Игра как средство развития эмоционального интеллекта

Многих из нас в детстве учили подавлять свои эмоции. И если бурно проявлять радость ещё приемлемо, то негативные эмоции всегда были под запретом: бояться, злиться, плакать – всё это стыдно и некрасиво. В результате большинство из нас были вынуждены подавлять свои негативные эмоции, чтобы показаться воспитанными. Однако психологи уверены, что сдерживание сильных эмоций в детском возрасте может приводить к нервозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.

Поможет ребёнку в формировании базовых эмоций, конечно, игра. Ведь игра – это действие, обучающее поведению в различных ситуациях, которые неизбежно произойдут в будущем, правильному выражению мыслей и чувств, принятию решений, несению ответственности за них. В то же время игра развивает воображение, творчество. И последнее, но не менее важное: игра способствует развитию эмоционального интеллекта, поддержке уверенности в себе.

• Разыгрывание сюжетов из жизни.

Пример игры: возьмите игрушку зайца и изобразите, что зайка плачет. Попробуйте вместе с ребенком с помощью мимики показать, как зайка плачет. Обсудите, почему он плачет (ему грустно, он обиделся, замерз, болит лапка и т. д.). Придумайте, как можно ему помочь. Такие игры можно начинать уже с двухлетнего возраста.

Но обратите внимание, что разыгрываемые ситуации должны быть близки и понятны ребенку. Демонстрация эмоций и их объяснение на простых примерах поможет малышу научиться понимать чувства других людей.

• Арт-терапия.

Слушая сказки, ребенок знакомится с различными вариантами проявления эмоций, учится сопереживать героям. Также развить эмоциональный интеллект малыша можно при помощи рисования (особенно красками) и музыкотерапии.

• «Угадай эмоцию».

Эта игра подойдет для детей старшего дошкольного возраста. С помощью мимики изобразите какую-либо эмоцию и попросите ребенка угадать, что вы показываете. Затем ребенок уже сам может быть в роли ведущего и показывать эмоции Вам.

• «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся».

Это упражнение проводится в парах. Сядьте друг напротив друга и закройте глаза. Смысл игры заключается в том, чтобы выразить эмоции (например, гнев, радость, грусть) при помощи рук.

• «На что похоже настроение».

Предложите ребенку пофантазировать и подумать, на что похоже настроение. Начинать игру лучше взрослому (например, мое настроение похоже на журчащий ручеёк» или «мое настроение похоже на ураган»).

• «Собери эмоцию».

Эту дидактическую игру можно найти в магазине или сделать своими руками. Нарисуйте лица, изображающие различные эмоции и разрежьте их на части (глаза, рот, брови). Затем перемешайте их и попросите ребенка «собрать» заданную эмоцию.

• Игры с карточками-эмоциями.

С помощью специальных карточек с изображением эмоций, обсудите с ребенком, что испытывают герои на картинках, чем вызваны их эмоции.

«Телевизор».

Творческая игра, которая подойдет ребятам в подготовительной или даже в старшей группе. Для нее понадобится картонная рамка, которая и будет изображать телевизор. Один из участников встает перед остальными и наводит экран на лицо, изображая при этом какую-либо эмоцию: страх, радость, печаль, удивление, восторг. Остальные должны определить, что же сегодня показывают по телевизору. В зависимости от количества детей нужно задать определенный лимит настроений. Например, если участников много, пусть каждый показывает только одну эмоцию, стараясь не повторяться. Если взрослый играет с одним ребенком, то сначала показывает несколько настроений сам, а потом предоставляет такую возможность малышу.

(Старшие дошкольники по желанию могут превратить телевизор в театральную сцену и разыгрывать маленькие сценки, а зрители будут обсуждать, какие эмоции были у героев и почему).

«ЗАТО»

Умение переносить разочарования для психики — все равно что закалка для физического здоровья человека. Эта игра учит находить положительные моменты даже в неприятных ситуациях и подходит для дошкольников разных возрастов. Ведущий показывает малышам карточку с изображением печального персонажа (например, зайчика) и рассказывает, что зайка грустит, потому что все его братья и сестры пошли гулять, а его оставили дома. Задача детей — «утешить» героя, найти несколько причин для радости, начиная со слова «зато»: «Зато теперь тебе никто не мешает смотреть телевизор» или «Зато ты теперь один съешь все конфеты». Когда ведущий посчитает, что поводов для хорошего настроения набралось достаточно, вместо карточки с грустным зайчиком появляется изображение веселого.

«Магия интонации».

Ведущий нейтральным тоном произносит какое-нибудь слово или короткую фразу, например: «Ага», «Ну вот и все», «Придет серенький волчок» или любую другую. Дети по очереди должны повторить фразу, используя при этом разные интонации, обозначающие радость, грусть, страх, удивление, угрозу и тому подобное. Остальные должны понять, какую именно эмоцию имел в виду говорящий и оценить, насколько верно он ее изобразил. Игра развивает способность передавать и распознавать эмоции, а также учит владеть выразительными средствами голоса.

Специалисты сходятся во мнении, что именно высокий уровень развития эмоционального интеллекта является залогом успешности в жизни. В дошкольном возрасте развитие эмоциональный сферы приобретает особую значимость, так как в этот период у ребенка происходит активное формирование его самосознания и самооценки.