

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1

ИГРА "ПРОГОНИ ЗЛОСТЬ"

«Хочешь, я покажу тебе как прогонять свою злость. Возьми лист бумаги и представь, что ты на кого-то очень злишься. А теперь скомкай его с силой и брось его в сторону». Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.

ИГРА "РАЗНАЯ ПОСТУПЬ"

Ребенку предлагают изобразить поступь людей и животных, например походить: как старый человек, как малыш, как котенок, как лев, как клоун и т. п. Варианты поступи он может придумать и сам. Другие дети или взрослые по демонстрируемой поступи пытаются угадать, кто именно изображается.

Это упражнение направлено на снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение детей.

2

3

ИГРА "КУЛАЧОК"

Дети сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох медленно с усилием сжимают кулак. Затем делают вдох, ослабляя сжатие кулака. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Можно представить, будто выжимаете сок из лимона. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ

Взрослый достает несколько предметов различной фактуры и выкладывает перед ребенком на стол. Мы рассказываем ребенку, что сейчас по нему будут ходить разные животные в разном настроении, а ему нужно угадать кто и в каком настроении находится и почему.

Прикосновения взрослого могут быть ласковыми, колючими, тяжелыми, медленными, активными и т.д. Скорее всего, у ребенка вскоре появятся любимые варианты игры.

4

5

ВОЛШЕБНЫЕ МЕШОЧКИ

Детям предлагается сложить в первый волшебный мешочек все отрицательные эмоции: злость, гнев, обиду и т.д. В мешочек можно даже покричать. Вы можете покричать в мешочек вместе с ребенком. После этого мешочек завязывается, прячется и убирается. Затем мы достаем второй мешочек, из которого можно взять те положительные эмоции, которые они сейчас хотят: радость, веселье и др.

КНИГИ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1

"Я ПОБЕЖДАЮ СТРАХИ" - С 2 ЛЕТ

- бытовые истории
- истории из зоны ближайшего развития
- разговор о действиях

"ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?" - С 3 ЛЕТ

- обязательное обсуждение того, что прочитали
- упражнения
- акцент на телесные ощущения

2

3

"РАЗВИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ" - С 4 ЛЕТ

истории про друзей история хамелеона
Изната и его друзей взаимодействие с
другими

"ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЭМОЦИЙ" -
ФИЛИПП ГРЕМБЕР

- родителям детей 5+
- сложные чувства
- конкретный контекст

4

5

"ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ" -
ГРИГОРИЙ ОСТЕР

детям с 5,5 - с 6 лет

"РАСТУ СЧАСТЛИВЫМ"

деткам с 3 лет

6