

# Во что поиграть с ребенком, чтобы развить его эмоциональный интеллект?



- > Способность верно распознавать свои эмоции, успешно управлять ими, определять мотивацию и намерения окружающих — все это **эмоциональный интеллект**, гарантия профессионального успеха и счастливой жизни в целом: лишь тем, что видишь, ты можешь управлять.

## Игры на формирование и развитие эмоционального интеллекта

Перед вами упражнения на развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста. Они в игровой форме позволят освоить очень важную науку — считывать других людей, предугадывать их поведение, действия и даже слова. Это незаменимые умения для тех, кто хочет грамотно коммуницировать, готовится к собеседованиям или сам их проводит, занят в переговорах, работает в продажах и других сферах.

Том 1. выпуск 1

## Шкатулка счастья

Эта техника заодно развивает воображение и память. Нужно создать в голове волшебную тайную коробочку для всего, что приносит ощущение счастья. При этом важно включить все пять чувств. Допустим, ребенок может туда положить конфету (вкус), дух и шум моря (запах и слух), мамину улыбку (зрение), папины объятия (осязание). Своим примером вы можете научить малыша искать сокровища для этого сундучка!

## Смайлик каждый день

Нарисуйте или распечатайте изображения разных эмодзи. Или гримаски любимого мультгероя. Пусть ребенок каждый вечер выбирает одну картинку и объясняет, что сегодня чувствовал — радость, обиду, грусть... Можно приклеивать эти смайлики на доску, чтобы в конце недели или месяца вместе анализировать и не бояться своих эмоций.

## Вау-фото

Эту технологию развития эмоционального интеллекта детей лучше всего практиковать в путешествии. Помимо обычных фотографий делайте очень эмоционально окрашенные снимки разных ситуаций: дикое удивление огромным слонем, испуг от высоты обрыва, безмятежное счастье на лежаке на пляже и пр. Можно для этих воспоминаний выделить особый альбом и снабжать их подписями и историями. Или придумывать по ним новые сюжеты.



## Необычный компас

Поиграйте в «Угадай, что я чувствую» всей семьей! Каждый получает 7-8 карточек с разными эмоциями (от интереса до гнева) — один и тот же комплект. Ведущий придумывает ассоциацию к любой карточке — понятие или ситуацию — и описывает ее словами. А остальные должны понять, о чем речь.

Эмоциональный интеллект — ключевая компетенция успешных людей

### Не будь, как Сири

Это тоже веселая игра. Произносите одну и ту же нейтральную фразу («Сегодня на обед — борщ», «Иди надевай сапоги», «Папа пришел с работы») с разными интонациями — пусть сын или дочка угадывают, что вы испытываете. Затем поменяйтесь ролями.

### Рисунки со смыслом

Предложите ребенку изобразить веселую, печальную, обиженную, стеснительную геометрическую фигуру — линию, круг, квадрат и пр. Нарисуйте и свои варианты, сравните, обсудите. Подключайте цвета — будет еще показательнее!



**Обучение детей эмоциональному интеллекту — удивительно захватывающий процесс. Можно изобретать новые подходы и создавать свои игры.**