**Ігри для розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку**

**Гра «Естафета добра»**

Як грати

Всі учасники гри сідають у коло. Для створення особливої «кулуарної» атмосфери рекомендується сісти на килим якомога ближче один до одного.

Ведучий повертається до свого сусіда праворуч, називає його ім’я і каже йому якийсь комплімент, щось приємне:

– «Мені дуже подобається твоя посмішка».

– «Я радий, що ми з тобою друзі».

Той, кому адресовані «приємності», не забувши подякувати за них, повертається до свого сусіда зліва і передає «естафету добра».

На що звернути увагу

Приємності не повинні повторюватися.

Якщо один із гравців розгубився і не може придумати добрих слів, він висловлює жаль і просить допомоги в інших учнів:

«Ти дуже хороший. Мені шкода, що я не можу зараз поділитися з тобою добром. Друзі, допоможіть мені, будь ласка».

Гра має відбуватися у спокійній, дружній атмосфері. Виключіть змагальний, азартний компонент.

Перед дітьми не стоїть завдання продемонструвати свою винахідливість і вигадати найбільше «приємностей». Їхня мета — подарувати радість товаришам цією вправою, корисною для розвитку емоційного інтелекту.

**«Емоція»**

Мета: сприяє розвитку розуміння мімічних виразів та виразу обличчя.

Вчитель вивішує на дошці різні картинки, маски:

- радість, - здивування, - інтерес,

- гнів, - агресія, - страх,- сором,

- презирство, - огида,

Завдання дітей визначити, яке почуття виражає маска.

**Вправа «Дзеркало»**

Педагог передає по колу дзеркало і пропонує кожній дитині подивитися на себе, посміхнутися і сказати: «Здрастуйте, це я!»

Після виконання вправи звертається увага на те, що коли людина посміхається, у неї куточки рота спрямовані вгору, щоки можуть так підперти очі, що вони перетворюються на маленькі щілинки.

Якщо дитина не може з першого разу звернутися до себе, не треба на цьому наполягати. І тут дзеркало краще відразу передати наступному учаснику групи. Така дитина теж потребує особливої уваги з боку дорослих.

Цю вправу можна урізноманітнити, запропонувавши дітям показати смуток, подив, страх і т.ін. Перед виконанням можна показати дітям піктограму із зображенням заданої емоції, звернувши увагу на положення брів, очей, рота.

**Вправа «Вгадай хто?»**

Спробуйте вимовляти фрази по-різному. Нехай дитина спробує вгадати, що ви відчуваєте. Тепер запропонуйте дитині вимовляти прості фрази з різними емоціями, начебто ви розмовляєте телефоном. Приклади: «Сьогодні на сніданок була вівсянка», «Мама повернулася з роботи», «Ми їдемо до бабусі на вихідні»

**Гра «Емоційні ситуації».**

Вправа в розвитку розуміння причин емоцій, вміння аналізувати ситуації, у яких виникають ті чи інші емоції.

Хід гри.

Для гри знадобиться м'яч. Учасники передають або кидають один одному по черзі. Кожному гравцю, в чиїх руках опиняється м'яч, запитують, наприклад: «Коли ти радієш?». Той відповідає та передає м'яч далі. Можна залишити це питання, а можна поставити нове: запитати про злість, смуток, здивування та ін.

Після гри обговоріть такі питання. 1. Чи однакові у вас були емоції та ситуації, що викликали їх? (Зробіть акцент на тому, що та сама ситуація може викликати різні емоції у різних людей.)

2. У яких ситуаціях ваші рідні/друзі радіють (сумують, злиться...)?

**Гра «Розлютись!»**

Мета: розвиток навичок ефективного вербального і невербального вираження сильних переживань, визнання того, що злість і роздратування - нормальні прояви людських почуттів, навчання прийнятних способів вираження негативних емоцій.

Матеріали: картонні коробки, пластикові блоки або баночки з-під коли.

Хід гри: для проведення гри необхідні картонні коробки або пластикові блоки або баночки з-під коли. Ведучий пропонує всім по черзі виходити в коло і говорити вголос про те, що їх дратує найбільше або про те, що вони вважають для себе образливим і несправедливим. При цьому необхідно ставити коробки одну на одну, вибудовуючи вежу. Коли вежа готова, дитина повторює свій привід для роздратування, робить «розлючений» вираз обличчя і розбиває вежу. Потім виходить наступний. Кожна дитина в групі може зробити це по кілька разів. Гра проходить весело і з азартом.

Інструкція для дітей: «Любі діти зараз ми будемо вчитися висловлювати сильні почуття безпечно. Зробимо коло, тепер кожен по черзі буде виходити в центр кола, говорити, що ображає або з приводу чого відчуває роздратування. Наприклад, «Я дуже злюся, коли на мене кричать»; «Я в сказі, коли псують мої речі»; «Я злюся на те, що не зміг забрати свої іграшки під час переїзду» і т.д. Під час цього необхідно з коробок будувати вежу і, коли все сказано, потрібно зробити розлючений вираз обличчя і розбити вежу. На бажання, кожен з вас зможе зробити це кілька разів».

**Гра «Подих**».

Мета: навчити дітей розслаблятися, контролювати емоцій.

Хід вправи: Розповідається про значення ритмічного дихання, пропонуються способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, робити видих вдвічі довше, ніж вдих; в разі сильної напруги зробити глибокий видих вдвічі довше; в разі сильної тривожності зробити глибокий вдих і затримати дихання на 20-30 секунд. Повторити вправу кілька разів. Порекомендувати дітям, потренуватися вдома. Вправу можна проводити на свіжому повітрі, що сприяє кращому виконанню та ефекту.

**Гра в колі «Подарунок»**

Мета: гра спрямована на підвищення самооцінки учасників.

Хід вправи: Вчитель пропонує дітям по черзі звертаючись один до одного говорити «Я дарую тобі ..» і вимовляти, то, що хотів би подарувати.

**«Емоційні танці»**

Танці – це енергія, яка чудово передає емоції та настрій. Запропонуйте дітям вигадати свій «танець радості» або «танець розчарування», «танець інтересу» або «танець суму». У цій грі важливо працювати з різним настроєм, і під кожну емоцію дитина рухається на власний розсуд.

Якщо грає група дітей, всі по черзі пропонують свій рух, який повторюють інші. Так виходить найщиріший, імпровізований танець.

 **«Ніжні імена»**

Гра колективна, яка виховує доброзичливе ставлення однієї дитини до іншої. Гравці повинні стати в коло. Один із учасників кидає м'яч іншому, називаючи його ласкаво на ім'я. Наприклад: Сергій, Богданчик, Олечка і т.д. Другий гравець кидає наступному. Виграє той, хто назвав більше лагідних імен.

**«Мій настрій»**

Мета: розвиток уміння описувати свій настрій, розпізнавати настрої інших, розвиток емпатії.

Дітям пропонується розповісти іншим про свій настрій: його можна намалювати, можна порівняти з будь-яким кольором, твариною, станом, можна показати його у русі – все залежить від фантазії та бажання дитини.

**«Етюд на різні позиції у спілкуванні»**

Мета: відчуття різних позицій у спілкуванні.

Дітям дається завдання розбитися на пари. Спілкування у парах відбувається у діалоговому режимі. Для спілкування пропонуються цікаві та актуальні для дітей теми: «Моя улюблена тварина», «Мій найрадісніший день минулого місяця» та ін.

Спочатку ситуація спілкування організовується, коли обидві дитини сидять обличчям одна до одної, потім одна дитина сидить на стільці, а інша стоїть біля свого стільця (діти міняються місцями), потім діти, сидячи на стільці спиною один до одного, продовжують розмову.

Потім у дітей запитують про враження, настрої, що виник у процесі спілкування. Як більше сподобалось спілкуватися? Чому?

**«Маски»**

Мета: вміння керувати мімікою, самостійно свідомо користуватися мімікою для вираження своїх емоцій.

Кожному з учасників дається завдання – висловити за допомогою міміки горе, радість, біль, страх, здивування… Решта учасників має визначити, що намагався зобразити учасник.