**Игры на развитие эмоционального интеллекта**

***Эмоциональная гимнастика***

1. *Этюд «Робкий лисенок».* Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

2. *Этюд «Смелый лисенок».* Лисенок не боится войти в воду. Уверенно ступает по ручью.

3. *Этюд «В темной норе»*. Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретилась Лиса. Лиса подумала, что хорошо бы ей съесть малышей, но вслух сказала: «Здравствуйте, неразлучные друзья! А у меня для вас в моей норе приготовлено угощение: вкусные конфеты и рассыпчатое печенье. Пойдемте со мной!». Малыши поверили Лисе и пошли с нею. Пришли. Лиса открыла дверцу в свою нору: «Заходите первыми!». Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипячу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!». Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. Зайчонок не плакал, он думал... «Давай, Утенок, выроем подземный ход и убежим отсюда», - сказал наконец Зайчонок. Утенок перестал плакать и вместе с Зайчонком стал рыть землю. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и больше, и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные и веселые побежали домой. Пришла Лиса с дровами, положила их на землю, сняла крючок, открыла дверцу, посмотрела в нору и замерла от удивления... В норе никого не было.

Игра проводится рядом с помещением, где нет естественного освещения (коридор, кладовка и т. п.). Эта темная комната будет лисьей норой. Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

4. *Этюд «Факиры».* Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

  *Игры на развитие эмоционального интеллекта*

*«Кубик настроений»*

Изготовьте картинки с изображением эмоций. Вы задаёте вопрос: «Какое у тебя настроение?» или «Что ты чувствуешь, когда ссоришься с лучшей подругой?», а ребёнок должен выбрать подходящую картинку и объяснить, что он чувствует и почему.

*«Зеркало»*

Вы без слов показываете эмоцию с помощью мимики и жестов, а ребёнок старается угадать. Затем нужно поменяться ролями. Можно играть не только вдвоём, но и командами.

*«Я радуюсь, когда...»*

По очереди с ребёнком составляете список «Я радуюсь, когда...». Сюда можно включить любые моменты от хорошей погоды до часовой беседы друг с другом.

Упражнения на работу с эмоциями:

*«Подушка злости»*

Заведите подушку, которую можно бить, пинать и топтать при появлении агрессии. Это позволит ребёнку выплёскивать негативные эмоции.

*«Дневники добра»*

 Для отслеживания позитивных эмоций составьте:

«Дневник побед», куда можно записывать что-то, что удалось сделать впервые;

«Дневник хорошего воспоминания», где хранятся лучшие моменты каждого дня;

«Дневник успеха», который помнит только хорошее.

*«Рычи, лев, рычи!»*

В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы - львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание».

*«Покажи себя»*

Болезненную замкнутость можно попытаться развязать, если дать детям возможность выразить себя, играть роль другого, говоря чужим голосом. Маски, костюмы высвобождают такие неожиданные стороны поведения, которые обычно заторможены. Раздайте детям маски или пусть они их сделают сами. Каждый ребенок возьмет себе новое имя и в игре поведет себя в соответствии со своей новой ролью. Преобразиться можно также, раскрасив лицо. Для выражения чувств могут быть задействованы куклы.

*«Колдун»*

Колдун заколдовывает одного из участников игры так, что он теряет способность говорить. На все вопросы ребенок отведает жестами. С помощью задаваемых вопросов он старается рассказать историю о том, как его заколдовали. Другие дети должны пересказать то, что «заколдованный» показывает.

*«Расскажи стихи руками»*

Ребенок старается бес слов, с помощью пантомимы, рассказать известное все стихотворение или сказку. Остальные дети пытаются понять, что он рассказывает.

*«Сказка»*

Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как и его. Это упражнение способствует не только лучшему осознанию себя, но развитию умения говорить о себе без стеснения.

 *«Какой я есть, каким я хотел бы быть»*

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас. На втором, – каким он хотел бы быть.

Таким образом, анализ исследований по проблеме застенчивости позволяет сделать вывод, что застенчивость широко распространенное явление среди детей и взрослых, и мало исследованная проблема. Также было выявлено, что застенчивость обычно возникает по причине отношения ребенка к оценке взрослого (как реальной, так и ожидаемой) его деятельности в целом или в отдельной деятельности, собственное отношение к собственной конкретной деятельности вне зависимости от оценки взрослого, общая самооценка ребенка, которая отражается в его неуверенности в положительном отношении к нему взрослого – оказавшегося в центре внимания.

После игр и упражнений повысится уровень эмоционального интеллекта, и родители смогут наблюдать ребёнка, который:

* обладает богатым эмоциональным словарём;
* не стремится к совершенству и перфекционизму;
* не позволяет другим портить себе настроение;
* способен переключаться от негатива к позитиву;
* наслаждается своей жизнью и не залезает в чужую;
* умеет отказывать;
* может увлекаться делом и не ждать при этом награды.