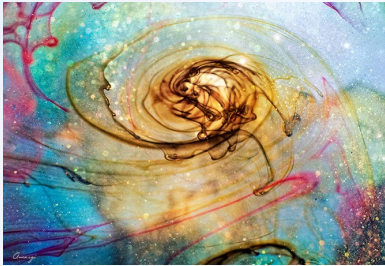


### Вправа «Емоції у кольорі»

**Принцип виконання:** Кожний школяр отримує аркуш паперу і олівці чи фарби. Запропонуйте учням за допомогою кольорів зобразити різноманітні емоції – радість, сум, злість, заздрість, співчуття тощо. Така вправа допоможе сконцентруватись на типі емоцій та власному відгуку на них.

**Варіант цієї вправи:** Аналогічно можна запропонувати учням розповісти іншим про свій настрій: його можна порівняти з певним кольором чи намалювати за допомогою поєднання кольорів та візерунка, чи зобразити у вигляді певної різнокольорової тваринки. Все залежить від фантазії та бажання дітей.



### КОМАНДНІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

#### Гра «Передача відчуттів»

**Вік:** без обмежень.

**Хід гри:** Принцип гри подібний до загальновідомої забавки «Зіпсований телефон». Діти сідають колом, ведучий загадує певну емоцію чи відчуття та пошепки називає його певній дитині, далі необхідно «ланцюжком» передати цей стан за допомогою міміки, жестів, дотиків один до одного.

Коли діти передали відчуття по колу, можна обговорити, який саме настрій, стан чи емоцію було загадано. Потім ведучим може стати будь-який бажаний.

### Психологічна гра «Компас емоцій»

**Вік:** для учнів середньої та старшої школи.

**Хід гри:** кожний гравець отримує 8 карток, на яких написані назви певних емоцій. Наприклад: радість, страх, зацікавленість, натхнення, сумнів, подив, довіра, гнів. Перелік можна доповнювати.

Один із гравців вигадує та називає слово-поняття-ситуацію і, обираючи до неї відповідну гральну карту з назвою емоції, викладає її в коло сорочкою догори. Решта гравців має вгадати, яку ж емоцію викликає у гравця задумана ситуація, і пояснити чому саме. Дітям часто складно говорити про свої емоції, а в грі вони розкривають їх.

#### Гра «Кольори емоцій»

**Вік:** старша школа.

**Хід гри:** Принцип гри подібний до загальновідомої гри «Корова» чи «Крокодил».

Об'єднайте учнів у класі в 2 команди. Учасники однієї команди, домовившись між собою про єдиний колір, мають мімікою і жестами його показати, учні з іншої команди повинні відгадати, який саме колір загадати опоненти. Обовязкова умова - всі припущення мають бути аргументованими. Після того, як колір вгадано, команди міняються ролями.

Під час гри учні розвивають увагу та вчаться виразно передавати інформацію за допомогою невербальних засобів.



**Скажи булінгу «Ні!»: ігри та вправи для розвитку емоційного інтелекту.**



Булінг – це результат низького рівня сформованості емоційного інтелекту.

Коли дитина йде в перший клас, вона вже є особистістю з певними уявленнями, стандартами поведінки та пріоритетами, які формуються в сім'ї. Відповідно, надзвичайно важливим є те, яка модель взаємовідносин плекається у сім'ї. А переважна більшість наразі обирає модель дитиноцентризму. Добре це чи погано?

Як і будь-яке явище, дитиноцентризм має як позитивні, так і негативні наслідки. Позитивне те, що така дитина зростає волелюбною і творчою, але зворотнім боком є егоїзм у найрізноманітніших його проявах. А плекаючи «Ти в мене найрозумніший/найрозумніша!», «Найкращий/найкраща!», закладаючи високу самооцінку, батьки формують у своєї дитини перфекціонізм. Це, в свою чергу, може мати низку негативних наслідків, коли дитина потрапляє у шкільне середовище і з'ясується, що вона не завжди і не у всьому дійсно найкраща. Так формуються особисті комплекси.

Головними причинами стати буллером є особисті комплекси, непорозуміння з іншими та власний негативний досвід. Коли дитині погано, вона переносить свої емоції на інших, часто навіть не розуміючи, що насправді зумовило таку ситуацію.



Тож виходить, що дитина-агресор, по-перше, не усвідомлює, чому поводить саме так, по-друге, не вміє контролювати власні емоції та їй байдуже, що відчувають ті, кого вона кривдить. Відповідно, в неї не розвинуті ключові ознаки емоційного інтелекту. А розвивати його нескладно! Для цього існують спеціальні ігри та вправи, за допомогою яких можна виховати зі своїх учнів емоційно розвинутих особистостей та запобігти появі булінгу!

### ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Як стверджують спеціалісти, понад 90% успішних людей мають добре розвинений емоційний інтелект та, відповідно, високі показники EQ. Чи можна якось розвивати власний емоційний інтелект? Звісно! Пропонуємо кілька вправ для учнів будь-якого віку, що можуть бути цікавими й дорослим.

#### Вправа «Коробка щастя»

Створіть в уяві свою коробку щастя. «Складіть» в неї все, що асоціюється у вас зі щастям візуально, на слух, смак, запах і дотик. А потім запропонуйте цю вправу школярам, детально обговоривши з ними їхні емоції.

Приклад:

- Візуально: різнокольорове листя в сонячну погоду.
- На слух: шум морської хвилі.
- На смак: солодка вата.
- На запах: аромат маминих пиріжків.
- На дотик: улюблена кішка.

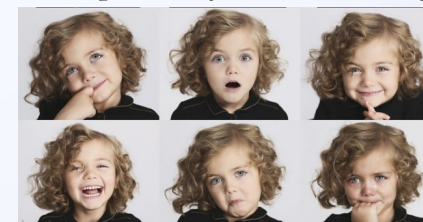
За допомогою цієї вправи можна навчити виокремлювати позитивні емоції з-поміж інших та концентруватися на них.



#### Вправа «Емоції героїв»

Принцип виконання: Вчитель читає школярам казку. Кожному учневі заздалегідь видаються маленькі картки з символічними зображеннями різних емоційних станів. У процесі читання дитина відкладає на стіл кілька карток, які, на її погляд, відображають емоційний стан героя в різних ситуаціях. Після закінчення читання кожна дитина пояснює, в якій ситуації герой був веселим, сумним тощо, і чому їй так здається.

Примітка: Цю вправу краще виконувати у невеликих групах. Текст повинен бути невеликим за обсягом та відповідати особливостям психологічного розвитку певної вікової групи.



#### Вправа «Інтонація»

Принцип: Попередньо вчитель пояснює, що таке інтонація. Потім дітям пропонується по черзі повторити з різними емоціями та відповідною інтонацією (злісно, радісно, задумливо, з образою) окремі фрази. Як варіант, можна інтонаційно програти і обговорити діалог казкових героїв.

За допомогою такої вправи школярі вчаться розуміти не тільки сенс сказаного, але й емоції того, хто говорить.