**Ученикам**

**Игры для адаптации учеников в классе**

Ученикам в классе легче адаптируются в ходе игровой деятельности. Рассмотрим несколько вариантов игр.

* **«Сосед справа»**. Учитель вручает эстафетную палочку ученику, который должен как-то охарактеризовать одноклассника, сидящего справа. Затем палочка передается дальше – тому, о ком говорили. Новый ученик может рассказать о себе сам.
* **«Переходящий мяч»**. Педагог спрашивает у учеников «Чем ты любишь заниматься после уроков?» и бросает мяч любому ребенку. Тот дает ответ и бросает мяч обратно. Учитель задает вопрос: «Кто еще любит проводить время так же?». Дети поднимают руки.
* **«Тайный комплимент»**. Ученики пишут свои имена на листочках и запускают их по кругу. Каждый, кто получает листик с именем, должен написать пару приятных характеристик этого одноклассника. После полного круга листик попадает к учителю, который зачитывает написанное. Дети же угадывают, о ком идет речь.

**Игры для развития эмоционального интеллекта детей**

* **1. А я так не думаю**
* Один из сложнейших моментов в общении — когда кто-то не согласен с твоей точкой зрения. Поиграйте с ребёнком вдвоём (или в компании детей, разделив их на пары) в такую игру. Первый собеседник задаёт простой вопрос, например, «Какая твоя любимая еда?» Ребёнок отвечает. Тогда первый говорит: «Фу, это невкусно и, к тому же, не полезно. Лучше бы ты ел другое». Задача ребёнка — отстоять своё мнение, подробно объяснить, почему он считает это блюдо вкусным и полезным. Следите, чтобы не дошло до конфликта и чтобы собеседники не переходили на личности.
* **2. Бумеранг**
* «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой», — не зря так говорят! Пусть дети почувствуют это на себе в игре. Взрослый-ведущий предлагает игрокам дать ему различные задания, какие угодно. Кто-то из детей ограничится скромными идеями, а кто-то наверняка захочет подшутить над ведущим, например, попросит его скакать, как мартышка, или ползать под столом. После этого ведущий говорит: «А теперь проделайте то, что вы придумали, сами». Неудивительно, что шутникам будет сложнее всего выполнить задание. Разрешите отказаться, если ребёнку совсем неловко, но пусть тогда он подробно расскажет о своих чувствах и объяснит, почему именно ему не хотелось вести себя так.
* **3. Эмоциональное чтение**
* Одно из важных умений — понимать, какие чувства и эмоции движут людьми. Это способствует не только терпимости, но и быстрому налаживанию отношений с окружающими. Поиграйте с ребёнком в эмоциональное чтение. Начните читать любую книжку и, останавливаясь после каждого абзаца, просите слушателей дополнить рассказ описанием переживаний героев. Если детишек много, будет даже интереснее: возможно, мнения разойдутся, и каждый увидит в сюжете что-то своё. А если ребенок ещё не может сам сочинить продолжение, дополните сюжет сами.
* Пример: посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тянуть. Тянет-потянет — вытянуть не может.
* Плюнул дед, расстроился, уселся на завалинке. Обидно стало старику, что силы уже не те, ведь в молодости он бы эту репку в секунду вытянул. «В следующем году редиску посажу, — думает дед, — её-то точно вытяну». А кого на помощь-то звать?
* Позвал дед на помощь бабку.
* Неловко деду, что приходится к женщине обращаться, но делать нечего: позвал он бабку. И так далее.
* **«Сказка на новый лад»**
* Еще одна вариация предыдущей игры. Предложите ребенку пересказать хорошо известную сказку с определенной интонацией. Либо поменять местами героев: пусть Красная Шапочка будет злой и грубой, а Серый Волк ласковым и добрым.
* **4. Воздушный шарик**
* Нередко случается, что эмоции переполняют нас, и нам кажется, что мы вот-вот лопнем. Проиграйте эту ситуацию. Попросите ребёнка надуть воздушный шар, а потом выдуть воздух из шарика себе в рот, чтобы щёки растянулись, как будто вот-вот лопнут. Теперь пусть он потихоньку «сдувается» и почувствует облегчение.
* Не забудьте объяснить ребенку, чем это поможет ему в жизни. Когда он будет очень зол или обижен, готов ударить или расплакаться, он может набрать много-много воздуха и медленно выпустить его, как будто «выпускает пар». Во-первых, от этого станет легче физически, а во-вторых, за время упражнения острые эмоции отступят.
* **5. Дружеское плечо**
* Доверие — ключевой фактор в установлении близких и эмоционально наполненных отношений. Эта игра — отличный тест на доверие. Попросите ребёнка встать на стул, табуретку или кровать спиной к вам и упасть назад. Конечно, вы его подхватите. Доверяет ли вам ребенок настолько, чтобы не испугаться?
* В эту игру не стоит играть с детьми младше 4–5 лет — у них ещё не развито чувство страха, и для них этот опыт не будет полезен. Кроме того, они могут продолжить упражнения в любой момент, когда никто не будет их ловить. Маленьких игроков ловите сами, а играя с подростками, можно уже попросить группу детей поймать кого-то одного, сплетя своеобразную сеть из рук.
* **6. С меня хватит!**
* Более серьёзная игра для школьников, которая помогает понять, что из любой ситуации можно выйти и необязательно терпеть до победы. Игроки располагаются в кругу, а один из них («жертва») садится в центре круга. Дальше попросите детей по очереди говорить что-то «жертве» — хвалить, признаваться в любви, обвинять в чем-то, задавать вопросы. В любой момент «жертва» имеет право не выдержать внимания, сказать «С меня хватит!» и выйти из круга. Предупредите детей, что это не конкурс, кто дольше продержится, а упражнение, которое пригодится им в жизни, поможет познать себя и испытать интересные эмоции. Если вы сомневаетесь, что игроки будут задавать приличные вопросы и не станут оскорблять, раздайте им бумажки с заранее подготовленными репликами.
* **7. Что за эмоция?**
* Игра, которая понравится даже самым маленьким, — своеобразная пантомима. Изображайте с помощью мимики, жестов и позы разные эмоции и предложите детям угадать, что это. Когда малыши начнут преуспевать в распознавании, пускай попробуют сами побывать в роли ведущего и изображать эмоции, чтобы другие угадывали.
* Спектр эмоций выбирайте в соответствии с возрастом игроков. Пятилетка вряд ли распознает философское настроение или замешательство, а школьнику будет скучно угадывать про радость и злость.
* **8. Комплименты**
* Умение похвалить от души — ещё один важный для жизни навык. Эта отличная игра не только разовьёт его, но и станет прекрасным завершением любого цикла упражнений и способом поднять всем настроение. Дети садятся в круг, первый игрок говорит комплимент своему соседу справа. Тот должен поблагодарить его и похвалить уже своего правого соседа, и так до тех пор, пока круг не замкнётся. Маленьким детям может быть сложно делать комплименты, поэтому им полезно помогать, подсказывать: «Кажется, у Веры очень красивые глаза. Скажешь ей об этом?», «Помнишь, Максим сегодня сам завязал шнурки? Похвали его за это». Стоить помнить, что большинство игр на развитие эмоциональной сферы хоть и более эффективны в группе, но могут быть адаптированы и для узкого круга — семьи или даже мамы с ребёнком. Ведь эмоциям есть место везде и всегда, неважно, сколько людей вокруг.
* **9. «Разноцветная классика»**
* Лучше всего для этой игры использовать классические произведения (к примеру, Чайковского или «Времена года» Вивальди), поскольку они идеально передают разное настроение. Предложите ребенку нарисовать музыку. Пусть он возьмет цветные фломастеры или краски, которые соответствуют звучащему произведению, и попробует с их помощью передать настроение на бумаге. Это могут быть крупные резкие мазки или плавные линии, какие-то конкретные изображения или просто каракули. Самое главное – обязательно обсудите с ребенком рисунок. Попросите пояснить, почему он выбрал те или иные цвета, почему на картинке преобладают острые углы и яркие краски либо плавные линии и нежные тона. Какое настроение было у малыша, когда он рисовал под музыку? О чем он фантазировал?
* **10. «Танцуем настроение»**
* Отличный способ не только проработать эмоциональный интеллект для ребенка, но и снять стресс для взрослого и как следует вместе подурачиться. Играем по принципу «что слышу, то танцую». Отключаем рациональное и включаем фантазию: ваша задача двигаться так, как звучит музыка. А во время передышки снова обсуждаем: «Почему мы с тобой так сильно топали? Потому что музыка серьезная, грозная. Как на войне. Значит, мы сильные и смелые, как солдаты. Так звучит марш. А потом мы двигались плавно, красиво, хотелось кружиться, быть мягкими, легкими – это был вальс».
* **11. Город эмоций**
* Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» выпустил образовательную веб-игру «Город эмоций» для младших школьников по социально-эмоциональному развитию.  «Город эмоций» тельно, но для достижения большей образовательной результативности предусмотрена возможность вовлечения в процесс родителей. Каждый этап «Города эмоций» содержит материалы для родителей с советами по развитию социально-эмоциональных навыков.
* **12.** **«Разговор на языке эмоций»**
* Это даже не игра, а специальная психологическая техника, которая одинаково эффективна как для детей, так и для взрослых. Вам нужно произнести фразу, состоящую из трех частей: «Я чувствую… потому что… я хотел бы…». У детей это может быть в таком варианте: «Я чувствую злость, потому что мама заставляет меня есть суп, я хотел бы сначала поесть конфет». А вот пример взрослой ситуации: «Я злюсь, потому что не успеваю сдать проект вовремя. Мне бы хотелось получить помощь, поскольку этот проект важен для всей нашей компании, а не только для меня». Эта техника помогает притормозить и проконтролировать свои эмоции, а затем справиться с ними. Научите ей своего ребенка и попробуйте попрактиковать сами в стрессовых ситуациях: вы увидите, что справляться станет намного легче.

**Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта**

**Игра «История одного шарика»**

***Цель игры***

Научить ребёнка расслабляться, подстегнуть работу его воображения, помочь анализировать собственные переживания.

***Как играть***

1. Попросите малыша надуть яркий воздушный шарик.
2. Придумайте историю, суть которой в том, что шарик переполнен эмоциями:

 — ему очень обидно, что он зелёный, а его друзья красные;

— он боится предстоящего праздника, потому что дети могут его раздавить;

— он солгал маме-шарику о том, где гулял вчера вечером, и теперь ему мучительно стыдно.

* Чтобы шарик не лопнул от нахлынувших эмоций, ему надо помочь. Пусть ребёнок медленно выпустит воздух из шарика, приговаривая в этот момент что-то подбадривающее, какие-то слова поддержки.

***На что обратить внимание***

Желательно, чтобы надувал шарик, а затем выпускал из него воздух ребёнок, но если потребуется, помогите с этой частью задания.

Спрашивайте малыша, бывали ли у него ситуации, в которых он чувствовал себя как этот шарик (эмоции могут быть и радостными, не обязательно упоминать страх, досаду или стыд).

**Игра «Эстафета добра»**

***Цель игры***

Научить детей радовать окружающих и получать удовольствие от вызванных эмоций.

***Как играть***

1. Все участники игры садятся в кружочек. Для создания особой «кулуарной» атмосферы рекомендуется сесть на ковёр как можно ближе друг к другу.
2. Ведущий поворачивается к своему соседу справа и говорит ему какой-то комплимент, что-то приятное:

— «Мне очень нравится твоя улыбка».

— «Ты слепил очень красивую гусеницу».

— «Я рад, что мы с тобой друзья».

* Тот, кому адресованы «приятности», не забыв поблагодарить за них, поворачивается к своему соседу слева и передаёт «эстафету добра».

***На что обратить внимание***

Приятности не должны повторяться.

Если один из игроков растерялся и не может придумать добрых слов, он выражает сожаление и просит помощи у остальных ребят:

*«Ты очень хороший. Мне жаль, что я не могу сейчас поделиться с тобой добром. Друзья, помогите мне, пожалуйста»*

Игра должна проходить в спокойной, дружеской атмосфере. Исключите соревновательный, азартный компонент.

Перед детьми не стоит задача продемонстрировать свою находчивость и придумать больше всех «приятностей». Их цель — подарить радость товарищам по этому упражнению, полезному для развития эмоционального интеллекта.

**Игра «Фантазёры»**

***Цель игры***

Научить ребёнка анализировать эмоциональное состояние рисованных персонажей, развивать чуткость и воображение.

***Как играть***

Подготовьте несколько картинок, на которых изображены эмоции людей.

1. Пусть ребёнок опишет, что видит.
2. А теперь попросите его придумать, что предшествовало изображенному моменту.
3. Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше.

***На что обратить внимание***

Чем больше деталей заметит малыш на картинке, тем лучше. Если в процессе работы над эмоциональным интеллектом вы будете периодически повторять показ картинок, то непременно обнаружите, как возрастает внимательность малыша.

**«Эмоциональные танцы»**

         Танцы – это энергия, которая отлично передает эмоции и настроение. Предложите детям придумать свой «танец радости» или «танец разочарования», «танец интереса» или «танец грусти». В этой игре важно работать с разным настроением, и под каждую эмоцию ребенок двигается по своему усмотрению.

*Если играет группа детей, то все по очереди предлагают свое движение, которое повторяют остальные. Так получается самый искренний, импровизированный танец.*

**«Копилка добрых дел»**

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если малыш затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом у крохи совершать что-то хорошее.

**«Выбрасываем злость»**

Дайте ребенку черные тучки или темные кляксы, предложите сложить их в мешок. При этом побуждайте ребенка рассказать, какие плохие поступки были у него сегодня. Договоритесь с малышом, что вы складываете вашу злость, обиду или другую отрицательную эмоцию в этот мешок и идете выбрасывать ее.

**«Пирамида любви»**

Вспомните вместе с детьми о том, что все мы что-то любим. У кого-то это семья, у кого-то кукла, а некоторым просто нравится мороженое. Предложите детям построить пирамиду любви. Взрослый начинает ее строить, называя то, что он любит и кладет руку в центр. Затем каждый из детей называет то, что ему нравится или вызывает симпатию и кладет свою руку сверху. Таким образом, получилась целая пирамида.

**«Лица»**

***Цель:***способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

Руководитель вывешивает на доске различные картинки, маски:

— радость,- удивление,- интерес,

— гнев, — злость, — страх,- стыд,

— презрение, — отвращение,

Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

**«Маски»**

***Цель:***умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Каждому из участников дается задание — выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление… Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

**«Игрушка»**

***Цель:***ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать***.***

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары – обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней.

Важно: при выполнении этого упражнения ребенку — хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую.

Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку. Приобретенные навыки в сочетании с развитым эмоциональным интеллектом остаются с детьми на всю жизнь и дают мощный стимул к успешной и интересной жизни!