

Скажи буллингу «Нет!»: Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта.

Подборка упражнений, командных и онлайн-игр для развития эмоционального интеллекта учеников младшей, средней и старшей школы.

Сегодня очень много говорят о фактах буллинга в школах. В каждой школе, практически в каждом классе есть определенные «изгнанники», над которыми периодически издеваются сверстники или старшеклассники.

Почему такое происходит в нашем обществе? Ведь, если явление буллинга, которое у взрослых со временем перерастает в моббинг, настолько распространено, то стоит говорить об определенных проблемах общества. Какие причины могли вызвать ситуацию, которая сложилась?

Буллинг - результат низкого уровня сформированности эмоционального интеллекта

Когда ребенок идет в первый класс, он уже является личностью с определенными представлениями, стандартами поведения и приоритетами, которые формируются в семье. Соответственно, очень важно, какая модель взаимоотношений практикуется в семье. А подавляющее большинство пока выбирает модель ребенкацентризма. Хорошо это или плохо?

Как и любое явление, ребенкацентризм имеет как положительные, так и отрицательные последствия. Положительное то, что такой ребенок растет свобододлюбивым и творческим, но обратной стороной является эгоизм в самых разнообразных его проявлениях. А говоря, «Ты у меня самый умный/ умная!», «Лучший/лучшая!», закладывая высокую самооценку, родители формируют у своего ребенка перфекционизм. Это, в свою очередь, может иметь ряд негативных последствий, когда ребенок попадает в школьную среду и выясняется, что он не всегда и не во всем действительно лучший. Так формируются личные комплексы.

В материале «**Как предотвратить буллинг? Советы и упражнения для развития эмпатии**» мы говорили о том, что заставляет человека стать агрессором и пришли к выводу, что главными причинами являются личные комплексы, недоразумения с другими и собственный негативный опыт. Когда ребенку плохо, он переносит свои эмоции на других, часто даже не понимая, что на самом деле обусловило такую ситуацию.

Получается, что ребенок-агрессор, во-первых, не осознает, почему ведет себя именно так, во-вторых, не умеет контролировать собственные эмоции и ему безразлично, что чувствуют те, кого он обижает. Соответственно, у него не развиты ключевые признаки эмоционального интеллекта. А развивать его несложно! Для этого существуют специальные игры и упражнения, с помощью которых можно воспитать из своих учеников эмоционально развитых личностей и предотвратить появление буллинга!

Упражнения для развития эмоционального интеллекта

Как утверждают специалисты, более 90% успешных людей имеют хорошо развитый эмоциональный интеллект и, соответственно, высокие показатели EQ. Можно ли как-то развивать собственный эмоциональный интеллект? Конечно! Предлагаем несколько упражнений для учащихся любого возраста, которые могут быть интересными и взрослым.

Упражнение «Коробка счастья»

Создайте в воображении свою коробку счастья. «Сложите» в нее всё, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, запах и осязание. А потом предложите это упражнение школьникам, детально обсудив с ними их эмоции.

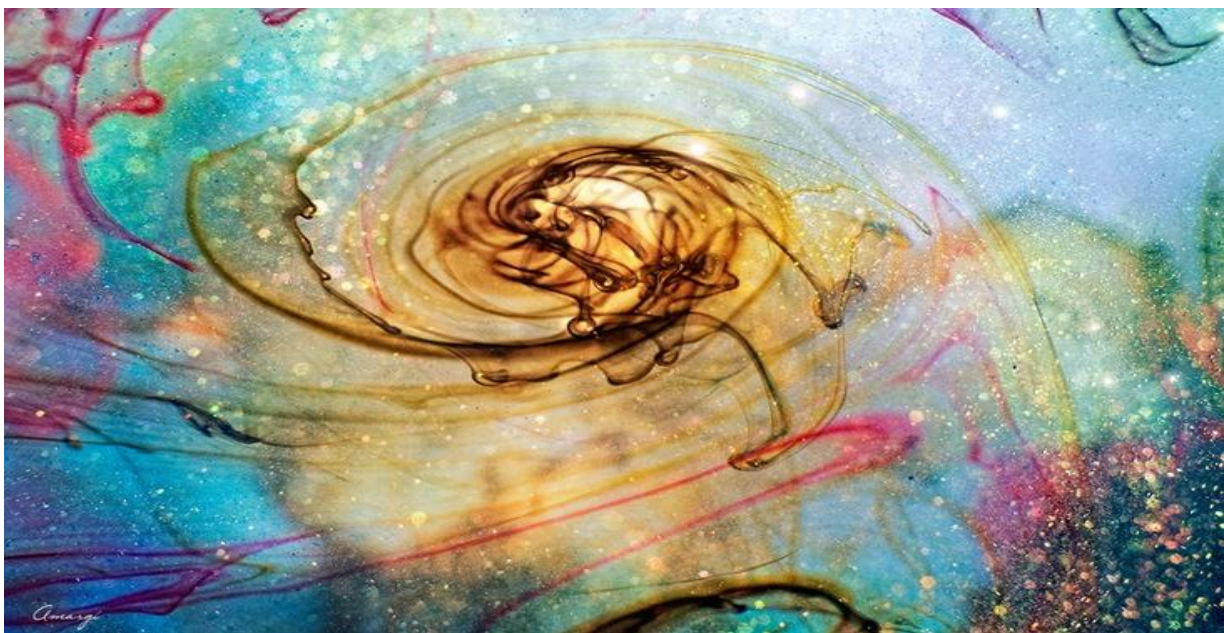
Например:

- Визуально: разноцветная листва в солнечную погоду.
- На слух: шум морской волны.
- На вкус: сладкая вата.
- На запах: аромат маминых пирожков.
- На осязание: любимая кошка.

С помощью этого упражнения можно научить выделять положительные эмоции от других и концентрироваться на них.

Упражнение «Эмоции в цвете»

Принцип выполнения: Каждый школьник получает лист бумаги и карандаши или краски. Предложите ученикам с помощью цветов изобразить различные эмоции - радость, печаль, злость, зависть, сострадание и тому подобное. Такое упражнение поможет сконцентрироваться на типе эмоций и собственном отклике на них.



Пример рисунка, в котором передано собственное эмоциональное состояние

Вариант этого упражнения: Аналогично можно предложить учащимся рассказать другим о своем настроении: его можно сравнить с определенным цветом или нарисовать с помощью сочетания цветов и узора, или изобразить в виде определенного разноцветного животного. Все зависит от фантазии и желания детей.

Упражнение «Эмоции героев»

Принцип выполнения: Учитель читает школьникам сказку. Каждому ученику заранее выдаются маленькие карточки с символическими изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на стол несколько карт, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в разных ситуациях. После окончания чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации герой был веселым, грустным и т.д., и почему ему так кажется.



Примечание: Это упражнение лучше выполнять в небольших группах. Текст должен быть небольшим по объему и соответствовать особенностям психологического развития определенной возрастной группы.

Упражнение «Интонация»

Принцип выполнения: Предварительно учитель объясняет, что такое интонация. Затем детям предлагается по очереди повторить с различными эмоциями и соответствующей интонацией (злобно, радостно, задумчиво, с обидой) отдельные фразы. Как вариант, можно интонационно проиграть и обсудить диалог сказочных героев.

С помощью такого упражнения школьники учатся понимать не только смысл сказанного, но и эмоции говорящего.

Командные игры для развития эмпатии и эмоционального интеллекта

Игра «Передача ощущений»

Возраст без ограничений.

Ход игры: Принцип игры похож на общеизвестную игру «Испорченный телефон». Дети садятся в круг, ведущий загадывает определенную эмоцию или ощущение и шепотом называет его определенному ребенку, дальше необходимо «цепочкой» передать это состояние с помощью мимики, жестов, прикосновений друг к другу.



Когда дети передали чувства по кругу, можно обсудить, какое именно настроение, состояние или эмоция было загадано. Затем ведущим может стать любой желающий.

Психологическая игра «Компас эмоций»

Возраст: для учеников средней и старшей школы.

Ход игры: каждый игрок получает 8 карточек, на которых написаны названия определенных эмоций. Например: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Список можно дополнять.

Один из игроков придумывает и называет слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней соответствующую игральную карту с названием эмоции, выкладывает ее в круг названием вниз. Остальные игроки должны угадать, какую же эмоцию вызывает у игрока придуманная ситуация, и объяснить почему. Детям часто сложно говорить о своих эмоциях, а в игре они раскрывают их.

Игра «Цвета эмоций»

Возраст: старшая школа.

Ход игры: Принцип игры похож на общеизвестные игры «Корова» или «Крокодил».

Объедините учеников в классе в 2 команды. Участники одной команды, договорившись между собой о едином цвете, должны мимикой и жестами его показать, ученики из другой команды должны угадать, какой именно цвет загадали оппоненты. Обязательное условие - все предположения должны быть аргументированными. После того, как цвет угадано, команды меняются ролями. Во время игры учащиеся развивают воображение и учатся выразительно передавать информацию с помощью невербальных средств.

Онлайн-игры для развития эмпатии

А можно ли эмпатию и эмоциональный интеллект развивать с помощью современных технологий для удобства большинства учащихся? Да! Предлагаем онлайн-игры для развития эмпатии и повышение EQ.

My Baby Care – онлайн игра для школьников младшего школьного возраста, которая позволяет ребенку почувствовать себя в роли няни, что поможет ему научиться распознавать эмоции и реагировать на них, а также будет способствовать воспитанию ответственности.

В ходе игры ребенок учиться ухаживать за младенцем, выполняя родительские обязанности (кормить, менять пеленки, переодегати́ме, играть, вкладывать спать.

Shelter – онлайн-игра, которая является симулятором жизни рыси. Итак, игрок не просто увидит, как ведет себя этот хищник в диких условиях, а проживет его жизнь. Игрок - мама-рысь, которая имеет четырех детей-котят.

Смысл игры заключается в том, чтобы ухаживать за котятами, учить их охотиться, избегать столкновений с более сильными соперниками, помогать друг другу. В конце игры уже взрослые рыси должны начать самостоятельную взрослую жизнь. Игра учит эмпатии, взаимопониманию и развивает эмоциональный интеллект.

Помогите своим ученикам во время уроков в школе не только овладеть учебным материалом по определенному предмету, но и развивать в себе такие важные качества как понимание эмоций других, способность к сочувствию, умение слушать и помогать.

Развитие эмоционального интеллекта поможет с каждого сегодняшнего школьника воспитать не лидер-эгоиста, а личность, которая способна объединять вокруг себя других благодаря своим человеческим качествам.