**Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта для детей и подростков**

(по материалам тренинга «Развитие эмоционального интеллекта через театральную игру» в рамках городской методической площадки «Сила творчества»)

*Белюшкина Ирина Борисовна*

*педагог дополнительного образования*

*объединения «Танц-до»,*

*«Театральная гостиная» (клуб «Липки»),*

*Музыкального театра «Квинта+»*

*ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

[*irborbel@mail.ru*](mailto:irborbel@mail.ru)

*+7 9857730375*

*Аннотация: в школьном возрасте идёт активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации. Автором статьи разработан тренинг, содержащийигры и упражнения для развития эмоционального интеллекта у детей школьного возраста.*

*Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, игра, упражнения, дети и подростки.*

Проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния всегда волновала человека.  Свидетельством все возрастающего интереса исследователей к эмоциям является возникновение понятия «эмоциональный интеллект».

Если обобщить имеющиеся точки зрения исследователей, то можно выделить следующие составляющие эмоционального интеллекта:

* способность понимать отношения личности, воспроизводимые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального синтеза и анализа;
* сложившиеся у человека устойчивые способы эмоциональной регуляции деятельности, проявляющиеся как в общении, так и в познавательной деятельности и влияющие на успешность его приспособления к среде, или способы её творческого изменения;
* способность распознавать собственные эмоции, владеть ими, распознавать эмоции других людей, выражать свои эмоции в общении с другими людьми и мотивировать себя.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в школьном возрасте, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации.

Важнейшими показателями эмоциональной культуры человека является высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, эмпатии и эмоциональной гибкости.Эмоциональная гибкость проявляется в способности «оживлять» подлинные эмоции, контролировать отрицательные, проявлять творчество. Эмпатия - способность правильно понимать, искренне принимать переживания, проявлять теплоту и участие.

Продуктивными методами развития эмоционального интеллекта у детей являются игра, арттерапия, психогимнастика, поведенческая терапия и дискуссионные методы.

Большое разнообразие средств работы с психоэмоциональной сферой личности дает возможность составить насыщенную программу для детей и подростков.Возможно предположить, что развитие эмоционального интеллекта будет эффективно, если применить специально разработанный тренинг.

**Упражнение «Интонация - знакомство»** помогает участникам тренинга познакомиться в игровой непринужденной манере понять прямую связь, существующую между нашими эмоциями и их телесным выражением.

Каждому участнику определяется название эмоционального состояния. Он произносит фразу «ЗДРАВСТВУЙТЕ, МЕНЯ ЗОВУТ…» или любые ее вариации так, чтобы остальные участники поняли, с каким настроением эта фраза сказана.

|  |  |
| --- | --- |
| ***радостно***  *«Здравствуйте, менязовут…»* | ***ехидно***  *«Здравствуйте, менязовут…»* |
| ***растерянно***  *«Здравствуйте, менязовут…»* | ***удивленно***  *«Здравствуйте, менязовут…»* |
| ***уверенно***  *«Здравствуйте, менязовут…»* | ***печально***  *«Здравствуйте, менязовут…»* |
| ***грустно***  *«Здравствуйте, менязовут…»* | ***злобно***  *«Здравствуйте, менязовут…»* |
| ***стыдно***  *«Здравствуйте, менязовут…»* | ***виновато***  *«Здравствуйте, менязовут…»* |
| ***презрительно***  *«Здравствуйте, менязовут…»* | ***с интересом***  *«Здравствуйте, менязовут…»* |

Упражнение – настройка **«Я –герой»** поможет стабилизировать эмоциональное состояние, подготовить организм к продуктивной творческой работе. Цель упражнения: тренировка самопознания, проверка готовности к самораскрытию и самоанализу.

Встаньте или сядьте поудобнее. Мышцы расслаблены. Закройте глаза. Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был успешно сданный экзамен, лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, превосходный доклад (выступление перед аудиторией), или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем.

* Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.
* А теперь постарайтесь детально вспомнить вчерашний день, восстановить в подробностях события прошедшей недели. Какой настрой у вас преобладал? Уверенность наполняла вашу душу или ее терзали бесконечные сомнения?
* Вспомните пики своей уверенности и провалы в бездну неуверенности. Как в том и другом случае звучал ваш голос? Как работала голова? Каким было выражение лица?
* Сделайте глубокий вдох, на выдохе улыбнитесь. Вдох, на выдохе улыбка. И так несколько раз до закрепления навыка, до автоматизма.
* Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой.

**Игра «Эмоциональная цепочка»**. Каждый из нас имеет свой индивидуальный набор проявлений эмоций, поэтому не всегда просто понять чувство другого человека. Потренироваться в этом поможет коллективная игра со сменой ведущих.

Несколько участников (5-6) становятся в колонну один за другим. Последнему дают карточку с эмоцией, его задача -передать без слов с помощью мимики и жестов данную эмоцию тому, кто стоит впереди. Каждый следующий передает эмоцию, которую «получил» своими средствами. Когда первый игрок «получит эмоциональное послание», его спрашивают, какую, по его мнению, эмоцию хотел передать первый игрок. Потом каждый игрок говорит, какую эмоцию он передавал.

**Упражнение «Замороженный»** направлено на преодоление внутренних барьеров, страха и неуверенности перед другими людьми.

Участникам предлагается разделиться на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, воображая погруженное в анабиоз существо - с окаменевшим лицом и пустым взглядом.

Задача «реаниматора» - в течение одной минуты вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматору» запрещено прикасаться к «замороженному» или обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает: взгляд, мимика, жесты и пантомима.

Признаками успешной работы – «выхода из анабиоза» устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации»: они могут варьировать - от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица.

Подготовка группы к возможности открыто говорить об эмоциях и чувствах, создание в группе атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг другу происходит во время игр.

**Игра-импровизация «Семейное фото»**. Каждый из участников «вытянет» роль и эмоцию, которую он должен будет проявлять. Ведущий игры - фотограф. Он хочет собрать всех вместе и сфотографировать, но ввиду сильного проявления эмоций других - не может этого сделать. Фотограф угадывает эмоции, которые проявляют все персонажи. После того, как угадал эмоцию, персонаж присоединяется к фотографу и начинает угадывать эмоции других. В конце у него, все – таки, получится сделать общую фотографию.

**Роли:**

* Мама – вдохновение
* Папа – радость
* Ребенок 1 – злость
* Ребенок 2 – скука
* Ребенок 3 – раздражение
* Ребенок 4 – восхищение
* Дедушка – удивление
* Бабушка – стыд
* Тетя – удовольствие
* Дядя – интерес
* Фотограф

**Игра - упражнение «Психологическая скульптура»**. 1 этап. Группа распределяется на подгруппы по 4-5 человек. Каждая из подгрупп выбирает три эмоции для их скульптурного пластического воплощения. В скульптурной композиции должны принимать участие все члены подгруппы. «Скульптуры» демонстрируются молча. Другие участники должны отгадать изображенную эмоцию«Удивление», «Радость», «Злость», «Удовлетворение», «Печальное прощание», «Испуг».

2 этап. Задача - придумать как можно больше ситуаций, в которых люди испытывают определенную эмоцию, например, страх. У вас есть 1 минута. Показываем ситуацию застывшей скульптурой. Кто назовет по очереди больше ситуаций, тот и выиграл. Тоже самое проводится с эмоциями: гнев, ярость, счастье, удовольствие.

**Игра – импровизация «Новый колобок».** Задача - разыграть сказку,в соответствии с эмоциональным состоянием героев. Например, лиса в сказке была хитрая, коварная, в нашем варианте - она будет добрая, радостная.

Карточки:

* Бабка с дедкой – печальные;
* Колобок – вдохновение;
* Заяц –гнев, злость;
* Волк – интерес;
* Медведь – активность, эмоциональный подъем, счастье;
* Лиса – радость, восхищение.

В процессе игр и упражненийдетей следует подвести к мысли, что каждый человек имеет право на индивидуальное выражение эмоций и чувств. Это обуславливается его интересами, опытом, уровнем воспитанности и культуры.

**Список литературы:**

1. Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» [Текст] // Вопросы психологии. - 2008. - №5 - С.83.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена [Текст] // Вопросы психологии. -2006. -№3 - С.78-86.
3. Большая книга актерского мастерства. Уникальное собрание тренингов по методикам величайших режиссеров. Станиславский, Мейерхольд, Чехов, Товстоногов / Эльвира Сараабьян, Вера Полищук. – Москва: Издательство АСТ, 2016
4. Бреслав, Г.М. Психология эмоций [Текст] / Г.М. Бреслав. - М.: «Академия», 2004. - 544 с.
5. Ильин, Е.П. Чувства и эмоции [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб. 2001. - 752 с.
6. Истратова, О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов [Текст] / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. - РнД.: Феникс, 2007. - 345 с.
7. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн [Текст] // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 - 22.
8. Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – Москва: Издательство АСТ,2016
9. СтаниславскийК.С. О сценическом творчестве: Идеи и смыслы: Учебное пособие / Сост. КузнецоваЛ.Н. М.: Российский институт театрального искусства – ГИТИС, 2017
10. Театр, где играют дети: Учеб. –метод. Пособие для руководителей детских театральных коллективов / Под ред. А.Б.Никитиной. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001