

## Занятие направленное на развитие эмоционального интеллекта

(подготовительная группа)

Педагог-психолог:

Гордон Н.А.

Цель — научить детей лучше понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других.

Задачи:

- расширение представлений об эмоциях;
- развитие способности их выражать (мимикой, жестами), понимания чужих чувств (эмпатии);
- формирование навыков самоконтроля и конструктивного разрешения конфликтов.

**Педагог-психолог:** Здравствуйте ребята! Я сегодня хочу с вами поговорить про эмоции, какие они бывают, и что их вызывает. Но для начала я хочу с вами поиграть в игру:

### **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»*

**Педагог-психолог:** скажите пожалуйста, приятно когда вам говорят что то приятное?

**Дети:** да, очень.

**Педагог-психолог:** для того что бы ваше общение с окружающими всегда было комфортно и приятно, необходимо общаться с уважением к друг другу используя при этом вежливые слова.

Сейчас я хочу вам предложить ещё одну игру, называется она:

### **Игра «Фантазёры»**

#### ***Цель игры***

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

#### ***Как играть***

Перед вами несколько картинок, на которых изображены эмоции, вам нужно

1. Описать, что видите.
2. Придумать, что предшествовало изображенному моменту.
3. Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше.

(Ответы детей)

#### ***На что обратить внимание***

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

**Педагог-психолог:** а сейчас мы с вами потанцуем, только это будут не простые танцы, а **«Эмоциональные танцы»**

Вам нужно определить какое настроение передаёт музыка и в танце изображать его.

Дети танцуют «танец радости», «танец грусти», «танец злости», «танец испуга».

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

**Педагог-психолог:** не только можно показать свои эмоции в мимике, жестах и танцем, но и в цвете. На ваших столах вас ждут листки бумаги краски и кисти. Лист бумаги поделён на четыре части. В левой верхней части радость, рядом с ней злость, под ней грусть, под злостью испуг. Возьмите краски и выберите цвет эмоций.

(Дети выполняют задание)

После того как дети закончили работу обсуждается выбранная цветовая гамма, что примерно у всех она одинаковая на каждой эмоции.

**Педагог-психолог:** в завершении я хочу вам предложить построить **«Пирамиду дружбы»** 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.

Можно предложить детям самим придумать свою конфигурацию пирамиды.

**Педагог-психолог:** сегодня мы с вами говорили об эмоциях, как они возникают. И что вас самих зависит, какое общение с окружающими будет у вас. Если вы будете весёлыми и с уважением относиться к окружающим, вам будет легко. А с человеком который всё время злиться и пытается всем делать пакости, никому не интересно.