

ГКУСО ВО «Владимирский социально-
реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Методические рекомендации «Формирование эмоционального интеллекта у детей: игры и упражнения»



2026 год

В современном обществе отмечается рост населения, страдающего невротическими проявлениями. С особой силой и отчетливостью эмоциональные проблемы проявляются у людей с пониженным уровнем самоконтроля. Выйдя из-под контроля сознания, эмоции препятствуют осуществлению намерений, нарушают межличностные отношения, не позволяют надлежащим образом выполнять служебные и семейные обязанности, затрудняют отдых и ухудшают здоровье. Поэтому так важно формировать эмоциональный интеллект с самого детства.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность распознавать свои и чужие эмоции, понимать их причины, управлять ими и использовать для принятия решений и действий. Развитие ЭИ помогает ребенку лучше адаптироваться к миру, строить здоровые отношения, справляться со стрессом, концентрироваться на учебе и развивать эмпатию.

Почему так важно формировать эмоциональный интеллект у детей?

Согласно исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов. Низкий уровень эмоционального интеллекта повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.

Эмоциональный интеллект имеет ключевое значение для правильного и своевременного развития ребенка. Развитие этого навыка помогает:

1. Улучшить социализацию. Ребенок понимает эмоции других, выражает свои чувства и успешно налаживает коммуникацию.
2. Повысить успеваемость. Эмоциональная осведомленность облегчает процесс обучения: если процесс усвоения информации сопровождается сильной эмоциональной реакцией, то информация лучше откладывается в долговременной памяти, а также улучшает концентрацию и снижает уровень стресса.
3. Сформировать устойчивость к стрессам. Дети с развитым ИЭ легче справляются с негативными переживаниями и адаптируются к сложным ситуациям.
4. Развить эмпатию и самоконтроль. Эти качества способствуют формированию гармоничной личности.

Этапы развития эмоционального интеллекта.

1. **Осознание эмоций.** Ребенок учится идентифицировать свои чувства и эмоциональные состояния окружающих.
2. **Контроль над эмоциями.** Навык управлять реакциями, проще переживать негативные ситуации.

3. Эмпатия. Умение сопереживать другим, понимать их чувства и поддерживать.

4. Навыки общения. Освоение умения выстраивать диалог, избегать конфликтов и проявлять эмоции в конструктивной форме.

Как развивать эмоциональный интеллект у детей?

Формирование эмоционального интеллекта у детей — процесс, который требует внимания и систематического подхода.

1. Обучение распознаванию эмоций

Регулярно проводите беседы с ребенком о его эмоциональном состоянии.

Примеры вопросов:

- Что ты чувствуешь сейчас?
- Почему ты решил сделать именно так?
- Что помогло бы тебе почувствовать себя лучше?

Эти вопросы способствуют развитию навыков самопознания и осознанности.

2. Игровые методы развития ИЭ

Игры и упражнения — это эффективный инструмент, который легко использовать ребенку и взрослому. Попробуйте:

- «Угадай эмоцию». Покажите ребенку изображения лиц с разными выражениями и предложите определить, что чувствует персонаж.

- «Передай эмоцию». Ведущий придумывает и передает настроение (грустное, веселое, тоскливое) с помощью мимики, жестов. Дети, передают его настроение по кругу, угадывают настроение. Затем ведущим становится любой желающий. Действия детей не оцениваются и не обсуждаются. Важно одно: все играющие должны внимательно наблюдать за партнерами и воспроизводить их настроение.

- «Художник». Можно играть группой, можно — вдвоем. Участникам игры предлагают несколько карточек с изображениями детей, выражающих различные эмоции. Нужно выбрать себе карточку, а затем придумать и нарисовать историю, в которой основой сюжета станет именно это эмоциональное состояние. В групповом варианте в конце игры организуется выставка, на которой можно угадывать героя и автора картины, а автор может рассказать нарисованную историю.

- «Кто куда?». Детям предлагается несколько изображений детей с разными эмоциями. Задача ребенка — выбрать из всех картинок изображения детей, которых, к примеру, можно пригласить к праздничному столу, отвести к доктору, успокоить, тех, кто обижен на взрослых, не хочет слушаться и т.д. Нужно объяснить, по каким признакам был сделан именно такой выбор.

- «Крошка Енот». Игра групповая. Один участник изображает крошку Енота из известного мультфильма. Остальные становятся «рекой», в которой он увидит свое отражение. Енот становится перед рекой и изображает различные эмоции

(радость, злость, испуг, интерес), а дети должны точно повторить его мимику, жесты. По очереди Енотами могут стать все.

- «Чтение стихотворений с разными эмоциями». Для этой игры подойдут любые короткие стихи, например, А. Барто из цикла «Игрушки». Педагог первым читает стихотворение, эмоционально окрашивая его определенной эмоцией, а дети отгадывают эту эмоцию. Далее игра усложняется, и дети сами выбирают эмоцию и читают с ней стихотворения, другие дети продолжают угадывать эмоции.

- «Сценарии поведения». Придумайте с ребенком ситуации, в которых нужно проявить эмпатию или справиться с раздражением.

- «Зеркало». Ребенок изображает эмоцию с помощью мимики и жестов, а другой участник угадывает.

- «Кубик настроений». Использование картинок с изображением эмоций, выбор подходящей в зависимости от ситуации и объяснение своих чувств; бросание кубика и определение выпавшей эмоции с ее демонстрацией (радость, счастье, грусть, гнев, страх, удивление).

- «Нарисуй свои чувства». Каждый вечер ребенок рисует или выражает цветом то, что он чувствовал в течение дня.

- «Термометр эмоций». Рисование шкалы от 1 до 10, где 1 — совсем спокойно, 10 — максимальная эмоция (гнев, радость, страх).

3. Личный пример родителей (взрослых, которые являются значимыми для ребенка)

Дети часто подражают поведению взрослых. Поэтому важно в присутствии ребенка:

- проявлять спокойствие в стрессовых ситуациях;
- открыто обсуждать все эмоции;
- проявлять эмпатию в отношениях с другими людьми.

4. Использование книг и мультфильмов

Чтение книг и просмотр мультфильмов помогает улучшить эмоциональный интеллект у детей через анализ поведения персонажей. После чтения обязательно проанализируйте поведение героев, смысл, заложенный рассказом (сказкой), задавайте ребенку вопросы:

- Почему герой поступил так, а не иначе?
- Какие у него были чувства в этот момент?
- Как бы ты поступил на его месте?

5. Развитие эмпатии через взаимодействие с другими детьми, взрослыми, животными, предметами окружающего мира

Стимулируйте ребенка помогать окружающим. Например: помогать родителям, другим детям, участвовать в благотворительных акциях, ухаживать за растениями, заботиться о животных.

6. Укрепление эмоциональной устойчивости посредством визуализации

Для того, чтобы научить ребенка справляться с неприятными ситуациями, можно на рассказ о неприятном событии «наложить» положительные эмоции. Выражая поддержку и принятие вместо тревоги и обеспокоенности, взрослый способен повлиять на восприятие ребенком ситуации. Сопровождаем то, что делаем, словами. Можно подобрать и использовать сюжетные картинки с подобными событиями, но с благоприятным исходом. Форму общения необходимо выбирать в соответствии с возрастом ребенка. Чем он старше, тем больше независимости проявит во время упражнений.

7. Обучение управлению стрессом

Научите ребенка простым техникам, которые помогают справляться с негативными эмоциями, например:

- саморегуляция и расслабление (дыхание);
- физическая активность;
- рисование или другое творчество.

Важные рекомендации:

- **Создавать безопасную эмоциональную среду.** Место, где живет ребенок должно быть местом, где он может быть собой, даже если он сейчас злой, растерянный или грустный.

- **Научить проговаривать эмоции.** Фразы вроде «Ты расстроился из-за дождя» или «Я вижу, как ты сияешь от восторга после катания!» помогают ребенку понять себя.

- **Избегать обесценивания чувств.** Не стоит обесценивать, высмеивать эмоции или требовать «быть сильным». Фразы «Не переживай» или «Это пустяки» только усугубляют проблему.

- **Создавать ситуации успеха.** Совместное преодоление небольших вызовов учит гордиться своими достижениями.

- **Использовать совместный отдых.** Семейные прогулки и походы в парк дают повод для диалога и понимания, укрепления доверия между членами семьи, улучшают семейный эмоциональный фон.

Развитие эмоционального интеллекта детей – важный и необходимый этап в развитии личности ребенка и является значимым фактором повышения его психологической культуры.

Список рекомендованной литературы:

1. Быкова, А. Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы». - М.: Издательство АСТ, 2020. – 256 с.
2. Витек, Ж., Руссе, К. Большое маленькое сердце / пер. с фр. - М.: Редакция Вилли Винки (АСТ), 2020. – 32 с.

3. Готтман, Д., Деклер, Дж. Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей / пер. с англ. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 288 с.

4. Капризные сказки: серия книг / сост. Е. Ульева. — Ростов н/Д: Феникс-Премьер, 2018–2021.

5. Книга первых чувств: серия книг. — Ростов н/Д: Феникс-Премьер, 2019–2022.

6. Крупин, Ж., Портер, Дж. [Серия книг] Я такой разный / пер. с англ. — СПб.: Поляндрия Принт, 2019–2021.

7. Лебедева, М. Радуюсь, злюсь, боюсь. Азбука развития эмоций. — Ростов н/Д: Феникс-Премьер, 2019. – 48 с.

8. Рамадье, С. Моей книжке страшно / пер. с фр. - М.: Самокат, 2018. – 32 с.

9. Рамадье, С. Моя книжка злится / пер. с фр. - М.: Самокат, 2018. – 32 с.

10. Спилман, К. Когда я злюсь / пер. с англ. — СПб.: Питер, 2018. – 32 с.

Интернет-ресурсы:

1. Ресурс «Алиса AI» с помощью которого можно составить индивидуальную траекторию взаимодействия с ребенком, составить сказку <https://alice.yandex.ru/prompthub>

2. Сбербанк «Вклад в будущее» <https://parents.vbudushee.ru/course/instrumenty-razvitiya/perekhodya-k-praktike/>

3. Сайт «Kinder - Минутки» https://xn--h1aafgg4ag.xn--d1achhqu.xn--p1ai/?utm_source=kinder_rf&utm_medium=banner&utm_campaign=minutes