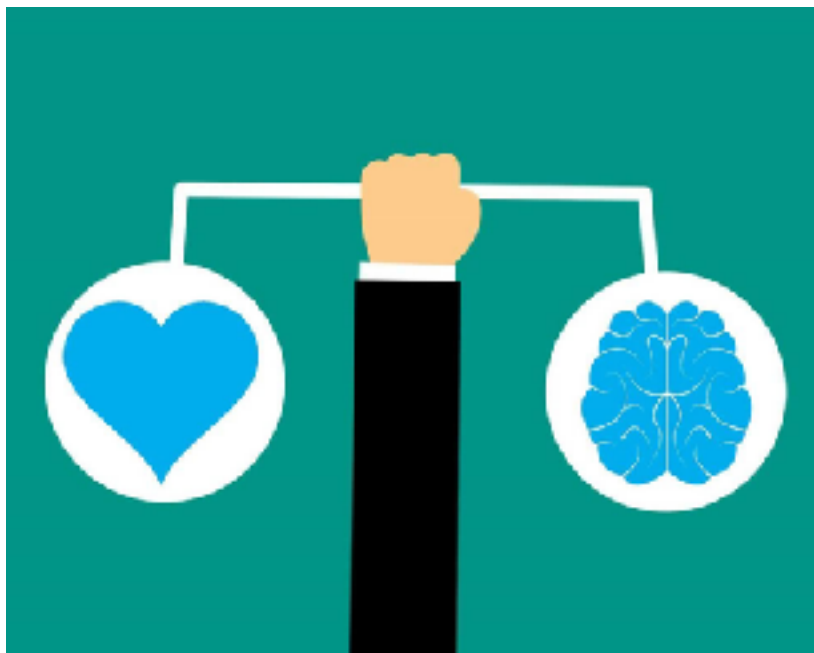


Zabawy wspomagające rozwój inteligencji emocjonalnej u dzieci



1. **Nazywamy swoje uczucia** - dzieci oglądają ilustracje przedstawiające uczucia np. radość, smutek, strach, gniew, zdziwienie. Następnie opisują co czują postaci na rysunkach. Co takiego się wydarzyło, że dana osoba na obrazku właśnie to odczuwa. Można odwołać się do doświadczeń dziecka np. kiedy ty jesteś szczęśliwy itp.

2. **Wyrażanie uczuć mimiką** - Dziecko i rodzice oglądają ilustracje z twarzami wyrażającymi różne emocje. Należy wspólnie z dzieckiem nazwać te uczucia, a kiedy już zaznajomi się ze wszystkimi emocjami, wówczas dziecko otrzymuje jedną ilustrację z obrazem twarzy przedstawiającej jakieś uczucie, musi je pokazać, tak by rodzic mógł odgadnąć, co to za emocja. I tak na zmianę, raz rodzic, raz dziecko, można również grać na punkty czy w parach.

3. **Lustro** - Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który jest lustrem. Dziecko pokazuje różne miny wyrażające emocje, rodzic próbuje je dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról.

4. **Czary-mary** - Dziecko rysuje na kartce sytuację, osobę, której się boi, np. ducha. Dorosły jest czarodziejem, który zmienia rysunek w taki sposób, żeby zmniejszyć strach dziecka, np. rysuje klatkę dla ducha.

5. **Rodzinny album** - Podczas wspólnego oglądania fotografii rodzice wraz z dzieckiem skupiają się na

emocjach osób na zdjęciach. Rodzice przypominają sobie chwile z dzieciństwa i opowiadają o swoich przeżyciach.

6. **Worek z prezentami** - Dorosły udaje, że niesie ciężki worek. Wyjaśnia, że są w nim skarby. Następnie razem z dzieckiem udają, że szukają w worku swojego skarbu, wyjaśniają, co znaleźli i do czego ten skarb (przedmiot) będzie potrzebny.

7. **Bohater** - Każde dziecko potrzebuje pozytywnych wzorów do naśladowania. Dobrym pomysłem jest zebranie zdjęć przedstawiających ludzi, którzy odnieśli sukces w różnych dziedzinach i opowiadanie o tym dziecku, np. o wirtuozach, postaciach historycznych, bohaterach itp. Im więcej pozytywnych postaci dziecko pozna, tym bardziej będzie próbowało naśladować zachowanie osób stawianych mu za wzór.

8. **Księga rekordów** - Możemy założyć wspólnie z dzieckiem jego własną księgę rekordów i zapisywać tam wszystkie sukcesy, które udało się dziecku osiągnąć, np. jak szybko udało się mu posprzątać zabawki, ubrać się, czy pokonać jakąś przeszkodę czy zadanie, które sprawiało mu trudność, np. zapinanie suwaka, wiązanie butów itp. Ważne, by dziecko podejmowało wyzwania dla własnej satysfakcji, a nie w dla satysfakcji i nagrody od rodziców, gdyż tylko wówczas rozwija wewnętrzną motywację do działania.