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 postacie 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.
9. **Czas uczuć** - Z tektury lub z drewna wykonujemy razem z dziećmi zegar, który wskazuje – zamiast godzin – uczucia. Przymocowujemy na środku ruchomą wskazówkę. Na tarczy zamiast cyferek pojawiają się rysunki, przedstawiające twarze wyrażające określone emocje. Zaczynamy od czterech podstawowych emocji: złość, strach, smutek i radość – dzielimy tarczę na cztery równe części. Zegar wieszamy w miejscu widocznym i dostępnym dla każdego.  
   Wyjaśniamy: Ten zegar zamiast godzin pokazuje uczucia. Możecie pokazać, jak się czujecie w danej chwili, przesuwając wskazówkę zegara. Wtedy mamusia i tatuś (brat i siostra) będą wiedzieli więcej o waszym nastroju i być może będą potrafili wam pomóc.   
   Kiedy dziecko używając zegara, pokaże swoje uczucia, postarajcie się to zauważyć, mówiąc głośno np.: Widzę, że jesteś teraz smutny. Chcesz się przytulić? To może wystarczyć, by poprawić humor dziecku, a jeśli nie, to w ramionach czułego rodzica będzie mu łatwiej powiedzieć, jaka jest przyczyna takiego stanu.
10. **Historia o Świętym Mikołaju** - Rodzice wraz z dzieckiem tworzą historię o Mikołaju ... Święty Mikołaj od rana był bardzo smutny, bo... (dziecko kończy zdanie, np. nie spadł śnieg). Dorosły - Mikołaj zastanawiał się, jak rozwiezie prezenty i poszedł po pomoc do ... Długość historii zależy od inwencji uczestników zabawy.

Zabaw z dzieckiem w domu

**Zabawa manipulacyjno-konstrukcyjna** – do zabawy potrzebować będziemy dwa pojemniki, szczypce do ogórków, korki po winie. Zadaniem dziecka jest przenieść wszystkie korki z pudełka A do pudełka B. Dziecko dzięki tej zabawie rozwija koordynacje wzrokowo ruchową, zadanie dodatkowo uczy je cierpliwości oraz umiejętności powtarzania czynności.

**Zabawa muzyczno-rytmiczna** – do zabawy potrzebne będą kartki z rysunkiem stopy oraz dłoni. Obrazki odpowiadać będą dźwiękom – klaskaniu bądź tupaniu. Zadaniem rodzica jest ułożyć szyfr, które dziecko ma za zadanie powtórzyć. Odtwarzanie dźwięku rozwija słuch fonematyczny dziecka, jest także początkiem drogi nauki czytania.

**Zabawa edukacyjna** – do zabawy potrzebna nam będzie poszewka na poduszkę, do której wrzucamy małe przedmioty np. klucz, łyżkę, korek po winie, spinkę do włosów, klocek itp. Przed dzieckiem rozkładamy obrazki przedstawiające przedmioty znajdujące się w poszewce. Zadaniem dziecka jest za pomocą zmysłu dotyku odgadnąć i dopasować przedmiot pasujący do obrazka. Zabawa rozwija w dziecku umiejętność dostrzegania cech charakterystycznych przedmiotu.

**Zabawy plastyczno-techniczne** – do zabawy potrzebny będzie duży karton np. w formacie A0, wałek, pędzelki oraz farby (najlepiej w butelkach). Instruujemy dziecko jakie wzory może tworzyć na kartce – kropki, paski, fale, zygzaki. Wymieniamy pędzel z grubego na cienki, zmieniamy kolory farb. Dobrze byłoby, gdyby rodzic miał swój karton, a dziecko swój. Zabawa rozwija zdolności manualne.

**Zabawa ruchowa** – do zabawy potrzebować będziemy dywan oraz dwie kartki – jedna z napisem TAK, a druga z napisem NIE. Rodzic siada na dywanie, naprzeciwko niego zasiada dziecko. Po środku kładziemy kartki, a następnie pokazujemy jakiś ruch np. unosimy obie ręce ku górze. Jeżeli rodzic pokazuje ruch, a przed tym wskazał kartę TAK – dziecko naśladuje jego ruch. Jeżeli przed wykonaniem ruchu wskazał kartkę NIE – dziecko nie wykonuje powtórzenia. Zabawa ma na celu rozwój umiejętności kontroli własnego zachowania.

***Wskazania do pracy z dzieckiem:***

-intensywna praca nad rozwojem umiejętności dnia codziennego przez naśladowanie;  
- wdrażanie do większej samodzielności w zakresie czynności samoobsługowych;  
- konsekwentne wymaganie od dziecka spełniania poleceń, nie wyręczanie go w działaniu;  
- usprawnianie umiejętności koncentracji uwagi;  
- wydłużanie czasu koncentracji uwagi;  
- poszerzanie zestawu ćwiczeń o zabawy ruchowe, muzyczno-ruchowe oraz wzbogacanie zestawu pomocy dydaktycznych o nowe atrakcyjne i nieznane uczniowi;

Nauczycielki grupy: Marta Zakrzewska, Ewa Gajewska