

Zabawy wspomagające rozwój inteligencji emocjonalnej u dzieci

Chciałabym przedstawić przykłady zabaw, które pomogą w rozwijaniu u dzieci inteligencji emocjonalnej – umiejętności, którą już od najmłodszych lat możemy i powinniśmy kształtować. Osoba inteligentna emocjonalnie potrafi wzbudzać w sobie emocje, które sprzyjają osiągnięciu realizowanych celów oraz wyciszać te, które temu szkodzą, stąd coraz mocniej akcentowany pogląd, iż za powodzenie w różnych dziedzinach życia człowieka odpowiedzialna jest głównie inteligencja emocjonalna.

Bawiąc się z naszym dzieckiem wykorzystajmy różne możliwości, które pomogą mu poznać własne emocje, identyfikować i nazywać stany emocjonalne innych osób, zrozumieć potrzeby drugiego człowieka i ogólnie radzić sobie w różnych sytuacjach.

W co się bawić, aby rozwijać inteligencję emocjonalną?

Podejmując się działań, które mogą pomóc dziecku w kształtowaniu świata uczuć ważne jest także, aby rodzice zrozumieli, że nie ma złych emocji, każdy je przeżywa i nie można ich lekceważyć, wyśmiewać i oceniać. Korzystna dla rozwoju emocjonalnego dziecka jest też sytuacja, kiedy rodzice potrafią rozpoznawać własne emocje, są wrażliwi na emocjonalne sygnały płynące od ich dziecka, kiedy potrafią je stosownie interpretować i na nie odpowiadać.

Propozycje zabaw i zajęć w domu

1. **Nazywamy swoje uczucia** - dziecko ogląda 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. Można wykorzystać ilustracje z książeczek dla dzieci, które są w domu.

2. **Wyrażanie uczuć mimiką** - dziecko i rodzice oglądają ilustracje z twarzami wyrażającymi różne emocje (można je samodzielnie narysować). 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, przesuważąc 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.