

ЮЛИЯ БОРИСОВНА  
ГИППЕНРЕЙТЕР



**РАЗВИВАЕМ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИНТЕЛЛЕКТ!**

**«ВМЕСТЕ ПЕРЕЖИВАЕМ  
И ИГРАЕМ»**

*Третье издание*

Издательство АСТ  
Москва

## СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ . . . . .	4
Что такое эмоциональная компетентность? . . . . .	6
ИГРА «НАШИ ЧУВСТВА» . . . . .	7
Материал игры. . . . .	7
Описание игры. . . . .	8
Важные замечания и пожелания . . . . .	9
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ . . . . .	11
Два способа использовать карточки «Я помогу» . . . . .	13
Описание карточек «Я помогу» . . . . .	15
ИГРА «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЛОТО» . . . . .	16
Материал игры. . . . .	16
Описание игры. . . . .	17
ИГРА «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УГАДАЙКА» . . . . .	20
Ответы на эмоциональные загадки . . . . .	36
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	
● карточки «Я ПОМОГУ» . . . . .	39
● полоски «УРА! НАШЁЛ!» . . . . .	51
● карточки «ВЫТЯНИ МЕНЯ» . . . . .	64

## ВСТУПЛЕНИЕ ко 2-му изданию (исправленное, дополненное)

**З**аботиться об эмоциональной жизни ребенка так же важно, как о его физическом и умственном развитии.

Ребенок проходит долгий путь эмоционального развития. Ему приходится учиться переживать, чувствовать и сочувствовать. Важность этого процесса нельзя недооценивать.

В последнее время в научной и практической литературе все больше внимания обращается на так называемый **эмоциональный интеллект или эмоциональную компетентность**. В эмоциональную компетентность входят следующие способности:

- осознавать и понимать свои эмоции,
- уметь их конструктивно выражать,
- распознавать чувства другого,
- соразмерять свое поведение с чувствами и интересами партнера по общению

Исследования показали, что от степени развития эмоционального интеллекта зависит общее благополучие человека – его успехи и продвижение на работе, удовлетворенность отношениями с другими людьми, счастье в семейной жизни.

Приходится признать, что некоторые родители не знают, как заботиться об эмоциональной грамотности своих детей. В нашем рациональном мире главные ценности – это знания, логика, суждения, оценки. Мы заботимся, преимущественно, о том, чтобы дети учились и правильно себя вели. В случае же непослушания свое недовольство выражаем повышенным тоном, критикой, наказаниями, а стоящие за всем этим эмоции – и наши собственные, и наших детей – остаются «за кадром».

Конечно, детские песенки, сказки, книжки, и мультфильмы знакомят детей с миром человеческих эмоций. Но для действительного освоения этого мира детям нужно **живое общение** с нами, взрослыми, причем общение особенное – такое, при котором «дисциплинарные» проблемы перестают быть в центре внимания, а на передний план выступает эмоциональная сторона жизни – переживания, рассказы о них, выслушивание их, обмен ими.

Предлагаемая серия игр и задумана как способ организовать такое общение, при котором родители и дети получают возможность бесконфликтно обсудить свои чувства и эмоции.

**Это семейная игра**, то есть участие родителя (или любого близкого взрослого) в ней необходимо. Еще лучше, если взрослых участников больше одного, то есть участвуют оба родителя, тетя, бабушка и т.п. Тогда общий результат значительнее. Почему это так? Во-первых, кто-то из взрослых должен быть ведущим и следить за общей

атмосферой игры (об этом подробнее позже). Он также помогает детям при затруднениях – поиске нужных слов, обсуждениях и т.п. Во-вторых, поскольку родитель выступает в игре и как **рядовой участник**, он также делится своими чувствами. Тогда дети получают редкую возможность узнавать больше об эмоциональной жизни родителя, причем в ситуациях, которые не имеют прямого отношения к воспитанию – урокам, непослушаниям, капризам.

Для ребенка узнать о личной жизни родителя часто оказывается совершенно новым и неожиданным опытом! Родитель в эти минуты воспринимается как **обычный человек** со своими радостями и горестями, удачами и неудачами, разочарованиями и победами! Такие «открытия» неизменно сближают детей с родителями.

Наконец, отметим еще один результат, о котором сообщают участники. Игра стимулирует более открытое общение также между взрослыми членами семьи. Причем, присутствие детей и их острый интерес к рассказам о себе взрослых не позволяют последним отшутиться или уйти от искреннего ответа – ведь они чувствуют, что должны быть примером серьезного отношения и уважения к чувствам своим и других.

Таким образом, обобщая основной замысел этой игры, можно сказать, что она направлена на развитие эмоциональной компетентности **всей семьи**.

Этот вывод дает возможность пересмотреть возрастную адресацию нашего игрового комплекта. Ранее

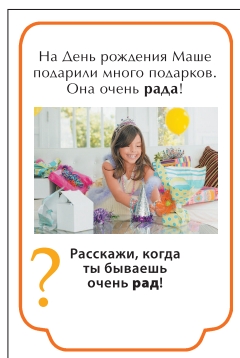
мы предполагали, что эти игры будут полезны для детей 6-10 лет. После первых результатов и отзывов семей мы значительно расширяем возрастной диапазон потребителей, **и определяем его как 6+!**

## ИГРА «НАШИ ЧУВСТВА»

**В** этой игре участники:

- **встречаются с различными эмоциональными ситуациями;**
- **знакомятся с названиями чувств;**
- **учатся о них рассказывать.**
- **учатся внимательно слушать друг друга.**

### Материал игры



В коробке вы найдете:

● **набор из 70 карточек**

На каждой карточке – фотография или рисунок ситуации, где человек переживает какую-то эмоцию. Над картинкой – текст, который поясняет ее смысл. В нем выделено **название эмоции**.

Внизу под картинкой написано задание для участника; это вопрос, на который надо ответить.

● **шесть одинаковых комплектов карточек «Я помогу»** – см. стр. 37–50. (Перед игрой надо разрезать страницы на отдельные карточки.)

### Описание игры

Количество участников может быть от двух до шести человек. Кто-то из старших берет на себя роль *ведущего*.

Стопку карточек помещают на середину стола картинками вниз. Участники по очереди берут карточку, показывают ее всем, читают вслух текст и выполняют задание. Если какой-то участник еще не умеет бегло читать, текст на его карточке читает ведущий.

Если участник затрудняется ответить на вопрос, он может обратиться к помощи – взять одну из карточек «Я помогу» (подробнее об использовании этих карточек ниже).

Хорошо, если ответ участника вызовет отклики или обсуждение всех играющих. Ведущий также принимает участие в этом обсуждении.

Длительность игры зависит от возраста участников. Но в любом случае не стоит ее затягивать. Лучше остановиться, когда желание играть у детей еще не прошло. Всегда можно договориться о возобновлении ее в другое время.

## Важные замечания и пожелания!

**Обязательно играйте вместе с детьми!** Хорошо, если вы подключите к игре папу, бабушку, дедушку. Практика показывает, что детям это доставляет большое удовольствие, не говоря уже о появлении чувства единения всей семьи. Впрочем, возможно также играть вдвоем – родителю с ребенком. Важно, чтобы во всех случаях взрослые играли **на равных**, и их ответы были искренними и серьезными.

Разговор об эмоциях – дело тонкое и деликатное. Ведущему надо следить за тем, чтобы игра проходила в **доброжелательной** атмосфере, чтобы каждый ребенок мог свободно поделиться любыми переживаниями, и положительными, и отрицательными.

Когда очередной участник тянет карточку и задумывается над вопросом о своем чувстве, то всем надо молчать, оставляя ему время подумать. Некоторые активные дети готовы вмешаться со своими ответами и комментариями. Чтобы это предотвратить, надо ввести правило: **говорит только тот, у кого в руке карточка, а все остальные ждут молча, пока он не закончит.**

Соблюдение правила заставляет всех игроков внимательно слушать говорящего, отвлекаясь от собственных мыслей и желаний. Таким образом, данная игра оказывается хорошей школой также **внимательного** слушания!

Часто дети, да и взрослые дают очень общий ответ.

Например: «Да, бывает, что обижаюсь!». На таком ответе не стоит останавливаться. Игра становится гораздо полезнее и увлекательнее, если каждый отвечающий будет рассказывать о каком-нибудь случае из своей жизни. Для этого ведущий просит его вспомнить какой-нибудь конкретный пример, где он (или, в крайнем случае, кто-то другой) переживал похожее чувство.

Ведущий может сказать:

– «Не приведешь ли какой-нибудь похожий пример?» или

– «Не вспомнишь ли, как именно это было в твоей жизни?»,

Обычно на такое предложение участник задумывается. Это очень важный момент: все присутствующие должны проявить уважение к его молчанию и размышлению. Внимание и молчание всех здесь особенно необходимы!

Если участник вспоминает и содержательно рассказывает о случае из жизни, то ведущий его внимательно слушает, используя **все правила активного слушания** (перед игрой с ними стоит познакомиться – см. книги «Общаться с ребенком. Как?» или «Чудеса активного слушания»). Не стоит задавать рассказчику много вопросов; воздержитесь также от оценок и тем более критики! В конце не забывайте поблагодарить за ответ. Только потом можно спросить, не хочет ли кто-то еще что-то сказать.

Если отвечающий говорит: «Не могу вспомнить», настаивать не надо. Такой ответ тоже благожелательно принимается. Ведущий может напомнить, что есть оранжевые карточки «Я помогу» (см. ниже), и ими можно воспользоваться.

Помните, что поиграв несколько раз, вы можете видоизменить игру таким способом, который покажется интересным вам и вашим детям. Например, убрать какие-то карточки помощи, назначить призы и т.п.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ

**В**ы или дети, возможно, уже обратили внимание на близкие смыслы некоторых слов, обозначающих эмоции или чувства. Например, «счастье–радость–веселье», «боязнь–страх» и т.п.

Такие группы слов помещены на стр. 12–13. Они обведены рамками разных цветов. Те же цвета повторяются на рамках соответствующих карточек. Группы получились разными по количеству, и некоторые слова оказались в одиночестве. Понятно, что это результат конкретного набора наших картинок. В русском языке можно найти большое количество других «эмоциональных» слов. Может быть, вы захотите дополнить наш

словарь некоторыми из них. Можно обсудить сходство и различие слов в каждой группе: что в них общего (например, все чувства отрицательные или все положительные) и чем они отличаются.

Такое обсуждение поможет детям (а также взрослым) в будущем более четко и тонко распознавать свои чувства и понимать чувства другого.

Радостно  
Весело  
Смешно  
Интересно  
Счастлив

Обидно  
Огорчился  
Переживает несправедливость  
Досадно

Скучно  
Грустно

Разозлился  
Рассердился

Страшно  
Испугался  
Боится  
Стесняется  
Побоялся сказать правду

Завидует

Благодарен

Волнуется

Чувствует себя виноватым  
Стыдно

Сочувствие  
Жалко кого-то

Любит кого-то  
Нравится кто-то  
Скучает по кому-то

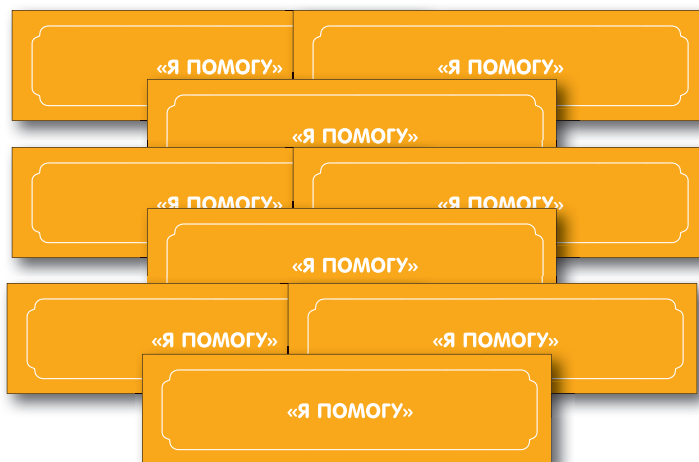
Любит производить  
впечатление  
Гордится

Удивлен

## Два способа использовать карточки «Я помогу»

— либо все 30 карточек выкладываются на стол рубашками вверх (вариант 1), и при затруднении участник тянет одну карточку, не зная, какая ему достанется;

### Вариант 1



— либо каждому играющему дается по одному комплекту из 5 карточек – их текст открыт – (вариант 2) и при затруднении участник выбирает одну из своих карточек. После этого карточка откладывается и больше не используется.

### Вариант 2

Передай карточку другому

Расскажи о своем друге

Пропуск хода! Можешь не отвечать

Можешь сказать о герое  
из книги или мультфильма

Попроси помощь друга

