**Упражнения на формирование эмоционального интеллекта у учащихся.**

Одним из приоритетных направлений в образовании учащихся является сохранение и укрепление здоровья детей. Нам всем известно, что только здоровый ребенок даст хороший результат в обучении.

По последним данным в школу поступает лишь около 20 % здоровых учащихся. А среди выпускников российских школ только 3% здоровых детей. В среднем – один ученик на класс. В начале первого класса после общения с фельдшером, я пришла к выводу, что показатели моего класса близки к этим данным. При этом наблюдение показало, тревогу вызывает не только физическое, но и эмоциональное здоровье школьников.

Многие дети сейчас имеют не развитый эмоциональный интеллект. Они ощущают, что их «калбасит», но почему и что с этим делать не понимают. Очень важно им проговорить, что и злость, и обида, и зависть имеют место в жизни каждого человека и эти эмоции надо прожить, выпустить, а не зажимать в себе, чтобы не превратить в болезни в будущем.

 Эмоциональный интеллект тесно связан с психологическим здоровьем – чем он выше, тем человек уравновешен, менее подвержен развитию психосоматических заболеваний, а, следовательно, способен к успеху в личной и социальной сферах.

Через упражнения и тренировки ребенок учится проживать свои эмоции, работать с телом, что позволяет легче адаптироваться к стрессовой ситуации, что особенно ценно сегодня, когда вокруг: и дома, и в школе царит напряжение.

 Предлагаю несколько упражнений, которые можно использовать на переменках или в качестве физминутки на уроке.

**Упражнение «Комплимент по кругу»**

**Цель:** настрой на занятие, развитие воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

**Инструкция:** участники стоят в кругу, поворачиваются к соседу справа и говорят какой-нибудь комплимент (детям следует объяснить, что такое комплименты, какими словами можно похвалить другого человека). Так комплимент идет по кругу. Можно усложнить задачу, попросив, чтобы сказанные комплименты не повторяли, а придумывали новые.

**Упражнение «Я в лучах солнца»**

**Цель:** обучить методике повышения самооценки.

**Инструкция:**  в центре листа нарисуйте солнышко. Подумайте, какими хорошими качествами вы обладаете. Запишите эти качества на солнечных лучах. Можно предложить солнышко носить с собой и в минуты отчаяния или неверия в свои силы читать о своих сильных сторонах. Можно добавлять новые лучики и дописывать новые качества своей личности.

 Эти два упражнения помогают выявить в коллективе ребят с низкой самооценкой и повысить ее.

**Упражнение «Портфель настроения»**

**Цель:** оценка своего эмоционального состояния в начале занятия.

**Инструкция:** У меня в руках рисунок портфеля. Нам необходимо заполнить его Вашим настроением. Я предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует Вашему самочувствию на данный момент и прикрепить его на рисунок.

**Упражнение «Дерево».**

**Цель:** повышение уверенности, обретение силы

**Инструкция:** вы должны сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сжать зубы. «Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, ты никого не бо­ишься». По твоим корням идет энергия и сила из недр земли. Каждая клеточка твоего тела наполняется силой земли. Тебе по плечу любые задачи. Ты наполнен ресурсом. Ты со всем справишься.

**Упражнение «Прощай, напряжение!» или «Кто дальше!»**

**Цель:** научить способу снятия напряжения приемлемым способом.

**Инструкция:**  Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше. Можно использовать ведро и закидывать газетные шарики в него. Вариант игры- игра в снежки бумажными шариками двумя командами.

**Вариант упражнения** Можно взять лист белой бумаги и написать проблему, трудность, страх ( или нарисовать - вариант для детей) и скомкать или закрасить его и закинуть подальше.

 **Упражнение «Смайлики»**

**Цель:** учить называть эмоции, сопоставлять эмоции с картинкой ( изображением)

**Инструкция:** играть можно двумя способами :

1. Называем эмоцию. Ребенок находит ее среди картинок.
2. Показываем картинку, ребенок называет эмоцию. Можно вспомнить ситуации, когда ребенок эту эмоцию испытывал или мог бы испытать. Проговорить, как реагирует наше тело на эту эмоцию ( страх- сердце стучит быстрее, живот сводит; злость – сжимаются кулаки, печаль- опускаются плечи)

**Упражнение « Мим»**

**Цель:** владение своей мимикой, смена мимики.

**Инструкция:** Ставим руку перед лицом. Плавно поднимаем руку вверх, одновременно превращаемся в Веселого клоуна (улыбаемся, уголки рта поднимаем вверх, глаза открыты, взгляд радостный). Затем рука движется вниз и мы превращаемся в Грустного клоуна ( уголки рта слегка опущены вниз, возможно чуть надуты, глаза прикрыты). Повторяем смену настроения несколько раз. Заканчиваем на образе Веселого клоуна.

Опыт работы показал, что учащиеся с удовольствием выполняют эти упражнения, учатся замечать хорошее в себе и в одноклассниках, легче справляются со стрессом.