

Упражнения для развития эмоционального интеллекта у детей

Упражнение «Коробочка эмоций»

Создайте в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции. Пример: зрение - счастливая улыбка ребенка, слух - шум морской волны, вкус - сладкая клубника, обоняние - ароматы леса после дождя, осязание - объятия любимого человека.

Язык эмоций

Такое общение с ребенком станет основой взаимопонимания в семье. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...». Например, общаясь с ребенком, скажите: «Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».

Игра «Что я чувствую сегодня»

Каждый вечер ребенок сам выбирает эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость...), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию своих чувств.

Эмоциональный фотоальбом-путешествие

Интересно делать эмоциональные фотографии: «А! Эта пальма как огромный кактус - надо его попробовать», «Башня не падает?!», «Жуууук!», а не только в стиле «я и достопримечательности». Поверьте, такие фотографии очень приятно рассматривать всей семьей. А еще по ним можно делать рассказ о путешествии. Распечатываете несколько фотографий, перемешиваете и создаете новую историю вашей поездки.

Эмоции в красках

Сделайте свою галерею эмоций, где каждая картина - это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребенок. Здорово рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, злость...!

Упражнение «Компас эмоций»

Каждый получает набор из 8 карт: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять. Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней подходящую эмоцию, выкладывает карту закрытой в круг. Остальные игроки должны угадать, какую эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация. Например, мама может выбрать карту «радость» на понятие «1 сентября», а дочка - «страх». Детям сложно проговорить о своих эмоциях. А в игре они раскрывают их.