

Упражнения, чтобы развить эмоциональный интеллект ребенка

Дерево любви

Попросите ребенка нарисовать дерево с сердечками в ветвях. Объясните, что на планете Эмоций растут деревья любви. Каждый раз, когда ребенок говорит, что ему нравится в себе, на дереве распускаются сердечки. Например, можно написать: «Мне нравится в себе то, что я помогаю родителям, держу слово, много читаю и легко завожу друзей». В каждом сердечке пишите или рисуйте по одному примеру.

Банка эмоций

Выдайте ребенку две банки – пластиковую или картонную. Попросите каждый вечер класть в одну баночку смайлик с эмоцией, которую чаще всего видел в этот день, а в другую баночку – которую чаще всего испытывал. В конце недели вместе посмотрите, каких эмоций было больше. Обсудите, почему так получилось.

Где живут эмоции

Расскажите ребенку, что эмоции живут внутри людей. Попросите подумать, где в его теле могут находиться эмоции. Нарисуйте фигурку человека, и пусть ребенок изобразит разным цветом, где какая эмоция живет. Затем соедините линиями цветные участки с названиями эмоций. Задание направлено на осознание связи эмоций с телом. Если эмоции внутри нас, значит, мы можем ими управлять.

Радуга эмоций

Скажите ребенку, что у каждой эмоции свой цвет: например, у радости – желтая, у грусти – серая. Попросите нарисовать полоски, закрасить их цветами своих эмоций и подписать каждую. Это позволит ребенку лучше понимать свои чувства в текущий момент.

Спиннер грусти

Вырежьте из бумаги круг. С помощью карандаша и линейки разделите его на секторы, в каждом напишите приятное дело. Возьмите спиннер, приклейте к нему стрелочку. Когда ребенку станет грустно, положите спиннер в середину круга, раскрутите, и пусть ребенок выполнит то, на что покажет стрелка.

Заклинание от страха

Справиться со страхом поможет заклинание. Придумайте его вместе с ребенком. Фразы могут быть любыми, главное – записать их на бумаге. Объясните ребенку, что каждый раз, когда надо будет преодолеть страх, он должен произнести заклинание про себя. Тогда чары страха развеются.