

## Упражнения для развития эмоционального интеллекта ребенка

---

Каждый день вы и ваши дети испытываете разные эмоции: радость, грусть, гнев, страх, интерес. Но знает ли ребенок, где они живут и как с ними подружиться? Понимает, что все они необходимы? Через упражнения на развитие эмоционального интеллекта ребенок научится рефлексии и самоанализу, разовьет абстрактное и критическое мышление.

### «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 нужно написать или нарисовать по одному примеру.

### «Банка эмоций»

Выдайте ребенку две банки – пластиковые или картонные. 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 находятся эмоции. Нарисуйте фигурку человека, и пусть ребенок изобразит разным цветом, где какая эмоция живет. Затем соедините линиями цветные участки с названиями эмоций. Задание поможет осознать связь эмоций с телом. Если эмоции внутри нас, значит, мы можем ими управлять.

### **«Радуга эмоций»**

Скажите ребенку, что цвет имеет каждая эмоция – радость, удивление, грусть, сомнение и др. Попросите нарисовать полосы, как у радуги, 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 обычный спиннер, приклейте к нему стрелочку. Когда ребенку станет грустно, положите спиннер в середину круга, раскрутите, и пусть ребенок выполнит то, на что покажет стрелка. Можно показать эту игру друзьям и научить их грустить с пользой.

### **«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 страх развеется.