

# Упражнения для развития эмоционального интеллекта

- 1** 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.
- 2** 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 и обсудите.
- 3** 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 цветные участки с эмоциями.
- 4** Скажите ребенку, что цвет может иметь каждая эмоция. Попросите нарисовать полосы, как у радуги, закрасить их цветами своих эмоций и подписать каждую. Это позволит ребенку лучше понимать свои чувства.
- 5** Вырежьте из бумаги круг. Разделите его на секторы, в каждом напишите приятное дело. Приклейте к спиннеру стрелочку. Когда ребенку станет грустно, положите спиннер в середину круга, раскрутите, и пусть ребенок выполнит то, на что покажет стрелка.
- 6** Справиться со страхом поможет заклинание. Придумайте его вместе с ребенком. Главное — записать фразы на бумаге. Когда ребенку надо будет преодолеть страх, он должен произнести заклинание про себя. Тогда чары страха развеются.