

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 25 «Пчёлка»  
ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район**

## **ПРАКТИКУМ**

# **6 упражнений для развития эмоционального интеллекта у детей**



подготовил педагог-психолог Г.И.Зимовец

ст-ца Брюховецкая

Способность правильно распознавать свои эмоции и управлять ими — залог и профессионального успеха, и счастливой жизни. Поэтому важно развивать эмоциональный интеллект, и начинать нужно с раннего возраста. Предлагаем 6 упражнений, которые будут полезны для вашего ребенка — и для вас.



Emotional intelligence, EQ — основа позитивного мышления, фундамент успешной жизни и личного счастья. Поэтому так важно его развивать. Понимание эмоций, способность распознавать чувства, намерения и мотивацию окружающих открывает больше возможностей, не позволяет опустить руки в сложной ситуации.

Только тем, что видишь, можно управлять. И развитый EQ дает возможность руководить не только собственными переживаниями, но и чувствами окружающих.

**Эмоционально стабильного ребенка отличает дружелюбие, уверенность в своих силах и спокойствие**

Дети смотрят на мир через призму эмоций. Для ребенка со слабо развитым EQ неудача становится личной трагедией и поводом усомниться в себе.

А эмоционально стабильного ребенка отличает дружелюбие и отзывчивость, уверенность в своих силах и спокойствие, целеустремленность и ориентированность на результат. Он может стать успешным дипломатом или бизнесменом, любящим супругом и счастливым родителем.

Женщинам эмоции более подвластны, нежели мужчинам. Девочка с раннего детства учится состраданию, отзывчивости и пониманию. Каждая игра в куклы позволяет представить себя женой, дочерью и мамой.

### **ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ EQ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

Не столь важно, чему мы учим детей, сколь то, какой пример мы показываем. А самый важный пример — это умение быть счастливым.



### 1. Коробочка эмоций

Полезно создать 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.

### 2. Язык эмоций

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и на работе. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».

На примере общения с ребенком эта формула может звучать так: «Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».

### 3. Что я чувствую сегодня

Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал 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 собственных чувств.



#### **4. Эмоциональный фотоальбом-путешествие**

Интересно фотографировать не только в стиле «я и достопримечательности», но и эмоциональные фотографии: «А! Эта пальма как огромный кактус — надо его попробовать», «Башня не падает?!», «Жуууук!».

Такие фотографии очень приятно рассматривать и по ним можно делать рассказ о путешествии. Распечатываете несколько фотографий, перемешиваете и создаете новую историю вашей поездки.

#### **5. Эмоции в красках**

Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина — это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребенок. Очень здорово рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, грусть, злость.

#### **6. Компас эмоций**

Уникальная игра, которая не только знакомит ребенка с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять.

Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг закрытой. Остальные игроки должны угадать: какую эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация.

Например, взрослый может выбрать карточку «радость» на понятие «школа», а ребенок — «страх».

**Детям сложно говорить о своих эмоциях. А в игре они раскрывают их**

И не забывайте про чтение книг и хорошую музыку. Это неустаревающие ресурсы для познания себя, окружающих и всего мира.

**Виктория Шиманская**

Источник: <https://www.psychologies.ru/articles/6-uprajneniy-dlya-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-u-detey/>