

Коробка радости, спиннер грусти и другие упражнения для развития эмоционального интеллекта

Подготовила воспитатель
МБДОУ ЦРР-д/с № 78
«Алые паруса»
г.Ставрополя
Буракова О.В.

Радость, грусть, гнев, страх, интерес... Каждый день мы и наши дети испытываем все эти эмоции. Но знает ли ваш ребенок, где они живут и как с ними подружиться?

Малыш Элон с планеты Эмоций видит чувства, умеет управлять настроением и мечтает поделиться с ребятами своими знаниями. Берите ручку и цветные карандаши — вас ждёт путешествие в один из самых удивительных и прекрасных миров: мир внутри нас!

Выполняя задания из книги «Где живут эмоции?» ребёнок учится рефлексии и самоанализу; работая с образами для каждого понятия, развивает абстрактное мышление, а давая оценку самому себе — критическое мышление.

Где живут эмоции?

Дерево любви

На планете Эмоций растут деревья любви. Всякий раз, когда элоны говорят, что им нравится в себе, на деревьях распускаются сердечки. Скажу по секрету: мне нравится в себе то, что я помогаю родителям, держу своё слово, много читаю и легко завожу друзей. А ты за что можешь себя похвалить? Напиши или нарисуй в каждом сердечке по одному примеру. Я точно знаю: ты много чего делаешь хорошего!



Банка эмоций

Чтобы различать эмоции и дружить с ними, элоны постоянно учатся. Каждый вечер элон кладёт в одну баночку смайлик с эмоцией, которую чаще всего видел в этот день, а в другую баночку — смайлик с эмоцией, которую чаще всего испытывал. В конце недели он смотрит, каких эмоций было больше.

Ты тоже можешь заполнять такие банки. Начни прямо сейчас! Какая эмоция была у тебя сегодня главной? А какую эмоцию чаще всего испытывали люди вокруг? Выбери соответствующие смайлики и нарисуй по одному внутри каждой банки. А ещё можно завести настоящие банки и каждый вечер складывать в них смайлики, вырезанные из картона.



Где живут эмоции

На Земле эмоции живут не в домиках, а внутри людей. Подумай, где у тебя в теле могут находиться эмоции. На фигурке человека покажи разным цветом, где какая эмоция живёт. Затем соедини линиями цветные участки с названиями эмоций.

Задание направлено на осознание связи эмоций с телом. Если эмоции внутри нас, значит, мы можем ими управлять.



Эмодзи

А это задание посложнее. Выполнив его, ты научишься лучше видеть и понимать эмоции. Когда эмоции отображаются на лице, это называется мимикой. Ты можешь, посмотрев на человека, отличить радость от удивления, а страх от интереса? Если нет, давай потренируемся! Попробуй отгадать, какой смайлик какую эмоцию изображает.



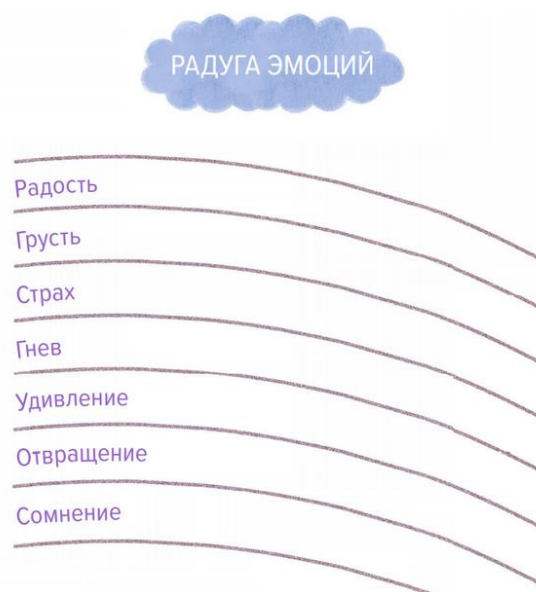
Эмоциональный автомат

Ты уже умеешь различать по лицам эмоции, а теперь попробуй сам их изобразить. Сыграй с родными или друзьями в «Эмоциональный автомат». Выбери любой ряд со смайликами и изобрази все три. Пускай друзья решат, похоже у тебя получилось или нет. Зачеркни ряд и передай ход другому.



Радуга эмоций

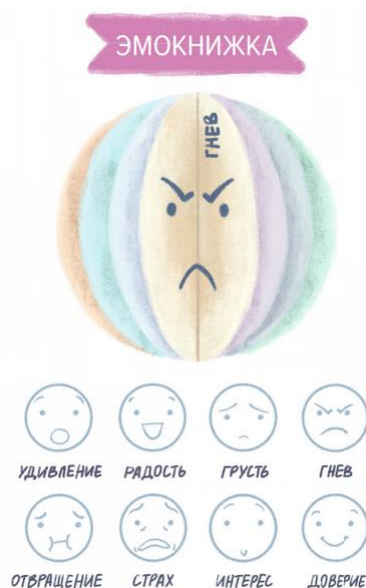
Мы, элоны, видим эмоции и различаем их цвет, поэтому для нас мир играет яркими красками. Каждый элон знает, какого цвета его радость, а какого — удивление, как выглядит грусть, а как — сомнение. А твои эмоции какого цвета? Создай свою радугу эмоций!



Эмокнижка

Чтобы запомнить названия эмоций, сделай книжку-подсказку. Вырежи из бумаги четыре одинаковые фигуры, например круги. Согни их пополам, напиши на каждой половине название эмоции и раскрась. Сложи фигуры стопкой, в районе сгиба скрепи степлером или клеем.

Получившуюся книжку можно носить с собой и без слов показывать окружающим, что ты сейчас чувствуешь. А ещё можно поиграть: в людном месте открой эмокнижку на случайной странице и попробуй найти человека, который испытывает выпавшую эмоцию.



Коробка радости

Для каждой эмоции мы, элоны, собираем коробку с предметами, с ней связанными. В моей коробочке радости лежат ракушка, которую я нашёл в море, камушек с бабушкиной дачи, колокольчик — подарок мамы, кораблик: его мы сделали вместе с папой — и шишка, раскрашенная золотой краской к Новому году. Ты тоже можешь так сделать!

Возьми картонную коробку или смастери её сам, обклей красивой бумагой и положи внутрь то, что напоминает тебе про радостные события. А сейчас напиши или нарисуй на гранях коробки то, что вызывает у тебя радость.



Спиннер грусти

Когда мне становится очень грустно или я устаю мечтать, я достаю спиннер грусти. Сделай себе такой же.

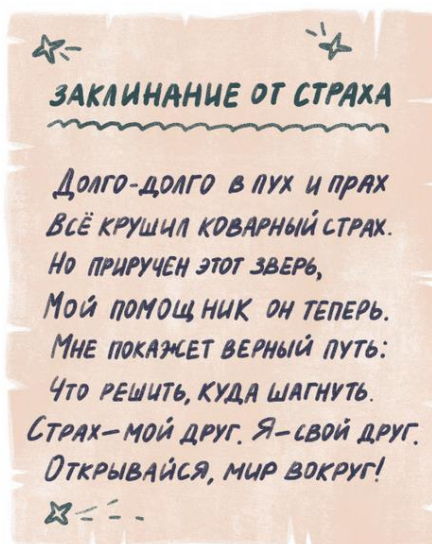
Вырежи из бумаги круг, с помощью карандаша и линейки раздели его на секторы, в каждом из них напиши приятное дело. Возьми обычный спиннер (наверняка он есть у тебя дома, и не один), приклей к нему стрелочку. Когда тебе станет очень грустно, положи спиннер в середину круга, раскрути и выполни то, на что покажет стрелка. А ещё ты можешь



показать игру друзьям и научить их грустить с пользой.

Заклинание от страха

Подружиться со страхом мне помогает заклинание. О нём я узнал от папы, а ему рассказал его папа. Сегодня я поделюсь им с тобой. А ты придумай своё собственное защитное заклинание. Фразы в нём могут быть любыми, главное — записать их на бумаге. Ты можешь попросить помощи у родителей. Наверняка у них найдутся для тебя подходящие слова! В следующий раз, когда тебе нужно будет преодолеть страх, произнеси заклинание про себя.



Не бывает хороших или плохих эмоций, все они необходимы. Задача родителей — научить детей управлять ими, чтобы каждая эмоция не была тяжелой и неподъемной.