Маркова О.И.,

педагог-психолог

**Упражнения для развития эмоционального интеллекта**

**Эмоциональный интеллект** - это способность распознавать свои и чужие эмоции, свои чувства и переживания. Без эмоций жизнь представить невозможно – мы радуемся, удивляемся, сердимся, грустим каждый день. И очень важно знать и понимать, что не бывает плохих или хороших эмоций. Каждая из них - ключ к познанию окружающего мира.

**Повышатели настроения**

**Повышатели настроения** – это простые и эффективные способы, помогающие родителям и детям быстро позитивно изменить свои эмоции и чувства. Для повышения настроения можно использовать банку положительных воспоминаний. Чем больше мы создаем событий, которые можно с удовольствием вспомнить, тем больше банка положительных эмоций. Чем больше в банке воспоминаний, тем лучше ваши отношения с ребенком. Тем крепче привязанность, тем легче воспитывать ребенка.

**Создайте свою банку положительных воспоминаний.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Повышатели настроения для ребенка | Повышатели настроения для родителя | Вредные и затратные повышатели |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1907561/pub_5e00adc39ca51200b117de3e_5e00b007bc251400ad5eab12/scale_1200 | https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1907561/pub_5e00adc39ca51200b117de3e_5e00b007bc251400ad5eab12/scale_1200 | https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1907561/pub_5e00adc39ca51200b117de3e_5e00b007bc251400ad5eab12/scale_1200 |

**Календарь настроения**

Нарисуйте с ребенком календарь настроения, в котором он сможет отмечать свое настроение вечером перед сном. Обозначение настроения могут быть: пиктограмма или картинки с эмоциями любимого героя ребенка. Это позволит проследить эмоциональное состояние ребенка.



**Упражнение «Эмоции»**

Познакомьте ребенка с эмоциями, которые изображены ниже. Попросите ребенка составить небольшой рассказ по каждой эмоции, используя героев: гриб, солнышко, мальчик или девочка.



**Упражнение «Зеркало»**

Попросите ребенка посмотреть в зеркало и изобразить радость, затем внимательно рассмотреть свое лицо. Спросите ребенка, что мы видим на лице, когда улыбаемся. Проделайте то же самое и с другими эмоциями (страх, злость, удивление, грусть, вина).

**Упражнение «Крокодил»**

Ребенок вытягивает листочек, на котором написана фраза или нарисована картинка. Например: *Сладкая конфета. Горькое лекарство. Кислый лимон. Грязная бумажка. Красивая игрушка.* Затемребенок должен передать эмоциональное состояние с помощью мимики и жеста, а взрослый должен угадать, что было написано или нарисовано на листочке.

**Упражнение «Рисуем эмоцию»**

Попросите ребенка нарисовать эмоцию (радость, страх, злость, удивление, грусть, вина).



**Упражнение «Словарик эмоций».**

Помоги животным найти своих хозяев



**Упражнение «Комплименты»**

Умение похвалить от души — ещё один важный для жизни навык. Эта отличная игра не только разовьёт его, но и станет прекрасным завершением вечера и способом поднять всем настроение. Все садятся в круг, первый игрок говорит комплимент своему соседу справа. Тот должен поблагодарить его и похвалить уже своего соседа справа, и так до тех пор, пока круг не замкнётся. Важно! Маленьким детям может быть сложно, делать комплименты, поэтому им полезно помогать, подсказывать.

**Играйте вместе с ребенком и**

**помогайте развивать ему его эмоциональный интеллект.**

**Удачи!!!**