



## Вправи для розвитку емоційного інтелекту

### Емоції у фарбах

Попросіть своїх доньку або сина зобразити будь-яку емоцію кольором. Не тисніть на дітей та дайте повну волю у виборі композиції малюнку або кольору фарб.

### Вправа «На що схожий настрій»

Учасники гри почергово говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їхній сьогоднішній настрій. Почати порівняння краще дорослому: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмаринку, а твій?». Вправа проводиться по колу. Дорослий узагальнює – який же сьогодні настрій у всієї групи: сумний, веселий, смішний.

### Скринька емоцій

Створіть разом з дитиною своєрідну «скриньку емоцій». Періодично складайте туди усе, що асоціюється у вас особисто зі щастям. Це можуть візуальні, аудіальні, смакові асоціації – будь-які. Обов'язково проговоріть з нею принцип її дії, а після цього – кожен емоцію, яка пов'язана з нею зі щастям.

До прикладу:

Смак: шоколад з горіхами

Нюх: аромат мандаринів

Дотики: обійми мами

Слух: шум дощу

Зір: вогники на гірлянді

### Вправа «Відгадай емоцію»

Виготуйте картки із зображенням облич із різними почуттями. Найпоширеніші — радість, сум, здивування, страх, посмішка. Обговоріть із дитиною, які емоції на них зображені, за яких обставин вони можуть виникати. Можна розвинути гру і запропонувати дитині різні ситуації, а вона має зобразити емоції, що виникають (наприклад: отримав подарунок, розбив чашку, вдарився тощо).

### Гра «Музика та емоції»

Прослухавши музичний уривок, діти описують настрій музики: весела – сумна, задоволена – сердита, смілива – боязлива, бадьора – втомлена, тепла – холодна.