

Развиваем эмоциональный интеллект

Эмоции влияют на поведение человека, помогают лучше понимать самого себя и других. Если малыш не понимает, что происходит в эмоциональном плане с ним или другими людьми, он не может адекватно оценивать ситуацию. Эмоциональные переживания будут ему мешать.

На своих занятиях я (педагог-психолог) знакоблю детей с миром эмоций. Помогаю научиться детям распознавать и различать эмоциональные состояния. Понимать собственное эмоциональное состояние, поведение других людей и причины этого поведения.

И сегодня, уважаемые родители, я предлагаю вам очень актуальную для детей тему:

«Страх».

Предложите ребёнку посмотреть в зеркало и показать, как выглядит человек, который чего-то боится.

Повтори и изобрази мимикой, движениями:

Мои брови приподняты и слегка сведены к переносице.
Глаза очень широко открыты.
От испуга я дрожу.
Я хочу защититься, спрятаться, убежать.



Рассмотрите с ребёнком картинки. Что изображено на рисунке? Что испугало детей? Почему? Предложите ребёнку вспомнить и рассказать, чего он боится, что он делает, когда ему страшно.

Прослушай стихотворение.

Изобрази мимикой, жестами, движениями, что чувствует мальчик.

...Я прививки не боюсь:
Если надо — уколюсь!

Почему я встал стенки?
У меня... дрожат коленки...

С. Михалков



Что должна взять с собой девочка, чтобы в тёмной комнате не бояться?
Соедини линией.



Шутка

Мама. Верочка, ты уже совсем большая, а боишься вечером войти в комнату.

Верочка. Вовсе нет, мамочка. Я больше не боюсь. Пойдём со мной вместе — и увидишь, что я не боюсь.

Выполните с ребёнком следующие задания.

Задание 1

Прослушай стихотворение.
Объясни, почему воробьи веселятся.

Не страшно

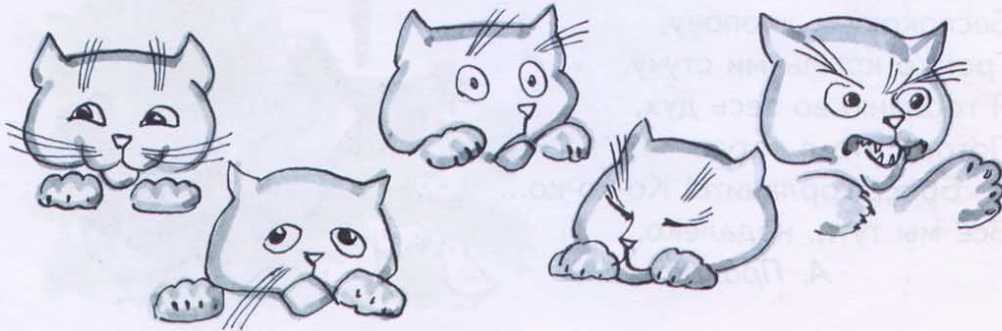
Воробьи повадились
в огород.
Ну-ка, пусть их пугало
отпугнёт.
В огороде пугало —
нет страшней!
А на нём... чирикает
воробей!

А. Шубаев



Покажи самого трусливого воробья.
Покажи самого смелого воробья.

Найди самого испуганного котёнка. Раскрась его.



Задание 2

Рассмотри рисунки. Объясни их. Изобрази мимикой, жестами и движениями зверей.

Кто кого боится?



Задание 3

«Смешной страх»



- Спросите ребёнка, чего он боится больше всего.
- Предложите ему представить, что эта клякса – его страх.
- Предложите сделать её смешным.
- Пусть ребёнок выберет карандаш и раскрасит кляксу.

Можно использовать не один, а несколько цветов. Обратите внимание ребёнка: раскрашивать надо внутри кляксы.

Нарисуйте точки-глаза чёрным карандашом. Вырежьте из цветной бумаги бантик, полосочку-улыбку и кружок-нос, как у клоуна. Пусть ребёнок приклеит детали к кляксе.

- Придумайте вместе с ребёнком смешную историю о кляксе.

Материал подготовила:
Педагог-психолог
МДОУ №28 «Хрусталик»
Полунина О.Ю.

