

Экспресс-приемы для развития эмоциональной сферы

КАК РАЗВИВАТЬ ОСОЗНАННОСТЬ

Вы видите, что ребенок переживает какую-то эмоцию: злится, обиделся, радуется, скучает. Озвучьте эмоцию, которую испытывает ребенок.

КАК ЗАКРЕПЛЯТЬ ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Проявите внимание к ребенку, когда он интересуется чем-то или радуется. Поддержите его эмоцию, скажите: «Как классно!», «Здорово!», «Мне нравится!», «Ух ты!», «Интересно!».

КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Попросите ребенка в паре с ровесником поиграть в зеркало: ровесник изображает какую-то эмоцию, ребенок ее повторяет

КАК РАЗВИВАТЬ ПОНИМАНИЕ И КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ

Начните предложение и попросите ребенка его закончить. В предложении скажите о каком-то переживании: «Ты радуешься, когда...», «Мама злится, если...», «Когда ты устал, ты...», «Интересно, что...»

КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ

Просите ребенка изображать какую-то эмоцию, не пользуясь словами

КАК РАЗВИВАТЬ УМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ

Учите ребенка по-разному выражать эмоции. Покажите ему примеры: «Смотри, как я радуюсь!», «Погляди, как можно показать, что тебе обидно»