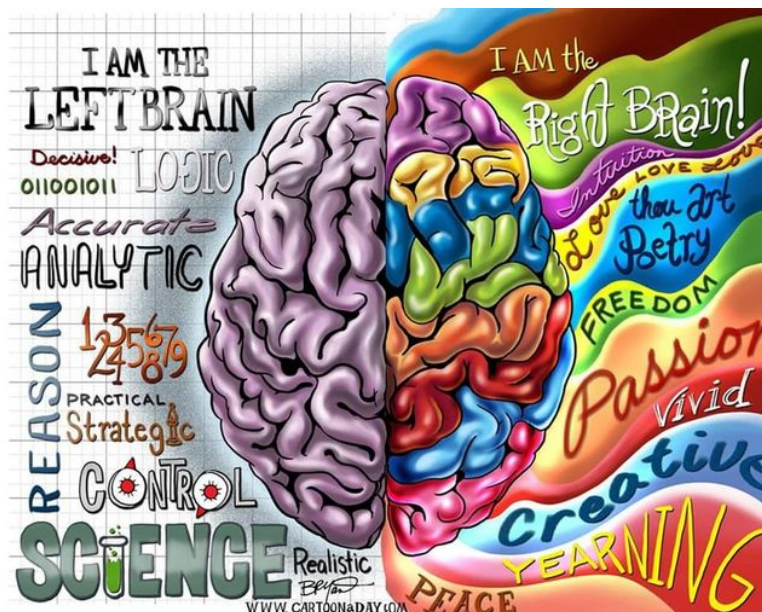


ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ EQ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ І ДІТЕЙ



Не настільки важливо, чому ми вчимо дітей, як те, який приклад ми показуємо. А найважливіший приклад – це вміння бути щасливим.

Скринька емоцій

Корисно створити в уяві свою скриньку щастя. «Складіть» у неї все, що асоціюється у вас з щастям візуально, на слух, смак, нюх і дотик. А потім створіть таку ж коробку разом зі своєю дитиною, детально обговорюючи з нею її емоції. Приклад:

Зір: щаслива посмішка дитини.

Слух: шум морської хвилі.

Смак: солодка полуниця.

Нюх: аромати лісу після дощу.

Дотик: обійми коханої людини.

2. Мова емоцій

Вона допоможе не тільки розібратися у власних почуттях, але і дозволить оточуючим краще вас розуміти. Таке спілкування з партнером, колегами і особливо з дитиною стане основою взаєморозуміння в сім'ї і на роботі. Для цього введіть в свою промову формулу: «Я відчуваю..., тому що..., і я хотіла б...».

На прикладі спілкування з дитиною ця формула може звучати так: «Я засмучена, що ти розлив воду з фарбами. Я хотіла б, щоб ти був уважнішим. А зараз давай разом приберемся».

3. Що я відчуваю сьогодні

Гра полягає в тому, щоб кожен вечір дитина сама вибирала емоцію сьогоднішнього дня. «Сьогодні я відчував радість (смуток, цікавість, злість...), коли...». Для цього роздрукуйте всі емоції улюбленого персонажа дитини, які

він і буде вибирати для позначення своїх переживань. Ця гра вчить усвідомленню і прийняттю власних почуттів.

4. Емоційний фотоальбом-подорож

Цікаво фотографувати не тільки в стилі «я і пам'ятки». Спробуйте робити емоційні фотографії: «А! Ця пальма як величезний кактус – треба його спробувати», «Вежа не падає?!», «Жуууук!».

Повірте, такі фотографії дуже приємно розглядати всією родиною. А ще з них можна робити розповідь про подорож. Роздруковуєте кілька фотографій, перемішуєте і створюєте нову історію вашої поїздки.

5. Емоції в фарбах

Можна зробити свою галерею емоцій, де кожна картина – це емоція, виражена тими фарбами і композицією, яку обирає дитина. Дуже здорово малювати одночасно і порівняти, якими у вас вийшли радість, смуток, злість.

6. Компас емоцій

Унікальна гра, яка не тільки знайомить дитину з емоціями, але і показує почуття, які людина відчуває в тій чи іншій ситуації. Суть гри: кожен отримує набір з 8 карток: радість, страх, інтерес, натхнення, сумнів, подив, довіра, гнів. Перелік можна доповнювати.

Загадуючий гравець придумує слово-поняття-ситуацію і, обираючи до неї відповідну емоцію, викладає картку в коло закритою. Інші гравці повинні вгадати: яку емоцію викликає у гравця загадана ситуація.

Наприклад, мама може вибрати картку «радість» на поняття «1 вересня», а дочка – «страх». Дітям складно проговорити про свої емоції. А в грі вони розкривають їх.

І не забувайте про читання книжок і хорошу музику. Це нестаріючі ресурси для пізнання себе, оточуючих і всього світу.

Тутка