

«Когда ты это чувствовал?»

Возраст: с 5 лет.

Цель: развивать эмоциональный интеллект, умение выразить свои чувства.

Оборудование: метафорические карты «Я и все-все-все» или др.

Инструкция: Разложите метафорические карты на полу, на столе или перебирайте их в руках. Рассмотрите их с ребенком.

Предложите ребенку выбрать карты, которые ему напоминают события из его жизни, и спросите, когда эти события были.

Попросите ребенка попробовать назвать чувства, которые связаны с его воспоминанием. Например, «Ого, ты выбрал картинку, на которой изображено, как мальчик выгуливает собаку. Такое ведь было и с тобой, когда ты гостил у бабушки и дедушки? А что ты тогда чувствовал: тебе было весело, радостно? Может быть, как-то еще?»

Источник:

Аникина Я. Картотека техник, чтобы развивать у детей эмоциональный интеллект /Ж.: Справочник педагога-психолога. Детский сад. № 10, 2020.