

«Палка злости»

Возраст: с 5 лет.

Цель: развивать эмоциональный интеллект, умение отреагировать негативные эмоции.

Оборудование: втулка от бумажного полотенца, листы бумаги, цветные карандаши, краски, фломастеры, ножницы, клей.

Инструкция. Помогите ребенку найти конструктивные способы, чтобы выражать гнев, злость или другую эмоцию, с которой ребенку сложно справиться.

Обсудите с ребенком, с какой эмоцией ему хочется научиться справляться.

Расскажите ребенку, что все эмоции полезны, даже негативные. Вместе подумайте, какую пользу может принести эмоция, которую выбрал ребенок.

Подумайте, каким способом можно выразить эмоцию конструктивно. Например, если ребенок назвал эмоцию гнева, создайте «волшебную палку злости». Возьмите втулку от бумажных полотенец и украсьте ее вместе ребенком – разрисуйте, обклейте наклейками. Предложите ребенку каждый раз, когда он злится, лупить этой палкой стену, подушку или пол – притом соблюдать адекватные меры безопасности.

Источник:

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