

## «Прикосновение эмоций»

**Возраст:** с 5 лет.

**Цель:** развивать эмоциональный интеллект, умение выразить свои эмоции.

**Инструкция.** Предложите ребенку выбрать эмоцию и подумать, как бы он прикоснулся к вам, если бы мог «передать» вам ее.

Предложите ребенку сделать это. Будьте аккуратны, если ребенок выбирает сильную или негативную эмоцию. Проговорите заранее, что, если он выберет эмоцию гнева, ударять друг друга недопустимо, но можно «прикоснуться ей» к чему-то безопасному и неодушевленному, например, к подушке.

Поменяйтесь с ребенком ролями.

**Источник:**

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