

«Рисунок страха»

Возраст: с 5 лет.

Цель: развивать эмоциональный интеллект, умение отреагировать негативные эмоции.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, краски, фломастеры.

Инструкция. Предложите ребенку нарисовать какую-то эмоцию, которая ему сложно дается, например, страх.

Выберите вместе с ребенком сложную для него эмоцию.

Попросите ребенка изобразить эмоцию мимикой и жестами. Спросите его, когда он ее ощущал.

Теперь попросите ребенка представить, какого цвета эта эмоция, какой формы, какая она на ощупь, какой она консистенции и температуры.

Подумайте вместе с ребенком – если учитывать качества эмоции, то каким она может быть предметом.

Попросите ребенка изобразить этот предмет.

Предложите ему «справиться» с нарисованным предметом так, как ему хотелось бы: смять, разорвать, скрутить в трубочку, выкинуть.

Источник:

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