Техники развития EQ для взрослых и детей

*Не столь важно, чему мы учим детей, сколь то, какой пример мы показываем. А самый важный пример – это умение быть счастливым.*

**1. Коробочка эмоций**

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции.

*Пример:*

* Зрение: счастливая улыбка ребенка.
* Слух: шум морской волны.
* Вкус: сладкая клубника.
* Обоняние: ароматы леса после дождя.
* Осязание: объятия любимого человека.

**2. Язык эмоций**

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и на работе. Для этого введите в свою речь формулу: *«Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».*

На примере общения с ребенком эта формула может звучать так: *«Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».*

**3. Что я чувствую сегодня**

Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. *«Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость…), когда...».* Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.

**4. Эмоциональный фотоальбом-путешествие**

Интересно фотографировать не только в стиле «я и достопримечательности». Попробуйте делать эмоциональные фотографии: *«А! Эта пальма как огромный кактус – надо его попробовать», «Башня не падает?!», «Жуууук!».*

Поверьте, такие фотографии очень приятно рассматривать всей семьей. А еще по ним можно делать рассказ о путешествии. Распечатываете несколько фотографий, перемешиваете и создаете новую историю вашей поездки.

**5. Эмоции в красках**

Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина – это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребенок. Очень здорово рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, грусть, злость.

**6. Компас эмоций**

Уникальная игра, которая не только знакомит ребенка с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять.

Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг закрытой. Остальные игроки должны угадать: какую же эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация.

Например, мама может выбрать карточку «радость» на понятие «1 сентября», а дочка – «страх». Детям сложно проговорить о своих эмоциях. А в игре они раскрывают их.

*И не забывайте про чтение книг и хорошую музыку. Это неустаревающие ресурсы для познания себя, окружающих и всего мира.*