

## **Программа «Эмоциональная палитра» по развитию эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.**

*Цель программы «Эмоциональная палитра» создание благоприятной среды для развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста через активное участие в играх, творческих заданиях и групповых обсуждениях, направленных на осознание и регуляцию эмоций, развитие эмпатии и навыков эффективного межличностного общения.*

*Задачи программы «Эмоциональная палитра»:*

*Образовательные:*

- Ознакомление детей с базовыми эмоциями и их проявлениями.*
- Обучение способам распознавания эмоций по вербальным и невербальным сигналам (мимика, жесты, интонация и др.).*
- Формирование понимания причин возникновения различных эмоций.*
- Расширение словарного запаса, связанного с эмоциональной сферой.*

*Воспитательные:*

- Воспитание уважительного отношения к чувствам других людей.*
- Формирование навыков конструктивного выражения эмоций.*
- Развитие умения сочувствовать и оказывать поддержку.*
- Воспитание культуры общения и сотрудничества.*
- Формирование позитивного отношения к себе и своим чувствам.*

*Развивающие:*

- Развитие эмпатии и эмоциональной чувствительности.*
- Формирование эффективных взаимодействия с окружающими.*
- Развитие умения анализировать и распознавать эмоциональные состояния героев в литературных произведениях и фильмах и т.д.*
- Развитие способности к рефлексии и управлению собственным поведением.*
- Стимуляция креативности и образного мышления.*

*Программа «Эмоциональная палитра» выстраивается на следующих*

*принципах:*

1. Создание благоприятного климата, способствующего повышению мотивации и уверенности в себе.
2. Подбор методов и форм обучения с учетом индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка.
3. Акцент подчеркивается на применении полученных знаний и навыков в реальных жизненных ситуациях.
4. Развитие социальных навыков и умение работать в команде через групповые и парные занятия.
5. Применение игровых технологий обучения с целью создания комфортной, увлекательной и эффективной среды.
6. Систематическое усложнение учебного материала, что обеспечивает прочное усвоение знаний и развитие навыков.
7. Содержание и методы обучения адаптируются к возрастным особенностям и уровню развития детей.

*Содержание программы «Эмоциональная палитра» включает в себя следующие разделы и темы, представленные в таблице №3.*

*Таблица №3. Содержание программы «Эмоциональная палитра» по развитию эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста*

<b>№</b>	<b>РАЗДЕЛ</b>	<b>ЦЕЛИ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ</b>
<i>Раздел 1. Введение в программу «Эмоциональная палитра»</i>			
<b>1.1</b>	<b><i>Добро пожаловать в мир эмоций!</i></b>	Ознакомление детей с понятием эмоций, создание безопасной и поддерживающей атмосферы, мотивирование к исследованию эмоционального мира.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Педагогическая поддержка, фасилитация, активизирующие позитивный эмоциональный настрой.</li><li>– Беседа, мозговой штурм.</li><li>– Использование игровых методов.</li><li>– Игры на знакомство и сплочение.</li><li>– Использование карточек с изображением различных эмоций. (Приложение 1)</li></ul>
<b>1.2</b>	<b><i>Эмоции вокруг нас</i></b>	Обучение детей распознавать эмоции в повседневной жизни, замечать их у себя и окружающих людей.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Педагогическая поддержка, фасилитация, активизирующие позитивный эмоциональный</li></ul>

		<p>настрой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Просмотр и анализ видеоматериалов, иллюстраций.</li> <li>– Игровые упражнения на распознавание эмоций (Приложение 2).</li> <li>– Ролевые ситуации: «Потерянная игрушка», «Ссора с другом», «Изdevательство над новым учеником в классе», «Страх перед выступлением» (Приложение 3).</li> <li>– Использование изобразительных средств (рисование). (Приложение 4).</li> </ul>
--	--	---

#### *Раздел 2. Раскрытие эмоционального интеллекта личности*

<b>2.1</b>	<b><i>Я и мои эмоции</i></b>	<p>Помощь детям осознать свои эмоции, научиться называть их и понимать, что их вызывает.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Педагогическая поддержка, активизирующая позитивный эмоциональный настрой.</li> <li>– Беседа, дискуссия.</li> <li>– Ведение дневника самонаблюдений.</li> <li>– Упражнение «Колесо Роберта Плутчика» (Приложение 5).</li> <li>– Использование игровых методов (Приложение 6).</li> <li>– Ролевые ситуации: «Несправедливая оценка», «Сюрприз на день рождения», «Радостное известие», «Сожаление о сказанных словах», «Вина за проступок», «Смущение от комплимента», «Раздражение от громкого шума» (Приложение 7).</li> </ul>
<b>2.2</b>	<b><i>Управление эмоциями</i></b>	<p>Обучение детей простым и эффективным способам управления своими эмоциями, особенно негативными (злость, страх и др.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Педагогическая поддержка, активизирующая позитивный эмоциональный настрой.</li> <li>– Обучение техникам релаксации и саморегуляции (Приложение 8).</li> <li>– Сюжетно-ролевая игра «Остров-эмоций»,</li> </ul>

			<p>моделирование ситуаций (Приложение 9).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использование арт-терапевтических техник. (Приложение 10).</li> </ul>
2.3	<i>Эмпатия – умение понимать других</i>	Развитие у детей способности к эмпатии, умения сочувствовать и понимать чувства других людей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Педагогическая поддержка, фасилитация, активизирующие позитивный эмоциональный настрой.</li> <li>– Анализ художественных текстов, ситуаций.</li> <li>– Игровые упражнения на развитие эмпатии (Приложение 11).</li> <li>– Групповая дискуссия;</li> <li>– Использование игровых методов.</li> <li>– Ролевые ситуации: «Забытый день рождения», «Разбитая ваза», «Страх темноты», «Помощь пожилому человеку», «Игнорирование в игре», «Секрет» (Приложение 12).</li> </ul>

### *Раздел 3. Заключение и выводы*

		Обобщение понимания эмоций, подчеркивание их важность для жизни, мотивирование к дальнейшему развитию эмоционального интеллекта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Педагогическая поддержка, активизирующие позитивный эмоциональный настрой.</li> <li>– Игровые методы, арт-терапевтические техники для понимания своего эмоционального состояния.</li> <li>– Повторение, обобщение.</li> <li>– Игровые упражнения на закрепление знаний (Приложение 13).</li> <li>– Использование изобразительных средств (рисование).</li> <li>– Обратная связь от учеников.</li> <li>– Рефлексия.</li> </ul>
3.1	<i>Эмоции – наши помощники</i>		

Для развития эмоционального интеллекта младшего школьного возраста нами были разработан и внедрен следующий **методический инструментарий:**

- организация пространства, где дети чувствуют себя комфортно, безопасно, использование продуктивных видов деятельности, где дети могут свободно выражать свои эмоции и переживания;
- использование педагогической поддержки, помощи и фасилитации, активизирующих позитивный эмоциональный настрой детей в условиях дополнительного образования;
- установление четких правил поведения, которые способствуют уважительному отношению к чувствам других;
- поощрение открытого общения и обмена эмоциями между участниками группы;
- применение игровых методов, ролевых ситуаций, арт-терапевтических техник и групповых дискуссий для активного вовлечения детей в понимание своего эмоционального состояния и эмоциональных проявлений других детей;
- использование наглядных материалов, таких как карточки с изображением эмоций, видеоматериалы, иллюстрации и метафорические карты, для облегчения понимания и запоминания информации;
- адаптация методов обучения к индивидуальным особенностям и потребностям каждого ребенка;
- обучение детей распознаванию и называнию базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление, отвращение) и их проявлений в вербальном и невербальном поведении;
- расширение словарного запаса, связанного с эмоциональной сферой;
- предоставление детям простых и эффективных стратегий управления негативными эмоциями, такими как злость, страх и грусть;
- обучение детей понимать чувства и эмоции других людей;
- использование анализа художественных текстов, ситуаций и ролевых игр для развития эмпатии и умения сочувствовать;
- развитие навыков эффективного межличностного общения,

- сотрудничества и разрешения конфликтов;
- обсуждение реальных жизненных ситуаций и способов применения полученных знаний и навыков в повседневной жизни;
  - предоставление детям возможности практиковать навыки эмоционального интеллекта в безопасной и поддерживающей среде;
  - поощрение использования новых навыков в общении с семьей, друзьями и другими людьми;
  - проведение регулярных рефлексивных бесед и обсуждений для оценки прогресса и выявления проблемных областей;
  - предоставление детям конструктивной обратной связи о их эмоциональном развитии и достижениях;
  - использование обратной связи от учеников для улучшения программы и адаптации ее к их потребностям.

*В ходе реализации программы «Эмоциональная палитра» можно выделить три последовательных этапа: подготовительный, основной и итоговый.*

*Подготовительный этап включает в себя диагностику уровня развития эмоционального интеллекта у детей, комплектование группы, подготовку методических материалов и создание комфортной психологической атмосферы, где педагог использовал педагогическую поддержку, помощь и фасилитацию, активизирующих позитивный эмоциональный настрой детей в условиях дополнительного образования. Также, на данном этапе происходит знакомство с детьми и установление доверительных отношений.*

*Основной этап или «осмысление» – это практическая реализация программы «Эмоциональная палитра» в соответствии с предложенным тематическим планом. На данном этапе дети активно участвуют в играх, упражнениях, обсуждениях, ролевых ситуациях, арт-терапевтических техник, направленных на развитие эмоционального интеллекта. Педагог выступает в роли фасилитатора, направляющего процесс обучения и создающего условия для самовыражения и развития детей. Широко используются продуктивные*

виды деятельности, такие как игровые методы, ролевые ситуации («Потерянная игрушка», «Ссора с другом», «Изdevательство над новым учеником в классе», «Страх перед выступлением», «Несправедливая оценка», «Сюрприз на день рождения», «Радостное известие», «Сожаление о сказанных словах», «Вина за проступок», «Смущение от комплимента», «Раздражение от громкого шума», «Забытый день рождения», «Разбитая ваза», «Страх темноты», «Помощь пожилому человеку», «Игнорирование в игре», «Секрет») и арт-терапевтические техники, моделирующие различные эмоциональные переживания.

*Итоговый этап предполагает повторную диагностику уровня развития эмоционального интеллекта у детей для оценки эффективности программы. Проводится анализ полученных данных, выявляются положительные изменения и эмоциональные проявления детей, требующие дальнейшей работы. Также на данном этапе проводится рефлексия с детьми, где они делятся своими впечатлениями и опытом, полученным в ходе реализации программы. Проводится заключительное мероприятие, посвященное достижениям и успехам детей.*

Для реализации всех разделов программы нами были использованы следующие методы и приемы.

**Методы:**

1. Рассказ: передача информации или опыта в повествовательной форме.
2. Беседа (индивидуальная, групповая): обмен мнениями, чувствами и информацией между участниками.
3. Дискуссия: обсуждение спорных вопросов с целью достижения понимания или решения.
4. Чтение художественной литературы (с последующим обсуждением): анализ литературных произведений для понимания эмоций и человеческих отношений.
5. Анализ ситуаций: разбор конкретных случаев для выявления эмоциональных реакций и способов их регулирования.

6. Арт-терапия (рисование, лепка, работа с цветом, песочная терапия): использование искусства как средства выражения и проработки эмоций.

7. Музыкотерапия: использование музыки для воздействия на эмоциональное состояние.

8. Проективные методики (например, «Нарисуй свой страх»): использование заданий, стимулирующих проецирование внутренних переживаний на внешние объекты.

***Приёмы:***

1. Объяснение: предоставление понятной информации о конкретных понятиях, техниках или явлениях.

2. Демонстрация (видео, иллюстрации, презентации): визуальное представление информации для лучшего понимания.

3. Использование карточек с эмоциями: инструмент для идентификации и обсуждения различных эмоциональных состояний.

4. Работа с метафорическими картами: использование образов для стимуляции ассоциаций и раскрытия внутренних переживаний.

5. Продуктивные виды деятельности:

- рисование: Выражение эмоций и мыслей через создание изображений;
- лепка: Создание объемных форм для выражения и исследования эмоций;
- аппликация: Создание композиций из различных материалов для развития творческого самовыражения.

6. Просмотр и анализ мультфильмов/фильмов: обсуждение эмоциональных аспектов просмотренного материала.

7. Игровые упражнения (индивидуальные, групповые, подвижные): использование игр для развития эмоционального интеллекта и социальных навыков.

8. Ролевые ситуации: проигрывание различных ситуаций для развития эмпатии и навыков общения.

9. Инсценировки: создание и разыгрывание небольших сценок для

исследования эмоций и поведения.

10. Ведение дневника эмоций: запись и анализ собственных эмоциональных состояний.

11. Техники релаксации (дыхательные упражнения, медитация, визуализация): инструменты для снижения стресса и улучшения эмоционального состояния.

12. Упражнения на развитие эмпатии (например, «Почувствуй себя на месте другого»): задания, направленные на развитие способности понимать и сопереживать другим.

13. Упражнения на развитие саморегуляции (например, «Стоп-сигнал»): техники для контроля импульсивных реакций и управления эмоциями.

14. Мозговой штурм: генерирование идей в группе для решения проблем и развития креативности.

15. Работа в парах: сотрудничество и взаимодействие между двумя участниками.

16. Работа в малых группах: сотрудничество и взаимодействие между несколькими участниками.

17. Круг идей: обмен мнениями и идеями в группе по кругу.

18. Обратная связь: предоставление информации о том, как действия человека воспринимаются другими.

*Данные методы и приемы работы дают младшим школьникам возможность активно участвовать в процессе познания своих эмоций и эмоций окружающих, развивать навыки самовыражения и саморегуляции, улучшать коммуникативные навыки и строить позитивные отношения с другими людьми, повышать уверенность в себе и формировать позитивное отношение к миру, раскрывать свой творческий потенциал и находить новые способы самовыражения.*

*На этапе внедрения программы «Эмоциональная палитра» нами были разработаны методические рекомендации для педагогов дополнительного*

*образования по развитию эмоционального интеллекта у младшего школьника:*

- 1. Создайте безопасную и поддерживающую среду, применяйте приемы педагогической помощи и фасилитации.*
- 2. Используйте разнообразные методы обучения: игровые упражнения, ролевые ситуации, арт-терапевтические техники, групповые дискуссии.*
- 3. Используйте наглядные материалы (карточки с изображением эмоций, видеоматериалы, иллюстрации, метафорические карты для облегчения понимания и запоминания информации и др.).*
- 4. Учитывайте индивидуальные особенности и потребности каждого ребенка при выборе методов и форм работы.*
- 5. Обучайте детей распознавать и называть базовые эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление, отвращение) и их проявления в вербальном и невербальном поведении.*
- 6. Расширяйте словарный запас, связанный с эмоциональной сферой, чтобы дети могли точно выражать свои чувства.*
- 7. Развивайте навыки управления эмоциями.*
- 8. Обучайте навыкам саморегуляции и самоконтроля.*
- 9. Развивайте эмпатию и социальные навыки.*
- 10. Учите детей понимать чувства и эмоции других людей.*
- 11. Развивайте навыки эффективного межличностного общения, сотрудничества и разрешения конфликтов.*
- 12. Содействуйте применению полученных знаний в реальной жизни.*
- 13. Сочетайте различные методы и приемы (рассказ, беседу, объяснение, дискуссию, чтение художественной литературы, анализ ситуаций).*

*Таким образом, данная программа «Эмоциональная палитра» по развитию эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста позволила создать благоприятные условия для развития эмоционального интеллекта, что является важным фактором успешной адаптации и социализации детей в современном обществе. Она обеспечивает комплексный*

*подход к развитию эмоционального интеллекта, охватывая все необходимые стороны: от осознания и понимания эмоций до управления ими и развития эмпатии. Использование разнообразных методов и приемов делает процесс обучения интересным и увлекательным для детей, а также позволяет учитывать их индивидуальные особенности и потребности.*

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ФОРМИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА



## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **Игровые упражнения на распознавания эмоций**

**(формирующий этап эксперимента)**

#### **Игра «Голос эмоций»**

**Цель:** Научиться слышать эмоции в голосе.

**Задачи:** Узнавать эмоции по тому, как говорят люди; слушать внимательно, как звучит голос, когда человек радуется, злится или боится; учиться понимать, что чувствуют другие, просто слушая их.

**Описание:** Один ребенок говорит какую-нибудь фразу (например, «Я хочу гулять») с разной интонацией, показывая различные эмоции. Остальные должны угадать, какую эмоцию он изображает.

#### **Игра «Эмоциональное лото»**

**Цель:** Запомнить, как выглядят различные эмоции.

**Задачи:** Повторить названия эмоций и увидеть их на картинках; быть внимательным и быстро находить нужные картинки.

**Описание:** У каждого игрока есть карточка с различными эмоциями. Педагог показывает карточки с эмоциями, и если у ребенка такая картинка есть, он ее закрывает. Кто первым закроет все картинки – тот и выиграл!

#### **Игра «История эмоций»**

**Цель:** Научиться рассказывать истории, добавляя в них эмоции.

**Задачи:** Уметь рассказывать истории, выражая свои чувства; использовать воображение и придумывать интересные сюжеты; учиться говорить понятно и связно.

**Описание:** Педагог начинает историю, а каждый следующий ребенок добавляет в нее свою эмоцию. Например: «Однажды я пошел в лес...» (педагог). «...и очень обрадовался, увидев зайчика!» (первый ребенок). «...но потом испугался, услышав волчий вой!» (второй ребенок). И так далее!

#### **Игра «Маски-эмоции»**

**Цель:** Научиться показывать эмоции своим телом и лицом.

**Задачи:** Узнать, какие бывают эмоции; придумать, как показать эти эмоции без слов.

**Описание:** Делаем маски без лиц, рисуем на них разные эмоции, а потом показываем эти эмоции, двигаясь и жестикулируя. Остальные должны угадать, что мы чувствуем!

#### **Упражнение «Угадай эмоцию»**

**Цель:** учить детей по схеме узнавать эмоциональное состояние и изображать его с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

**Оборудование:** картинки со схематическим изображением эмоций.

На столе картинкой вниз выложить схематические изображения эмоций. Предложить детям по очереди брать любую карточку, не показывая ее остальным.

**Задача ребенка** – по схеме узнать эмоциональное состояние, изобразить его с помощью мимики, пантомимики и голосовых интонаций.

Остальные дети – зрители – должны угадать, какие эмоции изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.



## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

### **Ролевые ситуации** **(формирующий этап эксперимента)**

*Цель:* развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров - максимально естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуацию еще раз с теми же самыми актерами (если ранее они сделали это неудачно) или с новыми (для закрепления на практике волшебных средств понимания).

Детям предлагается разыграть ряд ситуаций:

– ***Ролевая ситуация «Потерянная игрушка»***

Ребенок потерял свою любимую игрушку в школе и очень расстроен.

*Описание ситуации:* Маша принесла в школу свою любимую мягкую игрушку - зайчика. Во время перемены она отвлеклась, и зайчик пропал. Маша очень расстроена, потому что эта игрушка была ей дорога. Она подходит к нескольким одноклассникам и учителю, чтобы попросить о помощи. Дети могут разделиться на группы: одни играют Машу, выражая ее грусть и беспокойство, другие - одноклассников, реагирующих по-разному (сочувствие, безразличие, желание помочь), и третьи - учителя, который должен проявить понимание и предложить конкретные действия.

– ***Ролевая ситуация «Ссора с другом»***

Два друга поссорились из-за игрушки или из-за того, кто первым будет играть в игру.

*Описание ситуации:* Петя и Вася - лучшие друзья. Они всегда играют вместе. Сегодня они поссорились из-за машинки. Петя взял машинку Васи без разрешения, и Вася обиделся. Теперь они не разговаривают друг с другом. Необходимо разыграть ситуацию примирения.

– ***Ролевая ситуация «Изdevательство над новым учеником в классе»***

Группа детей высмеивает или издевается над новым учеником, который пришел в класс.

*Описание ситуации:* В класс пришел новый ученик - Коля. Он немного стеснительный и неуверенный в себе. Несколько одноклассников начинают его высмеивать и обзывать. Разыграть ситуацию заступничества и поддержки.

– ***Ролевая ситуация «Страх перед выступлением»***

Ребенок должен выступить перед классом с докладом, но очень боится.

*Описание ситуации:* Лена должна выступить перед классом с докладом о животных. Она очень волнуется, боится забыть текст и выглядеть глупо. Нужно разыграть ситуацию поддержки и подготовки к выступлению.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Упражнение «Нарисуй эмоцию» (формирующий этап эксперимента)

**Цель:** Развитие у детей навыков осознанного выражения эмоций через творческую деятельность и закрепление умения распознавать эмоции по визуальным признакам.

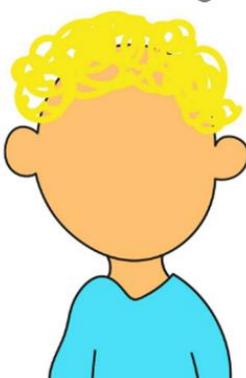
**Задачи:**

- Закрепить знания детей об основных эмоциях и их внешних проявлениях (мимика, жесты);
- Научить детей выражать эмоции через рисунок, используя различные изобразительные средства;
- Расширить словарный запас детей, связанный с описанием эмоций и их нюансов;
- Развивать творческое мышление и воображение детей;
- Развивать мелкую моторику и координацию движений руки;
- Развивать способность к самовыражению и передаче чувств через визуальные образы;
- Поощрять свободное выражение эмоций и чувств в творческой форме;
- Создать атмосферу поддержки и принятия для самовыражения каждого ребенка;
- Способствовать развитию уверенности в себе и своих творческих способностях.

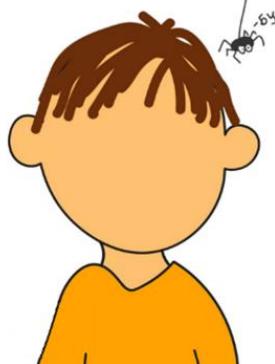
Ира очень удивилась, когда  
сложила картинку  
из «Дорожных сгабалок».



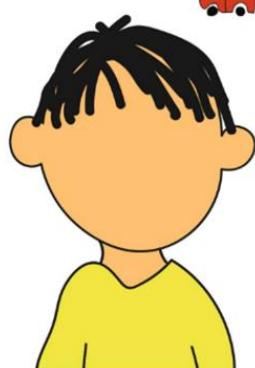
Илья расстроился, когда  
ему приготовили  
яичницу.



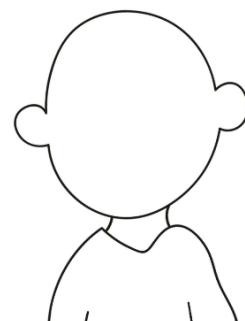
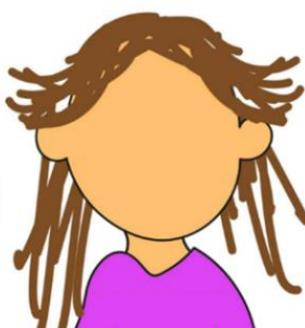
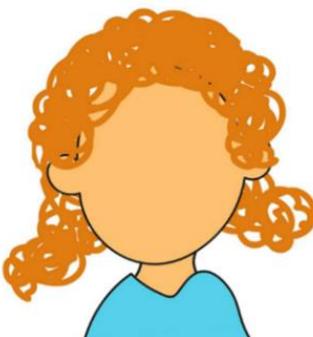
Витя боится паука, которого  
увидел в комнате.



Игнат разозлился, когда  
узнал, что его машинку  
взяли без спроса.



Таня и Юля сильно  
обрадовались встрече.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Упражнение: «Колесо Роберта Плутчика» (формирующий этап эксперимента)

**Колесо Роберта Плутчика** – хороший помощник в ведении дневника эмоций.

**Цель** данного упражнения – помочь человеку прояснить свои чувства и понять, откуда они берут начало.

**Суть упражнения** заключается в использовании схемы, подобной восьмилистному цветку, где каждый «лепесток» символизирует одну из базовых эмоций. Эмоции, находящиеся друг напротив друга, являются полярными: горе – экстаз, изумление – будительность, ужас – ярость, восхищение – отвращение.

**Как применить колесо эмоций на младшем школьнике:**

#### **1. Определите эмоцию**

Спросите ребенка: «Что ты сейчас чувствуешь?». Найди эмоцию на Колесе. Например, это раздражение, следовательно, ранняя стадия гнева.

#### **2. Оцените интенсивность**

Насколько сильна твоя эмоция? Например, раздражение на 3 из 10 ещё даёт возможность рассуждать, а гнев на 8 – уже мешает. В этом случае лучше сначала снизить его интенсивность – например, через глубокое дыхание.

#### **3. Заметьте телесные ощущения**

Эмоции проявляются не только в мыслях, но и в теле. Например, тревога может ощущаться как учащённое дыхание, дискомфорт под ложечкой или холод в руках. Сигналы тела, помогают быстрее распознавать свои чувства.

#### **4. Найдите причину**

Что вызвало это чувство? Действия других или твои мысли о ситуации или что-то еще?

#### **5. Действуйте**

Определите, что нужно ребенку, и решите, как удовлетворить эту потребность. Например, гнев может подсказать, что нужно защитить границы, а грусть – что вам нужно время отправиться от потери.

Таким образом Колесо помогает понимать послания эмоций и использовать их для осознанных решений, чтобы они стали союзниками ребёнка в улучшении жизни.

В эмоционально-образной терапии существуют эффективные приемы работы со сложными переживаниями. Метод позволяет быстро и бережно выйти на причину конфликта и устранить ее. Благодаря такой работе изменяются не только чувства, но и восприятие ситуации, что открывает новые возможности для выбора дальнейшего пути.



## **ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

### **Игровые методы** **(формирующий этап эксперимента)**

#### ***Игра «Детектив эмоций»***

**Цель:** Развитие эмоционального интеллекта, включая распознавание эмоций по описанию ситуаций, развитие эмпатии (способности сопереживать), развитие логического мышления и умения анализировать причины возникновения эмоций.

**Описание игры:** Игра «Детектив эмоций» помогает детям научиться понимать, какие эмоции могут возникать в разных ситуациях, развивает их способность ставить себя на место другого человека и анализировать причины возникновения эмоций. Ведущий (взрослый или один из детей) зачитывает описание ситуации, а остальные участники должны определить, какую эмоцию испытывает главный герой.

Например, ситуация: «Маша получила на день рождения долгожданный велосипед». Участники должны назвать эмоцию (радость, восторг, счастье) и объяснить, почему они так решили. Можно использовать карточки с изображениями эмоций, чтобы дети могли выбрать подходящую картинку.

Варианты игры: можно предложить детям разыграть сценку, изображая человека, испытывающего определенную эмоцию в заданной ситуации, или самим придумать ситуации и загадывать их другим участникам.

После каждой ситуации проводится обсуждение: почему возникла именно эта эмоция, какие еще чувства мог испытывать человек, что можно сделать, чтобы поддержать его. Важно создать атмосферу, где каждый ребенок чувствует себя комфортно, выражая свои мнения и эмоции.

#### ***Игра «Разговор с эмоцией»***

**Цель:** Развитие эмоционального интеллекта, направленное на осознание, понимание и выражение собственных эмоций, а также развитие эмпатии и умения выслушивать других. Игра помогает детям научиться называть свои чувства, разбираться в причинах их возникновения и находить конструктивные способы выражения эмоций.

**Описание игры:** Игра «Разговор с эмоцией» предполагает, что дети по очереди «вступают в разговор» с выбранной эмоцией. Ведущий (взрослый или ребенок) называет эмоцию, например, «грусть», «радость», «злость», «страх» или «смущение». Затем участники по очереди отвечают на вопросы от имени этой эмоции или рассказывают истории, связанные с этой эмоцией. Например, если названа «грусть», ведущий может задать вопросы: «Грусть, почему ты пришла?», «Грусть, когда ты появляешься?», «Грусть, что тебе нужно, чтобы уйти?». Дети отвечают на эти вопросы, стараясь передать характерные черты этой эмоции. Альтернативно, можно предложить детям рассказать случай из жизни, когда они испытывали названную эмоцию, что ее вызвало и как они справились с ней. Важно создать безопасную и поддерживающую атмосферу, где дети не боятся выражать свои чувства и мысли. Ведущий должен внимательно слушать и задавать уточняющие вопросы, чтобы помочь детям глубже понять свои эмоции. Игра направлена на то, чтобы дети научились не подавлять свои эмоции, а осознавать их, принимать и конструктивно выражать.

#### ***Игра «Волшебный мешочек эмоций»***

**Цель:** Развитие эмоционального интеллекта, тактильного восприятия, ассоциативного мышления и умения связывать физические ощущения с эмоциональными состояниями. Игра направлена на то, чтобы помочь детям осознать, как различные текстуры и формы могут вызывать определенные эмоции, и научиться выражать эти эмоции словами.

**Описание игры:** В «волшебный» непрозрачный мешочек кладутся различные предметы, каждый из которых имеет определенную текстуру, форму и ассоциацию с той или иной эмоцией. Например, мягкий пушистый шарик может ассоциироваться с радостью или нежностью, шершавый камушек – со злостью или раздражением, гладкий лед – с грустью или печалью, колючая веточка – со страхом или тревогой. Ребенок по очереди

опускает руку в мешочек, на ощупь определяет предмет, не вынимая его, и пытается связать свои тактильные ощущения с определенной эмоцией. Затем он достает предмет и объясняет свой выбор: «Я чувствую, что это мягкий шарик, он теплый и приятный на ощупь, поэтому я думаю, что он связан с радостью». Педагог может задавать уточняющие вопросы: «Почему этот предмет вызывает у тебя радость?», «Когда ты чувствуешь себя так же, как этот шарик на ощупь?».

Игра помогает детям развить ассоциативное мышление, научиться выражать свои чувства через описание тактильных ощущений и лучше понимать связь между физическим миром и эмоциональными состояниями. Важно создать атмосферу доверия и поддержки, где дети не боятся делиться своими чувствами и ассоциациями, даже если они кажутся им необычными.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

### **Ролевые ситуации** **(формирующий этап эксперимента)**

*Цель:* Помощь детям осознать свои эмоции, научиться называть их и понимать, что их вызывает.

#### ***Ролевая ситуация «Несправедливая оценка»***

*Описание ситуации:* Коля очень старался, делая домашнее задание по математике. Но учительница случайно поставила ему плохую оценку. Коля расстроен и считает, что это несправедливо. *Акцент:* Коля должен выразить свое разочарование и обиду, но не в форме агрессии, а спокойно объяснить ситуацию учителю. Важно показать, что чувствовать гнев в такой ситуации – нормально, но важно найти конструктивный способ решения проблемы. Наблюдатели должны определить эмоции Коли и обсудить, какие способы выражения этих эмоций будут наиболее эффективными.

#### ***Ролевая ситуация «Сюрприз на день рождения»***

*Описание ситуации:* Ребята решили устроить другу сюрприз на день рождения. Они украсили класс, приготовили подарок и спрятались, чтобы неожиданно поздравить его. *Акцент:* Ребенок, которого поздравляют, должен выразить свою радость и удивление. Важно показать, как положительные эмоции влияют на человека (улыбка, смех, ощущение тепла в груди). Наблюдатели обсуждают, какие эмоции испытывают участники ситуации и как эти эмоции проявляются внешне.

#### ***Ролевая ситуация «Радостное известие»***

*Описание ситуации:* Марина получила письмо от бабушки, в котором сообщается, что она приедет к ней в гости на каникулах. Марина очень любит свою бабушку и давно ее не видела. *Акцент:* Марина должна выразить свою радость и предвкушение. Важно показать, как радость влияет на ее настроение и поведение. Она может прыгать от счастья, улыбаться, рассказывать всем о приезде бабушки. Наблюдатели должны определить, какие признаки указывают на то, что Марина испытывает радость, и обсудить, что именно вызывает у нее эту эмоцию.

#### ***Ролевая ситуация «Сожаление о сказанных словах»***

*Описание ситуации:* Максим в порыве гнева сказал своему другу Андрею обидные слова. Позже он понял, что был не прав и жалеет о содеянном. *Акцент:* Максим должен выразить свое сожаление искренне и убедительно. Важно показать, что он осознает свою ошибку и понимает, как его слова могли задеть Андрея. Он может сказать: «Андрей, прости меня, пожалуйста. Я был не прав, когда наговорил тебе гадостей. Я очень жалею о том, что сказал, и мне очень стыдно». Он должен использовать тихий, виноватый тон голоса, опущенный взгляд. Наблюдатели анализируют, насколько убедительно Максим выражает свое сожаление и какие признаки указывают на искренность его раскаяния. Обсуждается, как важно извиняться за свои слова и действия.

#### ***Ролевая ситуация «Вина за проступок»***

*Описание ситуации:* Лена случайно разбила мамины любимую чашку, когда играла в мяч в доме. Она боится признаться в этом. *Акцент:* Лена должна показать свою вину и страх перед наказанием. Важно, чтобы она призналась в содеянном и взяла на себя ответственность за свой поступок. Она может дрожать, опускать глаза, говорить тихим голосом. Она может сказать: «Мама, прости меня, пожалуйста. Я случайно разбила твою чашку, когда играла в мяч. Я знаю, что нельзя играть в мяч в доме, и мне очень жаль». Наблюдатели анализируют, как Лена выражает свою вину, и обсуждают, как важно быть честным, даже когда боишься последствий. Обсуждается, как родители могут реагировать на признание ребенка, чтобы поддержать его честность.

#### ***Ролевая ситуация «Смущение от комплиментта»***

*Описание ситуации:* Учитель похвалил Сашу перед всем классом за его красивый рисунок. Саша почувствовал себя смущенным. *Акцент:* Саша должен выразить свое смущение и неуверенность. Важно показать, что не всегда легко принимать похвалу,

особенно перед большой аудиторией. Он может покраснеть, опустить глаза, тихо пробормотать «спасибо». Он может сказать: «Спасибо... Я просто старался». Важно, чтобы другие дети поддержали Сашу и помогли ему почувствовать себя комфортно. Наблюдатели анализируют, как Саша выражает свое смущение, и обсуждают, как можно научиться принимать комплименты с благодарностью и уверенностью. Обсуждается, почему некоторые люди испытывают смущение от похвалы.

#### ***Ролевая ситуация «Раздражение от громкого шума»***

*Описание ситуации:* Миша пытается сделать домашнее задание, но соседские дети громко играют на улице, и он не может сосредоточиться. *Акцент:* Миша должен выразить свое раздражение, но не в форме агрессии. Важно показать, что у каждого человека есть свои границы, и важно уметь их защищать. Он может подойти к окну и вежливо попросить детей играть немножко тише. Он может сказать: «Ребята, пожалуйста, играйте немножко тише, мне нужно сделать домашнее задание». Наблюдатели анализируют, как Миша выражает свое раздражение, и обсуждают, как можно эффективно общаться с другими людьми, не обижая их. Обсуждается, как важно уважать чужие потребности и чувства.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

### **Техники релаксации и саморегуляции**

**(формирующий этап эксперимента)**

#### **Техники релаксации:**

##### **«Водопад»**

**(фонограмма водопада)**

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

##### **«На полянке»**

**(фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)**

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка- муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно, как стрекочут кузнечки и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, щечки, касаются 3 ваших рук, поглаживают ваше тело... (пауза-поглаживание детей). Лучик погладил ... (имя ребенка), приласкал ... (имя ребенка). Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

##### **«Отдых на море»**

**(фонограмма шум моря)**

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ... (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

##### **«Воздушные шарики»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

##### **«Прогулка в лес»**

**(Выполняется упражнения сопровождается музыкой с голосом птиц)**

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Мы отправляемся на прогулку в осенний лес. Сегодня необычно хорошее утро. Ярко светит солнце, и его лучи нас согревают. Мы входим в лес по узкой тропинке и попадаем в необычное лесное царство. Осенний лес сказочно красив. Нам очень нравятся деревья с желтыми и красными листьями. Мы любимся ими и дышим ровно и спокойно. Вот оторвался от ветки желтый листок и закружился в медленном плавном танце. Взгляните на яркий и пестрый ковер под ногами. Не правда ли, он красив? Пройдите по опавшей листве, прислушайтесь к шелесту листьев. Нам хочется лечь на волшебное покрывало. Ляжем. Вдохнем глубоко. Воздух в лесу чист и свеж. Пахнет опавшей листвой и грибами. Мы

наслаждаемся этим ароматом и чувствуем себя счастливыми. Где-то в вышине поют птицы, курлычат журавли. Мы лежим на мягкому ковре из листьев и слушаем звуки леса.... (запись птичьих голосов — 1-2мин.) А теперь медленно встаньте. Откройте глаза, и вы увидите, что мир вокруг вас так же добр и красив, как утренний лес. Вы чувствуете себя свободно и прекрасно. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день».

### **Техники саморегуляции:**

#### *1. Дыхательная практика*

Упражнения на дыхание помогут детям сконцентрироваться, успокоиться или взбодриться. Научите ребёнка в стрессовой ситуации сосредотачиваться на дыхании. Для этого пусть считает «про себя»: вдох на 4 счёта и выдох на 4 счёта — это будет один дыхательный цикл, который нужно повторить хотя бы 5–7 раз. Когда ребёнок сможет концентрироваться на дыхании в спокойном состоянии, попросите его «подышать», когда он волнуется.

Попробуйте удлинить выдох относительно вдоха, чтобы успокоиться, или удлинить вдох, чтобы взбодриться.

Тем, кто совсем освоился с упражнением, можно рассказать, что для расслабления лучше всего делать выдох в два раза длиннее, чем вдох. И наоборот: если удлинить вдох относительно выдоха по такой же схеме, это поможет взбодриться при усталости и грусти.

#### *2. Дать агрессии выход в движении*

Злость — это источник энергии. Важно уметь «выпустить» злость через движения и действия. Можно надувать воздушный шарик или дуть в воду через соломинку, если это позволяет ситуация. Также можно провести мини-разминку: бегать, отжиматься, махать руками, приседать.

Если для таких движений совсем нет места, поможет просто сжимать и разжимать кулаки, напрягать и расслаблять мышцы рук или ног. Можно сфокусировать внимание на какой-нибудь группе мышц: максимально напрячь эти мышцы и задержать это напряжение на 3–5 секунд, затем на выдохе расслабить мышцы. После чего перейти к другой группе мышц.

#### *3. Пауза*

Справиться со злостью гораздо проще в самом начале, когда эмоциональная реакция только начинает разворачиваться. Агрессия обрушивается на человека как лавина, и справиться с ней в конце будет гораздо сложнее. Важно уметь выйти из ситуации, если это возможно, в самом начале: прекратить разговор, уйти в другое помещение. После этого стоит подождать 10–15 минут, посмотреть на себя и ситуацию со стороны, подышать и размяться.

#### *4. Рисование картинок в уме*

Чтобы справиться с грустью и волнением, нужно в красках и деталях представить себе приятную ситуацию или значимых людей, которые тебя поддерживают. Ребёнок может вспомнить или придумать — увидеть и услышать — такие ситуации и места, в которых ему очень спокойно и радостно, где он чувствует себя уверенно. Затем — выбрать, кто из близких людей мог бы помочь в сложной ситуации. Представить, что бы они могли сказать и как поддержать.

#### *5. Взгляд на ситуацию с положительной стороны*

Позитивное переформулирование — простая методика для изменения отношения к ситуации. Это попытка найти светлые моменты в грустной или тревожной ситуации и подумать о ней по-другому.

Попросите ребёнка:

— Обозначить ситуацию, назвав её одним предложением. Например, «Мой пapa не живёт с нами, и меня это очень огорчает» или «Мне не нравитсяходить в школу».

— Трансформировать предложение по формуле «Даже если...» или «В любом случае...».

В результате получится: «Даже если папа не живёт с нами, я могу с ним видеться, когда захочу» или «Даже если мне не нравится ходить в школу, там иногда бывает интересно и весело». Или, к примеру, «Я опять плохо написал контрольную ... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу».

#### *6. Исследование собственного страха*

Чтобы справиться с тревогой, волнением и страхом, нужно хорошенко их изучить. Страх, в первую очередь, — механизм защиты от опасности. Это важно знать, чтобы относиться к страху более спокойно и дружелюбно.

Попросите ребёнка нарисовать свой страх в виде какого-нибудь образа или существа и попробовать представить, от чего это существо хочет его предостеречь. Если страх не превращается в друга, его можно сделать смешным: дорисовать такие детали, которые превратят страх в смешное или беспомощное существо. Смешное не может быть страшным. В конце концов, рисунок можно порвать и выбросить, пытаясь таким образом избавиться от волнения и тревоги.

#### *7. Концентрация на ощущениях*

Чтобы отвлечься от мыслей, которые беспокоят, попросите ребёнка обратить внимание на пять объектов рядом с ним и назвать их про себя. Затем — сосредоточиться и прислушаться, какие четыре звука он слышит, отметить три телесных ощущения, которые испытывает (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом), назвать два запаха, которые улавливает.

Если внимание начнёт ускользать, нужно заметить это и вернуться к выполнению упражнения. Если же в голову будут приходить мысли, то сказать «про себя»: «Я заметил эту мысль», отпустить её и вернуться к упражнению.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### Сюжетно-ролевая игра: «Остров Эмоций» (формирующий этап эксперимента)

**Цель:** помочь детям научиться распознавать, понимать и управлять своими эмоциями в игровой форме.

**Задачи:**

- Научить детей определять основные эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление).
- Помочь детям понимать причины возникновения разных эмоций.
- Предложить детям простые стратегии управления своими эмоциями.
- Развивать эмпатию и умение понимать чувства других людей.

**Суть игры:**

Представьте, что существует волшебный Остров Эмоций, где живут маленькие существа, каждое из которых представляет определенную эмоцию: Радостинки (радость), Грустинки (грусть), Злючки (злость), Пугливки (страх) и Удивляшки (удивление). Однажды на острове случился переполох: все эмоции перепутались! Теперь Радостинки грустят, Злючки боятся, а Пугливки радуются. Ребята становятся командой спасателей, которые должны помочь эмоциям вернуться на свои места и восстановить гармонию на острове.

**Оборудование:**

- Карточки с изображением разных эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление).
- Материалы для рисования (бумага, карандаши, краски).
- Предметы, которые могут вызывать разные эмоции (например, смешные картинки, грустная музыка, страшная история).
- Мягкие игрушки, представляющие разные эмоции (если есть).
- Музыка для создания атмосферы (веселая, грустная, спокойная).

**Как играть:**

**1. Подготовка:** Педагог рассказывает детям об Острове Эмоций и его обитателях. Можно показать картинки с разными эмоциями и объяснить, как они проявляются.

**2. Распределение ролей:** Дети выбирают себе роли – они будут помощниками каждой эмоции. Например, кто-то будет помогать Радостинкам, а кто-то – Злючкам.

**3. Путешествие по острову:** Педагог создаёт «остров» (это может быть комната, двор или парк). На острове расположены станции, представляющие разные эмоции. На каждой станции детей ждут задания:

- **Станция Радости:** Вспомнить и рассказать о чем-то, что вызывает радость.
- **Станция Грусти:** Поговорить о том, когда бывает грустно, и придумать, как можно подбодрить грустного человека.
- **Станция Злости:** Научиться выражать злость безопасным способом (например, потоптать ногами, подышать глубоко или нарисовать свою злость).
- **Станция Страха:** Рассказать о своих страхах и придумать, как можно с ними справиться.
- **Станция Удивления:** Изобразить удивление и рассказать о чём-то, что их недавно удивило.

**4. Выполнение заданий:** Дети, работая в командах, выполняют задания на каждой станции. Важно, чтобы они делились своими чувствами, слушали друг друга и учились понимать эмоции других.

**5. Восстановление гармонии:** После прохождения всех станций дети вместе придумывают способ восстановить гармонию на острове. Например, они могут нарисовать большой плакат с разными эмоциями и написать, как с ними справляться.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 10**

### **Арт-терапевтические техники** **(формирующий этап эксперимента)**

#### **– Техника «Радуга эмоций»**

Данная техника помогает идентифицировать и связывать эмоции с цветами, расширяя словарный запас эмоций и улучшая способность к их выражению.

*Описание:* Ребенку предлагается нарисовать радугу, где каждый цвет будет символизировать определенную эмоцию (например, красный - злость, желтый - радость, синий - грусть). Важно обсудить, какие цвета соответствуют каким эмоциям, и почему ребенок выбрал именно эти цвета.

*Пример:* Ребенок нарисовал большую часть радуги серым цветом, соответствующим грусти. Обсуждение может выявить, что он чувствует себя одиноким и нуждается в большем внимании.

#### **– Техника «Рисунок вдвоем (эмоциональный обмен)»**

Данная техника развивает навыки сотрудничества, эмпатии и понимания чужих чувств. Необходимо учитывать мнение партнера и находить компромиссы в процессе творчества.

*Описание:* Два ребенка (или ребенок и взрослый) рисуют на одном листе бумаги, поочередно добавляя элементы. При этом нужно договориться о теме, связанной с эмоциями (например, дружба, конфликт, радость).

*Пример:* Два ребенка рисуют сцену ссоры между двумя героями. Они должны договориться, как выразить злость, обиду и другие эмоции с помощью рисунка.

#### **– Техника «Эмоциональный плейлист»**

Техника помогает осознать связь между музыкой и эмоциями, расширить словарный запас эмоций и научиться выражать свои чувства через музыку.

*Описание:* Ребенку предлагается составить плейлист из песен, которые вызывают у него разные эмоции (радость, грусть, страх, волнение). Важно обсудить, почему именно эти песни вызывают определенные чувства.

*Пример:* Ребенок включает в плейлист веселую песню, которая напоминает ему о дне рождения, и грустную песню, которая напоминает о расставании с другом.

#### **– Техника «Музыкальное рисование»:**

Техника «Музыкальное рисование» развивает способность к эмоциональному самовыражению и творческому мышлению. Помогает установить связь между слуховыми и визуальными ощущениями.

*Описание:* Ребенку предлагается рисовать под музыку, выражая свои чувства и ассоциации, которые она вызывает. Можно использовать разную музыку: быструю и медленную, веселую и грустную, громкую и тихую.

*Пример:* Под быструю и энергичную музыку ребенок рисует яркие линии и пятна, выражая радость и возбуждение.

#### **– Техника «Путешествие в страну эмоций»**

Данная техника помогает исследовать различные эмоции в безопасной и контролируемой обстановке. Ребенок может выразить свои чувства и переживания, не боясь осуждения.

*Описание:* Ведущий (терапевт или родитель) предлагает ребенку закрыть глаза и представить, что он отправляется в путешествие в страну эмоций. В этой стране есть разные места, где живут разные эмоции: город Радости, лес Грусти, пещера Страха и т.д. Ребенок рассказывает о своих впечатлениях, о том, что он видит, слышит, чувствует в каждом месте.

*Пример:* Ребенок рассказывает, что в лесу Грусти темно и холодно, и там живут плачущие деревья.

#### **– Техника «Создание тотемного животного»:**

Техника помогает осознать свои сильные и слабые стороны, а также найти ресурсы для преодоления трудностей.

*Описание:* Ребенку предлагается выбрать животное, которое, по его мнению, обладает качествами, которых ему не хватает (например, смелость, уверенность, спокойствие). Затем ребенок рассказывает, как это животное ему помогает, и что он может у него научиться.

*Пример:* Ребенок выбирает льва, символизирующего смелость. Он говорит, что лев помогает ему не бояться выступать перед классом.

– **Техника «Переписывание сказки (изменение финала)»**

Техника помогает находить решения проблем, развивать креативное мышление и уверенность в своих силах.

*Описание:* Ребенку предлагается выбрать известную сказку, в которой есть герой, испытывающий трудности или негативные эмоции. Затем ребенок должен переписать финал сказки, изменив ход событий так, чтобы герой справился со своими проблемами и почувствовал себя лучше.

*Пример:* Ребенок переписывает сказку о Золушке, в которой Золушка не ждет принца, а сама становится успешной и счастливой.

– **Техника «Сочинение сказки о чувствах»**

Данная техника помогает осознать и выразить свои чувства в метафорической форме. Развивает воображение, креативное мышление и навыки рассказывания историй.

*Описание:* Ребенку предлагается сочинить сказку о каком-то чувстве (например, о радости, о страхе, о зависти). Главный герой сказки может быть человеком, животным или даже неодушевленным предметом, который испытывает это чувство и учится с нимправляться.

*Пример:* Ребенок сочиняет сказку о маленьком Зайчике, который боялся темноты, но потом подружился с Луной и перестал бояться.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 11

### **Игровые упражнения на развитие эмпатии** **(формирующий этап эксперимента)** **Упражнение «Вчувствование»**

*Цель:* Развитие эмпатии и умения понимать чувства других людей, а также осознание собственных эмоций.

*Задачи:*

- Научить участников внимательно слушать и понимать переживания другого человека.
- Помочь участникам распознавать и называть собственные эмоции и эмоции других.
- Развить навыки безоценочного принятия и поддержки.
- Создать пространство для безопасного выражения чувств.

*Суть упражнения:* Участники в группах по три человека практикуют активное слушание, эмпатию и осознание эмоций. Один участник делится личной историей, другой внимательно слушает и перефразирует услышанное, а третий старается почувствовать и описать эмоции говорящего. Это позволяет участникам глубже понять свои и чужие чувства, а также научиться безоценочно принимать и поддерживать друг друга.

#### **Ход упражнения**

Участникам группы предлагается объединиться в группы по три человека и распределить между собой роли: 1) говорящего, 2) слушающего, 3) чувствующего.

*Задание для говорящего:* вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь не оценивать свои чувства, не осуждать, не критиковать их.

*Задание для слушающего:* передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

*Задание для чувствующего:* вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он услышал и которые переживает говорящий здесь и сейчас. Говорящий может уточнить смысл услышанного и выраженных при этом чувств. Затем обсуждаются переживания участников группы, как во время произнесения фраз, так и во время их восприятия.

### **Упражнение «Телефонный разговор»**

*Цель:* Развитие наблюдательности и умения распознавать эмоции по неверbalным признакам (интонации, голосу).

*Задачи:*

- Научить участников обращать внимание на невербальные сигналы при общении.
- Развить способность определять эмоциональное состояние человека по голосу.
- Повысить осознанность в отношении собственных невербальных проявлений.

*Суть упражнения:* Участники, сидя спиной друг к другу, имитируют телефонный разговор, в котором один из них старается передать определенное эмоциональное состояние (радость, грусть, злость и т.д.) только через интонацию и голос. Задача другого участника – угадать, какую эмоцию он слышит. Это упражнение помогает участникам развить наблюдательность и научиться лучше распознавать эмоции по невербальным признакам, что важно для эффективного общения.

#### **Ход упражнения**

Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются спиной друг к другу и имитируют телефонный разговор, в ходе которого по манере говорить, по интонации голоса партнера они должны определить его эмоциональное состояние. Затем обсуждаются результаты выполнения задания.

### **Упражнение «Поддержка»**

*Цель:* Развитие навыков эмпатии, поддержки и конструктивного общения.

**Задачи:**

- Научить участников выражать поддержку и сочувствие.
- Помочь участникам осознать, как их слова и действия влияют на других.
- Развить навыки активного слушания и понимания потребностей другого человека.
- Предоставить возможность получить поддержку и почувствовать себя услышанным.

**Суть упражнения:** Участники по очереди делятся своими проблемами или затруднениями с сидящим справа, а тот, в свою очередь, старается оказать им поддержку, используя слова и фразы, которые покажутся уместными в данной ситуации. Затем участники меняются ролями. Это упражнение позволяет участникам потренироваться в оказании и принятии поддержки, а также осознать, как важны слова и действия для поддержания эмоционального благополучия других людей.

**Ход упражнения**

Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее. Вопросы для обсуждения:

- В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»?
- Какими словами вы оказывали поддержку?
- Какие чувства испытывали при этом?

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 12**

### **Ролевые ситуации**

**(формирующий этап эксперимента)**

#### ***Ролевая ситуация «Забытый день рождения»***

*Цель:* Развитие наблюдательности и внимания к эмоциональному состоянию одноклассников, умения проявлять заботу и радовать других.

*Описание ситуации:* У одного из учеников сегодня день рождения, но никто в классе не помнит об этом. Ребенок выглядит грустным и разочарованным. Задача остальных детей - заметить его состояние, понять причину грусти, поздравить его и придумать, как сделать этот день особенным.

#### ***Ролевая ситуация «Разбитая ваза»***

*Цель:* Развитие честности и ответственности, умения поддерживать других в трудных ситуациях, снижение страха перед ошибками и последствиями.

*Описание ситуации:* В классе случайно была разбита ваза с цветами. Один из учеников испугался и боится признаться в случившемся, опасаясь наказания. Задача остальных детей - поддержать его, убедить сказать правду и предложить вместе найти решение проблемы (например, помочь убрать осколки).

#### ***Ролевая ситуация «Страх темноты»***

*Цель:* Развитие умения сочувствовать чужим страхам, предлагать помочь и поддержку, делиться своим опытом и находить способы преодоления страхов вместе.

*Описание ситуации:* Один из детей боится темноты и не хочет оставаться один в комнате. Задача остальных детей – проявить понимание и поддержку, рассказать о своих страхах (если есть), предложить способы преодоления страха (например, включить ночник, рассказать сказку, посидеть рядом).

#### ***Ролевая ситуация «Помощь пожилому человеку»***

*Цель:* Развитие чувства сострадания и уважения к пожилым людям, формирование желания помогать нуждающимся, проявление заботы и внимания.

*Описание ситуации:* На улице стоит пожилой человек, которому трудно нести тяжелую сумку. Задача детей – предложить ему помочь, донести сумку до дома или автобусной остановки, проявить уважение и заботу.

#### ***Ролевая ситуация «Игнорирование в игре»***

*Цель:* Развитие умения замечать признаки одиночества и отчуждения у других, проявлять инициативу и включать исключенных в группу, создавать атмосферу инклюзивности и принятия.

*Описание ситуации:* Во время игры один ребенок чувствует себя исключенным, его не принимают в игру. Он стоит в стороне и грустит. Задача остальных детей - заметить его состояние и пригласить его присоединиться к игре, предложить ему интересную роль или задание.

#### ***Ролевая ситуация «Секрет»***

*Цель:* Развитие чувства ответственности за свои поступки, понимания важности конфиденциальности и умения хранить секреты, а также формирование навыков восстановления доверия.

*Описание ситуации:* Один ребенок поделился с другим секретом, а тот рассказал его другим детям. Первый ребенок чувствует себя преданным и расстроенным. Задача остальных детей: объяснить, почему разглашение секретов недопустимо, помочь восстановить доверие между детьми и научить хранить чужие тайны.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 13

### Упражнение «Конструктор эмоций» (формирующий этап эксперимента)

*Цель игры:* Развитие умения конструировать эмоции из отдельных элементов (мимики, жестов), а также понимание взаимосвязи между ними.

*Задачи игры:*

- Закрепить знания об основных компонентах, составляющих эмоцию;
- Развивать наблюдательность и умение анализировать эмоциональные проявления;
- Развивать творческое мышление и способность к самовыражению;
- Способствовать формированию осознанного отношения к своим и чужим эмоциям.

#### **Ход игры**

*1. Сбор эмоции.* Учитель называет эмоцию (например, «радость»). Дети должны выбрать из набора карточек элементы, которые, по их мнению, наиболее точно отражают эту эмоцию: глаза, рот, брови, позу, интонацию.

*2. Изобрази эмоцию.* После того, как элементы выбраны, дети пытаются изобразить эту эмоцию, используя выбранные карточки как подсказки. Можно попросить их показать эту эмоцию в короткой сценке.

*3. Обсуждение.* После каждого этапа проводится обсуждение: почему были выбраны именно эти элементы, что они выражают, как они сочетаются друг с другом.

*После этого можно использовать карточки с описанием ситуаций, которые могут вызывать те или иные эмоции.*

#### **Страх**

«Ты остался один в темной комнате»	«Ты увидел фокусника, который показывает невероятные вещи»	«Твой друг не захотел с тобой играть»
«Ты услышал громкий стук за окном ночью»	«Тебе подарили неожиданный сюрприз»	«Тебе сказали неприятные слова»
«Ты увидел большую собаку, которая громко лает»	«Ты узнал новость, которую совсем не ожидал»	«Тебя не взяли в команду»
«Ты должен выступать на сцене перед большой аудиторией»	«Ты увидел редкое животное в зоопарке»	«Тебя не выслушали, когда ты хотел что-то сказать»
«Ты заблудился в лесу»	«На улице внезапно пошел снег летом»	«Тебя не позвали на день рождения»

#### **Радость**

«Ты получил подарок, о котором давно мечтал»	«Ты потерял любимую игрушку»	«Кто-то сломал твою вещь без спроса»
«Ты выиграл в конкурсе»	«Твой друг уезжает в другой город»	«Тебя несправедливо обвинили»
«Твой лучший друг приехал к тебе в гости»	«Ты не смог сделать то, что очень хотел»	«Кто-то толкнул тебя в очередь»
«Ты научился кататься на велосипеде»	«На улице целый день идет дождь, и ты не можешь погулять»	«Ты долго старался, но у тебя ничего не получилось»
«Вся семья поехала на пикник в солнечный день»	«Ты поругался с близким человеком»	«Тебе не разрешили смотреть любимый мультик»

## Интерес

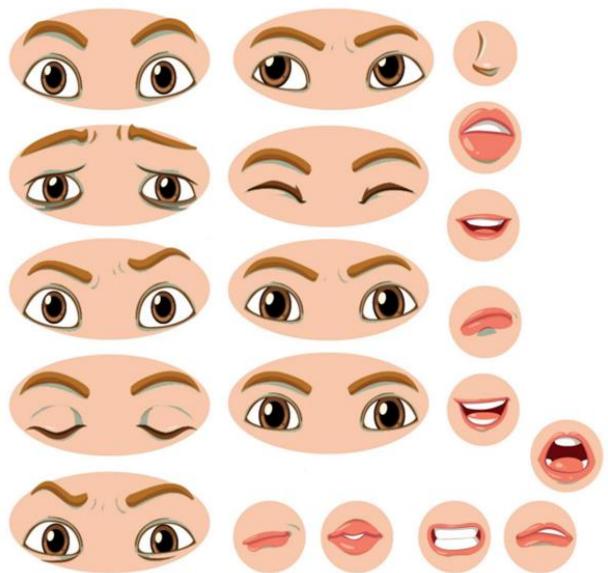
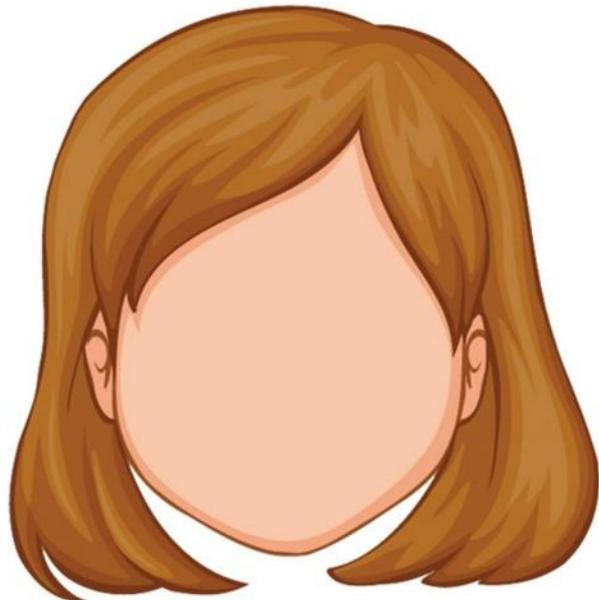
«Ты смотришь увлекательный фильм о приключениях»

«Ты читаешь интересную книгу о динозаврах»

«Ты изучаешь новую тему в школе»

«Ты наблюдаешь за тем, как строят дом»

«Ты узнаешь о культуре другой страны»



## **Упражнение «Стакан Эмоций»** **(формирующий этап эксперимента)**

Суть игры «Стакан Эмоций» заключается в том, чтобы дети смогли визуально представить и выразить свои эмоции, используя контур стакана как метафору. Они выбирают эмоцию, оценивают ее интенсивность и затем, используя различные цвета, «наполняют» и раскрашивают стакан так, чтобы он отражал их внутреннее состояние. После этого дети делятся своими работами и объясняют, как они выразили свои чувства, что способствует развитию самосознания, эмоционального интеллекта и творческих способностей. Игра создает безопасное и поддерживающее пространство для самовыражения и рефлексии над собственными эмоциями.

**Цель игры:** Развитие осознания и понимания связи между эмоциями, их интенсивностью и способами графического выражения.

### ***Задачи игры:***

- Научить детей идентифицировать и называть различные эмоции;
- Развивать умение оценивать интенсивность эмоций и выражать ее визуально;
- Развивать мелкую моторику и творческие способности.
- Способствовать самовыражению и рефлексии.

**Оборудование:** шаблон стакана, карандаши, фломастеры, мелки и т.д., карточки с названиями эмоций.

### ***Ход игры***

Педагог показывает детям карточку с названием эмоции. После чего, дети представляют, что их стакан заполняется этой эмоцией. Интенсивность эмоции можно представить, как уровень жидкости в стакане. Например, если эмоция сильная, стакан заполняется почти полностью, если слабая – только немножко.

Дети выбирают цвета, которые, по их мнению, соответствуют выбранной эмоции, и раскрашивают свой стакан, учитывая уровень «наполненности». Чем сильнее эмоция, тем ярче и насыщеннее должен быть цвет.

После того, как все закончили, каждый ребенок показывает свой стакан и рассказывает, какую эмоцию он изобразил, почему выбрал именно эти цвета и линии, и как уровень «наполненности» отражает интенсивность эмоции.

Игра продолжается с новой эмоцией. Можно предложить детям выбрать эмоцию самостоятельно.

Можно использовать разные техники рисования (штриховка, заливка, точки и т.д.). Можно использовать музыку, чтобы создать настроение для рисования.

### ***Важные моменты:***

- Нет «правильных» или «неправильных» способов изображать эмоции. Главное – это самовыражение и осознание своих чувств.
- Важно поощрять детей к экспериментированию с разными цветами, линиями и формами.
- Необходимо создать атмосферу поддержки и уважения, где дети не боятся проявлять свою индивидуальность.

Данная игра помогает детям не только распознавать и называть эмоции, но и выражать их графически, что способствует развитию эмоционального интеллекта и творческих способностей. Она также учит детей осознавать связь между эмоциями, их интенсивностью и способом их выражения.



РАДОСТЬ



ГРУСТЬ



УДОВОЛЬСТВИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



ЗЛОСТЬ



ВОСТОРГ



ОТВРАЩЕНИЕ



ЗАВИСТЬ



ВИНА



ЛЮБОПЫТСТВО



СТРАХ

