**Министерство образования Ставропольского края**

**муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №12 г. Зеленокумска Советского района»**

**Программа развития эмоционального интеллекта для детей младшего школьного возраста «Компас эмоций»**

*Составитель:*

*Полупанова Антонина Борисовна*

*педагог – психолог*

**2024-2025 учебный год**

*Оглавление*

Аннотация……………………………………………………..…………………..3

Введение………………………………………………………………………..….4

Основная часть………………………………………...........................................10

*Приложение 1…………………………………………………………………………….32*

*Приложение 2…………………………………………………………………...………..41*

*Приложение 3…………………………………………………………………………….43*

*Приложение 4…………………………………………………………………………….46*

*Приложение 5…………………………………………………………………………….47*

*Приложение 6…………………………………………………………………………..49*

Заключение……………………………………………………………………….51

Список литературы………………………………………………………..……..52

*Аннотация*

Программа развития эмоционального интеллекта у младших школьников направлена на обучение детей навыкам самовосприятия, саморегуляции и эмпатии. Через игры, упражнения и дискуссии дети учатся распознавать и выражать свои эмоции, понимать эмоциональные состояния других людей и находить конструктивные способы решения конфликтов. Программа помогает детям развивать уверенность в себе, улучшать коммуникационные навыки и строить здоровые отношения с окружающими. В результате участия в программе дети становятся более эмоционально компетентными, способными к более эффективному взаимодействию с окружающим миром.

Данная методическая разработка может быть полезна: педагогам – психологам, социальным педагогам, классным руководителям.

*Введение*

Изучением проблемы развития эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста занимались многие исследователи современности и прошлого такие как Л.С. Выготский, Т.И. Солодкова, И.С. Степанов, И.Н. Мещерякова, Р. Баск, П. Сэловей, Дж. Майер, Д. Гоулман, Р. Торндайк.

Прежде, чем рассмотрим понятие эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе, остановимся кратко на таких понятиях, как «эмоции» и «интеллект».

В психолого-педагогической литературе эмоции рассматриваются как важный фактор, влияющий на поведение и психологическое состояние человека. Они рассматриваются как явление, включающее в себя физиологические, психические и поведенческие аспекты. Эмоции описываются как внутреннее переживание, которое проявляется в форме чувств, настроения или реакции на внешние события. В психолого-педагогической литературе выделяются основные эмоции, такие как радость, грусть, страх, гнев, удивление и отвращение, которые оказывают большое влияние на поведение человека.

Эмоции играют важную роль в развитии и воспитании личности. Они могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на формирование морально-нравственных качеств, социальных навыков и интеллектуальных способностей. Поэтому в педагогическом процессе важно учитывать эмоциональное состояние обучающихся и использовать различные методы и приемы, направленные на развитие эмоциональной сферы.

В психологии эмоции являются предметом многих теорий и подходов. Например, теория Джеймса-Ланге предполагает, что эмоции возникают в результате физиологических изменений, а теория Шахтера-Зингера считает, что эмоции формируются в результате оценки внешней ситуации. В целом, эмоции играют важную роль в жизни человека, и понимание их механизмов и закономерностей важно для психологии и педагогики.

Интеллект – сложное понятие, которое имеет различные определения в психологии и педагогике. Однако во всех случаях интеллект рассматривается как набор когнитивных способностей, которые позволяют человеку адаптироваться к окружающей среде, учиться, решать проблемы и принимать решения.

В психологии интеллект часто рассматривается как набор психологических характеристик человека, таких как способность к абстрактному мышлению, решению проблем, запоминанию и анализу информации. Для оценки интеллектуальных способностей человека и определения уровня интеллекта и его составляющих используются тесты.

Также в психолого-педагогической литературе распространено понятие «эмоциональный интеллект», которое описывает способность человека управлять своими эмоциями и эмоциональными реакциями, понимать и переживать эмоции других людей и эффективно взаимодействовать с окружающей средой. Это понятие важно как для психологии, так и для педагогики, поскольку позволяет развивать у обучающихся социально- эмоциональные компетенции.

«Эмоциональный интеллект – это набор навыков и способностей человека, направленных на распознавание эмоций и понимание намерений, мотивов и желаний других людей, а также своих собственных» .

«Эмоциональный интеллект – это способность управлять своими и чужими эмоциями. Он необходим в менеджменте и других областях для решения практических задач и описывается экспертами как гибкий навык».

«Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Суть эмоционального интеллекта заключается в способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, управляя собственными эмоциями и чувствами, а также в умении понимать и видеть жизнь с разных точек зрения». Таким образом, эмоциональный интеллект охватывает различные аспекты личности: управление собой, управление отношениями с другими людьми, самосознание, понимание эмоций других людей и социальную компетентность, а также помогает человеку выполнять сложные задачи, разрешать конфликты и успешно справляться со многими повседневными задачами в личной и профессиональной жизни.

Младший школьный возраст – самый ответственный этап школьного детства. Он характеризуется высоким уровнем чувствительности, что определяет огромный потенциал разностороннего развития ребенка.

Младший школьный возраст – это период развития ребенка от 7 до 10 лет. На этом этапе дети начинают учиться быть самостоятельными и взаимодействовать в социальной среде. В то же время ребенок младшего школьного возраста проявляет ряд характеристик, которые определяют его психологический портрет:

– жизненный оптимизм. В этом возрасте у детей еще нет привычки воспринимать мир и других людей в негативном ключе. Они еще верят в свои силы и часто берутся за новые задачи без стыда и колебаний;

– их интеллектуальное развитие динамично. Младшие школьники способны осваивать новые знания и навыки с большой скоростью и интенсивностью. Они любопытны, легко запоминают информацию и всегда готовы к новому опыту;

– желание быть независимыми. В этом возрасте дети начинают чувствовать себя независимыми от родителей и ищут возможности продемонстрировать свою независимость в учебе, играх и отношениях с друзьями;

– потребность в социальной интеграции. Младшие школьники испытывают потребность общаться с друзьями и быть частью группы. Они стремятся общаться, играть и сотрудничать с другими детьми;

– чувствительность к суждениям других. Ребенок в этом возрасте уже способен понимать свое поведение в соответствии с ожиданиями и мнениями других людей. Они начинают оценивать себя и своих друзей в соответствии с социальными критериями, например, успехи в школе, внешность, спортивные способности или творческие работы.

Одной из главных особенностей младшего школьного возраста является развитие мышления. Дети начинают мыслить более логично, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы на основе рассуждений. Однако, у них все еще есть трудности с абстрактными понятиями и поверхностным пониманием.

Другой важной особенностью является развитие эмоциональной сферы. Дети становятся более самостоятельными и уверенными, но одновременно с этим у них могут появляться переживания и сильные эмоции. Например, ребенок может испытывать стресс во время перехода из дома в школу, а также стремиться к признанию своей независимости и сформированности личности.

В целом, младший школьный возраст – это время значительных психологических изменений и особенностей, которые могут сказаться на поведении и эмоциональном состоянии ребенка. Важно помнить о том, что все дети индивидуальны, и, следовательно, необходим индивидуальный подход к каждому из них.

В младшем школьном возрасте (6-10 лет) дети начинают сильнее проявлять свои эмоции и становятся более социально ориентированными. Это связано с развитием у них навыков социального и эмоционального общения. Дети этого возраста могут проявлять все виды эмоций: радость, грусть, страх, гнев, удивление и так далее. При этом они могут выражать свои эмоции как вербально, так и невербально (мимика, жесты, плач и так далее).

Одна из самых сложных эмоций – это гнев. Ребенок может не понимать, как правильно выражать гнев, и начать кричать, бить и так далее. Важно научить его управлять своими эмоциями и выражать их конструктивно. Ребенок также начинает понимать эмоции других людей и классифицировать их в контексте ситуации. Например, если взрослый выглядит расстроенным, ребенок может понять, что он/она сделал/а что-то не так и чувствует себя виноватым.

В целом, эмоциональное развитие в младшем школьном возрасте является важным компонентом социальной адаптации ребенка и развития его самооценки. Поэтому родители и учителя должны помочь детям научиться управлять своими эмоциями и научить их понимать и уважать чувства других людей.

В младшем школьном возрасте происходит важное развитие интеллекта у детей. В этом возрасте дети начинают осваивать такие важные навыки, как аналитическое мышление, логическое мышление, постановка вопросов и творческое мышление.

Эмоциональный интеллект в начальной школе – важный аспект развития ребенка. Он включает в себя способность ребенка распознавать свои эмоции и управлять ими, а также понимать, как они влияют на его поведение и отношения с другими людьми. В этом возрасте дети начинают становиться более эмоционально чувствительными и ярче выражать свои эмоции. Одна из важных задач воспитания в этом возрасте – помочь детям развить эмоциональную грамотность и способность управлять своими чувствами.

Эмоциональный интеллект имеет сложную структуру, поэтому важно уже в младшем школьном возрасте развивать эмоциональный интеллект.

«При поступлении в школу ребенок получает новые эмоции, иногда они бывают положительными, но иногда и нет. В любом случае данный жизненный этап является достаточно волнительным для ребенка, при это у ребенка формируется новое эмоциональное отношение к окружающей его действительности. Ребенку важно получать эмоциональный отклик и чувства сопереживания от людей, окружающих его – родителей, педагога, одноклассников» .

Важным компонентом развития эмоционального интеллекта является умение детей распознавать свои эмоции и выражать их. Ребенок должен учится называть свои чувства и рассказывать о том, что его беспокоит или радует. Также важно помочь ребенку найти простые, но эффективные способы управлять своими эмоциями, например, дышать глубоко, считать до десяти или выразить свою злость словами.

Помимо умения управлять своими эмоциями, важно, чтобы дети научились уважать чувства других людей. Дети должны научиться понимать, что другие люди могут испытывать разные эмоции и что они могут быть вызваны разными причинами. Разговоры о чувствах и эмоциях других людей должны стать естественной частью образовательного процесса.

Формирование эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста играет важную роль в их личностном, социальном и академическом развитии.

Для организации психологической работы по формированию эмоционального интеллекта школьников можно использовать ряд условий:

1.Он способствует развитию межличностной чувствительности: ребенок должен научиться понимать чувства других людей, уважать их и проявлять эмпатию. В возрасте от 6 до 10 лет дети уже способны испытывать чувства других людей и проявлять эмпатию. Учителя и родители должны поощрять такое поведение через групповые игры, групповые занятия и другие виды совместной деятельности.

2.Развитие навыков независимости: Ребенку необходимо научиться определять свои собственные потребности, цели и возможности. Он должен уметь контролировать свои действия и оценивать их результаты. Этого можно достичь благодаря поддержке со стороны учителей и родителей, структурированным компонентам учебной программы, систематической обратной связи и поощрениям за правильные решения.

3.Стимулировать творческое мышление: Эмоциональный интеллект тесно связан с творческим мышлением. Учителя могут развивать творческие навыки учеников, используя различные виды самовыражения, такие как музыка, рисование, драма и так далее.

4.Обучение общению: Дети должны научиться эффективно общаться с другими людьми и проявлять уважение и ответственность в своих словах и действиях. Особое внимание следует уделять развитию способности ребенка выражать свои мысли и чувства в соответствующей возрасту форме.

5.Дети должны научиться оценивать свои силы и способности, находить конструктивные решения проблем и логически готовиться к успеху. Важно создать условия, в которых ребенок сможет противостоять трудностям, воспрянет духом, поверит в себя и начнет действовать.

Эти условия, созданные с полным учетом индивидуальных потребностей, помогут реализовать педагогический потенциал в формировании эмоционального интеллекта младших школьников и помогут им лучше адаптироваться к различным жизненным ситуациям в будущем.

Психологическая работа по формированию эмоционального интеллекта у младших школьников – важный и многогранный процесс, требующий системного и перспективного подхода. В ходе работы могут быть использованы различные методы, такие как учебная деятельность, игры, упражнения по управлению эмоциями, развитие языковых навыков, творческих способностей и социальных компетенций. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и создавать комфортную среду для его развития. Хорошо спланированные занятия позволят младшим школьникам лучше понять свои эмоции, научиться управлять ими, развить социально-психологические и языковые компетенции, обрести уверенность в себе. Это, в свою очередь, позволит им более эффективно адаптироваться к новым ситуациям и строить здоровые отношения с окружающими. Поэтому психолого-педагогическая работа по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников имеет огромное значение для общего развития ребенка и его дальнейшей жизни в обществе.

*Актуальность*

Актуальность программы определяется современными условиями: последнее время появилось большое количество детей с различного рода трудностями, как в личностной, так и в эмоциональной сфере. Кроме того, на фоне таких явлений как эмоциональная неустойчивость, агрессивность, тревожность, импульсивность возникают вторичные личностные отклонения, обуславливающие негативный характер способов поведения и общения, деформацию личностного роста детей в целом. Специально организованная работа в этом направлении может обогатить положительный эмоциональный опыт ребенка и снизить риски формирования личностных деформаций. Несомненная актуальность данной темы послужила основанием для разработки и апробации в условиях ОО программы развития эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста «Компас эмоций» (далее – Программа).

*Новизна* программы развития эмоционального интеллекта для детей младшего школьного возраста может заключаться в том, что ученики получают знания об эмоциях и приобретают новые навыки работы с ними, развивают мыслительные способности и повышают эффективность своих действий. Некоторые аспекты, которые могут входить в состав такой программы:

* Использование разнообразных упражнений. За счёт них концентрируется внимание, активизируются эмпатические способности, синхронизируются оба полушария.
* Индивидуальный подход. К каждому ученику желательно находить индивидуальный подход и учитывать его личностные особенности.
* Возможность интеграции с другими дисциплинами. Например, элементы занятий программы можно использовать на уроках «Окружающего мира», «Литературного чтения», «Музыки» и «Изобразительной деятельности».

Новизна также может заключаться в том, что в российских школах редко реализуются программы внеурочной деятельности в сфере эмоционального развития школьника

*Цель:* развитие эмоционального интеллекта младших школьников через формирование навыков распознавания, понимания и управления эмоциями, а также развитие эмпатии и коммуникации.

*Задачи:*

1. Обучить детей распознавать базовые и сложные эмоции (свои и окружающих).

2. Развить навыки саморегуляции и конструктивного выражения эмоций.

3. Сформировать эмпатию и умение учитывать чувства других в общении.

4. Повысить уровень коммуникативной компетентности у участников программы.

*Целевая группа:*

Дети 7–10 лет (1–4 классы), родители (законные представители) обучающихся.

*Формат*: Групповые занятия (8–12 человек) 1–раз в неделю.

*Продолжительность*: 12 занятий по 30-40 минут.

*Структура программы*

Занятия имеют классическую структуру:

– Вводная часть, в которую входит ритуал приветствия педагога-психолога с детьми с помощью различных игровых техник, что способствует установлению эмоционального контакта между всеми участниками, снятию напряженности и настрою детей на совместную работу.

– Основная часть содержит беседы, индивидуальное и коллективное тематическое творчество (рисование, сочинение сказок, изготовление поделок, аппликаций), прослушивание музыкальных композиций; игры на взаимодействие.

– Заключительная часть – рефлексия, ритуал прощания, направленные на формирование чувства единства, на ощущения целостности и законченности занятия.

Программа делится на три модуля, каждый из которых включает теоретическую и практическую части.

***Структура Программы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль 1. Знакомство с эмоциями (1 месяц)** | **Модуль 2. Управление эмоциями (1 месяц)** | **Модуль 3. Эмпатия и коммуникация (1 месяц)** |
| *Цель*: Научить детей идентифицировать эмоции и понимать их причины.  *Методы:*  - Игры: «Эмоциональный лото», «Угадай эмоцию по мимике/жестам».  - Рисование эмоций («Радость выглядит как...», «Грусть – это цвет...»).  - Метафорические ассоциативные карты колода «Монстрики чувств».  - «Дневник эмоций» (дети записывают или рисуют свои чувства за день). | *Цель:* Научить техникам саморегуляции.  *Методы:*  - Дыхательные упражнения («Воздушный шарик», «Дышим как драконы»).  - Релаксация: «Волшебный лес» (медитация под музыку).  - Ролевые игры: «Как успокоиться, если злишься?».  - Арт-терапия: создание «Коробочки спокойствия» с предметами, которые помогают успокоиться. | *Цель:* Развить эмпатию и навыки сотрудничества.  *Методы:*  - Упражнение «Прогноз погоды» (дети описывают свое настроение как погоду).  - Игра «Зеркало» (повторение эмоций партнера).  - Групповые проекты: создание плаката «Дружный класс», где каждый рисует, как поддержать другого.  - Анализ конфликтных ситуаций («Как помирить друзей?»). |

**Диагностика:**

*1. Стартовая:*

- тест «Эмоциональные лица» (распознавание эмоций по картинкам).

- проективная методика «Рисунок семьи» (анализ эмоционального фона).

*2.Итоговая:*

- Игра-квест с заданиями на распознавание эмоций и решение конфликтов.

Памятка для родителей: «Как развивать эмоциональный интеллект у младших школьников?», родительские встречи Воркшоп, чек – лист «10 фраз для поддержки ребенка».

Памятки для учителей: «Как управлять своими эмоциями и эмоциями обучающихся: руководство для педагогов».

*Ожидаемые результаты*

***Ожидаемые результаты реализации Программы***

|  |  |
| --- | --- |
| **Ожидаемые результаты работы с детьми** | **Ожидаемые результаты работы с родителями** |
| 1. Наблюдается положительная динамика в развитии эмоциональная сфера:  – умение выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;  – понимание собственного эмоционального состояния;  – умение сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои эмоции.  2. Наблюдается положительная динамика развития коммуникативных навыков:  – готовность к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;  – умение устанавливать контакт и поддерживать его;  – умение договариваться.  3. Приобретены навыки коллективной работы, навыки сотрудничества и взаимодействия.  4. Развиваются волевые качества, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности. | – повышение психолого-педагогической компетентности родителей по пониманию собственного мира эмоций и мира эмоций ребенка;  – расширение знаний по развитию эмоционального интеллекта детей;  – оптимизация детско-родительских отношений;  – гармонизация внутрисемейных взаимоотношений. Ожидаемые результаты работы с педагогами:  – повышение психолого-педагогической компетентности педагогов в вопросах развития эмоционального интеллекта детей;  – совершенствование навыков эффективного взаимодействия с детьми. |

***Календарно-тематического планирование Программы***

|  |  |
| --- | --- |
| **Модуль 1. «Знакомство с эмоциями»**  **Цель: научить детей идентифицировать эмоции и понимать их причины.** | |
| **Название занятия** | **Структура занятия** |
| **Стартовая диагностик** | *- тест «Эмоциональные лица»*  Цель: оценка возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания (тонкие эмоциональные дифференцировки), возможность соотнесения с личными переживаниями ребенка.  *- проективная методика «Рисунок семьи».* Цель:Исследование межличностных отношений ребенка с родителями. |
| **Занятие № 1**  **«Мир Эмоций»** | 1. Приветствие.  2. Вводная часть. *Мимическая гимнастика*.  3. Основная часть  *Упражнение «Закончи предложение»*  *Игра «Эмоциональное лото»*  *Упражнение «Угадай эмоцию по мимике/жестам»*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Занятие № 2**  **«Путешествие в мир Эмоций и чувств. Радость, грусть»** | 1. Приветствие.  2. Вводная часть. *Мимическая гимнастика.*  3. Основная часть  *Рисование эмоций (радость, грусть)*  *Упражнение «Зеркало»*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Занятие № 3**  **«Путешествие в мир Эмоций и чувств. Страх, удивление»** | 1. Приветствие.  2. Вводная часть. *Мимическая гимнастика.*  3. Основная часть  *Рисование эмоций (страх, удивление)*  *Упражнение «Невидимые связи»*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Занятие № 4**  **«Путешествие в мир Эмоций и чувств. Гнев»** | 1. Приветствие.  2. Вводная часть. *Мимическая гимнастика.*  3. Основная часть  *Рисование эмоций (гнев)*  *Упражнение «Мой монстрик»*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Модуль 2. «Управление эмоциями»**  **Цель: научить техникам саморегуляции.** | |
| **Занятие № 5** | 1. Приветствие  2. Вводная часть  3. Основная часть  *Дыхательное упражнение «Дыхание дракона»*  *Упражнение «Облако гнева»*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Занятие № 6** | 1. Приветствие  2. Вводная часть  3. Основная часть  *Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»*  *Упражнение «Лимонный сок»*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Занятие № 7** | 1. Приветствие  2. Вводная часть  3. Основная часть  *Упражнение «Мешочек криков», «Маленькое приведение»*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Занятие № 8** | 1. Приветствие  2. Вводная часть  3. Основная часть  *Упражнение «Волшебный сундук», «Танцевальный коктейль»*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Модуль 3. Эмпатия и коммуникация**  **Цель: развить эмпатию и навыки сотрудничества.** | |
| **Занятие № 9** | 1. Приветствие  2. Вводная часть  3. Основная часть  *Упражнение «Эмоциональный телефон».*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Занятие № 10** | 1. Приветствие  2. Вводная часть  3. Основная часть  *Упражнение «Комплимент – бумеранг», «Охота за хорошим»*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Занятие № 11** | 1. Приветствие  2. Вводная часть  3. Основная часть  *Упражнение «Следы эмоций», «Дерево эмпатии»*  4. Заключительная часть.  *Упражнение «Дневник эмоций»*  *5.* Рефлексия |
| **Диагностика итоговая** | Игра-квест с заданиями на распознавание эмоций и решение конфликтов. |

***Описание игр и упражнений, применяемых в рамках реализации Программы***

**Упражнение «Мимическая гимнастика»**

**Цель:** способствовать развитию спонтанности детей.

**Ход**: дети по очереди изображают те или иные чувства: страх, гнев, обиду, злость, любовь и т. п. При этом они как будто смотрятся в зеркало. Роль «зеркала» играет вся остальная группа. Дети повторяют («отзеркаливают») изображенное ребенком чувство.

*Некоторые варианты упражнения:*

«Радость». Нужно улыбнуться, как: кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, довольный ребенок.

«Гнев». Нужно показать, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку, девочка, которой не купили мороженое.

«Испуг». Нужно показать, как испугались: заяц, который увидел волка, котенок, на которого лает собака.

Такие игры развивают умения описывать свое настроение и распознавать настроения других.

**Игра «Эмоциональное лото»**

Игра, которая способствует развитию эмоционального интеллекта, помогает распознавать переживания других людей в различных жизненных ситуациях.

**Цель игры**: развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, закрепление умения распознавать эмоциональные состояния.

**Оборудование:** игровые поля с изображением пиктограмм эмоций и их признаки, наборы картинок с изображением ситуаций, животных, людей с различной мимикой.

**Правила игры:**

Количество играющих может варьироваться от 1 до 8 детей.

Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции (пиктограмму).

Предлагает отыскать в своем наборе животное, человека или ситуацию, которые близки к той или иной эмоции.

Задача игроков – правильно опознать эмоциональное состояние героя на своей карточке и сверить его с представленной пиктограммой.

Если эмоция и пиктограмма эмоции совпадают – получить пиктограмму и закрыть ею одно из квадратов в карточке соответствующего настроения.

**Упражнение «Угадай эмоцию по мимике и жестам»**

**Цель:** развитие умения распознавать эмоции по выражению лица, жестам и интонации.

Один из вариантов упражнения – ***«Эмоциональный крокодил».*** Один участник изображает эмоцию без слов, остальные угадывают. Примеры эмоций: раздражение, восторг, растерянность, скука.

Еще одно упражнение – ***«Найди по описанию эмоцию и подбери жест».*** Для этого нужны наборы картинок, на которых изображены жесты и пиктограммы с эмоциями. Ведущий говорит описание эмоции, а участники должны отыскать соответствующую эмоцию и подобрать к ней жест.

Некоторые описания эмоций и соответствующих им жестов:

*Страх* – брови приподняты и слегка сведены, рот бесформенно искажен, губы напряжены, глаза раскрыты.

*Гнев* – брови нахмурены и сдвинуты, зубы стиснуты, губы плотно сжаты, ноздри расширены и дрожат.

*Обида* – глаза опущены, щеки надутые, уголки губ опущены вниз.

*Интерес* – брови изгибаются и слегка приподнимаются, рот расслаблен и слегка приоткрыт.

*Отвращение* – брови опущены, глаза сужены, почти закрыты, уголки губ опущены, нос напряжен и на нем морщины.

*Радость* – широко улыбаемся, глаза становятся узенькими, они прищуриваются.

*Грусть* – глаза слегка сужены, уголки рта слегка опущены.

*Скука* – взгляд смотрит наверх, брови слегка изогнуты, рот слегка искривлен.

*Стыд* – голова опущена, взгляд отведен, брови приподняты, уголки губ опущены.

*Восхищение* – лицо расслабленное, на губах появляется улыбка, при этом рот может быть чуть приоткрыт, глаза раскрываются чуть шире обычного.

*Удивление* – брови вздернуты вверх, глаза и рот широко открыты.

*Удовольствие* – глаза широко открыты, на лице изображена широкая улыбка.

**Упражнение «Рисование эмоций»**

**Цель:** помочь начать осознавать эмоциональное состояние.

**Ход упражнения**:

Нарисовать эмоции в виде линий: грусть, радость, злость, удивление, страх. Проанализировать рисунки, ответив на следующие вопросы:

Как эмоция проявляется в жизни?

На что похожа линия-эмоция?

Для чего нужна эта эмоция, есть ли у нее особая функция?

Выбрать любую линию, которую хотелось бы «увеличить». Сделать новый рисунок на листе формата А3 или А4, не ограничивая себя во времени.

Посмотреть на рисунок и ответить на следующие вопросы:

Что чувствуется?

Изменилось ли восприятие эмоции?

Как этот рисунок связан с реальной жизнью?

Это упражнение можно выполнять в парах, тогда у каждого будет свой комплект рисунков, которые нужно подписать сзади.

**Упражнение «Невидимые связи»**

**Цель:** развить способность распознавать различные эмоциональные состояния, рефлексировать.

**Инструкция.** Выбери карточку (любую понравившуюся или вслепую – по желанию ребенка). Опиши, что чувствует этот монстрик. Почему? Что с ним случилось? (Помогите наводящими вопросами, если необходимо.) Кто из других монстриков связан с этой ситуацией? Кто может ему помочь или успокоить, если это нужно?

*Примечание*. «Монстрик грустный (картинка с изображением грустного монстрика), он обижен, его обидел вот этот другой монстрик (картинка с изображением сердитого монстрика). Но этот монстрик (картинка с изображением улыбающегося монстрика) его пожалеет, а другого поругает. Можно скорректировать рассказ: «Давай предложим всем подружиться. Может, этот монстрик сердитый, потому что у него нет друзей? Что теперь чувствует первый монстрик? Как он теперь выглядит? А какой теперь монстрик, который раньше был сердитым?».

**Упражнение «Мой монстрик»**

**Цель**: развить речь, воображение, мелкую моторку.

*Материалы:* цветные ламинированные основы с изображением монстров на листах формата А4, пластилин, разнообразные пресс-формы для пластилина, пластмассовые глазки разного размера, кристаллы бусинки, влажные салфетки для очищения рук после лепки.

*Инструкция.* Мы с тобой уже познакомились с монстриками. Сегодня я предлагаю тебе создать своего собственного монстрика. Для этого я приготовила много интересного. Я предлагаю тебе выбрать форму монстрика. (Предложите ребенку выбрать цветной шаблон, покажите изобразительные материалы). Теперь ты можешь создать своего монстрика. Если тебе нужна помощь - попроси меня.

*Примечание*. Предложите ребенку дать имя монстрику, которого он сделал. Спросите, какое у монстрика настроение, где он живет, с кем дружит и др. Можно сочинить историю.

**Упражнение «Облако гнева»**

**Цель:** снятие нервное напряжение и нормализовать эмоциональное состояние.

**Инструкция:** представьте теплый летний вечер, лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом начинайте медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас. Вам хорошо и приятно, вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку.

Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза.

**Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»**

«Воздушный шарик» – дыхательное упражнение, которое включает элемент медитации и помогает формировать навыки контроля и регулирования эмоций и чувств.

Инструкция: принять удобную позу, закрыть глаза, дышать глубоко и ровно. Представьте, что в животе находится воздушный шарик. Нужно медленно вдохнуть и почувствовать, как он надувается. Когда станет понятно, что шарик больше не надуть, нужно задержать дыхание и сосчитать про себя до пяти. Затем медленно и спокойно выдохнуть, представляя, как шарик сдувается. Повторить 5–6 раз, после чего медленно открыть глаза и спокойно посидеть 1–2 минуты.

Упражнение можно выполнять, когда нужно снять напряжение, например, если человек сильно испугался или теряет контроль над собой из-за раздражения.

**Упражнение «Мешочек криков»**

«Мешочек криков» – упражнение, которое помогает выразить гнев в безопасной и конструктивной форме.

**Цель**: снизить уровень агрессивности.

**Описание**: для игры потребуется прочный мешок или коробка с широким отверстием. Когда человек чувствует, что хочет закричать от гнева или раздражения, он может положить в мешочек свои эмоции. Для этого нужно подойти к мешочку и покричать внутрь него, представляя, как все негативные чувства уходят внутрь.

**Упражнение «Маленькое привидение»**

**Цель:** обучение способам адекватного выражения гнева.

**Содержание:** превращение в доброе привидение. В зависимости от громкости хлопка ведущего (тихо, громче, громко) ребенок произносит пугательное «у-у-у» в позе устрашения (руки согнуты в локтях, пальцы врастопырку).

**Упражнение «Волшебный сундук»**

Собрать в одну небольшую коробку, мешочек или чемоданчик все вещи, которые дети могут использовать в нужной ситуации. Главное, положить туда предметы для каждого из 5 чувств. Они помогут в момент стресса направить мысли и эмоции ребенка в позитивное русло.

Вот несколько рекомендаций для наполнения «волшебного сундука», которые могут вам пригодиться:

1. Осязание.

Маленький контейнер с мягким пластилином или глиной, крутящийся спиннер, кубик рубика, мягкая игрушка, кусочек приятной на ощупь ткани, антистрессовый мячик с резиновыми шипами для сжимания рукой.

2. Слух.

Колокольчик, шумовые инструменты.

3. Обоняние.

Обоняние - важный источник ассоциаций и воспоминаний. Эфирные масла, лосьоны или небольшие мешочки с пряностями, такими как корица, могут обеспечить успокаивающий запах для детей. 4. Вкус.

Травяной чай, жвачка, мята или карамель - любимый вкусы и успокаивают, и придают сил.

4. Зрение.

Фотографии близких и родных людей, домашних животных, любимых мест или счастливых событий создадут приятный и спокойный визуальный ряд.

5. Все вместе.

Бутылочка мыльных пузырей сочетает в себе контроль дыхания и наблюдение за красивыми пузырями. Книжки-раскраски с цветными карандашами или фломастерами тоже обеспечивают положительный успокаивающий опыт от разных органов чувств. Рисование помогает детям переключиться с беспокойства на воображение и творчество.

Чтобы «волшебный сундучок» получилась по-настоящему полезной - наполните ее вместе с детьми, расспросив его о том, на что ему нравится смотреть, какие звуки он любит слышать, какие прикосновения, запахи и вкусы ощущать.

**Упражнение «Танцевальный коктейль»**

**Цель:** формировать у детей умение отражать эмоции в танце, в частности радость, грусть, страх, удивление.

Детям предлагают придумать «танец радости», «танец разочарования», «танец интереса» или «танец грусти». Важно работать с разным настроением, и под каждую эмоцию ребенок двигается по своему усмотрению. Если играет группа детей, то все по очереди предлагают свое движение, которое повторяют остальные.

«Походка и настроение». Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение. Например: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли».

«Джаз тела». Танцующие встают в круг, звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала только движения головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее движения рук в локтях, потом – в кистях. Следующие движения – бедрами, затем коленями, далее – ступнями. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

«Крылья». Детям предлагают представить, что у них выросли крылья. Под музыку дети свободно «летают» по залу, выражая свои эмоции и чувства

**Упражнение «Эмоциональный телефон»**

**Цель:** активизировать способность воспринимать и проявлять эмоции с помощью мимики и пантомимики, способствовать осознанному управлению участниками собственными эмоциями, разрядить атмосферу в группе.

*Ход упражнения*: участники становятся друг за другом так, чтобы видеть перед собой спину стоящего спереди. Не оборачиваются и не разговаривают. Стоящему в конце участнику ведущий показывает написанную на бумаге эмоцию. Задача – показать ее впереди стоящему при помощи только мимики и пантомимики. Как только участник понимает, какую эмоцию ему показывают, он молча кивает головой, разворачивается к участнику, стоящему впереди, аккуратно хлопает его по плечу и показывает ему ту эмоцию, которую он увидел и понял. Так продолжается до участника, стоящего в начале шеренги. Затем, начиная с последнего угадывающего, каждый участник называет ту эмоцию, которую он увидел и понял.

**Тематическое содержание родительских встреч Воркшоп**

1. «Играем дома! Игры, которые помогут развивать у детей эмоциональный интеллект».
2. «Читаем дома! Книги, которые помогут развивать у детей эмоциональный интеллект».
3. «Эмоциональные прогулки! Гуляем и развиваем у детей эмоциональный интеллект».
4. «Ромашка-помощница. Учим детей контролировать свои эмоции».
5. «Смотрим мультфильмы и развиваем у детей эмоциональный интеллект».

***1. «Играем дома! Игры, которые помогут развивать у детей эмоциональный интеллект».***

Современные родители уделяют мало времени для совместных игр с детьми. Как же провести его весело и интересно, да еще с пользой? Предлагаем вам принять участие в мастерской. Мы будем учиться, как создавать вместе с детьми самые интересные, уникальные и динамические поделки и рассматривать варианты игр для развития эмоционального интеллекта.

Предлагаем рассмотреть пять динамических поделок и игр, которые научат ребенка различать и понимать свои эмоции и эмоции других людей. Все игры выполняется своими руками, а от этого ребенок и вы получите большое удовольствие, ведь в каждую работу вы вкладываете частичку себя. А все необходимое для поделки всегда под рукой есть у любого ребенка: краски, фломастеры, цветные карандаши, цветная бумага, клей, ножницы.

**Игра №1 «Смайлики»**

Самыми популярными в мире эмоций считаются изображения «эмоджи». Все дети любят рисовать, покупать карандаши, тетради, наклейки, а также носить одежду с изображением смайликов. Но мало кто знает, что с ними существуетмножество игр на распознавание эмоций и развитие эмоционального интеллекта.

Смайлики можно нарисовать и вырезать или использовать шаблоны, затем прикрепить на палочки (коктейльные трубочки) с 2-х сторон с разными эмоциями (гнев, обида, радость, удивление, грусть…)

1. **вариант игры:** вы изображаете мимикой и жестами эмоцию на смайлике, а ребенок ее называет и повторяет за вами.
2. **вариант игры:** ребенок выбирает смайлика на палочке, пытается узнать, отгадать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики или голоса.
3. **вариант игры:** ребенок выбирает подходящую эмоцию, которая похожа на его настроение, на настроение мамы, папы.

**Игра № 2 «Лицо эмоций»**

Динамическая поделка и игра «Лицо эмоций» поможет научиться моделировать эмоциональное состояние.

Для изготовления поделки надо на белом плотном листе бумаги нарисовать лицо человека (мальчика, девочки, взрослых). На месте глаз и рта сделать по два вертикальных надреза. Отдельно сделать ленту из бумаги, на которой ребята изобразят отдельно части, выражающие эмоции: брови, глаза, губы. Затем вставляем ленту в прорези и двигаем. Задача ребенка заключается в том, чтобы их соединить правильно между собой и получить определенное выражение лица. А ведь это не так-то просто сделать! Ведь для каждого лица свойственны определенные изгибы бровей, губ, форма носа. А после того, как ребенок успешно справится с поставленной перед ним задачей, можно обсудить ту или иную эмоцию.

РАДОСТЬ - брови немного приподняты, глаза сужены, уголки губ приподняты.

СПОКОЙСТВИЕ - брови, глаза и рот находятся в спокойном состоянии.

УДИВЛЕНИЕ - брови приподняты, глаза округленные, рот приоткрыт. ЗЛОСТЬ - брови опущены до внутренних уголков глаз, глаза сужены, рот плотно сжат или слегка приоткрыт, видны зубы.

СТРАХ - брови приподняты, глаза расширены, рот открыт

ГРУСТЬ - внешние кончики бровей опущены, веки и уголки губ полуопущены.

**Игра № 3 «Часики настроения»**

Для изготовления динамической поделки «Часики настроения» надо вырезать круг и стрелку из плотного картона. Соединить эти части специальным креплением или проволокой, чтобы стрелочка могла ходить, как у настоящих часов. По кругу на циферблате вместо цифр нарисовать или приклеить разные эмоции (смайлики).

1. вариант: каждый день (утром и вечером) ребенок отмечает с помощью стрелки на часиках свое настроение. Делится радостями и переживаниями.
2. вариант: ребенок закрывает глаза и поворачивает стрелку часиков и изображает выпавшую эмоцию.
3. вариант: показать на часиках настроение после чтения сказки, просмотра мультфильма, прослушивания музыка и т.д.
4. вариант: с помощью стрелки ребенок выбирает эмоцию и рассказывает о ней: от чего, по какой причине такая эмоция может появиться на лице человека.

**Игра № 4 «Кубик эмоций»**

Игра с кубиком поможет закрепить знания различных эмоциональных состояний человека. Его можно использовать для развития эмпатии, умение распознавать эмоции другого человека, сопереживать.

Для его изготовления понадобится шаблон развертка кубика. На каждой грани нарисовать изображения разных эмоций, вырезать и склеить.

**1 вариант:** ребенок кидает кубик и изображает в жестах и мимике выпавшую на кубике эмоцию, а родители угадывают ее, затем картинка на кубике показывается.

**2 вариант:** ребенок кидает кубик и изображает эмоцию, а родитель выбирает смайлик на палочке с эмоцией, ей соответствующей.

**Игра № 5 «Радуга настроения»**

Учеными доказано, что на наше настроение и самочувствие влияет цвет. Красный цвет повышает активность помогает избавиться от сомнений страхов и вселяет в человека решимость и оптимизм, но в то же время этот цвет предупреждают об опасности. Оранжевый и желтый – цвет радости, веселья и счастья. Зеленый цвет – он успокаивает и освежает, это цвет природы и весны. Голубой цвет – цвет прохлады, спокойствия, расслабления. Фиолетовый цвет – цвет чувствительности, капризности. В радуге соединяются не только цвета, но и целый спектр эмоций – от спокойствия, умиротворения до бурной радости, оптимизма и счастья. Радуга настроения – это одна их самых любимых динамических поделок. На плотном листе бумаги нарисовать красками радугу или использовать шаблон – раскраску. На каждой дуге сделать прорези. Взять фотографии ребенка, родителей или нарисовать портреты членов семьи, затем прикрепить на палочках. В зависимости от эмоций и настроения, учитывая цвет, вставляем в прорези и катаемся по радуге.

Благодаря динамическим поделкам выполненными своими руками и играми с ними вы создаете условия для развития эмоционального интеллекта у себя дома. Ваши дети учатся правильно проявлять и распознавать свои эмоции и эмоции других людей. Ребенок учится не прятать и не скрывать свои эмоции, а также самостоятельно их контролировать.

Давайте играть со своими детьми!

А какие еще игры могут помочь развивать эмоциональный интеллект у ребенка.

***2. «Читаем дома! Книги, которые помогут развивать у детей эмоциональный интеллект».***

Литература, по мнению многих психологов и педагогов – это наиболее доступный и наиболее результативный способ для развития эмоционального интеллекта. Неважно сколько тебе лет, но есть книги, которые позволяют нам переживать новые, сильные чувства и эмоции. Они учат нас чувствовать, сопереживать и поэтому откликаются в душе и запоминаются на всю жизнь…

Мы попробовали сформулировать основные качества личности, перечислить эмоции и чувства, на которые влияет чтение детских книг, а также подобрать *перечень произведений детской литературы*, развивающие те или иные эмоции и чувства:

Радуют, веселят, смешат и развивают чувство юмора.

Чувство юмора – это психологическая особенность человека, которая заключается в примечании противоречий в окружающем мире и оценке их с комической точки зрения. Чувство юмора позволяет быть более гибким в социальной среде, позволяет легче адаптироваться к условиям жизни, снижает напряжение и стресс.

***Что почитать?***

*Э.Успенский. Повести. Стихи. В.Драгунский. Рассказы*

*Ю.Коваль. Приключения Васи Куролесова и др. С.Михалков. Праздник непослушания. Стихи. М.Зощенко. Рассказы для детей.*

*Лия Гераскина. В стране невыученных уроков. Юрий Сотник. Рассказы для детей.*

*Виктор Голявкин. Рассказы для детей. В.Медведев. Капитан Соври-Голова и др. С.Прокофьева. Сказки. Стихи.*

*И.Пивоварова. Тройка с минусом или происшествие в 5 «А» и др. Эрих Распэ. Приключения барона Мюнхаузена.*

**Формируют чувство эмпатии**, т.к. заставляют задумываться об отношениях между людьми, приходить на помощь, сострадать, видеть в людях и событиях позитивное и хорошее. Эмпатия – это осознанное сопереживание эмоциональному состоянию другого человека.

***Что почитать?***

*Антуан де Сент Экзюпери. Маленький принц. В.Осеева. Бабка. Рассказы.*

*Н.Носов. На горке. Ю.Ермолаев. Лучший друг.*

*Г.Х.Андерсен. Гадкий утенок. К.Д.Ушинский. Слепая лошадь. К.Г.Паустовский. Теплый хлеб.*

*Ч.Диккенс. Рождественская песнь в прозе. Е. Шварц. Сказки.*

*С.Козлов. Сказки о Ежике и медвежонке. Б.Заходер. Серая звездочка.*

*С.Лагерлеф. Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями. В.Железников. Чучело.*

*Г.Троепольский. Белый Бим Черное ухо. О.Уайлд. Мальчик-звезда.*

**Позволяют быть уверенным в себе, быть верным своему слову, иметь свою точку зрения.** Уверенность – состояние ума человека без боязни ошибиться, отсутствие страха, сомнений. Является результатом собственного опыта или анализа чужого опыта, самовнушения.

***Что почитать?***

*Русские народные сказки. Царевна-лягушка. Сивка-Бурка и др. А.С.Пушкин. Сказки.*

*А.Н.Толстой. Золотой ключик или приключения Буратино.*

*Джанни Родари. Приключения Чиполлино. Сказки. В.Губарев. Королевство кривых зеркал.*

**Позволяют формировать честность и правдивость.** Честность – одно из важнейших человеческих качеств, честность связана с совестью и включает правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам.

***Что почитать?***

*К.Д.Ушинский. Страшная коза. Лев Толстой. Лгун.*

*Л.Пантелеев. Честное слово. В.Даль. Ворона.*

*В.Осеева. Почему?*

*А.Погорельский. Черная курица или подземные жители. Братья Гримм. Заяц и Еж и др*

**Формируют умение дружить, поддерживать, выручать.**

Дружба – устойчивые, личные, бескорыстные взаимоотношения между людьми, в основе которых лежит симпатия, общность интересов, духовная близость и взаимная привязанность. Дружба предполагает общность интересов, увлечений, взаимное уважение, взаимопонимание и взаимопомощь, взаимовыручку и является одним из высших нравственных чувств.

***Что почитать?***

*Л.Пантелеев****.*** *Рассказы для детей.*

*Э.Успенский. Крокодил Гена и его друзья.*

*М.Твен. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.*

*А.Линдгрен. Пеппи Длинныйчулок. Расмус – бродяга. А.Погорельский. Черная курица или подземные жители. Лев Толстой. Рассказы для детей.*

*Е.Шварц. Сказки.*

*А.Неверов. Жучка. Коллектив. С.Баруздин. Морской котик.*

*Н.Г.Гарин-Михайловский. Тема и Жучка. Детство Темы.*

*Русские народные сказки. Зимовье и др.*

**Помогают формировать преданность, верность своему слову.**

***Что почитать?***

*Л.Пантелеев. Честное слово. Джек Лондон. Белый клык.*

*Г.Х.Андерсен. Девочка со спичками. Пастушка и Трубочист. Г.Х.Андерсен. Стойкий оловянный солдатик.*

*С.Лагерлеф. Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями.*

*В.Сухомлинский. Каждый человек должен. Коля, Витя и щенок.*

*Две матери.*

*А.Погорельский. Черная курица или подземные жители. В.Драгунский. Друг детства.*

**Позволяют развивать воображение и фантазию.**

Фантазию и воображение развивает чтение любых книг, но особенно яркие образы возникают от чтения сказок, особенно народных.

**Что такое «Эмоционально - читательский дневник» и как его использовать»**

На самом деле, внимательно и вдумчиво можно читать любую книгу. Всем знакомо требование педагогов к учащимся: «вести Читательский дневник». Оно часто вызывает неудовольствие, а иногда и возмущение среди родителей (а, следовательно, и ребенок начинает негативно относится к этому и не выполняет требования учителя). Давайте же разберемся, зачем и кому нужен Читательский дневник в том виде, в каком мы его встречаем сегодня в школе.

Некоторые родители с возмущением говорят (вполне обоснованно): «Я против читательских дневников. Это тупое выписывание главных героев, сюжетных линий - я вообще иногда не помню, как кого зовут. И имя автора мне безразлично. Понравилось-прочитала-забыла.» Исходя из этого комментария, получается, что читаем для того, чтобы забыть?!»

Мы же хотим предложить вам «Эмоционально-читательский дневник». Вроде, то же самое, но совсем другое!!! Своеобразный синтез Читательского дневника и Дневника эмоций, это особая методика, помогающая отслеживать эмоциональное состояние героя в той или иной ситуации, чтобы лучше его понять. Такая работа с произведением позволяет увидеть, что именно приводит к возникновению тех или иных чувств героя, понять мотивы его поступков. Такой анализ эмоций, чувств и поступков героев, воспитывает и самого читателя, помогает избежать похожих ошибок в жизни.

Страничка такого Дневника может выглядеть следующим образом:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Автор, название литературного**  **произведения** | **Герои** | **Какую эмоцию (чувство) проявил герой?** | **К каким последствиям это**  **привело?** | **Что я ему посоветую?** |
|  |  |  |  |  |

* Собираем природный материал для будущих поделок.
* Делаем фоторепортаж.
* Особое место занимает прогулка в лес. Лес – это душевный лекарь. Ритм городской жизни погружает человека в суету, а лес возвращает человеку его природное состояние. В лесу лекарственным воздействием на эмоциональную природу человека обладает все: звуки, запахи, шорохи, наблюдение за животным миром, обилие кислорода. Лес всегда дарит эмоциональные подарки: капли росы на паутине, муравейник (между прочим, наблюдение за муравейником – это своеобразная медитация), первоцветы. Особое место в этом ряду подарков занимают сбор ягод и грибов.
* Очень важно обратить внимание ребенка на «сезонные эмоции» в природе: лето – радость, восторг; осень – грусть, печаль, хмурость; зима – покой, умиротворение; весна – оживление, ликование.

Эмоциональная прогулка наполняет положительными эмоциями всех ее участников. На такой прогулке взрослый дарит ребенку самые ценные подарки: роскошь своего общения и проведенное совместно время!

***4. «Ромашка-помощница. Учим детей контролировать свои эмоции».***

Учеными установлено: успешность в обучении и социализация ребенка во многом зависит от его эмоционального состояния и способности управлять им.

Видит ли родитель эмоциональные напряжения своей дочери или сына, умеет ли им объяснить их, помочь пережить справиться, либо оберегает от любых печалей - все это имеет прямое отношение к эмоциональному развитию ребенка.

И здесь важно родителями признать утверждение психологов, что обучение распознаванию чувств и эмоций следует начинать с того, что: помнить, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на их проявление (вербальное, телесное)!

Однако нужно вводить определенные правила выражения эмоций, например, мама может сказать сыну: ***«Ты вправе сердиться на друга, но ударить его я тебе не разрешаю»***. Родители должны понимать, что, обсуждая с ребенком его чувства, не надо пытаться решить за него проблему. Объяснение причины возникшей эмоции должно помочь ребенку самому справиться с ней.

И здесь родители могут предложить ребенку различные способы, помогающие «взять себя в руки» (вербальные, физические, зрительные, творческие и др.).

Можно спросить, например, ***«Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться? Что ты можешь для этого сделать? Давай подумаем вместе: может быть, обежать вокруг стола, написать открытку, почитать любимую книжку?».***

***Предлагаем вам пособие «Ромашка-помощница», которое отлично может научить ребенка контролировать свои эмоции. Такое пособие можно легко изготовить в каждой семье, имея элементарные навыки работы с бумагой и картоном.***

***Пособие представляет собой цветок в форме ромашки, на лепестках которого дети записывают способы и приемы управления эмоциями. В дальнейшем по мере расширения знаний количество лепестков увеличивается.***

Задача родителей: при возникновении сильного эмоционального напряжения у детей обратить их внимание на «Ромашку-помощницу», предложить варианты и пусть они сам выбирают наиболее действенный способ как себе помочь.

Со временем дети начинают самостоятельно в необходимых ситуациях обращаться к «Ромашке-помощнице», а в дальнейшем просто применять понравившиеся способы управления эмоциями.

В работе родителей по обучению детей контролировать свои эмоции необходимо быть последовательными и помнить, что одни ситуации разрешаются быстро, а другие требуют времени и терпения. Главное — не терять из виду цель, которую вы ставите перед ребенком и перед собой, обязательно отмечая его успехи.

Таким образом, «Ромашка-помощница» является своеобразной семейной

«копилкой» различных упражнений и способов управления своими эмоциями.

Что хочется каждому родителю? Чтобы ребенок вырос здоровым и счастливым, чтобы сохранял душевное спокойствие в самых непредвиденных ситуациях, чтобы он был уверен в своих силах и умел справляться с трудностями, чтобы он умел радоваться окружающему миру и успешно прожитому дню!

***5. «Смотрим мультфильмы и развиваем у детей эмоциональный интеллект».***

Смотреть телевизор иногда может быть очень полезно, ведь в некоторых мультфильмах можно найти важный смысл, особенно, если они отобраны и одобрены детскими психологами.

Предлагаем подборку мультфильмов для развития эмоционального интеллекта у ребенка.

**«Монсики»** - детский развивающий мультсериал про эмоции.

«Монсики» обитают на небольшой планете с десятью островами, но только три из них пригодны для жизни. Острова представляют собой воплощение настроений. Поляна Грусти, остров Уныние, пещера Жадности, море Любви, Зловулкан, пик Зазнайства, болото Зависти и пустыня Лени. Острова притягивают монсиков помимо их воли, стоит лишь героям впасть в соответствующее эмоциональное состояние.

Лейтмотив этих мультфильмов – это сплоченность, дружелюбие и забота друг о друге. Такой мультфильм может многому научить наших детей.

**«Головоломка»**

Героиня мультфильма – одиннадцатилетняя Райли, которая переживает сложный период из-за переезда семьи из маленького городка в мегаполис. Авторы выделили пять основных эмоций, чтобы сделать характеры героев яркими и выразительными.

Показывает восхитительный мир – полный настоящих эмоций и по- настоящему живых и ярких душевных персонажей. В этом мире возможно все – от путешествия на летающей тележке до приключений по дебрям абстрактного мышления. Бездна юмора, неподдельные искренние эмоции и доля неугасающего позитива.

**Смешарики. Серия «А теперь улыбнитесь!»**

В этой серии смешарики и не догадываются, что за ними непрерывно наблюдают таинственные плутонцы. На примере смешариков плутонцы изучают давно забытую вещь – эмоции, от которых их цивилизация отказалась многие тысячи лет назад. Особенно плутонцев заинтересовало странное чувство, испытываемое Нюшей к своей любимой игрушке Тузе.

*Этот мультфильм подойдет для первого знакомства с миром эмоций: какие они бывают и для чего служат?*

*Важно не просто посмотреть мультфильм, но еще и поговорить с ребенком по эмоции и чувства после просмотра.*

**Смешарики. Серия «Перемотка»**

В этой серии, помимо очень любопытных знаний о крионике в доступной и увлекательной форме, прекрасно показан гнев Бараша. Он сердится и злится, что ему все время приходится ожидать чего-то в жизни. Копатыч делится с другом, как ему хватает терпения дождаться весны.

*После просмотра можно поговорить о том, что вам с ребенком тоже не нравится чего-то ждать. Испытывать недовольство – это нормально. Ведь в жизни каждого человека бывают моменты, которые вызывают раздражение и гнев. Важно понять причину такого состояния, принять ее и попробовать изменить в правильную форму.*

**ВОПРОСЫ ДЛЯ СОВМЕСТНОГО ПРОСМОТРА**

Чтобы у ребенка развивался эмоциональный интеллект, следует смотреть мультфильм вместе с ним, обсуждая увиденное и услышанное, делая акцент на чувствах, эмоциях и переживаниях героя. Пример вопросов, которые можно задавать:

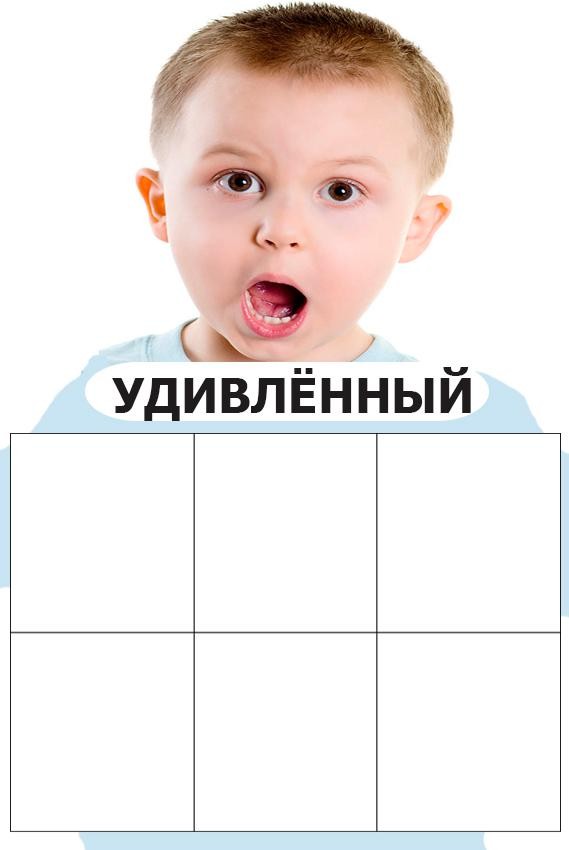
* Какую эмоцию испытывает герой?
* Как ты это понял?
* Почему герой поступил именно так?
* Чего он этим хотел добиться?
* Что бы ты чувствовал, если бы оказался на его месте?
* Как бы ты поступил на месте этого героя?

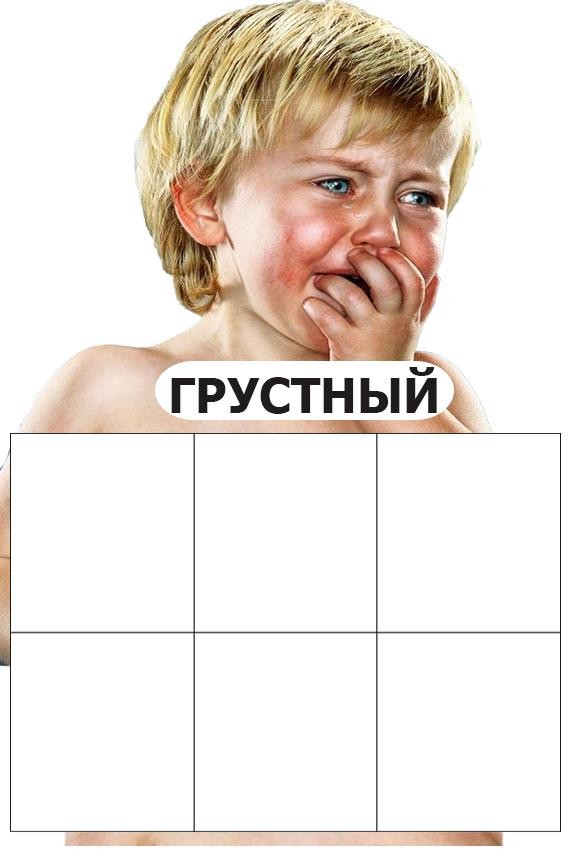
Такой просмотр мультфильмов может стать не только приятным развлечением, но и полезным времяпрепровождением. Вы сможете еще лучше понимать своих детей, вспомнив, как сами смотрели на мир, когда были маленькими.

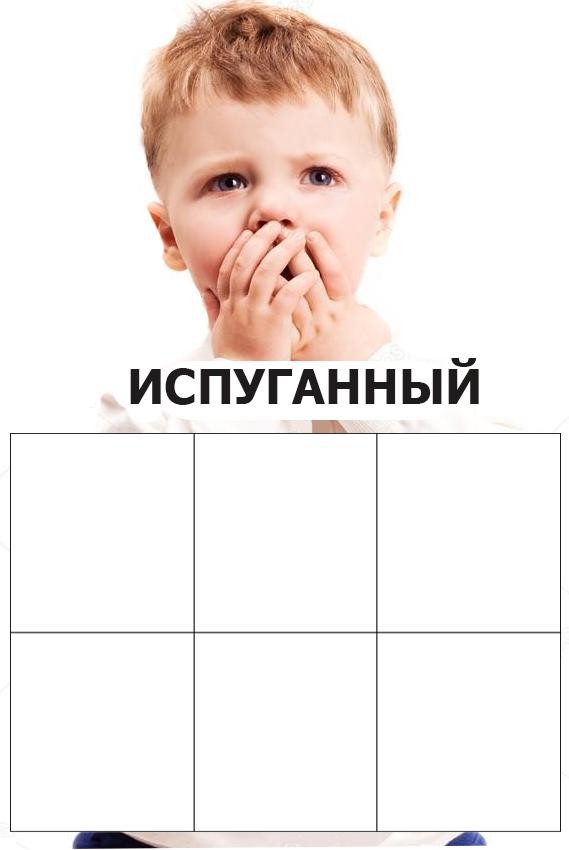
*Приложение 1.*

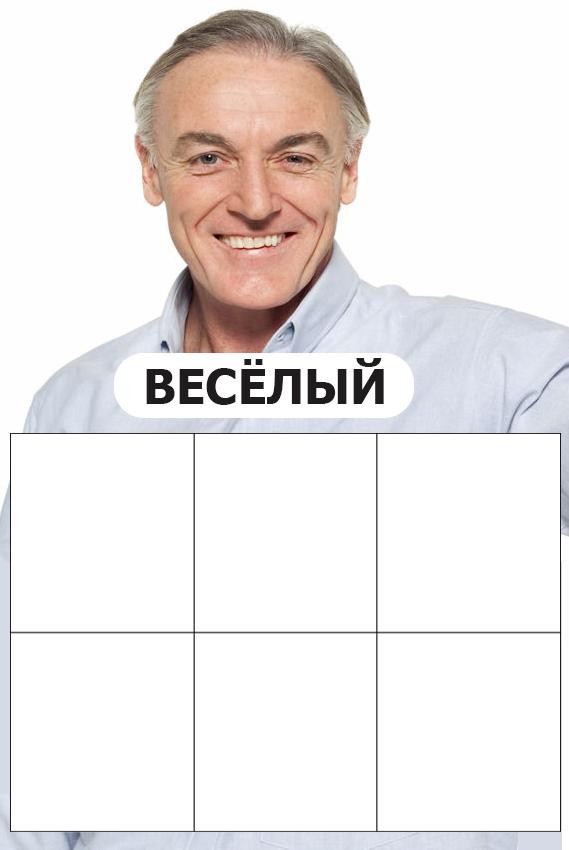
*«Игра «Эмоциональное лото»*











|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\злой1.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Злой2.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Злой3.jpg |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Злой4.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Злой5.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\злой6.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\8d736535dd1866f81348a969c78dbc16.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Веселый3.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\media_xll_5516491.jpg |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\465a8c721de03166e64f4c27d015f82c.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Веселый-2.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\IMG_0033.JPG |

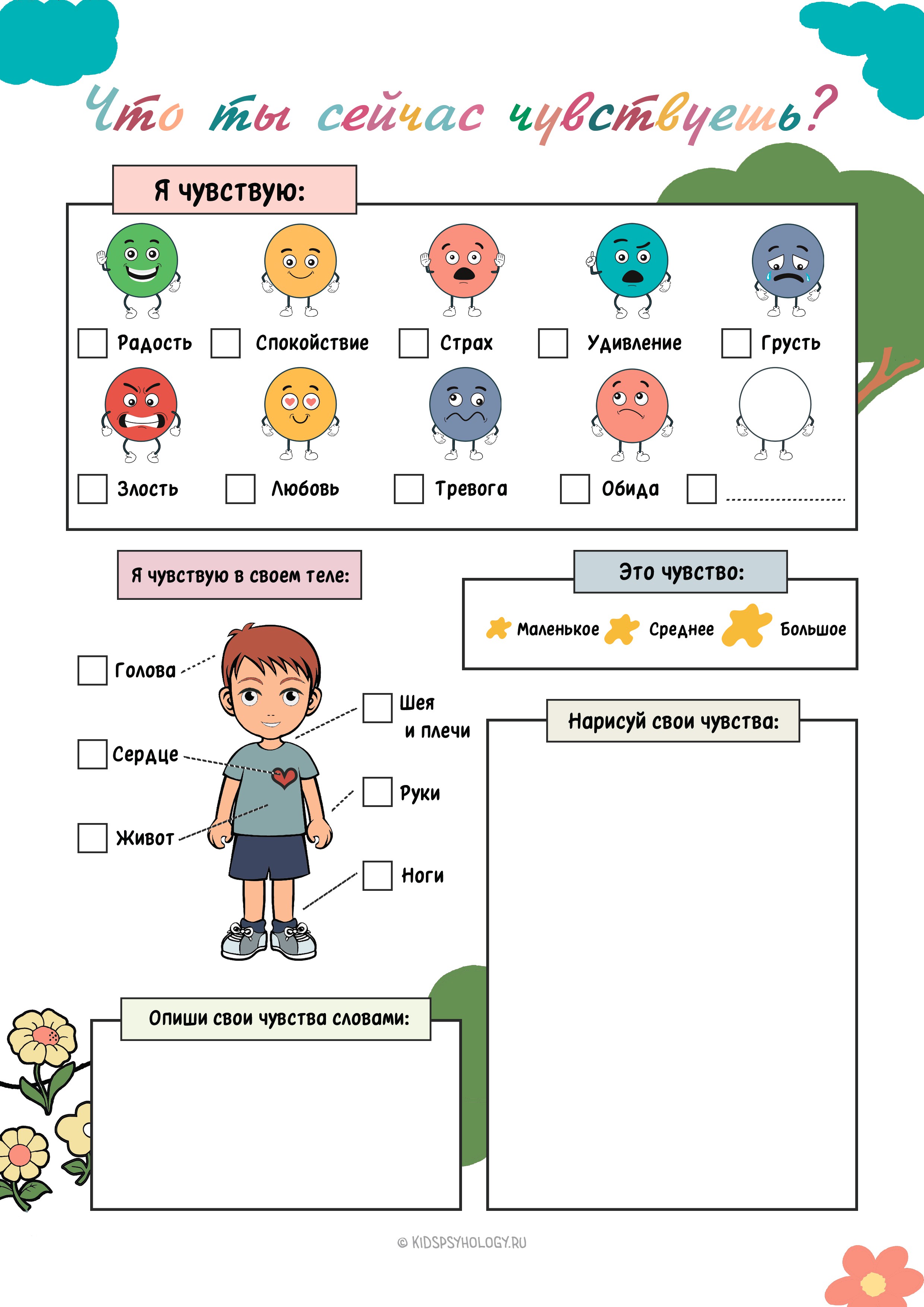
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\уДИВЛЕННЫЙ5.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Удивленный1.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Удивленный2.jpg |
| Похожее изображение | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\уДИВЛЕННЫЙ4.jpeg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\уДИВЛЕННЫЙ3.jpg |

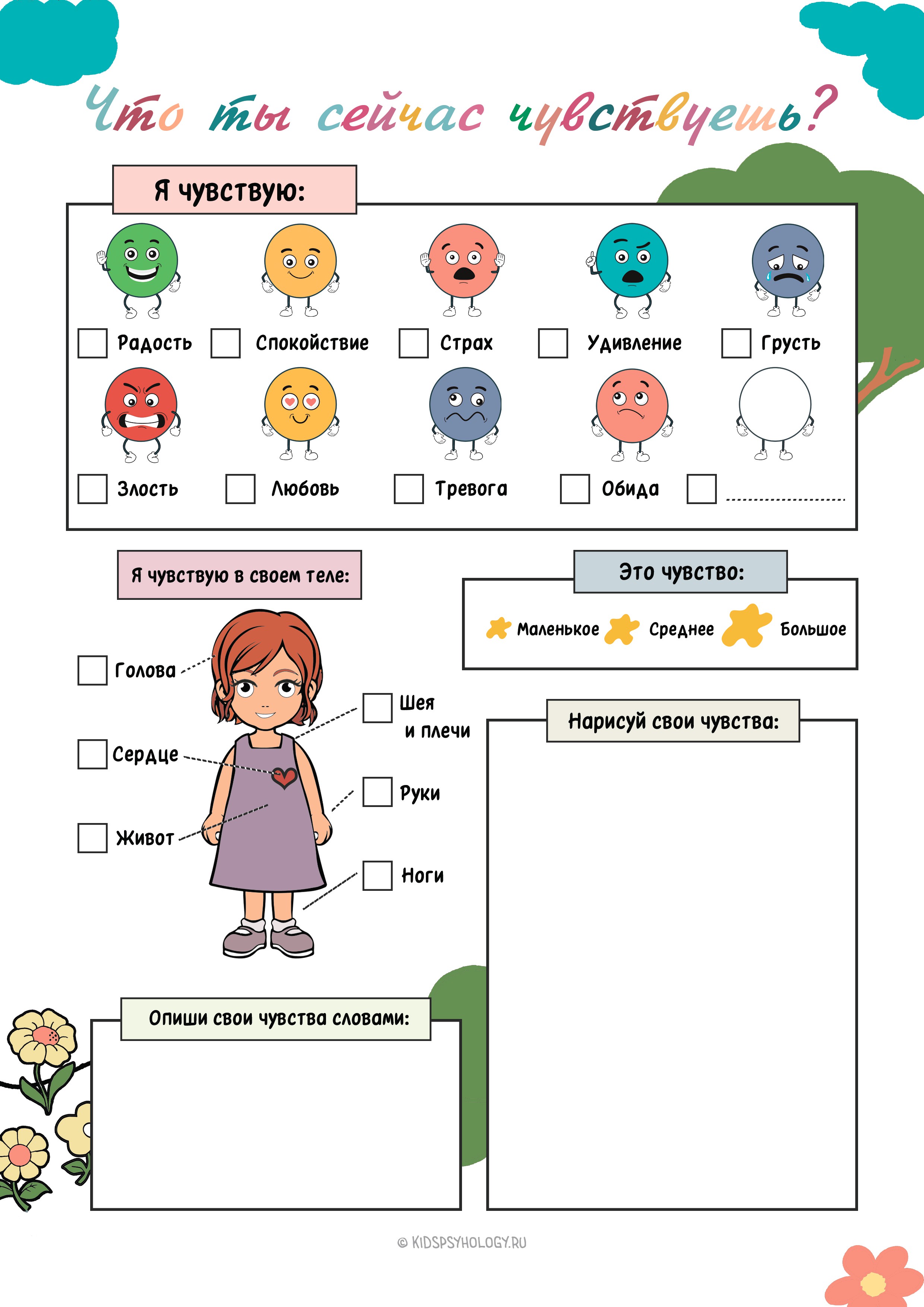
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Грустный1.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\гРУСТНЫЙ4.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\пЕЧАЛЬНЫЙ6.jpg |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\гРУСТНЫЙ2.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Без имени-7.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\гРУСТНЫЙ3.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Испуганный2.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\ИСПУГАННЫЙ6.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\strah.jpg |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\нАПУГАННЫЙ.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Испуганный1.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Загрузка\Эмоции\Испуганный3.jpg |

*Приложение 2*

*«Дневник эмоций»*





*Приложение 3*

*Памятка для педагогов*

**Как управлять своими эмоциями и эмоциями обучающихся: руководство для педагогов.**

В бурлящем мире современной школы, где каждый день – это череда вызовов, задач и взаимодействия с разными личностями, умение управлять своими эмоциями и эмоциями обучающихся становится не просто полезным навыком, а жизненно необходимой компетенцией педагога. Эмоциональная обстановка в классе напрямую влияет на усвоение материала, мотивацию к обучению и общую атмосферу. В этой статье мы рассмотрим практические стратегии, которые помогут вам, педагогам, эффективно управлять эмоциональным климатом в классе и стать примером для своих учеников.

Почему это важно?

• Повышение эффективности обучения: Эмоционально комфортная среда стимулирует творческое мышление, концентрацию и усвоение информации.

• Укрепление взаимоотношений: Умение распознавать и понимать эмоции способствует построению доверительных отношений между педагогом и учеником, а также между самими учениками.

• Снижение уровня стресса: Контроль над эмоциями помогает предотвратить выгорание и поддерживать психологическое благополучие как педагога, так и обучающихся.

• Развитие социальной компетентности: Обучающиеся, наблюдая за тем, как взрослые управляют своими эмоциями, приобретают ценные навыки, необходимые для успешной социализации.

**Управление собственными эмоциями: начинаем с себя**

Прежде чем мы начнем говорить об управлении эмоциями обучающихся, важно понять, что отправной точкой является саморегуляция педагога.

• Самосознание: Первый шаг – научиться распознавать и осознавать свои эмоции. Задавайте себе вопросы: «Что я сейчас чувствую? Почему я это чувствую? Как это влияет на мои действия?». Ведение дневника эмоций может быть полезным инструментом для отслеживания и анализа своих эмоциональных реакций.

• Признание и принятие: Не стоит подавлять или отрицать свои эмоции. Признайте, что испытывать негативные эмоции – это нормально. Примите их как часть своего человеческого опыта.

• Техники релаксации: Освойте простые техники расслабления, такие как глубокое дыхание, медитация или прогрессивная мышечная релаксация. Используйте их в моменты нарастающего напряжения.

• Пауза: В ситуациях, когда вы чувствуете, что теряете контроль над своими эмоциями, возьмите тайм-аут. Не реагируйте импульсивно. Сделайте несколько глубоких вдохов, выйдите из класса на пару минут (если это возможно) и успокойтесь.

• Позитивное мышление: Старайтесь сосредотачиваться на позитивных аспектах своей работы и своей жизни. Развивайте в себе оптимистичный взгляд на мир.

• Обратная связь: Попросите коллег или наставника понаблюдать за вашим поведением в классе и дать вам обратную связь о том, как вы проявляете свои эмоции.

**Управление эмоциями обучающихся: создание поддерживающей среды**

Когда вы научитесь управлять своими эмоциями, вы сможете создать в классе атмосферу, благоприятную для эмоционального развития обучающихся.

• Эмпатия: Постарайтесь встать на место ученика и понять, что он чувствует. Проявляйте искренний интерес к их переживаниям.

• Активное слушание: Внимательно слушайте, что говорят вам ученики, не перебивайте и не осуждайте. Показывайте, что вы действительно заинтересованы в их мнении.

• Признание и валидация эмоций: Помогите ученикам понять и назвать свои эмоции. Скажите им, что чувствовать то, что они чувствуют, – это нормально. Например, «Я понимаю, что ты расстроен из-за плохой оценки».

• Обучение стратегиям саморегуляции: Научите обучающихся техникам релаксации, которые используете сами. Предложите им вести дневники эмоций, чтобы они могли отслеживать свои переживания.

• Конструктивное выражение эмоций: Помогите ученикам научиться выражать свои эмоции социально приемлемым способом. Вместо того, чтобы кричать или драться, предложите им поговорить о своих чувствах или написать о них.

• Установление правил: Создайте четкие правила поведения в классе, касающиеся проявления эмоций. Объясните, что агрессивное поведение недопустимо.

• Решение конфликтов: Научите обучающихся решать конфликты мирным путем. Предложите им говорить о своих потребностях и искать компромиссные решения.

• Пример: Будьте примером для своих учеников. Демонстрируйте им, как вы сами управляете своими эмоциями.

• Поощрение: Хвалите учеников за их усилия по управлению своими эмоциями.

• Индивидуальный подход: Помните, что каждый ученик уникален. Применяйте индивидуальный подход, учитывая особенности личности каждого ребенка.

**Практические упражнения для класса:**

• «Эмоциональный термометр»: Нарисуйте на доске термометр и попросите учеников отмечать на нем уровень своих эмоций в течение дня.

• «Коробка гнева»: Предложите ученикам бросать в коробку бумажки с написанными на них причинами своего гнева.

• «Круг поддержки»: Организуйте круг, где ученики смогут поделиться своими переживаниями и получить поддержку от одноклассников.

• «Ролевые игры»: Разыгрывайте различные ситуации, требующие умения управлять эмоциями.

• «Минутка тишины»: Регулярно проводите в классе короткие паузы, чтобы ученики могли расслабиться и сосредоточиться на своих ощущениях.

Управление эмоциями – это непрерывный процесс, требующий терпения, самоотдачи и постоянного совершенствования. Инвестируя в развитие своей психолого-педагогической компетентности в этой области, вы не только улучшите атмосферу в классе и повысите эффективность обучения, но и поможете своим ученикам стать эмоционально зрелыми и успешными людьми. Помните: эмоционально компетентный педагог – это не просто учитель, а наставник, способный вдохновить и поддержать своих учеников на пути к знаниям и личностному росту.

*Приложение 4*

*Памятка для родителей*

**Памятка для родителей**

**«Как развивать эмоциональный интеллект у младших школьников?»**

Сегодня все больше взрослых хотят, чтобы их дети были эмоционально грамотными. Именно эмоциональный интеллект способен сделать Вашего малыша успешным.

Способы развития эмоционального интеллекта ребенка:

1. Первым делом нужно ребенка познакомить с существующими эмоциями и одними из лучших помощников в этом деле будут развивающие карточки. Варианты могут быть разнообразные - от смайликов до портретов родственников, либо самого ребенка.

2. Не забываем, что для ребенка лучший способ обучения - это игра. Чтобы весело изучать эмоции, придумайте коротенькие рассказы и подбирайте подходящее лицо для выражения эмоций у мальчика на картинках.

3. Объясняйте ребенку, что чувствуете Вы сами, например, если он Вас огорчил или рассердил. При этом лучше уходить от фразы в третьем лице. Старайтесь говорить «Я расстроена», а не «Мама расстроена». Такая модель с использованием «я» позволяет создавать более тесные и близкие отношения между детьми и родителями.

4. Читаем книги и обращаем внимание на эмоции, переживаемые героями. Особенно хотелось бы порекомендовать в этих целях книги «Бабушка на яблоне» Миры Лобе, сказки «Лиса и журавль», «Заячья избушка», «У страха глаза велики» и др.

5. Справляемся с детскими капризами, истериками, страхами и депрессиями. Да, это не просто и требует мужества от родителей. Но мы должны помогать нашему ребенку понять себя и направить свои эмоции и чувства в конструктивное русло.

6. Рассматриваем картины и обсуждаем, какие чувства вызывают сюжет, краски, тона у ребенка. А что мог чувствовать художник, когда создавал свой шедевр? Поиски ответа на последний вопрос, очень поможет Вашим детям при написании сочинений.

7. Слушаем музыку и учимся распознавать и выражать свои чувства. Для этой цели отлично подойдет прослушивание «Детского альбома» П.И. Чайковского. Дети очень тонко чувствуют настроение, передаваемое через ноты и звуки, Вы даже удивитесь.

*Приложение 5*

### ЧЕК – ЛИСТ

### ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

* **«Я вижу, ты расстроен. Хочешь рассказать, что случилось?»**
* Помогает обозначить эмоцию и начать диалог.
* **«Это нормально злиться/грустить. Я тоже иногда так чувствую»**
* Показывает, что эмоции естественны, и вы рядом.
* **«Давай вместе подумаем, как это можно исправить»**
* Переводит проблему в решение, поддерживает инициативу.
* **«Ты справишься, я верю в тебя. Если нужно, я помогу»**
* Дает уверенность и ощущение безопасности.
* **«Что ты чувствуешь сейчас? Можешь показать это жестами или рисунком?»**
* Учит распознавать и выражать эмоции.
* **«Ты гордишься собой? Я очень горжусь тобой!»**
* Подкрепляет позитивные эмоции и самооценку.
* **«Я понимаю, тебе страшно. Давай представим, что мы супергерои!»**
* Превращает страх в игру, снижает напряжение.
* **«Ты имеешь право на свои чувства. Я всегда на твоей стороне»**
* Подтверждает право ребенка на эмоции.
* **«Давай сделаем перерыв? Иногда нужно отдохнуть, чтобы всё наладилось»**
* Учит саморегуляции через паузу.
* **«Спасибо, что поделился со мной. Мне важно то, что ты чувствуешь»**
* Закрепляет доверие и открытость.

****

**«Эмоциональный прогноз»**

**Цель:** учиться анализировать свои чувства.

**Как играть:**

Вечером обсуждайте с ребёнком: «Какая эмоция была сегодня самой сильной? Она была как солнце или как гроза?»

**«Эмоциональные карточки»**

**Цель**: учиться распознавать

эмоции.

**Как играть:**

Сделайте карточки с лицами (радость, грусть, злость, удивление).

Показывайте их ребёнку и спрашивайте: «Какая это эмоция? Когда ты так чувствуешь себя?»

Можно использовать фото из журналов или эмоджи.

****

**«Сказка на новый лад»**

**Цель:** развивать креативность и эмпатию.

**Как играть:**

Перескажите известную сказку, добавив необычные эмоции героев. Например:

«Колобок не убежал, а грустил, потому что ему было одиноко. Что бы ему помогло?»\*

**«Зеркало»**

**Цель:** тренировать мимику и понимание эмоций.

**Как играть:**

По очереди изображайте эмоции жестами и лицом. Задача второго игрока — угадать и повторить.



**«Копилка добрых дел»**

**Цель:** формировать позитивное мышление.

**Как играть:**

Заведите коробку, куда ребёнок будет класть записки о хороших поступках (своих или других). Вечером зачитывайте их и обсуждайте, какие эмоции они вызвали.

**«Эмоциональный конструктор»**

**Цель:** учиться комбинировать чувства.

**Как играть:**

Назовите два противоположных чувства (радость + грусть) и спросите:

«Когда ты испытывал такие эмоции одновременно?»



**Важно!**

**Регулярность: грайте 10–15 минут в день.**

**Личный пример: показывайте, как вы справляетесь с эмоциями.**

**Адаптируйте: упрощайте или усложняйте игры в зависимости от возраста.**

**Чек-лист можно распечатать и повесить на холодильник!**

**Пусть эмоции станут вашими союзниками!**

*Приложение 6*

*Квест – игра*

**Квест-игра «Эмоциональный детектив: Тайна Пропавших Чувств»**

**Цель:** сформировать у участников навыки осознанного управления эмоциями, развитие эмпатии и конструктивного разрешения конфликтов через игровые и практические задания.

Сюжет.

В волшебном городе Эмпатии исчезли все эмоции: радость, спокойствие, доверие. Жители превратились в безразличных роботов. Командам предстоит найти «Капсулы Чувств», выполняя задания, и вернуть городу гармонию.

Этапы квеста

1. Старт: «Карта Эмпатии»

Легенда: Команды получают старую карту с загадкой:

«Чтобы найти первую капсулу, откройте сундук, где живут эмоции без слов».

Задание: Расшифровать ребус из эмоджи.

-Приз: Ключ от сундука с первой капсулой (пластиковый шар с надписью «Радость»).

2. Станция «Лабиринт зеркал»

Задание:

1. «Отражение эмоций»: Участники по очереди входят в «лабиринт» (из зеркал или фольги). На стенах – карточки с ситуациями («Тебя обвинили в том, чего ты не делал», «Ты выиграл конкурс»). Нужно изобразить эмоцию и объяснить ее.

2. «Сломанное зеркало»: Собрать пазл из фрагментов, на котором изображена эмоция (например, страх). Ключ: Фраза «Ищите там, где тихо говорят, но громко чувствуют» (указание на зону для переговоров).

3. Станция «Перекресток конфликтов»

Задание:

1. «Спор двух королевств»: Команда делится на две группы: «Королевство Огня» (агрессия) и «Королевство Воды» (пассивность). Нужно договориться, как поделить ресурсы (например, волшебный источник), используя «Я-сообщения»:

«Я злюсь, когда вы забираете все!» → «Я предлагаю делить поровну».

1. «Мост компромисса»: Построить мост из бумаги или конструктора, который выдержит «груз» (книгу). Если мост рухнет – команда теряет время.

-Приз: Капсула «Спокойствие» и карта с QR-кодом (ведет к аудиозаписи с подсказкой).

4. Станция «Тайна Темного леса

Задание:

1. «Голоса эмоций»: Дети слушают аудиозаписи с разными интонациями (смех, плач, крик) и определяют эмоции.

2. «Спасение жителя леса»: Встречают «обиженного эльфа» (ведущий в костюме), который не хочет помогать. Нужно распознать его эмоции (обида, грусть) и найти подход: «Я вижу, ты расстроен. Давай обсудим, что случилось?»

Ключ: Символ «Сердце» – переход к финалу.

5. Финальная станция «Храм Эмпатии»

Задание:

1. «Собери эмоциональный пазл»: Каждая команда получает фрагменты «Кодекса Чувств»: «Чтобы понять другого, нужно... (слушать без перебиваний)»

«Конфликт решается, когда... (оба готовы к диалогу)»

2. «Испытание доверием»: Один участник с завязанными глазами, другой ведет его через «полосу препятствий», используя только слова поддержки.

Награда: «Сердце Эмпатии» (символический кубок).

Диплом «Мастер эмоций».

Возвращение всех капсул в «Источник Чувств» (ритуал с подсветкой и музыкой).

Дополнительные механики:

«Эмоциональные жетоны»: За правильные ответы команды получают жетоны, которые можно обменять на подсказки.

Таймер-песочница: На сложные этапы дается ограниченное время (например, 7 минут).

Секретный агент: Один из ведущих в образе «Стража эмоций» дает задания-сюрпризы (например, расшифровать послание на языке жестов).

Рефлексия после игры:

1. «Эмоциональный график»: Дети отмечают на графике, какие эмоции преобладали у них во время квеста.

2. «Письмо себе»: Пишут советы, как справляться с конфликтами, и запечатывают в конверты (вручат через месяц).

Примеры вопросов для обсуждения:

- «Какое задание было самым сложным? Почему?»

- «Как вы будете использовать навыки распознавания эмоций в жизни?»

# *Заключение*

# Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников — важная задача начального образования, которая способствует их успешному обучению и социальному развитию.

# Эмоционально грамотные дети легче адаптируются к условиям школьной среды, умеют управлять своими эмоциями, устанавливать гармоничные отношения с одноклассниками и лучше понимают чувства других.

# Использование различных методов и приёмов, таких как ролевые игры, упражнения на осознание эмоций и работа с литературными произведениями, помогает формировать у детей важные навыки, которые будут полезны им на протяжении всей жизни.

# Педагог играет ключевую роль в создании поддерживающей атмосферы, где каждый ребёнок может раскрыть свои эмоциональные способности и стать успешной, гармонично развитой личностью

# *Используемая литература*

1. Андреева, И. Н. «Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии». — Новополоцк: ПГУ, 2014

2. Готтман, Д. «Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей». — Издание на русском языке, ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

3. Стрелкова, Д. В. «Формирование эмоционального интеллекта у младших школьников в образовательном процессе». — Электронный научно-образовательный журнал ВГСПУ «Грани познания», 2012.

4. Щетинина, А. М. «Восприятие и понимание младшими школьниками эмоционального состояния человека». — « Вопросы психологии», 2011.