

Городской центр психолого-педагогической помощи

Электронный сборник фестиваля  
психолого-педагогического мастерства

«Развитие эмоционального  
интеллекта как навыка будущего  
средствами психолого-педагогической  
поддержки»

2022

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПЕДАГОГОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>4</b>
<b>«МИР ЭМОЦИЙ: ИСТОРИЯ ОДНОЙ АКУЛЫ» (ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ)</b>	<b>9</b>
<b>КВЕСТ – ИГРА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ» ПО СКАЗКЕ «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»</b>	<b>13</b>
<b>РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЛИЦЕЯ</b>	<b>22</b>
<b>ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	<b>26</b>
<b>РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДОШКОЛЬНИКОВ</b>	<b>32</b>
<b>ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ «ГОЛОВОЛОМКА»</b>	<b>38</b>
<b>РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ</b>	<b>72</b>
<b>РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЕТОДАМИ НЕЙРОКОРРЕЦИИ</b>	<b>77</b>
<b>ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «ПРИШЕЛЬЦЫ»</b>	<b>82</b>
<b>ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «СО МНОЙ ТАК МОЖНО, А ТАК НЕЛЬЗЯ»</b>	<b>86</b>
<b>«ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ» КАК ФОРМА РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА У РОДИТЕЛЕЙ</b>	<b>88</b>
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ</b>	<b>97</b>
<b>ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-8-Х КЛАССОВ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»</b>	<b>103</b>
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАЗГРУЗКА КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМЕ «УЧАЩИЙСЯ-ПЕДАГОГ»</b>	<b>106</b>
<b>ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ</b>	<b>111</b>

**ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ИСТОЧНИК СИЛЫ». РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОСТИ (СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ, КОММУНИКАбельНОСТЬ, ЭМПАТИЯ) 115**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ 133**

## **Введение**

В данном электронном сборнике собраны практические материалы участников первого фестиваля психолого-педагогического мастерства «Развитие эмоционального интеллекта как навыка будущего средствами психолого-педагогической поддержки».

Категория «эмоциональный интеллект» является интегративным и метапроцессуальным феноменом. Эмоциональный интеллект тесно соотносится с эмоциональной зрелостью, эмоциональной креативностью, эмоциональным мышлением, эмоциональной компетентностью и эмоциональной культурой.

Значимость эмоционального интеллекта сложно переоценить. Согласно результатам исследований последнего времени, эмоциональный интеллект обладает значительным прогностическим потенциалом. Обнаружено, что понимание эмоций и управление ими связаны со всеми шкалами жизнестойкости. Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует преобладанию положительного настроения, а развитие эмоциональной саморегуляции способствует управлению стрессом, а также защищает от неадекватных ситуаций переживания вины и стыда, тревожности, депрессивных состояний, суицидальных настроений. Люди с развитым ЭИ обладают более выраженной эмпатией, эмоциональной отзывчивостью.

В сборнике можно ознакомиться с практическими разработками таких форм работы по развитию эмоционального интеллекта как: семинар-практикум, творческая мастерская, квест-игра, тренинговое занятие, программа коррекционно-развивающих занятий, релаксационное занятие, наборы тренинговых упражнений. Так же в сборнике размещены авторские статьи по данной тематике.

## **ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПЕДАГОГОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

Семенченко Наталья Александровна, педагог-психолог  
государственного учреждения образования «Гимназия №10 г. Минска»,  
контактный телефон +375297572545, 8(017 ) 3589590,  
[semenchenko@gymn10.by](mailto:semenchenko@gymn10.by)

В последнее время все чаще успешность личности в социальной, личной и профессиональной сферах зарубежные и отечественные исследователи связывают с уровнем развития её эмоционального интеллекта.

Развитый эмоциональный интеллект особенно важен для специалистов, работающих в системе «человек-человек» с повышенной интенсивностью коммуникации (педагогов, психологов, руководителей). В педагогической деятельности, больше чем в какой-либо другой, уровень сформированности эмоционального интеллекта влияет на результаты. Перед учителем стоит сложная задача: создать психологический комфорт на уроке, мотивировать ученика на деятельность и при этом ненавязчиво влиять на формирование у учащихся навыков понимания и управления собственными эмоциями. Современному педагогу важно научиться управлять своими эмоциями и эмоциями учащихся для того, чтобы они не только влияли, но и способствовали процессу обучения.

Термин «эмоциональный интеллект», введенный в обиход в 1990 г. Дж.Мейером и П.Саловеем и до настоящего времени не имеет общепринятого определения. Одни авторы рассматривают эмоциональный интеллект как черту личности (Р.Бар-Он и др.), другие – как способность, вид интеллекта (Д.Майер, П.Саловей, Д. Карузо, Д.В. Ушаков, С.П. Деревянко, А.П.Лобанов и др.), третьи – «балансируют» между способностями, компетенциями и чертами личности (Д.Гоулмэн, Д.В.Люсин, М.А.Манойлова, И.Н.Андреева и др.). Некоторые авторы употребляют термин «эмоциональная компетентность» (М.А.Манойлова, И.Н.Андреева, С.Шабанов, А.Алешина и др.) как набор определенных навыков, связанных с эмоциональной сферой [4, 8, 9, 10, 12].

Идея единства эмоционального и рационального начала в человеке привлекала многих ученых с древних времен. Однако в образовательном процессе долгое время наблюдался разрыв между процессами умственного и личностного (в том числе и эмоционального) развития [13].

Современная школа, несмотря на инновационную направленность образования, часто сталкивается с проблемой обеспечения полноценного совершенствования эмоциональной сферы детей. Эмоциональная жизнь ребенка вынесена за рамки педагогического процесса. И учителей, и многих родителей интересует в первую очередь не то, что он пережил и прочувствовал на протяжении дня, а полученные им отметки. В погоне за интеллектуальным познанием, педагог часто упускает возможность для

действительно прочного усвоения знаний. Тогда как именно собственные эмоции и эмоции окружающих позволяют ребенку осознавать субъективное значение происходящих событий [3].

Решению проблемы профилактики эмоциональных и психосоматических расстройств, а также усиления учебной мотивации могла бы способствовать целенаправленная работа по совершенствованию эмоциональной составляющей образовательной среды учреждения образования и развитию эмоционального интеллекта всех субъектов образовательного процесса.

Проблема развития эмоционального интеллекта педагогов связана не только с профессиональной необходимостью – выслушать и понять учащихся, создать позитивный эмоциональный фон на уроке, но и с удовлетворенностью от собственного профессионализма, с переживанием личностного и профессионального роста [1].

Кроме всего вышесказанного, проблема эмоциональной саморегуляции – одна из наиболее важных психолого-педагогических проблем в работе современного педагога. Эмоциональная напряженность сопровождает многие занятия. Психологические нагрузки, получаемые педагогом, приводят к развитию синдрома «эмоционального выгорания». В свою очередь, это негативно сказывается на эффективности его деятельности и на взаимоотношениях с обучающимися. В дальнейшем это может привести к общей неудовлетворенности педагога своей профессией.

В нашей гимназии с января 2017 года ведется активная работа в рамках проекта «Школа радости»: совершенствование образовательной среды гимназии посредством реализации программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта педагогов.

В данном проекте мы делаем акцент именно на сопровождении развития эмоционального интеллекта педагогов, которые через внутриличностные и межличностные отношения будут способствовать развитию компетенций эмоционального интеллекта учащихся. Работа по развитию эмоционального интеллекта педагогов будет способствовать совершенствованию социального компонента образовательной среды гимназии.

Взяв за основу 3-х компонентную структуру развивающей образовательной среды В.А.Ясвина, мы создали модель эмоционально-интеллектуальной образовательной среды гимназии, которая будет способствовать развитию эмоционального интеллекта всех субъектов образовательного процесса и обеспечит комфортную психологическую атмосферу, тем самым способствуя увеличению уровня учебной и профессиональной мотивации учащихся и педагогов и повышению качества образовательного процесса [14].

Модель эмоционально-интеллектуальной образовательной среды гимназии «Школа радости» включает следующие компоненты:

1. пространственно-предметный компонент эмоционально-интеллектуальной среды (обеспечивает комфортное пребывание субъектов образовательного процесса в стенах гимназии: в кабинете психологов оборудованы корзина гнева, коврик злости, дерево эмоций, песочница; постоянно проводятся тематические мероприятия для создания позитивной атмосферы в гимназии, индивидуальные консультации, имеется подборка мотивационных плакатов, методических материалов и инструментария для индивидуальной и групповой работы);

2. организационно-технологический (организация обучения, содержание образовательного процесса, психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса);

3. социальный (кадровый ресурс, атмосфера психологического комфорта в учреждении образования, продуктивность взаимодействий в образовательном процессе).

В рамках проекта в нашей гимназии создана рекреация «Город эмоций». Данное пространство создано для развития основных компонентов эмоционального интеллекта: понимания и управления эмоциями.

Рекреация «Город эмоций» территориально разбита на зоны (районы), каждый из которых несет определенную тематическую нагрузку и направлен на развитие определенных навыков эмоционального интеллекта.

Варианты работы в рекреации:

- самостоятельное знакомство учащихся, родителей, педагогов, гостей с информацией, последующее использование полученного опыта в дальнейшем при необходимости;

- самостоятельные занятия с помощью интерактивных игр, предложенного инструментария (материалы для работы по снятию психоэмоционального напряжения через различные органы чувств, раскраски анти-стресс и т.п.);

- проведение тематические интерактивных экскурсий, занятий для учащихся под руководством педагогов-психологов, других педагогов.

Рекреация «Город эмоций» является не просто статичной инсталляцией – это интерактивное пространство, где каждый посетитель найдет что-то полезное для себя.

Примером организационно-технологического компонента является программа психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта педагогов. Она состоит из 4-х блоков, каждый из которых направлен на развитие определенных навыков, входящих в состав компонентов эмоционального интеллекта: самоосознанность, самоконтроль, социальная чуткость, управление отношениями. В каждом блоке есть теоретическая и практическая составляющая. Наиболее продуктивными методами развития эмоционального интеллекта являются игра, психогимнастические упражнения, дискуссионные методы, арт-терапия, моделирование, метод кейсов, мастер-классы, проигрывание ролей, обратная связь, демонстрации, проектирование и др.

Для участников образовательного процесса создание виртуальное образовательного пространство, организована он-лайн и офф-лайн поддержка.

В ходе реализации проекта будет представлена модель эмоционально-интеллектуальной среды учреждения образования и программа психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта педагогов (самоосознанности, социальной чуткости, самоконтроля и навыков управления отношениями), результатом которого для всех субъектов образовательного процесса может быть: знакомство с актуальной и современной информацией об эмоциональном интеллекте, актуальности его развития в онтогенезе; самопознание и саморазвитие; развитие и совершенствование навыков социального восприятия и социальной оценки действительности и, как следствие, умения противостоять манипуляциям и негативным воздействиям извне; развитие стрессоустойчивости, умения справляться с различными нестандартными ситуациями; развитие гибкости и адаптивности личности во внутриличностном и межличностном взаимодействии; развитие и совершенствование коммуникативных навыков; доверительные открытые отношения между всеми субъектами образовательного процесса, более благоприятный эмоциональный климат учреждения образования; повышение психологической культуры субъектов образовательного процесса; повышение продуктивности и эффективности деятельности (образовательной, воспитательной, профессионально-педагогической); профилактика психосоматических заболеваний, улучшение физического и психологического здоровья; повышение качества жизни.



## Список использованных источников

1. Андреева И.Н. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. – 2006. – № 2. – С. 216–223
2. Андреева, И.Н. Когнитивные стратегии эмоциональной саморегуляции в педагогической деятельности// Весці БДПУ, 2008. – № 4. – С. 31–35
3. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
4. Андреева И.Н. Структура и типология эмоционального интеллекта/ Автореферат дисс. докт. психол. наук. 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии. – Мн.: БГУ, 2017. – 46 с.
5. Выготский, Л.С. Мышление и речь. Психика, сознание, бессознательное: Психологические исследования / Л.С. Выготский. – М.: Академия, 2001. – 248 с.
6. Зинченко, В.П. Аффект и интеллект в образовании / В.П. Зинченко. – М.: Тривола, 1996. – 65 с.
7. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н.Леонтьев. – М.: Изд-во политической литературы, 1975. – 304 с.
8. Лобанов А.П. Практический интеллект: как и чему учить человека умелого: учеб.-метод. пособие / А.П.Лобанов, Н.В.Дроздова. – Мн: РИВШ, 2018. – 98 с.
9. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова – М.: Институт психологии РАН – с. 29-35.
10. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся . – Псков: ПГПИ, 2004. - 140 стр.
11. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Том I. - Москва-Ленинград: Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1950 . – 777с.
12. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2018. – 432 с.
13. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Институт практической психологии, 1996. – с.151-157.
14. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию . – М.: Смысл, 2001. – 365 с.

## **«Мир эмоций: история одной акулы» (занятие по развитию эмоциональной сферы для детей средней группы)**

Василец Надежда Игоревна, педагог-психолог государственного учреждения образования «Ясли-сад № 187 г. Минска», контактный телефон +375 (29) 768-10-87 (мтс); E-mail: hope200383@mail.ru

В последние годы одной из самых серьёзных социальных проблем является нарушение эмоционально-волевой сферы детей и недостаточное развитие коммуникативных навыков. Ребенок дошкольного возраста мало осознает свои переживания. На трудности, стресс он чаще отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой, злостью. Поэтому воспитание ребенка необходимо начинать именно с развития эмоциональной сферы, так как никакое общение не будет эффективным, если его участники не смогут справляться со своими собственными эмоциями.

**Задачи:** формировать у детей представление о таких эмоциях, как «злость» и «страх», развивать умение узнавать эти эмоции по внешним проявлениям, помочь научиться справляться с данными эмоциями, снять напряженность.

**Материалы и оборудование:** веревочка, распечатанные листочки с изображением акулы по количеству детей, фасоль белая и черная, клей ПВА, классическая песочница, удочки, рыбки.

### **Ход занятия**

**Педагог:** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы начнем наше занятие с очень интересной игры «Акулы-рыбки».

**Игра «Акулы-рыбки».** Дети делятся на две группы: акул и рыбок. Посередине группы кладется веревочка. Акулы становятся по одну сторону веревочки, щелкают зубами, хотят съесть рыбок. Рыбки по другую сторону веревочки очень боятся. Затем дети меняются ролями.

**Педагог:** Дети, вы заметили с какой злостью акула щелкала зубами? *(Да, заметили.)* А вам сильно страшно было, вы сильно испугались акулы? *(Да, боялись.)* Но вот незадача вышла, акула так громко и сильно щелкала, что выпали у нее от злости почти все ее зубы. Жалко акулу. Давайте поможем ей вставить зубы на место, иначе как она кушать будет? *(Давайте поможем.)*

**Упражнение «Акулы зубы».** Дети рассаживаются за столы, педагог раздает листочки с изображением акулы каждому ребенку. В центре стола стоит клей и лежит фасоль черного и белого цвета.

**Педагог:** Если акуле приклеить черные зубы, то они в скором времени разболятся и акула опять станет злой. Вы же не хотите, чтобы акула стала злой? *(Нет, не хотим.)* Тогда выбирайте фасоль белого цвета, тогда акула еще долго не будет злиться (Рисунок 2, 3).



Рисунок 1.



Рисунок 2.

*Педагог может помочь детям капнуть капельки клея, если потребуется. Когда дети закончили приклеивать «зубы» педагог просит отложить листочки, чтобы клей подсох.*

**Педагог:** Теперь, пока укрепляются зубы у акулы, предлагаю поохотиться вместо нее на рыбок.

**Игровое упражнение «Рыбалка».** Дети подходят к песочнице. Несколько деток прячут в песок рыбок, один ребенок или несколько сразу берут в руки удочки и ловят рыбок. Затем меняются местами (Рисунок 3).



Рисунок 3.

**Педагог:** Ух ты! Сколько рыбы наловили! Молодцы, ребята! И совсем не злились и ничего не боялись! Помните, если вы злитесь от того, что вам что-то болит, как нашей акуле, срочно сообщайте родителям и не давайте боли портить ваше хорошее настроение. Договорились? *(Да.)* Наше занятие подошло к концу. Давайте все встанем в круг и поделимся друг с дружкой своей радостью хотя бы от того, что вам ничего не болит.

**Упражнение на расслабление «Ручеек радости».** Дети становятся в круг, берутся за руки, закрывают глаза и мысленно стараются передать друг другу радость.

## Список использованных источников

1. Башлакова Н.Л. Психологические занятия-тренинги в детском саду: пособие для педагогов-психологов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Л.Н. Башлакова, Л.А. Мартынова. – Мн.: УП «Технопринт», 2004. – 208 с.
2. Жигалко О.Н. Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: практическое пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. – Мозырь: Белый Ветер, 2011. – 82 с.
3. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2012. – 175 с.

## **Квест – игра для детей старшего дошкольного возраста «Калейдоскоп эмоций» по сказке «Снежная королева»**

Запруцкая Галина Анатольевна, педагог-психолог, государственное учреждение образования «Ясли-сад № 567 г. Минска» администрация Московского района г. Минска, +375297788795, [galina.zaprutskaya@gmail.com](mailto:galina.zaprutskaya@gmail.com)

Кузьмич Ольга Вячеславовна, педагог социальный, государственное учреждение образования «Ясли-сад № 567 г. Минска» администрация Московского района г. Минска, +375298713316, [olga.kuzmicz86@gmail.com](mailto:olga.kuzmicz86@gmail.com)

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта, закрепление знаний об эмоциях, отзывчивости, коммуникативных навыков и умений, развитие познавательных процессов детей старшего дошкольного возраста.

### **Задачи:**

- способствовать расширению знаний детей об эмоциях и их проявлениях;
- развитие эмпатии (отзывчивости, сопереживания);
- развивать умения чувствовать других, договариваться, согласовывать свои действия со сверстниками;
- обучать детей способам невербального общения;
- развивать внимание, восприятие, мышление, воображение;
- развитие произвольного внимания;
- развитие коммуникативных навыков;
- снятие психоэмоционального напряжения.

### **Структура занятия:**

- организационная часть (приветствие)
- мотивационная часть (мотивация к деятельности)
- практическая часть (игры, упражнения,)
- заключительная часть (рефлексия, ритуал прощания)

**Категория детей** – дети (6-7 лет).

**Форма работы** – подгрупповая

**Количество детей** – 8-10 человек.

**Продолжительность занятия** – 40 минут.

### **Методы и приёмы, используемые в работе:**

- разминка речевая;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рисование;
- упражнения подражательного, творческого характера;
- коммуникативные игры, интеллектуальные игры;
- групповое обсуждения эмоций и чувств.

**Оборудование:** «волшебная палочка», флеш-накопитель, видеопроектор, аудио- и видеозаписи: «послание», «Песня Герды», карта, конверты, цветные стеклышки, бумажные цветы на каждого ребёнка,

карточки с изображением сказочных героев, картинки с изображением «Вирусов эмоций», ленточки для каждого ребёнка, цветные карандаши, корзина, листы А4, планшет.

### **Ход квест-игры**

#### Организационная часть.

Приветствие «Улыбка»

Цель: установление эмоционального контакта с группой.

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Давайте поприветствуем друг друга и подарим друг другу хорошее настроение. А поможет мне в этом моя волшебная палочка. У кого она окажется в руках, тот должен назвать свое имя и сказать, какой он. Я, Галина Анатольевна, добрая. А тебя как зовут? (Меня зовут..., я добрый, весёлый, дружелюбный).

Вот мы с вами и познакомились! А сейчас я улыбнусь вам, а вы улыбнётесь друг другу.

#### Мотивационная часть.

Педагог-психолог: Ребята, сегодня я получила письмо от Герды из сказки «Снежная королева». (Педагог-психолог вскрывает конверт и достаёт карту и флешку). Предлагаю посмотреть, что на этой флешке.

Видеописьмо: «Здравствуйте ребята! В сказке «Снежная королева» случилась беда! Снежная королева похитила Кая, и я Герда должна его спасти. Мне нужна ваша помощь, чтобы добыть цветные стеклышки, о назначении которых вы поймёте в конце путешествия. Для того, чтобы добраться к «Снежной королеве» нам понадобится карта. Вы будете выполнять различные задания и получать цветные стеклышки».

Педагог-психолог: Поможем Герде? (Ответы детей).

Посмотрите, перед нами карта (Приложение 1). И первое, что у нас стоит на пути, это цветочная поляна. Тогда отправляемся в путь!

Чтобы в сказку нам попасть

Всем сначала надо встать.

Хлопнуть, топнуть и нагнуться

Вновь подняться, улыбнуться,

Тихо сесть, глаза закрыть,

Обо всем на миг забыть,

Дружно встать сказать слова:

«Здравствуй, сказка и игра!»

Вот мы и на месте!

#### Практическая часть

Упражнение «Настроение и цвет»

Цель: саморефлексия эмоционального состояния.

На полу разбросаны картонные цветы. Детям предлагается цветок с таблицей «смайликов» и контурным изображением фигуры. (Приложение 2).

Задача детей разукрасить овал напротив «смайлика» таким цветом, с которым у них ассоциируется данная эмоция.

Педагог-психолог: Молодцы, ребята! Вы успешно справились с первым заданием и получаете первое цветное стеклышко. Что же нас ждёт впереди? Давайте посмотрим на карту. (Изображение дворца).

Упражнение «Картинная галерея»

Цель: развитие умения понимать чувства других.

Педагог-психолог: Мы с вами оказались во дворце, в картинной галерее. В этой галерее для вас, ребята, подготовлено еще одно задание. Возьмите каждый по одному конверту. Открывайте! На конвертах стоят номера, найдите свою пару с таким же номером, как на вашем конверте. У каждой пары должна получиться одна картинка. Что это за картинка, вы догадались? (Ответы детей). Правильно это разные эмоции.

Давайте подберём вашу картинку эмоций к фотографиям сказочных героев, для этого вам необходимо ориентироваться на настроения, которые изображены на картинке. (Дети подбирают пиктограммы к соответствующей фотографии героев). Посмотрите, что у вас получилось? (картинки эмоций: радость, грусть, удивление, гнев). Так как вы справились с этим заданием, вы получаете второе цветное стеклышко.

Педагог-психолог: А теперь нам нужно торопиться и отправляться дальше. Ребята, посмотрите впереди перепутаны все дороги в большой лабиринт.

Упражнение «Лабиринт»

Цель: развитие наглядно-схематического мышления и ориентировки в пространстве.

Мы находимся в сказочной стране и сейчас превратимся в волшебную цепочку и преодолеем лабиринт. Для того, чтобы пройти препятствие, возьмите друг друга за талию, чтобы никто из вас не потерялся и руки ваши не расцепились. Ребята, берите меня за пояс (педагог-психолог вместе с детьми, цепочкой под музыку проходят через лабиринт).

Педагог-психолог: Ребята этот лабиринт привел нас к сказочному лесу и ещё к одному цветному стеклышку. Чтобы пройти через этот лес, разбойники приготовили для нас игру «Вирусы эмоций» (Приложение 3). Отгадаем и получим еще одно цветное стеклышко.

Игра «Вирусы-эмоций»

Цель: развитие внимания и коммуникативных навыков.

Педагог-психолог: Молодцы, ребята! Вы успешно справились с заданием и получаете цветное стеклышко.

Педагог-психолог: Ой, ребята, какой – то ветерок налетел, он поможет нам попасть на то место, где мы получим еще одно цветное стеклышко.

Упражнение «Эмоциональный ветерок»

Цель: формирование представлений о том, что одни и те же эмоции вызывают разные чувства.



Детям предлагается с помощью ленточек выразить свою эмоцию: «ветер радости», «ветер гнева», «ветер страха», «ветер грусти» и др.

Педагог-психолог: Ветерок оставил для нас цветное стеклышко, так как ему понравилось, как вы выражали эмоции. И он привел нас к месту обозначенному на карте. (Северная страна). Жители этой страны предлагают нам освободиться от тех эмоций, которые мешают выполнить просьбу Герды.

Игра «Мусорная корзина»

Цель: осмысление своих чувств и эмоций, формирование умения освобождаться от негативных эмоций.

Педагог-психолог: Молодцы, ребята! Мы прошли все испытание и собрали все стеклышки. Но для того, чтобы отправиться в замок «Снежной королевы», нам нужно одеть маски.

Упражнение «Театр масок»

Цель: развитие умения понимать эмоции окружающих через проигрывание эмоционального состояния.

Вы будите актеры, а я – фотограф. Я буду просить вас показать различные выражения лиц сказочных героев, а вы будите их показывать. По команде: «Замрите, фотографирую!» вы замрете, и я сфотографирую вас на планшет, мы с вами вместе посмотрим, у какого выразительнее получилась эмоция.

Психолог говорит:

Покажите, как выглядит злая Баба Яга. Замрите, фотографирую!

Покажите, как испугалась бабушка из сказки про Красную Шапочку, когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с волком. Замрите, фотографирую!

Покажите, как хитро улыбается лиса, которой понравился колобок. Замрите, фотографирую.

После каждого снимка обсуждаем фото.

Педагог-психолог: Молодцы, ребята! Мы помогли Герде и собрали все цветные стеклышки. Она вместе с Каем соберут слово «Дружба» и Кай станет веселым, дружелюбным и беззаботным мальчиком.

Снежная королева приглашает вас на королевский бал.

Дети танцуют в кругу под песню «Песня Герды» (слова и музыка О. Плотниковой).

Педагог-психолог: Ребята, о чем пела Герда? (о дружбе)

Скажите, а здесь сегодня все друзья? (да). Я очень рада, что вы дружные. Благодаря этому, мы вместе выполнили все задания.

Педагог-психолог: *Наше сказочное время подходит к концу. Закрывайте глаза, мы отправляемся в наш детский сад (звучит волшебная музыка).*

Заключительная часть

Рефлексия

Педагог-психолог: Наше увлекательное путешествие подошло к концу. Что больше всего понравилось в путешествии? Какие задания вам было сложно выполнить и почему? Что вы открыли для себя нового?

Педагог-психолог: Я предлагаю встать в большой круг, взяться за руки и вместе произнести: «Раз, два, три, мы сегодня молодцы!»

В мире эмоций различные чувства:

Счастливые, грустные, добрые...разные!

Мы с вами сегодня смогли убедиться,

Что все они нужные, все они важные!

В мире эмоций нет превосходства,

Своим настроением умей управлять!

Но самое важное в мире Эмоций-

Себя и другого уметь понимать!

До свидания!















### Список использованных источников

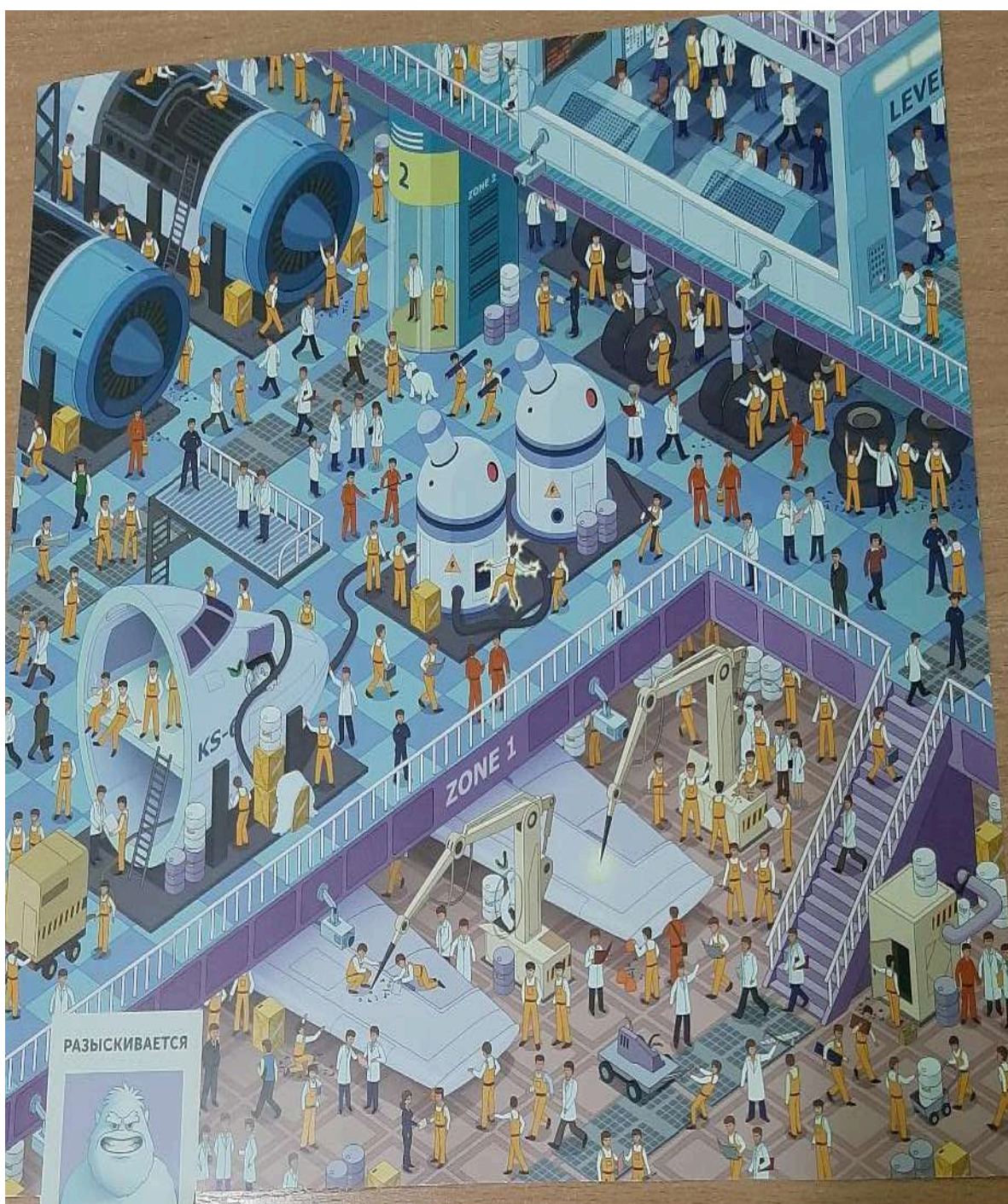
1. Гавришова Е.В., Миленко В.М. Квест – приключенческая игра для детей // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2015 - №10.
2. Дошкольникам об эмоциях : учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. Л. Пашко. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2012. – 16 с. : ил.
3. Развивающие игры для дошкольников : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / И. В. Житко, А. А. Петрикевич, М. М. Ярмолинская. – Минск : Выш. шк., 2007. – 72 с. : ил.
4. Развитие эмоциональной сферы дошкольника. Система занятий по развитию эмоциональной сферы детей 4-7 лет : пособие для педагогов и психологов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / С.Ф. Коршунова, Л. И. Савченко. – Мозырь : ООО ИД «Белый ветер», 2007. – 22 с. : ил.

# Карта



## Приложение 2

Радость		
Спокойствие		
Возмущение		
Грусть		
Злость		
Усталость		
Испуг		



## **Работа педагога-психолога по развитию эмоционального интеллекта учащихся профессионального лицея**

Космачёва Марина Михайловна, педагог-психолог УО «Минский государственный профессиональный лицей № 10 строительства имени И.М.Жижеля», +375295037264, [zherdeva\\_m@mail.ru](mailto:zherdeva_m@mail.ru)

На современном этапе развития общества эмоциональный интеллект становится важной личностной компетенцией, позволяющей человеку быть контактными, гибким, достаточно свободным в выражении собственного мнения, способным определять приоритеты и выбирать наиболее эффективные способы для достижения цели.

Анализ диагностических исследований, проводимых педагогом-психологом на протяжении нескольких лет, показывает наличие тенденций, которые свидетельствуют о трудностях учащихся при необходимости контроля и управления своими эмоциями, неуверенности в себе, низком уровне развития умений осознавать свои чувства и эмоции, чувства и эмоции партнеров по взаимодействию.

Одной из возможностей улучшить ситуацию является системная работа над повышением эмоциональной компетентности, развитием эмоционального интеллекта. Впервые термин «эмоциональный интеллект» появился в 1990 году в статье американских исследователей Джона Майера и Питера Саловея [4, с. 43]. Однако интерес к изучению данной проблематики появился после публикации книги американского журналиста Дэниэла Гоулмана «Эмоциональный интеллект: почему он может иметь большее значение, чем IQ» [1].

Шнайдер М.И. выделяет три наиболее известных подхода к изучению эмоционального интеллекта:

- эмоциональный интеллект как модель способностей Майера и Саловея;
- эмоционально-социальный интеллект Р.Бар-Она;
- эмоциональный интеллект как модель эмоциональных компетенций (Даниэль Гоулман) [6, с. 59].

Для организации практической работы за основу было взято определение Эвелины Леви, которая под эмоциональным интеллектом понимает сумму навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решения практических задач [4, с. 42].

Работа педагога-психолога основывается на структуре эмоционального интеллекта Мещеряковой И.Н., включающей когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты [6, с. 62; 5].

Когнитивный критерий представляется как совокупность знаний об эмоциональном интеллекте. Эмоциональный компонент рассматривается как

комплекс внутриличностных и межличностных качеств, которые показывают развитие умения распознавать свои эмоции, понимать и прогнозировать состояние свойств другого человека.

Критерий эффективности работы по данным компонентам: учащийся может распознать и идентифицировать эмоцию (установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек и найти для нее словесное выражение), понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

Для развития у учащихся навыков понимания своих и чужих эмоций педагог-психолог использует различные инструменты. При проведении индивидуальной работы учащимся предлагается вести «дневник эмоций». В дневнике ежедневно фиксируется информация о том, какие эмоции испытывал учащийся, в каких ситуациях это происходило, что было причиной. На индивидуальных занятиях обсуждаются результаты ведения дневника, определяются ведущие эмоции, учащиеся обучаются осознавать, как эмоция проявляет себя в теле.

Положительно зарекомендовали себя в работе с учащимися ассоциативные метафорические карты «Цвета и чувства» (Н. Жигамонт), которые представляют абстрактные изображения. Такие рисунки помогают выявить то, что скрывается в глубине души и не всегда осознается самим человеком [2].

Упражнения по работе с метафорическими картами могут быть различными. Я приведу несколько примеров таких упражнений.

*Упражнение «Тренировка эмоций».* Инструкция для учащегося: «Возьмите карту из колоды. Посмотрите на нее. Вызывает ли картинка (образ) на карте у Вас какое-либо переживание? Опишите это переживание. Как Вы назовете это переживание? Какое оно для Вас – позитивное или негативное, приятное или неприятное? Оцените, удалось ли Вам рассказать о своем переживании настолько полно, насколько хотелось» [3, с. 74].

*Упражнение «Эмоциональные образы».* Упражнение используется при групповой работе. Ведущий предлагает участникам вытянуть наугад по две карты. Не показывая их окружающим, каждый придумывает своим картам образные названия, в которых упоминается какое-либо эмоциональное состояние. Затем все карты перемешиваются и выкладываются на стол лицом вверх. Первый участник говорит свое название, а остальные ищут соответствующую карту. Игра продолжается до тех пор, пока не будут угаданы все карты.

*Упражнение «Настоящее, прошлое, будущее».* Учащийся выбирает по одной карте, отражающей его эмоциональное отношение к прошлому, будущему, настоящему. Карты желательно выбрать, доверившись первому впечатлению. Затем учащийся характеризует каждую карту 5 прилагательными. После этого ведущий предлагает вспомнить, какие эмоции учащийся часто испытывал в прошлом, испытывает в настоящем и какие эмоции он хотел бы испытывать в будущем.



С целью информирования учащихся о понятии «эмоциональный интеллект», его роли в развитии личности и способах развития на сайте социально-педагогической и психологической службы УО «МГПЛ № 10 строительства имени И.М.Жижеля» был создан раздел «Эмоциональный интеллект» (<https://rost.net.by/эмоциональный-интеллект/>).

Данный раздел включает также глоссарий эмоций, который находится в процессе разработки и дополнения. Это коллективная работа учащихся. Глоссарий эмоций используется при ведении дневников эмоций, выполнении отдельных упражнений на групповых занятиях.

С целью ознакомления учащихся с понятием «эмоциональный интеллект» педагог-психолог проводит просветительские занятия, индивидуальные и групповые консультации. В ходе данных форм работы обсуждаются признаки высокого уровня развития эмоционального интеллекта, преимущества, которые дает развитый эмоциональный интеллект, способы повысить свой уровень эмоционального интеллекта.

Поведенческий критерий подразумевает поведенческие реакции и определяет развитие умения управлять своими эмоциями, коммуникабельность, гибкость в межличностных контактах.

В рамках данного направления педагог-психолог использует дыхательные упражнения, упражнения на визуализацию, релаксационные упражнения, кинезиологическую гимнастику, обучает навыкам поведения в конфликтной ситуации, использованию техники «Я-высказываний». Работа по развитию навыков управления своими эмоциями эффективнее осуществляется после развития навыков понимания своих и чужих эмоций.

На данном этапе можно подвести только промежуточные результаты работы по развитию эмоционального интеллекта, так как на системной основе она проводится только с начала 2021/2022 учебного года:

1. Более эффективной является индивидуальная форма работы с учащимися. После проведения индивидуальных занятий наблюдается повышение эмоциональной компетентности, что проявляется в повышении уверенности в себе, умении осознавать собственные и чужие эмоции, анализировать свой внутренний мир, причины эмоциональных состояний, развитии навыков управления своими эмоциями.

2. Для повышения эффективности групповых форм работы необходимо в следующем учебном году больше уделить внимания мотивированию участников.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта является важным направлением деятельности педагога-психолога, способствует формированию гармонически развитой личности.

## Список использованных источников

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 544 с.
2. Жигамонт, Н. Цвета и чувства. Ассоциативные метафорические карты в арт-терапии / Н. Жигамонт. – СПб.; М.: Речь, 2019. – 48 с.
3. Ингерлейб, М. Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики. – СПб.: Питер, 2021. – 192 с.
4. Леви, Э. Эмоциональный интеллект: побеждай без манипуляций / Э. Леви. – Москва: Издательство АСТ, 2022. – 288 с.
5. Мещерякова, И.Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в ВУЗе / И.Н. Мещерякова // Вестник ТГУ. – 2010. – № 1. – С. 157-161.
6. Шнайдер, М.И. Основные направления эмоционального интеллекта / М.И. Шнайдер // Гуманизация образования. – 2016. - № 4. – С. 58-64.

## **Программа развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста**

Пекша Ирена Чеславовна, педагог-психолог государственного учреждения образования «Ясли-сад № 550 г.Минска»;  
тел.:+375-25-742-26-86, +375-29-968-67-77; e-mail: [ira\\_frikki@mail.ru](mailto:ira_frikki@mail.ru)

### **Описание опыта**

Динамичные, стрессовые, неподконтрольные изменения последних лет во всех сферах современной жизни бросают вызов к уровню адаптивности, психофизиологической и эмоциональной устойчивости человека. Растёт потребность в людях, обладающих универсальными компетенциями, или «навыками XXI века», — когнитивными, социальными, метакогнитивными; умеющих видеть ситуацию в целом, управлять своими эмоциями, уметь подстраиваться и адаптироваться к внешним условиям.

Данные копинг-стратегии формируются с самого раннего возраста, по примеру значимых взрослых и в зависимости от уникального индивидуального опыта каждого ребенка.

Кроме того, нестабильность, угрозы современного мира порождают большое количество стрессов и дистрессов, что снижает эффективность обучения, саморазвития и самореализации человека. Дети особенно уязвимы для социальных вызовов и угроз. Накапливать человеческий капитал, развивать социально-эмоциональные способности, формировать фундамент для дальнейшего становления личности ребёнка позволяет эмоциональный интеллект.

Концепция эмоционального интеллекта в последние годы активно развивается в рамках зарубежной и отечественной психологии. Изучение различных подходов к проблеме данной категории свидетельствует, что особую важность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период эмоции проходят путь качественного развития, приобретая разноплановое содержание и многогранные формы проявления под влиянием социальных условий жизни и воспитания. В старшем дошкольном возрасте складываются основные психические новообразования: качественное изменение содержания эмоциональных реакций, возникновение особых форм сопереживания, сочувствия другим людям, развитие эмоциональной децентрации.

Предпосылками развития эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте являются: способность к обобщению субъективных переживаний, качественно иное отношение к совместной со взрослыми и сверстниками деятельности, формирование нравственных представлений, развитие отношений в диаде «Я-ты», которое считается генезисом личности и чувства, развитие которых опережает интеллектуальное, и которые дают начальную целостность человеческому существу.

**С целью** обеспечения оптимальных условий для развития

эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в государственном учреждении дошкольного образования «Ясли-сад № 550 г.Минска» на протяжении 2-х лет апробируется программа развития эмоционального интеллекта у воспитанников старшего дошкольного возраста.

Под эмоциональным интеллектом старшего дошкольника в рамках данной программы понимается интегративная способность личности, проявляющаяся в идентификации, осмыслении и регуляции эмоций, использовании эмоциональной информации в качестве основы для мышления и принятия решений. Структура эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста включает в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Данная структура легла в основу содержательного компонента блоков программы.

**Задачи**, решаемые в рамках программы, следующие: диагностика уровня развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста, организация и проведение коррекционно-развивающих занятий, развитие психолого-педагогической компетентности педагогов и законных представителей.

В структуру программы по формированию и развитию эмоционального интеллекта у воспитанников старшего дошкольного возраста входят следующие блоки: диагностический, восприятие и понимание эмоций, осознание и проживание, эмоциональные стратегии межличностного взаимодействия.

## **1. Диагностический блок**

**Цель блока** – изучение уровня эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста, подбор и апробация соответствующих диагностических методик для воспитанников.

В исследованиях эмоционального интеллекта детей поднимаются вопросы стратегий поведения ребенка, паттернов его эмоционального развития. При обсуждении возможностей применения тестов в детском возрасте и надежности получаемых с их помощью данных возникают серьезные возражения, поскольку вероятность адекватного понимания смысла вопроса и способности к самоотчету остается весьма малой в дошкольном и младшем школьном периоде и возрастает лишь к подростковому возрасту. Попытки адаптировать существующие методы либо разработать специализированную технологию выявления эмоционального интеллекта детей были предприняты рядом российских исследователей. Так, Т.Д. Савенкова, М.А. Нгуен предлагают использовать экспертную оценку и наблюдение как основные способы получения достоверной информации. Ю.А. Афонькина представила диагностическую модель оценки эмоционального интеллекта дошкольников 4–7 лет через систему экспериментальных ситуаций. Отдельные



*Рис.1 Бланк  
диагностического  
исследования*

диагностические пробы исследователи предлагают брать из комплексов оценки эмоционального развития. В процессе работы был выбран комплекс методик: проективные методики

«Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций», «Три желания», «Что–почему–как». Для фиксации результатов был разработан бланк диагностического исследования (Рис.1).

## 2. Блок по восприятию и пониманию эмоций

**Цель блока** – знакомство детей с базовыми эмоциями, обучение их вербальному и невербальному выражению через ролевые образы; освоение «словаря эмоций».

Для внедрения в практику работы методов и форм по ознакомлению детей с категориальным аппаратом эмоций было выбрано пособие «Эмоциональные куклы» (разработка педагога-психолога Яслей-сада № 161 г.Минска Натальи Стельмах). Пособие представляет собой комплект из 7 (семи) кукол, лица которых выражают распространенные психологические состояния человека: радость, грусть, страх, злость, удивление, самодовольство (надменность, высокомерие), брезгливость (отвращение) (Рис.2).

Данный комплект может быть использован в работе с воспитанниками в различных направлениях:

- для диагностики психического статуса ребенка;
- для работы с проблемами, связанными с личностным ростом, межличностными отношениями;
- для коррекционной работы с детьми с задержками развития рефлексии на эмоциональные состояния других людей;
- для коррекционно-развивающей работы эмоциональной сферы;
- как компонент адаптационных занятий в младших группах.



Рис.3 Тематический план



Рис.2 Эмоциональные куклы

При реализации коррекционно-развивающей работы эмоционально-волевой сферы основной упор делается на такие негативные проявления, как повышенный уровень тревожности, неадекватная самооценка и страхи. Успешное коррекционное воздействие средствами игрового пособия «Эмоциональные куклы» способствует профилактике и нивелированию негативных проявлений в

эмоциональной и поведенческой сферах дошкольника.

С целью эффективного использования игрового пособия «Эмоциональные куклы» разработан тематический план формирования эмоционального благополучия детей дошкольного возраста, а также комплекс игр и упражнений различной направленности (Рис.3). Продуктивно используется игровое пособие и в младших группах в период адаптации. С помощью кукол разыгрываются всевозможные ситуации.

*Например:* в гости к детям приходят куклы Радость, Грусть, Удивление. Кукла Радость радуется встрече и знакомству с детьми, кукла Удивление удивляется, видя столько детей и столько всего интересного в группе, хочет остаться и играть. А кукла Грусть плачет и хочет уйти из детского сада. Воспитанники рассматривают эмоции, изображенные на лицах кукол, говорят, как они узнали настроение куклы. Вместе с детьми обсуждается, что дает нам радость, что у нас внутри, когда радуемся,

а что внутри, когда грустим и плачем? (Рис. 4).

Во время прихода в детский сад утром ребенку можно предложить выбрать куклу – эмоциональное состояние, которая наиболее подходит к его настроению. Для педагога этот станет экспресс-тестом при определении индивидуального подхода к ребенку, выяснения причин в случае негативных эмоций и принятия дифференцированных решений, как строить взаимодействие с ребенком.

### 3. Блок по осознанию и проживанию эмоций.

*Цель блока* – обучение детей эмоциональному проживанию игровой ситуации различного модального содержания (радостного, печального и т.д.); произвольному опосредованному выражению эмоций, открытому проявлению эмоций социально приемлемыми способами, конструктивным способом управления собственным поведением и эмоциональным состоянием; овладение навыками самоконтроля и саморегуляции; вовлечение в ситуации самостоятельного принятия решения.

В данном блоке занятия предполагают более глубокое изучение, погружение в эмоции, проживание их с помощью разных модальностей (игра «Коробка чувств»). Используются проигрывания, инсценировки, театрализации. Также формируются представления об эмоциях, эмоциях разной степени проявления, активно развивается словарь эмоциональных категорий (Рис. 5).

### 4. Блок по развитию эмоциональных стратегий межличностного взаимодействия.

*Цель блока* – формирование у детей навыков вербального и



Рис.4 Пример беседы



Рис.5 Примеры игр

невербального продуктивного взаимодействия с окружающими, обмен ролями партнеров по общению, оценку эмоций и принятие позиции другого; моделирование эмоционально значимых ситуаций, стимулирующих детей к пониманию причин эмоциональных проявлений участников и выбор оптимальных способов поведения; обогащение представлений детей об эмпатии как проявлении сочувствия, сопереживания и содействия.

Эмоциональные навыки, такие как: решение межличностных проблем, настойчивость, дружба и сопереживание – это те техники, которым можно научиться и которые в будущем могут повлиять на качество жизни каждого



Рис. 6 Примеры игр

Таким образом, эффективность работы по формированию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста подтверждается стабильными позитивными результатами реализации мероприятий психолого-педагогического сопровождения по развитию эмоциональной сферы дошкольников. Успешно формируются и реализуются компетенции самопознания и проявления ребенка в

окружающем мире. Эффективно выстраиваются взаимоотношения в детском социуме. Дети проявляют активность и самостоятельность в разных видах деятельности. Становятся более отзывчивыми, понимающими, бескорыстно предлагают свою помощь, настойчивы при выполнении начатого дела, инициативны. Внимательно выслушивают собеседника.

В перспективе важная роль эмоциональной стабильности обеспечит ребенку успешность в школьном обучении.

Начинать воспитание и развитие эмоционального интеллекта следует уже в самом раннем возрасте. Это лучший путь к укреплению личности, пропедевтике и профилактике эмоциональных, поведенческих и личностных сложностей в будущем.

Формирование эмоционального интеллекта дошкольников стало более успешным, при развитии его компонентов, при создании психолого-педагогических условий для реализации программы развития эмоционального интеллекта.

## Список использованных источников

1. Комкова, Е.И. Идентификация эмоций как показатель эмоционального интеллекта у старших дошкольников / Е.И. Комкова, Т.М. Недвецкая // Инновационные образовательные технологии. – 2012. - № 1 (29). – С.53 – 58.
2. Куракина, О.А. Эмоциональный интеллект дошкольника: структура, условия и механизмы развития / О.А. Куракина. – Ижевск: Институт компьютерных исследований, 2013. – 102 с.
3. Шиманская В. Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить. Важная книга для занятий с детьми/ В. Шиманская. – М.: Издательство «Э», 2018. – 128 с.: ил.
4. Шиманская В. Цветная книга эмоций. Рисуем с Монсиками/ В. Шиманская. – М.: Издательство «Э», 2018. – 32 с.: ил.
5. [Социальная сеть работников образования nsportal.ru](https://nsportal.ru) Использование игрового пособия «Эмоциональные куклы» для развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / [Социальная сеть работников образования nsportal.ru](https://nsportal.ru). – 2007. – Режим доступа:  
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/12/15/ispolzovanie-igrovogo-posobiya-emotsionalnye-kukly-dlya-razvitiya> – Дата доступа: 28.03.2022.



## Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников

Пешко Людмила Ивановна, педагог-психолог, государственное учреждение образования «Ясли сад № 44 г. Минска», +3752968993412, [mila\\_peshko@mail.ru](mailto:mila_peshko@mail.ru)

**Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции и чувства, управлять ими так, чтобы не только гармонично взаимодействовать с окружающими, но и достигать своих целей.**

Дошкольный возраст – благодатный период для организации работы по развитию эмоционального интеллекта у детей. Ребенок-дошкольник впечатлен, открыт для усвоения социальных и культурных ценностей, стремится к признанию себя среди других людей. Именно в дошкольном возрасте ребенок осваивает высшие формы экспрессии – выражение чувств, с помощью интонации, мимики, пантомимики, что помогает ему понять переживания другого человека, «открыть» их для себя, а также научиться управлять своими эмоциями в трудных ситуациях.

Наиболее эффективным методом развития эмоционального интеллекта у детей является игровая деятельность – это ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте.

Работа по развитию эмоционального интеллекта у детей в дошкольном учреждении проводится не только в режимные моменты, но и в образовательной деятельности.

Проведение диагностических исследований эмоционального состояния предполагает наблюдение за детьми в режимные моменты, в образовательной и игровой деятельности.

Важным этапом в работе по развитию эмоционального интеллекта является настрой детей на образовательную деятельность. Для этого нужно подобрать игры и игровые упражнения, которые направлены на концентрацию внимания, наблюдательности, воображения. Например: «Встаньте все те, кто...», «Что изменилось?», «Опиши друга» и т. д.

Во время проведения образовательной деятельности педагоги дошкольного учреждения могут применять сюрпризный момент. Например, каждый день в группе может появляться какой-нибудь герой из сказки, который приглашает детей поиграть и рассказать о своем настроении (что они чувствуют, с каким настроением пришли в детский сад). Или просит угадать эмоцию, нарисованную на картинке и т. д.

Игра «Назови эмоцию по картинке». Карточки со схематическими изображениями эмоций (готовые в Интернете, также можно подготовить их самостоятельно, фотографии людей, испытывающих различные чувства). Задачей детей будет называть то, что они видят на картинке и описать ощущение того, что эти изображения показывают (чувство, выражение лица, поза и т.д.). Чтобы разнообразить задание, можно наклеить «смайлики»

эмоций и фотографии на картон или бумагу и предложить ребенку дорисовать картину, а затем рассказать сюжет.

Игра «Стаканчики эмоций» (рисунок 1)



Рисунок 1.

Пример использования:

- из какого стакана нужно напоить куклу Грусти, чтобы она стала веселой?

- покажи стаканчик, в котором очень много лимона, сахара, кислого компота и т.д. Что нужно сделать, чтобы компот стал сладким? (бросить в него смешинку, приготовить компот, напевая веселую песенку и т.д.).

- ребенку даются картинки с продуктами питания (лимон, соль, сахар, конфета, яблоко, горький перец и др.), он должен разложить их по стаканчикам. Педагог не подсказывает и не дает наводящих указаний, ребенок сам ассоциирует каждый продукт и стаканчик.

В образовательную деятельность воспитатели могут включать игры на снятие **эмоционального напряжения**.



Рисунок 2.

Например: «Домик настроений» (рисунок 2), где дети, приходя в детский сад, выставляют свою фотографию в окошечко, отражающее какое у него сегодня настроение. В течение дня у него может меняться настроение. Например: пришел в детский сад с грустным настроением, а в течение дня настроение у него поменялось, ребенок меняет в домике свое настроение. Благодаря этому воспитателю легче найти подход к грустному, расстроенному ребенку и оказать ему поддержку.

Также в группах можно организовать зону «Коврик злости», который поможет детям избавиться от гнева. Ребенок разувается, заходит на коврик и вытирает ножки до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.

В работе с дошкольниками можно использовать метафорические карты «Монстрики чувств», «Азбука эмоций» (рисунок 3, 4).



Рисунок 3



Рисунок 4.

Во время проведения непосредственно образовательной деятельности проведение обычных физкультминуток можно заменить играми малой подвижности – на снятие **эмоционального напряжения**. Например: «Я радуюсь, когда...», «Угадай эмоцию», «Волна». Цель игры «Волна» - управление своим поведением, концентрация внимания. Детям предлагается изобразить море, которое в зависимости от погоды может быть самым разным.

Так, например, в игре «Затейники» у детей развивается выразительность движений, чтобы они чувствовали себя раскованно, показывали движения и с юмором, и с разным **эмоциональным состоянием**. Для этого используются словесные подсказки-образы:

1. Улыбнись, как: кот на солнце; Буратино; как хитрая лиса; как будто ты увидел чудо;

2. Отдохните, как: турист, снявший тяжелый рюкзак; ребенок, который много трудился, но помог маме;

3. Испугайся как: заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака;

4. Вы устали, как: папа после работы; человек, поднявший тяжелый груз; муравей, притащивший большую муху.

На **развитие эмоционального интеллекта** особое внимание оказывают дидактические игры. Так, например, серия игр Юлии Борисовны Гиппенрейтер: «Наши чувства», «**Эмоциональное лото**» (рисунок 5.). Их

можно использовать не только в режимных моментах, но и в образовательной деятельности.



Рисунок 5.

В игре «Наши чувства» дети встречаются с различными эмоциональными ситуациями, знакомятся с названиями чувств, учатся о них рассказывать и внимательно слушать друг друга. Детям раздаются карточки или они их сами вытягивают. На каждой карточке - фотография или рисунок ситуации, где человек переживает какую-то **эмоцию**. Над картинкой – текст, который поясняет ее смысл. В нем выделено название **эмоции**. Внизу под картинкой задание для ребенка, это вопрос на который надо ответить. Стопку карточек помещают на середину стола картинками вниз. Дети по очереди берут карточку, показывают ее всем, кто умеет бегло читать, читают вслух и выполняют задание. Если дети еще не читают, то текст читает воспитатель. Если ребенок затрудняется ответить на вопрос, он может обратиться к помощи – взять одну из карточек «Я помогу», на которой написана подсказка. Игра должна проходить в доброжелательной атмосфере, чтобы каждый ребенок мог свободно поделиться любыми переживаниями, и положительными и отрицательными.

В игре «Эмоциональное лото» дети закрепляют приобретенный словарь названий **эмоций**, распознают переживания других людей в различных жизненных ситуациях. Воспитатель или ребенок достает из «мешочка» карточку «Вытяни меня» и громко читает то, что на ней написано. Дети ищут на своих таблицах картинки, которые соответствуют прочитанному тексту, и закрывают их карточкой «Ура! Нашёл!». Кто первым закрыл таблицу – выиграл. Зелеными карточками закрывают таблицу, если используется конкретная ситуация или **эмоция**. Красными карточками закрывают, в том случае, если дети могут найти несколько разных ситуаций с близкими по смыслу переживаниями.

Игра «Мимический кубик» учит детей по схеме узнавать эмоциональное состояние и изображать его с помощью мимики,

пантомимики, голосовых интонаций. Этот кубик – палочка выручалочка в развитии эмоционального мира детишек. Вариантов использования такого кубика очень много. Один из вариантов: один ребенок кидает кубик и изображает в жестах и мимике выпавшую на кубике эмоцию, а остальные участники угадывают ее, затем картинка на кубике показывается остальным участникам игры. Второй вариант: дети делятся на две группы. Одни получают кубик, другие – карточки с изображением эмоций (пиктограммы). Ребенок первой группы кидает кубик и изображает эмоцию, а ребенок второй группы – выбирает карточку-пиктограмму, ей соответствующую.

Рисунок 6.



В игре «Веселый, грустный, злой» (рисунок 6.) дошкольники закрепляют не только эмоцию, но и цвет, форму.

В предлагаемых играх дети вместе с педагогами погружаются в мир **эмоций** – делятся своими переживаниями, учатся называть, осознавать и различать оттенки чувств, понимать переживания других. Всё это способствует **развитию эмоционального интеллекта детей**.

Начинать **развитие эмоционального интеллекта** следует уже в самом раннем возрасте. Это лучший путь к укреплению личности и профилактике разных отклонений и проблем в **развитии**.

## Программа коррекционно-развивающих занятий «Головоломка»

Прутик Юлия Петровна, методист. Государственное учреждение образования «Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Эврика» г. Минска», моб. тел.: +375 (29) 381-5001, [prytikskarlet@gmail.com](mailto:prytikskarlet@gmail.com)



Дети дошкольного возраста отличаются повышенной эмоциональностью, бурно выражая свои эмоции: капризы, истерики, страх, смех, обиды, и это ещё не весь список эмоций, которые дети выражают каждый день, по несколько раз.

Так что же делать в такой ситуации? Ответ всегда можно найти, если задаться цели. И мы нашли ответ: детей нужно научить различать эмоции и быть эмоционально отзывчивыми, но для этого им потребуется помощь взрослого. В этом случае необходимо будет побуждать детей эмоционально раскрываться, учить их понимать свои эмоции и «читать» эмоции других людей.

Эмоциональный интеллект ребёнка является основным элементом его общего развития, в таком случае, его недостаток будет влиять на успешность общения ребенка со сверстниками и взрослыми, определяет адекватность реакций на жизненные события, влияет на адаптацию к новым условиям жизнедеятельности. Ведь за простотой детской эмоциональностью скрывается очень сложный и многоаспектный процесс понимания и воспроизведения эмоций, требующий от детей определённого уровня развития и знаний. Особое внимание уделяется способности ребёнка распознавать и выражать эмоции, умению контролировать собственные эмоции и возможности использовать данную информацию для управления своим мышлением и поведением, совокупность данных проявлений получила название «эмоциональный интеллект».

В своё время Л. С. Выготский писал о феномене «засушенное сердце», наблюдавшемся у его современников и связанном с воспитанием, направленным на интеллектуальное развитие, сейчас это как никогда актуально. Направленность воспитания и обучения в большей мере на интеллектуальную сферу, а также развитие современных технологий (использование детьми различных гаджетов: смартфонов, планшетов, компьютеров, вместо живого общения), всё это способствует потере эмоционального интеллекта у детей.

Ученые пришли к выводу, что человек с развитым эмоциональным интеллектом более успешен в общении, что влияет на успехи в игровой деятельности, в учебе, профессии. В случае слабо развитого эмоционального интеллекта, в частности и эмоциональной сферы в целом, в дошкольном возрасте могут стать затруднения в распознавании и описывании собственных эмоций и эмоций окружающих их людей, трудности выражения эмоциональных состояний традиционным способом. Все эти факторы могут вызывать конфликтные ситуации внутри группы, в которой будет находиться ребёнок, внутриличностные проблемы, которые выражаются в виде тревожности, гиперактивности, застенчивости, агрессивности, замкнутости и т.д., что в целом затрудняет социализацию как в дошкольном возрасте, так и на более поздних этапах развития.

Проводя наблюдения за современными детьми, в «Центре дополнительного образования детей и молодёжи «Эврика» г. Минска», можно сделать вывод, что современные дошкольники стали менее отзывчивыми к чувствам других, стали более замкнутыми или эмоционально скупыми. Поэтому работа нашего Центра, направленная на развитие эмоциональной сферы дошкольников, очень важна и как никогда актуальна. Ведь если не развивать эмоциональную сферу ещё с детства, то подрастающее поколение просто перестанет понимать друг друга, а ведь при помощи эмоций мы можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настроиться на совместную деятельность и общение.

Еще одной немаловажной причиной развития эмоционального интеллекта является то, что вся жизнь ребенка дошкольного возраста подчинена его эмоциям и чувствам. Управлять своими переживаниями он еще не может, точнее не умеет. Поэтому дети, гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их очень просто и достаточно быстро можно развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, напугать или разочаровать, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целый ряд чувств и волнений за короткий промежуток времени. Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

Поэтому, в связи со всем выше изложенным, для работы с детьми дошкольного возраста, методистом (педагог-психолог Прутик Ю.П.) Государственного учреждения образования «Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Эврика» г. Минска» была разработана



программа, которая способствует:

- развитию эмоционального интеллекта детей;
- умению адекватно выражать своё эмоциональное состояние;
- понимать состояние других людей;
- умению правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики;
- развитию выразительности жестов;
- обучению элементарным приемам регулирования поведения.

Ниже приведены конспекты коррекционно-развивающих и обучающих занятий.

**Предполагаемый результат реализации программы:**

- уметь выражать свои чувства и распознавать чувства других людей;
- уметь понимать собственное эмоциональное состояние;
- улучшение межличностных отношений в группе;
- преобладание положительных эмоций;
- знать особенности эмоций, их отличия;
- уметь разделять эмоции на положительные и отрицательные.

**Методы оценки:** Для определения эффективности программы использовались диагностики «Социометрия», «Лесенка», «Тест тревожности». По окончании реализации программы проводилась повторная диагностика эмоционально-личностной сферы детей. Результаты сравниваются.

**Цель:** формирование и коррекция эмоционально – волевой сферы и личностных особенностей детей.

**Задачи:**

1. дать понятие о разделении эмоций на положительные и отрицательные;
2. научить детей понимать собственное эмоциональное состояние;
3. научить выражать свои чувства и распознать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;
4. научить доверять себе и другим людям.

**Контингент:** 5-7 лет.

**Количественный состав участников тренинга:** 6-8 человек.

**Частота встреч:** 2 раза в неделю.

**Продолжительность каждого занятия:** 30 минут.

## ЗАНЯТИЕ №1

**Тема: «Радость»**

**Задачи:**

- первичное знакомство с чувством радости;
- развитие умения адекватно выразить своё эмоциональное состояние;
- развитие эмпатии, мимики, выразительных движений.

**Радость** – это позитивная эмоция знакома всем: например, люди испытывают её, когда побеждают в соревнованиях, получают долгожданный подарок, слышат похвалу.

Настроение резко поднимается, мы начинаем мыслить оптимистично: будущее кажется прекрасным, а мир вокруг – доброжелательным. Радость проявляется в виде широкой улыбки, лёгкого смеха.



**Ход занятия:**

### 1. Ритуал начала занятия

**Цель:** создание положительного эмоционального фона.

Давайте поздороваемся, друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернётся к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

### 2. Знакомство с эмоцией радости

- А теперь посмотрите на лицо этого малыша (*демонстрация пиктограммы с эмоцией*).
- Как вы думаете, этот человек грустный?
- А может быть, он сердитый? Или весёлый, радостный?
- Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своём лице.
- Что для этого нужно сделать? (*глаза прищурены, улыбка*).

### 3. Этюд «встреча с другом» (*демонстрация пиктограммы с эмоцией*)

**Цель:** развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить своё настроение, развитие выразительных движений.

У Андрюши был друг - Ваня. Настало лето и им пришлось расстаться. Андрюша остался в городе, а его друг Ваня уехал с родителями отдыхать на море. Скучно в городе одному. Прошёл месяц.

Однажды идёт Андрюша по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его друг Ваня. Как же они обрадовались друг другу!

*Попробуем разыграть эту сценку.*

Выразительные движения - плечи опущены выражение печали на лице (*грусть*), объятия, смех (*радость*).

- У вас отлично получилось!
- А сейчас посмотрим на картинку. Какое чувство испытывают эти дети?
- Как вы догадались? (*глаза прищурены, улыбка*)
- Если вы хотите можете принести на следующее занятие свои радостные фотографии.
- Что такое радость для вас?

***Закончить предложение: «Я радуюсь, когда ...»***

#### **4. Рисование картины «Радость» (под музыку)**

***Цель:*** рефлексия чувств.

- А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо рисовать картину на тему «радость». Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как ему хочется.
- Затем садимся в круг и рассказываем о том, что нарисовали.

#### **5. Мимическая гимнастика**

***Цель:*** изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.

Сядем поудобнее: ноги твёрдо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица.

***Вдох-выдох, вдох-выдох, ещё раз вдох-выдох. Вытянули губы трубочкой. Произнесли звук «у». Растянули губы в стороны. Произнесли звук «ы». Замечательно! Вдох -выдох. Расслабили все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга!***

***Упражнение «Через стекло»***

Дети передают ситуации с помощью мимики и жестов:

Ты забыла надеть шапку, а на улице холодно

Принеси мне стакан стульчик, я хочу присесть.

Ты не хочешь со мной поиграть?

У меня болит живот.

#### **6. Игра с платком**

***Цель:*** снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актёры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать,

кто из вас будет актёром, а кто зрителем, проведём небольшую артистическую разминку.

У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики изобразить:

*Бабочку*

*Принцессу*

*Волшебника*

*Бабушку*

*Жонглёра*

*Реку*

*Волка*

*Человека, который опаздывает на важную встречу.*

- Кто может показать (*бабочку иначе*)?
- Кто ещё хочет попробовать?
- У вас прекрасно получилось!
- Кому понравилось смотреть?
- Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить ещё что-нибудь?

### **7. Релаксация «Полёт высоко в небе» (под музыку)**

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее тёплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орёл с гладкими и блестящими крыльями.

Птица свободно парит в небе, крылья её распростёрты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывёте в воздухе, и ваши крылья распростёрты в стороны.

Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полёта, которое сохранится на весь день.

### **8. Итог занятия**

Закрепление пройденного материала

### **9. Ритуал окончания занятия «Свеча»**

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечку, и все мы будем передавать её друг другу и говорить спасибо за совместную работу.

*Очень хорошо! До свидания!*

## ЗАНЯТИЕ №2

**Тема: «Грусть, печаль»**

**Задачи:**

- познакомить с печалью и действиями, связанными с ним;
- активация положительных эмоций для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали;
- познакомить со способами управления негативными эмоциями;
- формирование представлений детей об эмоции человека - грусти.



*Грусть, печаль* – отрицательная эмоция, с которой мы сталкиваемся во время неприятных моментов жизни, противоположность радости.

Мы испытываем грусть, когда проигрываем, когда нарушаются наши планы. Эмоция показывает, что ожидания человека не воплотились в реальность. Также грусть появляется, когда мы читаем тоскливые книги или смотрим фильмы, где с главными героями происходит нечто печальное. Грусть – лёгкое уныние, которое не длится слишком долго. Гаснет взгляд, уходит улыбка с лица, но позже всё приходит в норму.

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал начала занятия**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.

- Ребята, подойдите ко мне и давайте сядем в круг на ковре. Возьмитесь за руки, посмотрите на своего соседа, улыбнитесь ему и скажите ему несколько добрых слов, похвалите за что-то.

Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «*Спасибо, мне очень приятно!*». Затем он произносит комплимент своему соседу.

При затруднении педагог подсказывает, подбадривает, настраивает детей, показывает пример.

### **2. Упражнение «Испорченный телефон»**

Все участники игры, кроме одного ребёнка закрывают глаза «спят». Педагог молча показывает ему какую-либо эмоцию (*радость, печаль*) при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передаёт увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передаёт ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

Педагог опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и заканчивая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.

Вопросы:

- По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?
- Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять её?
- Трудно ли было тебе понять другого участника?
- Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?

### 3. Проблемная ситуация

**Цель:** учить детей узнавать эмоции по мимическим признакам.

Вопросы (*демонстрация пиктограммы с эмоцией*):

- Ребята, кого вы видите на картинке?
- Что он делает?
- Как вы думаете, какое у него настроение? Почему?
- Обратите внимание на лицо (*уголки губ опущены, брови сведены*).

Покажите мне грустных деток.

### 4. Доверительная беседа на тему «Что такое печаль»

- Печаль – это когда: «Мне грустно, глаза слегка сужены, уголки рта слегка опущены, я плачу» (*демонстрация пиктограммы с эмоцией*).

- В каких ситуациях вам печально?

Педагог предлагает детям выяснить причину появления грусти на примере стихотворения А.Л. Барто:

*Уронили мишку на пол,  
Оторвали мишке лапу.  
Все равно его не брошу –  
Потому что он хороший.*

*Зайку бросила хозяйка –  
Под дождём остался зайка.  
Со скамейки слезть не мог,  
Весь до ниточки промок.*

Обсуждение стихотворений:

- Ребята, как вы думаете, что можно сделать, чтобы победить печаль?

### 5. Этюд «Грустилки»

**Цель:** учить изображать и узнавать эмоцию печали.

- Ребята, давайте немного послушаем стихотворение Э. Мошковской:

*Когда заболела нога у коня,  
Тогда заболела нога у меня...  
Когда у кошки болело ушко,*

*Мне тоже больно было немножко.*

*А сегодня была переменка,*

*Я упал – заболела коленка,*

*И вот у кровати мама стоит,*

*И у мамы коленка болит.*

- Дети, а кому в стихотворении было больно?

- Им было грустно или радостно?

## **6. Этюд «История про Обидок и Грустинок»**

**Цель:** активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали.

Жили-были на свете две подружки: Обидка и Грустинка. Они всегда ходили вместе и искали себе друзей.

- Обидка выглядела ... Как? (*Педагог обращается к детям, после получения ответа, предлагает свое описание*).

Обидка была зеленого цвета, очень пушистая, а ладошки у неё были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим.

- Грустинка выглядела ... Как? (*Педагог обращается к детям, после получения ответа, предлагает свое описание*).

Грустинка была синяя с красным носиком и очень худенькими ножками. Её часто уносило ветром, но на лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за всё, что попадалось на пути.

- Вы сегодня выходили на улицу? (*педагог обращается к детям*). Вот, там они к нам и прилипают. Я даже вижу их. Обидка сидит у вас на левом плече, а Грустинка – на правом. Давайте их снимем, и пусть они летят дальше.

Педагог в комической форме начинает снимать Обидку и Грустинку, делая вид, что ему очень трудно это сделать.

## **7. Упражнение «Ну и ну, что я вижу не пойму»**

- Ребята, а печаль и грусть с каким цветом у вас сочетается?

- А радость с каким цветом?

- У нас есть шарики, вырезанные из цветной бумаги разных цветов. Давайте оживим. Выберите шарик определённого цвета для вашего настроения и приклеим трафареты губ, глазок, бровей и носа для эмоции вашего цвета.

- У кого какие шарики получились?

- У кого грустные шарики, значит нужно поднять настроение и спеть весёлую песенку про дружбу!

## **8. Упражнения**

Грусть, печаль – сильные чувства, от которых не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Улучшить своё настроение помогут следующие упражнения:

### **Упражнение «Волшебный стул»**

**Цель:** активация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

Если в группу пришел (или уже находится в ней) грустный ребенок, можно предложить всем детям поиграть в игру «Волшебный стул». Для этого грустному ребенку предлагается присесть на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу, и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера, первым игру начинает взрослый.

### **Упражнение «Воздушный сон»**

**Цель:** снятие психомышечного напряжения, развитие слухового и двигательного внимания, умения расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие.

Педагог предлагает детям занять удобную позу на ковре или стульях. Под тихую медленную музыку дети слушают рассказ.

- Реснички опускаются, глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем... сном волшебным засыпаем... засыпаем, отдыхаем...

*Наши руки отдыхают...*

*Отдыхают, засыпают...*

*Ноги тоже отдыхают...*

*Дышится легко, ровно, глубоко...*

Пауза. Более громким голосом:

- Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать...

- Потянулись к солнышку, улыбнулись.

## **9. Итог занятия**

Закрепление пройденного материала

## **10. Ритуал окончания занятия «Радостная песенка»**

- У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу справа и спою песенку про то, как я рада его видеть.

- Я очень рада, что (имя ребёнка) в группе есть.

- Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него, и мы вместе (*все, у кого в руках нитка*) поём ему радостную песенку. И так, пока клубочек не вернётся ко мне.

- Отлично! Клубочек ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.

*Дети встают в круг, держатся за руки и хором кричат: «Всем*



*спасибо!»*

## ЗАНЯТИЕ №3

**Тема: «Обида»**

**Задачи:**

- познакомить с чувством обиды и действиями, связанными с ним;
- формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды;
- познакомить со способами управления негативными эмоциями;
- научить выражать негативные чувства в безопасной форме.



**Обида** – это отрицательная эмоция, имеющая много общего с разочарованием. Ее противоположность – легкое чувство прощения. Мы обижаемся на человека, когда он не оправдывает наши ожидания: допустим, предательство лучшего друга вызывает обиду, потому что мы ждём от близких поддержки, верности. Чувствуется опустошенность, растерянность.

Также с обидой можно встретиться при столкновении с несправедливостью, когда ситуацию нельзя исправить: ученик долго готовился к участию в школьной олимпиаде, мечтал победить, показать знания, но проиграл. В душе копится обида на себя, на неудачные обстоятельства. Как проявляется обида? Губа выдвигается немного вперед, человек прячет взгляд.

**Ход занятия:**

### 1. Ритуал начала занятия

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.

Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия.

Например, я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топтать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

### 2. Знакомство с эмоцией обиды

Показ пиктограммы, рассматривание (*брови опущены, рот опущен*). Затем садимся в круг и рассказываем о том, что изображено на картинке.

- Как вы думаете, этот человек радостный?
- А может быть, он обиженный? Или печальный, грустный?
- Да, этот человек обиженный. Попробуем изобразить обиду на своём лице.
- Что для этого нужно сделать? (*брови опущены, рот опущен*).

### 3. Проблемная ситуация

У Майка испорчено настроение – его обидела Салли. Педагог предлагает детям выяснить причину на примере стихотворения В. Орлова:

– Кто кого обидел  
первый?

– Он меня.

– Нет, он меня.

– Кто кого ударил  
первый?

– Он меня.

– Нет, он меня!

– Вы же раньше так  
дружили ...

– Я дружил.

– И я дружил.

– Что же вы не поделили?

– Я забыл.

– И я забыл.



#### Вопросы:

- Из-за чего поссорились Майк и Салли?
- Почему обиделись друг на друга?
- Почему друзья забыли причину своей ссоры?

### 4. Доверительная беседа на тему «Что такое обида»

- Что такое обида? (чувство, которое возникает, если тебя оскорбили или не дали осуществить задуманное, или не заметили твоей помощи, участия)

- Чем ближе тебе человек (родители, друг), с которым, связано это чувство, тем сильнее обида.

- Из-за чего люди обижаются друг на друга?

- Приходилось ли вам обижаться?

- Из-за чего люди грустят?

- Что хочется в момент обиды сделать с обидчиком?

- Что вы делаете, когда вам грустно?

### 5. Тренинговое упражнение

Дети разбиваются на пары и с помощью мимики и пантомимики они должны изобразить роли: обидчика и обиженного. Во время упражнения дети меняются местами.

#### Вопросы:

Что вы чувствовали, когда были в роли обиженного?

Что вам хотелось сделать?

Что вы чувствовали, когда были в роли обидчика?

Что вам хотелось сделать?

Какая роль понравилась больше?

Вывод:

Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему душевную боль, унижение.

Обиженный человек чувствует себя несчастным, грустным, раздражённым.

Обида опасна, потому что может вызвать такие чувства, как гнев, ненависть, и разрушить доброжелательные отношения.

Человек, который попадает под власть негативных чувств, может причинить боль другим случайно. В этом случае нужно извиниться и помириться (*попросить прощения*).

## **6. Рисование «обиды» (под музыку)**

Детям предлагается с помощью цветных клякс нарисовать свою обиду.

По окончании занятия спросить, помогла ли музыка и рисование почувствовать себя лучше?

## **7. Знакомство с советами Майка**

*Совет №1:* Если ты очень рассержен на того, кто тебя обидел, напиши ему гневное письмо, а потом это письмо порви.

*Совет №2:* Когда на душе плохо, и ты чем-то раздражён, лучше уединиться в комнате и постараться поднять себе настроение, вспомнить о чём-то приятном.

*Совет №3:* Выразить все свои чувства, о которых ты не можешь сказать ни папе, ни маме, можно своему надёжному другу-животному: собаке или коту. Прижми его к себе, погладь, поговори с ним и станет легче.

*Совет №4:* Если же тебе обидно, что твоё желание не выполнено, ты можешь о нём помечтать, пофантазировать и даже, что ещё лучше, нарисовать своё желание, и поверьте, станет легче.

## **8. Упражнения**

Обида – сильные чувства, от которых не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Улучшить своё настроение помогут следующие упражнения:

### **Упражнение «Воздушный шарик»**

**Цель:** показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать».

Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните лёгкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуйте, как он выходит из лёгких.

Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделайте паузу и сосчитайте до 5.

Снова вдохните и наполните лёгкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представьте, что каждое лёгкое – надутый шарик.

Выдохните. Почувствуйте, как тёплый воздух проходит через лёгкие, горло, рот.

Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представьте, что каждое лёгкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.

Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а всё напряжение пропало.

Это упражнение успокаивает нервную систему, гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от тревожных мыслей и ощущаем, что можем контролировать свои мысли, а не подчиняться им.

### **Упражнение «Небо»**

**Цель:** обучение расслаблению, переживанию ощущения покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.

Сядьте в кресло прямо, опираясь на спинку (*но, не напрягаясь*), ноги должны касаться пола (*можно сесть на пол, скрестив ноги*). Закройте глаза.

Представьте голубое небо, по которому двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чём-то думаете, пусть ваши мысли улетят вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе.

Вы ощущаете покой, тишину и радость.

Откройте глаза, некоторое время посидите спокойно, затем медленно встаньте.

## **9. Итог занятия**

Закрепление пройденного материала

## **10. Ритуал окончания занятия «Подарки»**

В конце занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется «Подарки». Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы всё можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок не забывает говорить «спасибо». ***На этом наше занятие заканчивается. До свидания!***

## ЗАНЯТИЕ № 4

**Тема: «Страх».**

**Задачи:**

- знакомство с чувством страха.
- изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.
- развитие эмпатии, умения сопереживать.

Страх принято считать злой, неприятной и губительной для человека эмоцией, хотя он способен уберечь нас от бед.

Страх – это эмоция рождается, когда человек понимает: скоро должно произойти плохое. Будущая угроза не всегда реально, иногда мы самостоятельно придумываем неприятности, которые могли бы приключиться в будущем.

Страх заставляет наш организм собрать все силы, чтобы бороться с препятствием: громко бьётся сердце, тело напрягается, кожа краснеет или бледнеет.

Когда мозг человека понимает, что угроза миновала или оказалась выдуманной, возвращается покой, обычное состояние. Противоположность страха – чувство полной безопасности.

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал начала занятия**

Я рада приветствовать вас! Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на неё. Видите, как колышется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от неё исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например, - Даниэль, я рада тебя видеть!

### **2. Знакомство с пиктограммой «страх»**

- Давайте вспомним, о каких чувствах мы с вами говорили на прошлых занятиях?

- Что нам помогало определить это чувство? (*выражение лица, интонация голоса*).

- А теперь посмотрите на эту пиктограмму (*демонстрация пиктограмм эмоций*). Как вы думаете, какое чувство испытывает этот человек? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит, брови приподняты.

- Какое же это может быть чувство?

- Да, это чувство страха.

Попытаемся изобразить его на своём лице, но для начала расслабим



мышцы лица и поиграем в «Солнечного зайчика».

- Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями по лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот - погладь его. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

- Отлично! Мы подружились с «Солнечным зайчиком», глубоко вдохнём и улыбнёмся друг другу. Теперь, когда наши мышцы расслаблены, посмотрите на картинку и попробуйте изобразить страх на своём лице. Молодцы!

### 3. Проигрывание ситуации

**Цель:** научить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека, различать выраженные в мимике эмоциональные состояния, дать опыт проживания негативной ситуации.

Сейчас я расскажу вам историю про девочку Лану. Вы её внимательно слушайте, а потом мы попробуем разыграть сценку.

Лана приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, рвала цветы, пела песенки и услышала, что позади неё кто-то зашипел: «Ш-ш-ш!»! Лана обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: «Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть». Бабушка успокоила Лану.

- Давайте подумаем, сколько человек нам нужно, чтобы разыграть эту сценку?

- Нам нужна девочка Лана. Кто может её изобразить?

Итак, Лана гуляла у реки, рвала цветы. Вдруг она услышала, как позади неё кто-то зашипел... Она обернулась, увидела гуся, испугалась и побежала домой...

В этой сценке есть гусь. Кто хочет изобразить гуся? Он появляется позади Ланы, начинает шипеть. Шея у него вытянута, крылья сложены за спиной, или он широко ими размахивает.

- И ещё нам нужна бабушка, которая успокоила Лану. Как она могла это сделать?

Проиграв роли отдельно, дети соединяют их в одно большое действие.

- У вас отлично получилось!

### 4. «Гимнастика дружных»

Дети встают в пары.

«Посмотрите на руки». Встать парой спиной друг к другу, взяться за руки. Поднимать и опускать руки.

«Пружинки». Повернуться друг к другу лицом, соединить ладони. Попеременно сгибать и разгибать руки.

«Качели». Расставить ноги на ширину плеч, держать руки в стороны (лодочкой). Наклоны вправо-влево.

«Прыжок-хлопок». Первый партнёр прыгает, второй хлопает в ладоши. Затем упражнение выполняет наоборот.

«Краны». Лёжа на спине, голова к голове, держась за руки. Поднять вверх прямые ноги и постараться коснуться носками ног носков товарища.

### 5. Игра «Гуси-лебеди»

Дети гуляют по комнате, представляя, что они находятся на цветочной поляне (рассматривают цветы, нюхают, показывают друг другу). В середине поляны стоят стульчики по кругу. По сигналу ведущего «Гуси-лебеди летят» дети прячутся за спинки стульчиков. (3-4 раза).

### 6. Обсуждение поговорки «У страха глаза велики»

Отметить: прямой смысл: когда боишься, глаза сильно открываются.

Скрытый: страх кажется страшнее, чем на самом деле. Как вы понимаете смысл поговорки?

- Пугались ли вы когда-нибудь так, что страх казался значительно страшнее, чем на самом деле?

### 7. Итог занятия

Закрепление пройденного материала

### 8. Ритуал окончания занятия

- Давайте теперь возьмёмся за руки и улыбнёмся друг другу.

- На этом наше занятие заканчивается. *До скорой встречи!*

## ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: «Удивление»

Задачи:

- знакомство с чувством удивления.
- закрепление мимических навыков.
- развитие памяти, внимания, воображения.

Удивление – считается необычной эмоцией: оно может быть и положительным, и отрицательным. Действительно, вещи, которые нас окружают, способны приятно удивить, а порой мы испытываем удивление в сочетании с разочарованием или отвращением. Например, удивить может храбрость человека, который спас ребёнка во время пожара, а также непорядочность вора, укравшего чужие вещи. Как узнать эту эмоцию? Человек поднимает брови, губы и глаза округляются.



**Ход занятия:**

#### 1. Ритуал начала занятия

- Давайте все вместе возьмёмся за руки и громко скажем друг другу:

«Доброе утро».

## **2. Знакомство с новым чувством**

- Давайте вспомним, о каких чувствах, мы с вами уже говорили?  
(*радость, грусть, обида, страх*)

- Сегодня мы познакомимся с удивлением (*демонстрация пиктограмм эмоций*). Что нам помогало, глядя на человека, сказать, радуется он или боится?

- Мы смотрели на выражение его лица и старались определить, что происходит с человеком в данный момент.

- Изобразим чувство радости. Что происходит в это время с нашими лицами?

- Какие у нас глаза в этот момент?

- Что происходит с губами?

- Теперь изобразим чувство страха. Мы можем помогать себе жестами. Какие у нас у нас будут движения? Может быть, отталкивающие, или наоборот, зовущие? Что в это время происходит с нашими лицами? С глазами? Ртом?

- Далее изобразим чувство грусти.

- Отлично! Попробуйте изобразить на своём лице чувство удивления. Как вы думаете, оно будет долго длиться, или оно мгновенно возникает и быстро пропадает?

- Совершенно верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает.  
(*Показ пиктограммы*)

- Давайте рассмотрим пиктограмму. Что же происходит с нашими лицами? С бровями? (*поднятые вверх*). С глазами? (*широко открыты*). С губами? (*они растянуты и похожи на букву «о»*).

- Удивление можно сравнить с быстрым прикосновением. Давайте передадим прикосновение по кругу. Молодцы!

## **3. Рисование «Удивления»**

- Давайте попробуем перед зеркалом изобразить удивление на лице, постарайтесь запомнить.

- Садимся за столы. Перед вами лежат листы, на которых нарисованы кружочки. Вам надо оживить эти кружочки - нарисовать глаза, брови, нос, губы, но так, чтобы каждый человечек удивлялся. А пока вы рисуете, придумайте, что это за человечки, и чему они удивляются.

- Затем садимся в круг и рассказываем о своих человечках.

- А вы когда-нибудь удивлялись? И чему?

## **4. Этюды на выражение удивления**

### **4.1 Этюд «Удивление»**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.



Мимика: Рот открыт, брови и верхние веки приподняты.

#### 4.2 Этюд «Круглые глаза»

Однажды первоклассник Ваня наблюдал в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шёл из школы. Я зашёл в подъезд и увидел, что, бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котёнок».

Покажите какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку

#### 5. Игра «Фантазии»

- Давайте продолжим начало удивительных приключений:

К нам пришёл слон...

Над городом поплыли облака, а с них спускаются верёвки...

Волшебник поменял все вывески над магазинами...

Утром из крана потёк апельсиновый сок... *(детям нужно придумать удивительные истории)*

#### 6. Чтение истории «Живая шляпа»

Мальчик Рома гулял во дворе. Вдруг он услышал, как мама зовёт его, стоя у открытого окна:

- Рома, пора домой, обед уже на столе. Рома попрощался с друзьями и пошёл домой. На пороге он увидел шапку и решил её поднять, но шапка, как будто угадала, что хочет сделать мальчик, и отпрыгнула в сторону. Рома очень удивился.

- Попробуем разыграть эту историю. Кто хочет быть Рома? Шапкой?

- Как вы думаете, кто мог находиться под шапкой?

- Замечательно!

#### 7. Итог занятия

Закрепление пройденного материала.

#### 8. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

На этом наше занятие заканчивается. *До скорой встречи!*

### ЗАНЯТИЕ № 6

**Тема:** «Гнев, злость»

**Задачи:**

- знакомство с чувством злости.
- тренировка умения различать эмоции.
- учить детей управлять своим гневом.

**Гнев** – это бурная, ярко окрашенная негативная эмоция, которая может принести пользу – гнев помогает начать действовать. Люди гневаятся, когда на жизненном пути встречается нечто неправильное, несправедливое с их точки зрения. К примеру, в группе обижают тихого и спокойного ребёнка, который никому не желает зла – такая ситуация может вызывать у наблюдателя гнев на обидчиков.



Также гнев сигнализирует о том, что окружающая реальность не позволяет достигать целей, чувствовать себя свободно. Незнакомец нахамил в метро и наступил на ногу? Это один из случаев, когда гнев естественен.

При гневе человек хмурится, поджимает губы, может смотреть в одну точку.

### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал начала занятия Игра «Снежный ком»**

Первый ребёнок называет своё имя, передавая мяч другому, а тот в свою очередь называет имя первого и своё, затем мяч получает третий участник. Игра проводится по кругу со всеми участниками.

#### **2. Проблемная ситуация**

Том поссорился с Джери. Они никак не могли решить, кто же первый начнёт игру. Они так рассердились друг на друга, что затеяли драку. У Тома насулены брови, сморщен нос, он крепко сжал кулаки. Джери машет руками, лоб нахмурен, брови сдвинуты. Они набрасываются друг на друга.



- Ребята, представьте себя на месте Тома и Джери, и выберите, с помощью чего они решили бы этот спор: *кулаков, спокойного тона, крика, насмешки, топанья ног.*

- Людей, привыкших решать спор с помощью силы, часто сравнивают с драчливыми петухами. Послушайте стихотворение, где поэт высмеивает таких людей:

*Петушки распетушились,  
Но подраться не решились,  
Если очень петушиться –  
Можно перышек лишиться.  
Если перышек лишиться –  
Нечем будет петушиться!*

- Сегодня мы продолжаем знакомиться с чувствами, которые могут появиться у нас с вами, у наших мам, пап, бабушек, дедушек.

- Посмотрите на лицо, изображённое на карточке (*демонстрация эмоции*).

- Какое чувство испытывает человек?
- Посмотрите на выражение его лица.
- Что произошло с его ртом? Бровями?
- Какое у него выражение глаз?
- Что же это за чувство? (*Злость*)

#### **3. Доверительная беседа на тему «Почему человек злится»**

- В каких случаях может злиться человек?

- На что похоже зло в человеке? (*На вулкан, молнии, дикое животное*)
- А вам приходилось когда-нибудь злиться?
- Что вы чувствовали в этот момент?
- Что хотелось сделать?

Человек испытывает чувство злости, когда он бессилён удовлетворить своё желание.

**Гнев** - естественная эмоциональная реакция человека, сигнализирующая о том, что возникло препятствие. Это чувство побуждает человека к преодолению препятствия, изменению ситуации, помогает заглушить или разрядить душевную боль или неприятные ощущения.

**Гнев** выражается в стремлении применить насильственные действия, в угрозах, оскорблениях. Не всегда мы умеем правильно выразить свои чувства, не причинив вреда окружающим людям.

#### 4. Этюд «Гневная гиена»

- Давайте почувствуем это ощущение с помощью небольшого этюда.
- Гиена стоит у одинокой пальмы (*стул*). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждёт, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она её съест.
- Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.
- Я страшная гиена, (*Дети мимикой и движением изображают гиену и обезьянку*)
- Я гневная гиена,
- От гнева на моих губах,
- Всегда вскипает пена.

#### Вопросы:

- Что вы чувствовали, побывав в роли гиены?
- Хотелось бы вам в реальной жизни испытывать также такие же переживания? Почему?
- Чем можно заменить гнев? (*лаской, добрыми отношениями*)

#### 5. Рисование «Гнев в цвете»

**Цель:** научить детей выражать эмоции гнева с помощью цвета, цветовой гаммы.

Детям раздаются листы бумаги и краски без ограничения цвета. Педагог предлагает изобразить гнев в цветовой гамме. Даёт возможность детям подумать.

Позже, рассмотреть рисунки детей. Обратит внимание на цветовую передачу гнева, схожесть и различие в изображении гнева детьми.

#### 6. Упражнение «зеркало»

**Цель:** закрепление всех известных детям эмоций в мимике и пластике.

Дети встают парами и договариваются, кто из них зеркало. Один из

детей встаёт перед зеркалом и изображает известную ему эмоцию. Зеркало как можно точнее её повторяет. Потом ребята меняются ролями.

### **7. Как вы понимаете смысл пословиц:**

- Злой не верит, что есть добрые люди... Без добрых дел нет доброго имени...

### **8. Итог занятия**

Закрепление пройденного материала.

### **9. Ритуал окончания занятия**

Советы по управлению гневом: поиграть с мячом, скакалкой или с боксёрской грушей. Побегать или попрыгать. Покричать. Трудотерапия. На этом наше занятие заканчивается. *До скорой встречи!*

## **ЗАНЯТИЕ № 7**

### **Тема: «Стыд»**

#### **Задачи:**

- знакомство с чувством вины.
- развивать волевую регуляцию поведения.
- знакомить со способами релаксации для снятия напряжения.

**Стыд** – это очень неприятная, разрушающая изнутри эмоция, ощущается как тяжесть или жжение (люди, которым стыдно, часто краснеют от этого переживания).

Стыд появляется, когда мы совершаем некрасивые или нелепые поступки публично. Наличие свидетелей – основа возникновения стыда. Например, человеку будет стыдно за то, что он громко ругался в общественном месте (а потом успокоился и пожалел об этом) или поскользнулся и упал в лужу на глазах у всех.

Эмоция рождается, когда поведение не соответствует идеалу – личному или других людей.

#### **Ход занятия:**

### **1. Ритуал начала занятия Игра «Перекличка-путаница»**

Педагог называет фамилии и имена присутствующих детей, путая при этом фамилию или имя. Дети внимательно слушают и откликаются только тогда, когда правильно названы имя, фамилия.

### **2. Знакомство с новым чувством**

- Сегодня мы с вами поговорим ещё об одном чувстве. Посмотрите на



картинку, как вы думаете, какое чувство испытывает мальчик? (*демонстрация эмоции*)

- Что с ним могло произойти?

- Послушайте историю А.Н. Толстого «Косточка».

Купила мать слив и хотела их дать детям после обеда. Они ещё лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив, и всё нюхал их. И очень они ему нравились.

Очень хотелось съесть. Он всё ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать сочла сливы и видит, что одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит: «А, что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?» Все сказали: «Нет». Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: «Нет, я не ел».

Тогда отец сказал: «Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо, не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточка, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрёт. Я этого боюсь»

Ваня побледнел и сказал: «Нет, я косточку бросил за окошко». И все засмеялись, а Ваня заплакал. Вот такая история.

- Как вы думаете, почему Ваня заплакал?

- Какое он испытывал чувство? (*стыд*)

- Как вы думаете, что при этом происходит с его лицом. (*Глаза приоткрытые, на лице румянец*).

- С его телом? (*Голова опущена, плечи сжаты*).

### **3. Этюды на выражение вины**

#### **3.1 «Стыдно»**

- Мальчик Андрюша случайно сломал пуль от телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Андрюша сказал, что переключатель крутил его младший брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

**Выразительные движения:** *голова наклонена вперёд, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.*

#### **3.2 «Чуня просит прощения»**

- От хвастунишки-поросёнка Чуня ушли его друзья - ёжик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовёт друзей:

- Где вы, верные друзья? Чуне помогите!

- За нахальство и за смех Вы меня простите.

**Выразительные движения:**

- *повороты головы в разные стороны, брови приподняты, руки в стороны;*

- *опущена голова, брови приподняты, губы вытянуты;*

- *руки висят вдоль тела.*

### **4. Рисование на тему: «Мой стыд»**

С помощью красок нарисовать свой стыд. Беседа по содержанию: Какие краски вы используете для изображения стыда?

### **5. Беседа на тему «Когда нам бывает стыдно?»**

- Как вы думаете: «А что такое стыд?» (*Стыд - это чувство, возникающее при оценке своих поступков, которые противоречат принятым нормам порядочности, самоуважения, достоинства.*)

- Отчего вам бывает стыдно?

- На что похож стыд?

- Какого он цвета?

- Что вы ощущаете, когда испытываете чувство стыда? (*смущение, чувство позора*)

- Для чего человеку нужен стыд?

### **6. «Советы от Тома»:**

- Когда человеку плохо на душе, то он может помочь себе сам.

- Если ты совершил проступок, из-за которого самому стало стыдно, то самый верный способ вернуть расположение к себе близких и друзей - признать свою вину и попросить прощения.

- Чтобы самому успокоиться, нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и медленно, спокойно и глубоко подышать: во время вдоха считать до пяти, вовремя выдоха - до семи. Представь, что ты в лесу или на берегу моря, где воздух свежий и где тебе свободно и приятно дышать, и ты сразу успокоишься.

- Запомните эти советы и ощущения, когда ты представлял себя в лесу или на море, и вместе с детьми под спокойную музыку выполняют релаксационные упражнения.

### **7. Релаксация**

- Лягте на коврик, на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые не скрещены. Устраивайтесь поудобней и закрывайте глаза. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё моё тело и распространяется по нему. Я спокойно отдыхаю. Я отдыхаю

- Отдыхают мои руки, ноги, нервная система. Приятная истома охватывает моё тело, мне лень шевелиться.

- Моё дыхание совершенно спокойно. Мне дышится легко и свободно. Мои руки расслаблены и теплеют. Я дышу легко и непринужденно. Каждый новый вдох снимает напряжение, успокаивает меня и приносит приятное расслабление.

- Чувство приятного покоя наполняет меня изнутри. Я отдыхаю. Моё тело полностью расслаблено. Приятная лень разливается по всему телу. Я наслаждаюсь полным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе.

- Я становлюсь спокойным, жизнерадостным. У меня хорошее

настроение.

5, 4, 3, 2, 1. Откройте глаза. Сядьте. Сохраните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настроения на весь день.

### **8. Итог занятия**

Закрепление пройденного материала.

### **9. Ритуал окончания занятия «Самый лучший сосед, мой сосед»**

Дети стоят парами или в кругу и говорят: «Самый лучший сосед - мой сосед (имя)». Смотрит на своего соседа и отмечает хорошее, что есть у соседа. «Спасибо, до свидания!»

## **ЗАНЯТИЕ № 8**

### **Тема занятия: «Отвращение, брезгливость»**

#### **Задачи:**

- знакомство с чувством отвращения.
- отработка мимических навыков.
- закрепление пройденного материала.

**Отвращение или брезгливость** – это когда нам что-то категорически не нравится, мы строим гримасы, щуримся. Появляются морщинки около рта и глаз. Можно чувствовать отвращение по отношению к плохим людям, которые совершают ужасные поступки (например, преступникам).

Почему появляется отвращение? Так мозг реагирует на то, что может навредить: жестокие люди, поверхности с вредоносными микробами и т.д.



#### **Ход занятия:**

### **1. Ритуал начала занятия**

**Цель:** создание условий для самовыражения, настрой детей на совместную работу.

- Здравствуйте! Давайте начнем наше занятие вот с чего... Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия.

- Например, я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топтать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

- Итак, я называю свое имя и прохлопываю его, а все остальные за мной. Отлично! Продолжит тот, кто сидит справа от меня и т.д.

### **2. Знакомство с эмоцией брезгливость**

**Цель:** отработка мимических навыков.

– А теперь посмотрите на лицо этого человека (*демонстрация пиктограммы с эмоцией*).

– Как вы думаете, какое чувство испытывает этот человек?

– А может быть, он сердитый? Или грустный, радостный?

– Да, этот человек брезгливый. Попробуем изобразить брезгливость на своём лице.

– Что для этого нужно сделать? (*строим гримасы, глаза прищурены, появляются морщины около глаз и рта*).

### 3. Этюд «Солёный чай»

**Цель:** отработка мимических навыков.

- Послушайте историю которая называется "*Соленый чай*":

Бабушка потеряла очки и поэтому вместо сахара насыпала в чай 2 ложки соли. Ее внук Петя пришел из детского садика и попросил бабушку дать ему попить. Она принесла чашку чая. Мальчик сделал один глоток, а чай оказался соленым. Как противно стало у него во рту!

- Я предлагаю вам представить, что вы сделали глоток соленого чая. Будем передавать чашку по кругу, изображая, что мы делаем глоток, а чай оказывается, соленый.

### 4. Этюд «Грязь»

**Цель:** развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое настроение.

- Скажите мне ребята, кто из вас помнит сказку «*Гадкий утёнок*» Г.Х. Андерсена? (*ответ ребят*) Хорошо. Теперь я вам прочитаю отрывок из этой сказки (*эпизод на птичьем дворе*).

- На птичьем дворе было очень шумно, ведь жизнь тут кипела с утра и до позднего вечера. Тут были и индюки, и гуси, и куры, и утки. Они все подчинялись старой важной испанской утке. У мамы – утки вывелись хорошенькие желтенькие птенцы, она была очень горда своими детьми и привела их познакомиться со старой хозяйкой птичьего двора. Утята присели перед важной персоной и сказали: «Кря-кря», как их научила мама. И только один утенок был большой и неуклюжий, совсем непохожий на своих братьев и сестер.

- Старая утка выразила мнение, что это возможно индюшонок, слишком он уж большой да некрасивый. Мама – утка очень испугалась и повела деток к пруду, но и этот большой птенец сразу же прыгнул в воду и поплыл, что немного успокоило материнское сердце. Она подумала, что, может быть, этот птенчик слишком долго просидел в яйце и поэтому сейчас такой неловкий.

- Но этот гадкий утенок никому не нравился, сначала мать заступалась за него, но потом и она стала шпынять и обижать его, а девушка, которая раздавала птицам корма, все время отталкивала его ногой.

*Попробуем разыграть эту сценку.*



Выразительные движения - плечи опущены выражение печали на лице (*грусть*), объятия, смех (*радость*), глаза прищурены, появляются морщины около глаз и рта, голова немного откинута назад (*брезгливость*), хмурится, поджимает губы, нос сморщен (*злость*).

- У вас отлично получилось!
- А сейчас посмотрим на эти фотографии. Какое чувство испытывают эти люди?
- Как вы догадались? (*хмурится, поджимает губы, нос сморщен*)
- Кто-нибудь из вас испытывал уже такое чувство?
- Что такое брезгливость для вас?

**Закончить предложение: «Я неприятно (противно), когда ...»**

### **5. Доверительная беседа на тему «Что такое брезгливость»**

**Цель:** закрепление знаний на тему занятия

- На что похоже чувство отвращения и брезгливости?
- Какое оно на вкус, запах, цвет?
- Какой у него звук?
- Если мы его потрогаем, то какое оно на ощупь?
- Нравится ли вам это чувство?
- Нужно ли это чувство человеку?

### **5. Упражнение «Мусор»**

**Цель:** развитие выразительных движений при отработке знаний по теме занятия.

- Возьмите у меня листочки бумаги. Сейчас каждый из вас будет пачкать, мять свой листок. Делать из него мусор. У нас есть вода, краски, фломастеры, карандаши. Кто свой листик измял и испачкал, бросает его на пол и садится на своё место, представляя себе, что это наша игровая площадка во дворе и там очень грязно.

- А теперь, я вас попрошу по одному вставать и аккуратно брать одну бумажку и относить ее в мусорное ведро.

Педагог показывает движения, которые нужно воспроизвести во время работы над заданием – рука протянута вперед, листик берем аккуратно двумя пальчиками.

### **6. Упражнение «Спаси птенца»**

**Цель:** обучение расслаблению, переживанию ощущения покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.

- Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согреть его. Медленно, по одному пальчику сложите ладонь, спрячьте в нее птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к своей груди,

отдайте птенцу доброту своего сердца и тепло дыхания. Раскройте ладонь, и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он ещё прилетит к вам.

### **9. Итог занятия**

Закрепление пройденного материала

### **10. Ритуал окончания занятия «Обнимашки»**

Дети становятся в круг и по очереди благодарят друг друга за совместные игры, обнимаются друг с другом.

- На этом наше занятие заканчивается. *До скорой встречи!*

## **ЗАНЯТИЕ № 9**

**Тема: «Закрепление знаний о чувствах»**

**Задачи:**

- закрепление знаний о чувствах.
- развитие эмпатии, памяти, речи, мышления.
- обогащение словаря эмоций.
- снять напряжение, усталость.

**Ход занятия:**

**Ритуал начала занятия «Здравствуй солнышко, это я ...».**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона.

- Доброе утро ребята! Я очень рада видеть вас сегодня. Посмотрите, к нам заглянуло солнышко, и оно хочет с вами поздороваться.

*Я с утра сюда пришла,*

*Здравствуйте, мои друзья!*

*Здравствуй, солнце!*

*Здравствуй, небо!*

*Это я (имя и отчество педагога)!*

*Это я (каждый ребенок по очереди называет свое имя)!*

**Тренинг на закрепление чувств.**

**Цель:** расширить и закрепить знания об эмоциях.

- Ребята, мы с вами изучили разные эмоции и сегодня выясним, как хорошо вы их запомнили.

### **1. Упражнение «Театр масок»**

**Цель:** расслабить мышцы лица, снять напряжение, усталость.

- Ребята! Мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. *Например*, покажите, как выглядит злая Баба-яга.

Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью

мимики изображают Бабу-ягу.

- Хорошо, здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы!

- Изобразите Ворону из басни «Ворона и лисица» в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр (*плотно сжать челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв*). Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

- А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с серым волком (*широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот*). Замрите! Спасибо!

- А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы!

- Замечательно! Хорошо потрудились!

## **2. Игра «Раз, два, три, нужное место займи»**

Устанавливаем в разных местах пиктограммы. Читая небольшие отрывки, детям предлагаем занять место возле того символа, который, по их мнению, отвечает описанному настроению.

## **3. Игра «Сурдопереводчики»**

Рассказать сказки людям, которые ничего не слышат, зато очень хорошо понимают язык жестов, мимики и пантомимики. Сказки: «Курочка ряба», «Колобок», «Рукавичка».

## **4. Пальчиковая игра «Смешные человечки»**

Дети делятся на пары - мальчик и девочка.

Бежали мимо речки смешные человечки (*«Человечки» - пальчики, бегут по «дорожкам» - рукам детей, стоящих напротив друг друга*).

Прыгали-скакали (*пальчиками «попрыгать» по плечам друг друга*).

Солнышко встречали (*ласково положить руки на щеки друг друга*).

Забрались на мостик (*сложить мостик из рук*).

И забили гвоздик (*постучать кулачками*).

Потом - бултых в речку (*наклониться и свободно покачать руками*).

## **5. Беседа о влиянии настроения**

- От настроения человека во многом зависит его взгляд на окружающий мир, отношения между людьми.

- Что нам может испортить настроение?

- Как его можно поднять?

Чтение стихотворения М. Щелованова «Утро».

*Какое сегодня утро?*

*Сегодня плохое утро,*

*Сегодня скучное утро,*

*И, кажется, будет дождь*

*Почему же плохое утро!  
Сегодня хорошее утро!  
Сегодня весёлое утро,  
И тучи уходят прочь.*

*Сегодня не будет солнца?  
Сегодня не будет солнца,  
Сегодня будет хмурый,  
Серый пасмурный день.*

*Почему же не будет солнца?  
Наверное, будет солнце,  
Обязательно будет солнце,  
И прохладная, синяя тень.*

При повторном чтении сравнить четверостишия: 1 и 3, 2 и 4.

- Какие тона присутствуют в 1 и 3 четверостишии? (*тусклые*)

- Во 2 и 4-м? (*яркие, светлые*)

**Вывод:** Мрачное настроение часто делает всё окружающее унылым, неинтересным, безрадостным. И наоборот, доброжелательный, светлый настрой даёт возможность видеть красивое, удивительное, приятное вокруг.

## **6. Словарь эмоций**

Безразличный, жалкий, капризный, ленивый, стыдно, обиженный, скучный, усталый. Нужно назвать эмоциональное состояние и подобрать к нему синоним.

## **7. Упражнение «По грибы»**

Детям предлагается изобразить с помощью позы, мимики, жестов какой-либо из грибов: съедобный или несъедобный.

Водящий - «грибник», он бродит между «грибами» и по внешним признакам пытается рассортировать их.

Если он почувствовал, что гриб съедобный, он говорит: «Хороший грибок, полезай в кузовок!» - и уводит игрока в одну сторону.

Если ему кажется, что это не так, то он со словами: «Несъедобный грибок, марш в уголок!» - уводит игрока в противоположную сторону.

В конце игры грибник проверяет правильность своего выбора, и приносит «грибам» извинения, если что-то перепутал.

## **8. Релаксация «Водопад»**

**Цель:** развитие воображения.

- Сядьте поудобней и закройте глаза. Глубоко вздохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный

водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

- А свет течёт по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

- Пусть свет течёт также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся расслабленными и более мягкими. Свет течёт и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом вы всё глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами. (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

## **9. Итог занятия**

Закрепление пройденного материала

### **Рефлексия**

- Ребята, сегодня наше последнее занятие, поэтому я бы хотела, чтобы вы ответили мне на пару вопросов.

Дети отвечают на вопрос:

- Что хорошего произошло с вами за прошедшее время?

Высказываются по кругу, передавая из рук в руки шарик. Время высказывания педагог ограничивает звуковым сигналом, давая возможность высказаться каждому

## **10. Ритуал окончания занятия «Глаза в глаза»**

- Улыбайтесь чаще, и тогда вы будете здоровыми, сильными и красивыми. - Давайте закончим наше последнее занятие в кругу радости, следующими словами:

- Нежные, добрые девочки! *(педагог идет по внешнему кругу)*

- Сильные, смелые мальчики! *(обращаясь то к девочке, то к мальчику)*

- И встанем в круг, за руки все возьмемся *(дети берут друг друга за руки),*

- И радостно друг другу улыбнемся! *(дети заглядывают в глаза друг другу и улыбаются)*

*Очень жаль нам расставаться,*

*Но пришла пора прощаться.  
Чтобы нам не унывать,  
Нужно крепко всех обнять.*  
Дети обнимают друг друга по кругу и прощаются с педагогом.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По результатам работы по программе направленной на развитие эмоционального интеллекта дошкольников в ЦДОДиМ «Эврика, можно сделать вывод, что дети стали лучше понимать эмоциональное состояние других детей и взрослых. Стали пытаться выводить предположения о причине появления тех или иных эмоциональных состояний, основываясь на тех знаниях и умениях, которые они развивали на наших занятиях.

У детей повысилась самостоятельность в тех ситуациях, когда необходимо было сопереживание и поддержка. Когда одному из членов группы было больно или тоскливо, ребята подходили и жалели, обнимали, делились игрушками.

Прделанная работа в группе, с детьми, имеющими разные уровни эмоционального развития свидетельствует об эффективности проведенной работы по развитию эмоционального интеллекта старших дошкольников.

Для развития эмоциональной сферы детей в дополнительном образовании или в любом другом учреждении, необходима системность. Работа педагогов должна быть скоординированной, чтобы избежать повторений и работать по темам последовательно. Необходимо, чтобы процесс развития ребенка происходил не только в дополнительном образовании или в детском саду, но и в семье.

Совместная деятельность с родителями, поможет гораздо быстрее улучшить развитие эмоционального интеллекта ребёнка, а также благоприятно скажется на его отношениях со сверстниками и взрослыми.

Демонстративные пиктограммы можно подбирать индивидуально.

## Список использованных источников

1. Абдурасулова, Т.Д. Коррекционно-развивающие упражнения для детей среднего и старшего дошкольного возраста / Т.Д. Абдурасулова, Школьный психолог: прилож. к газ. «ПС». - 1999. - №46 -с.4.;
2. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду / Е.А. Алябьева, М: - ТЦ Сфера - 2003г. -89с.;
3. Веприцкая, Ю.Е. Развитие внимания и эмоционально-волевой сферы детей 4-6 лет / Ю.Е. Веприцкая.-М.: изд. Учитель – 2011;
4. Гераскина, Ю. Н. «Программа эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста» / Ю.Н. Гераскина, - М. 2005г.
5. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина. - М.: изд-во Айрис-Пресс, 2006-112с.;
6. Скоркина Е.С. «Развитие эмоциональности у дошкольников в детском образовательном учреждении» Электронный источник, режим доступа: 30.03.2022  
[https://psyjournals.ru/bezopasnost\\_obrazovania/issue/skorkina\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/bezopasnost_obrazovania/issue/skorkina_full.shtml)
7. Шипицина, Л.М. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Л.М. Шипицина. –СПБ: «Речь», 2003-с. 172-199



## Развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте

Олехнович Инга Анатольевна, педагог-психолог, вторая квалификационная категория, государственное учреждение образования «Средняя школа №138 г.Минска», +375295002909, Inga21201@tut.by.

В основе каждой сильной эмоции  
лежит побуждение к действию.  
Умение управлять этим побуждением  
составляет сущность  
эмоционального интеллекта  
Д.Гоулман

### Что такое эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект – направление в психологии, изучение которого вызывает интерес как важной составляющей гармоничного развития личности.

В 1990 г. Питер Саловей и Джон Майер предложили свою модель эмоционального интеллекта, опубликовав статью на эту тему. Они дали формальное определение *эмоционального интеллекта* как набора навыков, имеющих отношение к точной оценке своих и чужих эмоций, а также выражению своих эмоций, использованию эмоций и эффективному регулированию своих и чужих эмоций.

Чуть позже Джон Майер, Питер Саловей выделяют четыре компонента эмоционального интеллекта:

1. *Восприятие эмоций* – способность распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, а также идентифицировать свои собственные эмоции.

2. *Использование эмоций для стимуляции мышления* – способность человека (главным образом неосознанно) активировать свой мыслительный процесс, пробуждать в себе креативность, используя эмоции как фактор мотивации.

3. *Понимание эмоций* – способность определять причину появления эмоции, распознавать связь между мыслями и эмоциями, определять переход от одной эмоции к другой, предсказывать развитие эмоции со временем, а также способность интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные (амбивалентные, неоднозначные) чувства.

4. *Управление эмоциями* – способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Сюда также относится способность принимать эмоции во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения.

Д. Гоулманом была изменена и популяризирована модель эмоционального интеллекта Дж. Майера и П. Саловея. Благодаря

популярности книги Гоулмана «Эмоциональный интеллект», впервые опубликованной в 1995 году, его модель приобрела известность.

### **Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей**

А. Алешина, С. Шабанов отмечают, что эмоциональное развитие в младшем школьном возрасте обладает своими характерными особенностями, которые в дальнейшем будут определять специфику становления эмоционального интеллекта. В данном возрасте отношение к окружающему миру проявляется в эмоциональной направленности [1].

Факторами, воздействующими на формирование интеллекта, являются жизненные ситуации, которые могут приносить ребенку различные чувства.

Отношения ребенка с семьей являются основным фактором становления и организации эмоционального интеллекта. Семья становится источником первых позитивных и негативных переживаний и эмоций ребенка.

Автор А.А.Осипова указывает, что школа также является важным фактором развития эмоционального интеллекта. Вступая в школьную жизнь, ребенок начинает активно взаимодействовать с одноклассниками, заводит новых друзей, принимает участие в жизни коллектива. Здесь у него могут появляться проблемы во взаимоотношениях с окружающими из-за плохой адаптации или чрезмерной застенчивости. Необходимо давать детям говорить открыто о своих чувствах и эмоциональном состоянии [2].

Период младшего школьного возраста является наиболее сензитивным для развития эмоционального интеллекта, поскольку именно в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства) [3].

Развивая эмоциональный интеллект, следует помнить, что эмоции – ключ к пониманию себя и других людей, поэтому нужно учить младших школьников контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край», и определять свои чувства, принимая их такими, какие они есть; уметь сознательно влиять на свои эмоции и использовать их на благо себе и окружающим; способности распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему, эффективно общаться с другими людьми [4].

### **Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников в моей работе**

В своей работе с детьми младшего школьного возраста я стараюсь сочетать разнообразные методы и приемы: наглядный материал; словесный метод; использую задания, способствующие повышению самооценки; задания, способствующие овладению приемами межличностного общения; релаксационные упражнения для снятия психологической напряженности, тревожности.

Для того чтобы развивать эмоциональный интеллект, нужно развивать навыки осознания своих эмоций и эмоций других людей, а также научиться

управлять своими эмоциями и чувствами. Эмоциональными реакциями хорошо управляют те, кто знает техники управления эмоциями, а также имеет развитый эмоциональный интеллект, который сегодня признан важной составляющей успеха.

В своей работе для формирования и развития у детей эмоционального интеллекта, для понимания ими собственных эмоций, я чаще всего использую следующее:

1. Метафорические ассоциативные карты (МАК) «Монстрики чувств» для развития эмоционального интеллекта. С помощью данного инструмента дети знакомятся с эмоциями, а также с ключевыми понятиями, необходимыми для социализации и самоорганизации. Выбирая монстрика, ребенок проецирует себя, например, каким он видит себя сейчас или каким хочет стать в будущем. Как показывает практика, дети очень любят работать с МАК.

2. Мандалотерапию. Мандала в дословном переводе обозначает рисунок в круге. Создание мандал дает человеку возможность познакомиться со своими сложными сторонами, понять причины возникших состояний, обозначить возможные варианты решения проблемы и выстроить ресурсное состояние [6].

Я использую мандалотерапию для того, чтобы стабилизировать эмоциональное состояние детей, развивать у них навыки саморегуляции. Использую при работе с детьми в таких направлениях, как раскрашивание мандал, создание собственных мандал из кинетического песка, плетение из ниток.

3. Технику арт-терапии – рисование на воде красками «Эбру». «Эбру» относится к «правополушарному» рисованию, это рисование эмоциями и чувствами. В рисовании красками на воде целителен сам процесс, он снимает эмоциональное напряжение и стабилизирует эмоциональное состояние.

4. Просмотр фильма «Головоломка», который показывает, что нельзя подавлять эмоции. Они влияют не только на наше отношение к людям или событиям, но и на работу нашего организма. Эмоции являются значимой частью нашей жизни. «Головоломку» не стоит недооценивать, ведь она говорит нам о базовых вещах, которые должны понимать дети, – это важность наших эмоций и механизм их работы.

5. Книгу детского психолога Кедровой Наталии «Азбука эмоций». Эта книга об эмоциях и чувствах, которые мы испытываем в той или иной ситуации. Эмоции и чувства – важная часть психического опыта человека. От них никуда не деться, они сопровождают практически все события. Кроме того, эмоции помогают одному человеку лучше понять другого человека, увидеть мир его глазами [5].

На занятиях я учу адекватно выражать свои эмоции, правильно оценивать эмоции других детей.

6. Элементы психогимнастики. В психогимнастике большое значение придается общению со сверстниками, что очень значимо для эмоционального здоровья детей. Также она помогает активизировать взаимодействие правого и левого полушарий мозга, развивает познавательные способности, формирует устойчивую эмоциональную сферу, предупреждает эмоциональные расстройства у детей.

По мнению Е.П. Ильина, для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций, поэтому важно не просто научить младших школьников проявлять себя в процессе какого-либо действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных, которые неизбежно возникают в процессе деятельности [7].

Подводя итоги, хочется отметить, что младший школьный возраст является значимым для формирования и развития эмоционального интеллекта, так как дети учатся распознавать эмоции, эмоциональные состояния, которые они используют в общении с окружающими. Важным положительным моментом на моих занятиях является умение детей работать со своими эмоциями и чувствами.

Только осознав свои эмоции, мы можем научиться пониманию эмоций других людей.

## Список использованных источников

1. Алешина, А. В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха /А. Алешина, С.Т. Шабанов. – Санкт-Петербург: Речь, 2012 – 336 с.
2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – Москва: Сфера, 2012 – 510 с.
3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У – Фактория, 2004.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Вместе переживаем и играем. / Ю. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2014. – 96 с.: ил.
5. Азбука эмоций / Н. Кедров; ил. Е. Хломовой. – М.: редкая птица, 2019. – 112 с.
6. Тарарина Е.Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии. (Библиотека Арт-терапевта). – М.: ЦЦЦЦ «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2017. – 208 с. – илл.
7. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 752 с.

## **Развитие эмоционального интеллекта методами нейрокоррекции**

Ходулева Оксана Анатольевна, педагог-психолог,  
Государственное учреждение образования «Средняя школа №46 г.Минска»,  
+375-44-7281064, kseni46@mail.ru

Эмоции заложены в основе любой деятельности человека, поэтому одной из важнейших задач педагога-психолога является обучение учащихся сознательно управлять своими эмоциями. Сознательное управление эмоциями помогает детям контролировать собственное поведение, достигать поставленных целей и продуктивно взаимодействовать с другими людьми. Современные психофизиологические и нейропсихологические исследования, посвященные изучению отношения эмоциональных явлений к мозгу, позволяют сформулировать некоторые общие принципы, которые лежат в основе нейропсихологических представлений о мозговой организации и функционировании эмоций.

Согласно положениям, сформулированным А. Р. Лурия, нейропсихология рассматривает эмоциональные явления как сложные системные образования, поэтому их нельзя рассматривать в отрыве от функционирования психики и систем организма в целом. Эмоции зарождаются при участии мозговых механизмов, которые тоже носят системный характер, они не идут из какого-то мозгового центра или одной его области. Эмоции происходят сразу из множества структур, которые располагаются в разных областях головного мозга. Системный характер этих мозговых механизмов предполагает существование особых функциональных систем, объединяющих различные звенья этих механизмов в единое целое и направленных на реализацию различных поведенческих актов, сопровождающихся особым эмоциональным подкреплением.

Теоретической основой современной нейропсихологии является теория системной динамической локализации высших психических функций. Согласно данной теории, разработанной в научных трудах Л. С. Выготского и А. Р. Лурия, каждая психическая функция обеспечивается работой всего мозга как целого, однако различные мозговые структуры вносят свой дифференцированный вклад в ее осуществление. Мозговые структуры, участвующие в обеспечении той или иной психической функции, объединены в сложные функциональные системы, звенья которых ответственны за различные аспекты той или иной функции.

Нейропсихологическое изучение эмоциональных нарушений включает еще один обязательный компонент: анализ уровневой организации эмоциональной сферы. Эмоции каждого уровня реализуются по-разному, и мы не всегда осознаем, что действуем под влиянием определенной эмоции. А. Р. Лурия предпринял исследование эмоционально-личностной сферы посредством изучения речевых и двигательных реакций. Им была

разработана «сопряженная моторная методика», представлявшая собой вариант ассоциативной методики (от испытуемого требовалось на слова-стимулы одновременно отвечать и речевыми, и двигательными реакциями), которая оказалась очень продуктивной. А. Р. Лурия показал, что сочетание словесных и двигательных ответов на слова-стимулы более адекватно отражает эмоциональное состояние испытуемых, чем вегетативные реакции. С помощью этой методики оказалось принципиально возможным объективизировать скрытые эмоциональные комплексы, причем их индикатором явились главным образом движения левой руки (что полностью соответствует современным представлениям о ведущей роли правого полушария в переработке «эмоциональной» информации). Исследование показало, что скрытые эмоциональные состояния, или «аффективные комплексы», представляют собой сложные системные образования, включающие разные, связанные между собой компоненты (словесные, двигательные, вегетативные и др.) [3, с.36].

В своем исследовании А. Р. Лурия отмечал, что при разных вариантах «лобного» синдрома возникает целый ряд симптомов нарушений эмоционально-личностной сферы в виде неадекватности эмоциональных реакций (эйфории, безразличия), нескритичности, отсутствия устойчивых переживаний (или «эмоциональных конфликтов»), изменения отношения к близким, к окружающим, снижения уровня интересов, растормаживания элементарных влечений и т. д.

В настоящее время вопрос о мозговых механизмах эмоций остается дискуссионным. Одни исследователи связывают механизмы эмоций с деятельностью правого полушария мозга, обозначая людей с функционально активным правым полушарием как эмоциональных. Другие – полагают, что эмоция – это продукт двуполушарной деятельности, т.е. содержит не только чувственный (правополушарный) компонент, но и отвлеченную, категориальную (левополушарную) мысль. Кроме того, филогенетическая связь высшей эмоции с аффектом позволяет считать причастной к ее осуществлению и подкорковый уровень мозга [1, с.40].

В любом случае, функциональная несформированность правого и левого полушарий мозга, межполушарного взаимодействия оказывает влияние не только на развитие высших психических функций, но и на эмоциональную сторону личности школьника. Так, функциональная несформированность правого полушария проявляется недостаточностью пространственных представлений, вызывает трудности при анализе изображений лиц, понимания эмоций. Функциональная несформированность левого полушария проявляется нарушением самоконтроля за собственной речью у ребенка, проблемами мимики, жестикуляции, у таких детей могут возникать трудности в проявлении эмоций. Поэтому систематические нейропсихологические коррекционные упражнения оказывают позитивное влияние не только на развитие функциональных блоков мозга, описанных А. Р. Лурия, но и на общий эмоциональный фон.

В работе с младшими школьниками упражнения нейрокоррекции можно использовать на уроках, в качестве физкультминуток, перед началом занятий, на классных часах, в ходе коррекционно-развивающих занятий педагога-психолога, учителя-дефектолога, можно предлагать родителям в качестве досуговых игр и занятий.

Целесообразно использовать игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций одноклассников и развитие умения адекватно выражать свои эмоции. Это, например, игра «Пиктограмма», когда учащимся предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции. Каждый участник берет себе карточку, не показывая ее остальным и по очереди дети пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Одноклассники должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция.

**Глазодвигательные упражнения** тренируют мышцы глаз, активизируют кровообращение, снижают умственную нагрузку, повышают координацию глаз. Для **упражнения «Глаз – путешественник»** необходимо развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы учащимся необходимо найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом. Движения глаз улучшают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга.

**Упражнения для развития артикуляции** стимулируют работу тех систем мозга, которые отвечают за контроль высших психических функций – речь, мышление, поведение. В процессе упражнений у ребенка постепенно вырабатывается четкая координация движений артикуляционного аппарата, движения языка и губ становятся более точными. К общеизвестным артикуляционным упражнениям добавляется движения руками – кистями рук, ладонями или пальцами – таким образом повышается эффективность артикуляционной гимнастики.

**Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия** – это выполнение различных перекрестных движений. Регулярные упражнения способствуют развитию высших психических функций. Например, одну руку сжимать в кулак, в то время как другая находится в расслабленном положении – ладонь прижата к поверхности стола, потом одновременная смена движений. Одной рукой рисовать восьмерку, другой – круг и т.п.

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, снижают соматические нарушения, успокаивают и снимают стресс. Происходит восстановление общего тонуса, снятие физического и эмоционального напряжения. Формирование умения произвольного контроля дыхания развивает самоконтроль над поведением и эмоциями. Такие упражнения особенно эффективны в коррекции детей с СДВГ. **Упражнение «Дышим носом»** проводится стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую



ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

**Психогимнастические упражнения** нормализуют мышечный тонус, снимают напряжение. В упражнении **«Тряпичная кукла и солдат»**: исходное положение – стоя. Инструкция учащимся: «полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева». Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, несколько раз.

**Упражнения для развития моторики руки** стимулируют речевые зоны головного мозга. Для выполнения упражнения **«Колечко»** необходимо поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе. Упражнение **«Лезгинка»**: левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз. Упражнение **«Ухо – нос»**, дается инструкция школьникам: «левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

В ежедневной работе с детьми, имеющими проблемы развития в различных сферах, становится понятным необходимость использования нейропсихологических упражнений и методов, а применение их в комплексе значительно увеличивает шансы на получение положительных результатов в обучении и эмоционально-личностном развитии младших школьников.

### **Список использованных источников**

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов Т.Г. Визель. – М.: АСТАстрель Транзиткнига, 2005. – 384 с.
2. Колесников А. В. Гимнастика мозга, или Легкие способы развития ребенка : техника психофизической коррекции / Алексей Колесников. - Москва : Центрполиграф, 2009. – 254 с.
3. Лурия А. Р. Природа Человеческих конфликтов: Объективное изучение дезорганизации поведения человека / Под общей ред. В. И. Беспольского. – М.: «Когито-центр», 2002. – 525 с.

## Занятие для подростков «Пришельцы»

Рубец Ольга Ивановна, заведующий отделением ГУО «Центр дополнительного образования детей и молодежи «Эврика» г.Минска»,  
80296808499, [dimsi-evrika@mail.ru](mailto:dimsi-evrika@mail.ru)

Эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у детей, что затрудняет их распознавание. И даже в самых доверительных беседах подростки зачастую говорят не обо всех своих переживаниях. Вообще эмоциональная сфера подростка претерпевает значительные изменения, отличается неустойчивостью. Подростку сложно перерабатывать свои эмоции, он часто не понимает, что с ним происходит.

Еще одна важная особенность эмоциональной сферы — сосуществование у подростков эмоций и чувств противоположной направленности. Например, молодые люди могут любить и ненавидеть кого-то одновременно, и при этом оба чувства будут искренними.

Развитие у подростков эмоционального интеллекта не происходит само собой и требует специальных усилий как их самих так и их родителей, педагогов и психологов. Предлагаемая методика была разработана с целью развития у подростков способности определять и контролировать эмоции, работать со страхами и негативными установками и преодолевать негативные модели поведения через принципиально новый набор действий с использованием арт-терапии, поведенческой терапии и дискуссионных методов.

### **Упражнение «Пришельцы»**

**Целевая аудитория:** подростки (14-16 лет)

**Количество участников:** 20 чел.

**Время проведения:** 40 мин

**Необходимые материалы:** листы А3, фломастеры, карандаши, восковые мелки, 4 разноцветных бумажных полоски (голубая, синяя, красная, зеленая), доска флип – чарт.

### **Ход упражнения:**

Все в наших руках: чувствуем мы себя счастливым человеком или несчастным, радуемся ли мы каждому новому дню или просто ставим галочки, дружелюбны и открыты другим людям или замкнуты, агрессивны, завистливы. Все зависит только от нас. Человек взаимодействует с окружающим миром, посредством общения. Умение эффективно общаться — это уникальная способность, которая делает человека человеком. Нам часто приходится контактировать с другими людьми и часто так бывает, что некоторые люди нам нравятся, а некоторые вызывают раздражение, а некоторых мы и вовсе побаиваемся. Есть люди похожие на нас, а есть такие, которые отличаются от нас очень.

Я предлагаю вам сейчас поиграть в сложную, фантастическую игру. Группу делят на 4 команды по 5 человек. Представитель каждой команды вытягивает цветной листочек. (Голубой – земляне, красный – марсиане, синий – из созвездия Ориона, зеленый – из созвездия Центавра).

Каждой команде выдается бумага, фломастеры, карандаши, восковые мелки.

В галактике Млечный путь случилось событие, которое послужило причиной одновременного прибытия на планету Земля 3х делегаций, представителей из других планет и созвездий нашей галактики. Их задача переселиться на землю.

Задание: Каждая команда на бумаге рисует как выглядит представитель их делегации, какие имеет свойства и качества их народ, как выглядит и чем своеобразна планета на которой они живут. Члены команды должны придумать:

- что случилось на их планете
- почему их народ хочет переселиться на землю
- как они планируют переселиться и как планируют здесь жить.

Каждая команда презентует свою работу, начиная с Землян.

Команда Землян тоже рисует своего представителя, перечисляет качества и свойства землян, описывает свою планету. Но задача Землян в том, что бы разрешить (или не разрешить) остаться на земле только одной делегации из 3х. Остальным надо отказать.





## Занятие для подростков «Со мной так можно, а так нельзя»

Сукало Ирина Юрьевна, педагог-психолог ГУО «Средняя школа №161 г.Минска» тел. +375 29 7520 183, E-mail: [irika-s@mail.ru](mailto:irika-s@mail.ru)

Цель: способствовать осознанию личностных и чужих границ, самовыражению, развитию навыков конструктивного общения, ассертивного поведения

Ход занятия:

1. Приветствие участников
2. Разминка «Я уникальный»

Участники по-очереди называют какую-то свою особенность, которая свидетельствует об его уникальности. Если в группе кто-то обладает такой же особенностью, он должен сесть на колени этого участника. Если таких участников несколько, то они садятся на колени друг другу и сидят до тех пор, пока первый участник не назовёт такую свою особенность, которой не будет ни у кого из присутствующих.

3. Упражнение «Монолог». Индивидуальное задание: участникам предлагается написать рассказ от имени неодушевлённого предмета. Ответить на вопросы:

Чем я полезен людям?

- Какая у меня цель?
- Чего я боюсь?
- Что меня может порадовать?
- Как со мной обращаются люди? (10 – 15 минут)

Участники зачитывают свои рассказы, но не называют сам предмет. Остальные должны угадать, какой предмет они загадали.

4. Упражнение «Со мной так можно, а так нельзя» (автор Сукало И.Ю.)

Участникам предлагаются наборы распечатанных знаков, маркировок, которые можно встретить на различных упаковках, на одежде (рисунок 1). Они должны рассказать то, что про них знают. Если не знают – предположить, о чём они могут говорить, на что указывать. (5 минут)

Например:



Рисунок 1.

После этого обсуждаем:

- для чего нужна такая маркировка?
- почему она в виде рисунков?
- какие маркировочные знаки подойдут для предмета, который участники загадали в начале занятия?
- что будет, если мы не будем учитывать правила пользования предметами?
- а существуют ли похожие правила для людей?

После этого участникам предлагается подумать и сформулировать по 2 правила о том, как с ними можно обращаться, взаимодействовать, чтобы сохранялось здоровье, настроение, мотивация, ощущение безопасности, а как нельзя. Затем представить эти правила в виде знаков, маркировок и нарисовать. Презентация работ может происходить следующим образом: участник показывает любой свой рисунок знака, а окружающие предполагают, о чём хотел “сказать” автор работы. После версий участников, автор работы комментирует услышанное и рассказывает о своей идеи знака.

#### **5. Обсуждение итогов работы:**

- для чего нам нужно знать о том, что любят и не любят окружающие люди?
- как мы можем это узнать?
- как люди могут узнать про наши правила?
- как мы можем использовать это в жизни?



## «Творческая мастерская» как форма развития творческого интеллекта у родителей

Медушевская Татьяна Вечеславовна, заместитель заведующего по основной деятельности, Государственное учреждение образования «Ясли – сад № 362 г. Минска», +375 44 778 10 61, [ddu362@minsk.edu.by](mailto:ddu362@minsk.edu.by)

Использование «Творческой мастерской» как формы работы в развитии творческого интеллекта у родителей заключается в системном подходе к проблеме, в отборе и оптимальном сочетании различных педагогических и психологических технологий, способствующих развитию творческого интеллекта у родителей.

Работа «Творческой мастерской», направленная на развитие творческого интеллекта у законных представителей воспитанников, включает серию семинаров, семинаров – тренингов и тренингов.

**Цель работы «Творческой мастерской»** – развитие творческого интеллекта у законных представителей воспитанников, повышение их компетентности в области воспитания, создание условий для деятельности и творчества, содействие неформальному общению, а также объединение усилий всех заинтересованных сторон в воспитании физически и нравственно здорового подрастающего поколения.

### **Задачи «Творческой мастерской»:**

1. Установить партнерские отношения с законными представителями воспитанников;
2. Объединить усилия для полноценного развития и воспитания детей;
3. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и развитие творческого интеллекта у законных представителей воспитанников;
4. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки, взаимной заинтересованности и взаимопроникновения в проблемы друг друга.

**Количество занятий и продолжительность:** работа «Творческой мастерской» рассчитана на один учебный год, и включает в себя цикл из семи занятий продолжительностью по два часа.

**Руководитель клуба:** им может быть психолог или заместитель заведующего по основной деятельности, владеющий тренинговыми методами работы.

**Структура занятий:** все занятия имеют общую структуру и состоят из трех этапов: вводного, основного и заключительного.

*Первый (вводный)* направлен на установление положительного контакта между участниками, налаживанию группового взаимодействия, обсуждения материалов домашнего задания предыдущего занятия (если такое было), рефлексию.

*Второй этап (основной)* состоит из двух блоков: *информационного* (дается информация о современных достижениях психолого-педагогической науки и практики) и *практического* (отрабатываются конкретные умения и навыки с помощью тренинговых методов: анализа конкретных ситуаций, разыгрывания этюдов и ролевых ситуаций, групповых дискуссий, психогимнастических упражнений, проективных методик (незаконченное предложение, незаконченный рассказ, проективное рисование), арт-терапевтических техник).

*В третьем (заключительном) этапе* проводится рефлексия, подводятся итоги занятия, дается домашнее задание, определяется перспектива дальнейшей работы.

**Используемые методы и техники:** арт-терапия, музыкотерапия, психомедитация, сказкотерапия, коучинговые упражнения, анкетирование законных представителей воспитанников.

**Оснащенность помещения и размещение участников:** занятия проводятся в изолированном помещении, чтобы работе группы ничего не мешало. В помещении должны быть поставлены в круг стулья по количеству участников и для ведущего семинара. Расположение по кругу участников позволяет всем хорошо слышать и видеть друг друга, это расположение сохраняется в ходе всех занятий, исключая те случаи, когда игровые или процедурные моменты семинара требуют его изменения.

**Практическая значимость «Творческой мастерской»** в том, что, с одной стороны, «Творческая мастерская» позволяет развивать и совершенствовать мотивацию к развитию творческого интеллекта у родителей, с другой – вооружает их тренинговыми методами работы с собственной личностью, обеспечивает активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности.

План занятий «Творческой мастерской», предполагает то, что участники принимают активное участие в работе мастерской. Законным представителям воспитанников предоставляется возможность представить свой взгляд на решение вопросов представленных проблем, а также поделиться своими чувствами и переживаниями.

### План занятий «Творческой мастерской»

Месяц	Тема	Цель	Предполагаемый результат
Ноябрь	Семинар – тренинг « <b>Знакомимся с собой</b> » (Приложение 1)	Формирование мотивации для анализа собственных «родительских» взглядов и установок.	Освоение законными представителями воспитанников приемов самодиагностики и способов самораскрытия.
Декабрь	Семинар « <b>Формирование модели идеального родителя</b> » с применением модели коучинг	Выделение причин возможных или истинных проблем для развития творческого интеллекта.	Обращение участников тренинга к собственным переживаниям и чувствам детей.
Январь	Семинар - тренинг « <b>Формирование модели идеального родителя</b> » с применением модели коучинг (продолжение)	Изучение сферы личности законных представителей воспитанников.	Поиск резервов для более эффективной работы для развития творческого интеллекта.
Февраль	Тренинг « <b>Проработка обиды</b> »	Обращение своего сознания к собственным переживаниям.	Осознание участниками тренинга своей индивидуальности и личностных особенностей и оптимизация отношений к себе и своей личности.
Март	Семинар - тренинг « <b>Проработка обиды</b> » (продолжение)	Оптимизация межличностных отношений родителей с детьми, членами семьи.	Осознание законными представителями воспитанников своей индивидуальности в развитии творческого интеллекта.
Апрель	Тренинг « <b>Проработка состояния раздражения</b> »	Проработка негативных состояний личности родителя.	Самораскрытие участников тренинга.
Май	Тренинг « <b>Мои крылья</b> » (заключительное)	Раскрытие внутреннего потенциала законных представителей воспитанников.	Осознание и принятие законными представителями воспитанников собственно «Я», пробуждение модели развития «творческого интеллекта»

Таким образом, использование «Творческой мастерской» как формы работы в развитии творческого интеллекта законных представителей воспитанников показывает, что положительными показателями является то, что у большинства законных представителей воспитанников формируется интерес и позитивное отношение к развитию творческого интеллекта, мотив к самосовершенствованию, осознание своих возможностей, необходимые для работы над собой, большая уверенность в своих силах, формируются мотивы преодоления затруднений. Работа «Творческой мастерской» способствует привлечению законных представителей воспитанников к совместной работе и самосовершенствованию, что положительно сказывается на актуализации внутренней мотивации к развитию творческого интеллекта.

### Список использованных источников

1. *Башлакова, А.Н.* Психологические занятия – тренинги в детском саду/ А.Н. Башлакова.- М: Зорны верасень, 2007. - 232с.
2. *Грецов, А.В.* Лучшие упражнения для развития креативности: учебно-методическое пособие/ А.В.Грецов.- СПб: СПбНИИ, 2006.– 44 с.
3. *Ильин, Е.П.* Психология творчества, креативности, одаренности/ Е.П.Ильин - СПб: Питер Серия: Мастера психологии, 2009. – 448 с.
4. *Копытин, А.* Техники аналитической арт-терапии. /А.Копытин, Б.Корт. - Санкт-Петербург, 2007.-144 с.
5. *Мардер, Л.* Тренинг педагогической осознанности /Л. Мардер. - журнал Школьный психолог, 2005. - №4. – 5 -16с.
6. Практические семинары тренинги для родителей/ сост: Е.В. Шитова – Волгоград: Учитель 2016.-171с.
7. *Самоукина, Н.В.* Игры с которые играют. Психологический практикум/ Н.В. Самоукина –Дубна:Фен

**Технологическая карта семинара - тренинга по теме:**

**«Знакомимся с собой»**

**Цели:** формирование мотивации для анализа собственных педагогических взглядов и установок.

Этап	Содержание этапа	Материалы, оборудование
<i><b>Вводный этап</b></i>		
<p>Ритуал «входа» в занятие  <b>«Ритуал приветствия - Паутинка»</b>  <b>Цель:</b> создание благоприятных условий для работы тренинговой группы; снятие эмоционального и мышечного напряжения.</p>	<p>Родители становятся в круг. Каждый участник тренинга называет свое имя, рассказывает о любимом деле или хобби. Упражнение начинает психолог, в руках у которого клубок ниток.  <i>- Меня зовут Катерина, и я очень люблю вязать.</i>                      Ведущий крепко зажимает свободный конец нити в руке и бросает клубок участнику, стоящему напротив, предлагая представиться и что-нибудь рассказать о себе, а затем взять нитку и замотать ее вокруг пальца, далее надо перебросить клубок участнику тренинга, находящемуся, напротив. Клубок передается до тех пор, пока все педагоги не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем паутина распускается. Для этого каждый участник должен вернуть клубок предыдущему участнику игры.</p>	<p>Релаксационная музыка, клубок ниток.</p>
<p><b>«Правила группы»</b>  <b>Цель:</b> принятие правил, по которым будет проходить каждое занятие.</p>	<p>Ведущий объясняет особенности предстоящей работы, родители голосуют за утверждение правил работы группы.  <b>«Правила группы»:</b>                      1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий – называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).                      2. Обсуждение по принципу «здесь и сейчас» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).                      3. Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...», «Мне кажется...», «Я чувствую...»).</p>	<p>Учебная доска, ватман, цветные маркеры.</p>

	<p>4. Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).</p> <p>5. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).</p> <p>6. Правило <b>без оценочного</b> общения (принятие партнеров такими, какие они есть, стараемся избегать непосредственных личностных оценок в адрес партнера).</p> <p>7. Правило активности каждого (т.е. участие во всех упражнениях, играх, заданиях, активное «всматривание» в самого себя, партнера и группу).</p> <p>Принятые правила записываются в <b>памяти группы</b> (на учебной доске; они присутствуют в помещении, где работает группа, что облегчает возможность возвращаться к ним по мере необходимости).</p>	
<p><i><b>Основной этап</b></i> <i><b>Информационная часть</b></i></p>		
<p><b>«Познавая себя, ты познаешь мир...»</b> <b>Цель:</b> информирование участников семинара-тренинга, актуализация предложенной темы.</p>	<p><b>«Познавая себя, ты познаешь мир...»</b> Древние мудрецы говорили, что, изучая себя, мы изучаем мир». Зная свои достоинства и недостатки, мы можем использовать их себе во благо: в нужный момент обойти препятствие, избежать конфликта, сэкономить силы и нервы, не «рвать» понапрасну нервы и не нагружать сердце, постигать новое и продуктивно работать, эффективно воспитывать детей и мужа, уметь отдыхать и расслабляться. Никто из нас не знает себя полностью, мнение посторонних, гороскопы, контакты в социальных сетях не всегда объективны. Кроме того, у нас нет оснований думать, что мы рационально используем знания о себе.</p> <p>Изучать себя с ленцой, без напряжения мысли, оставляя размышления о собственной персоне на потом, можно всю жизнь. Изучать самого себя нужно добросовестно, скрупулезно, применяя интуицию как в этом процессе непосредственно, так и при использовании знаний о себе в жизни.</p> <p>Проведите эксперимент: напишите все, что знаете о себе, в дневнике или просто на листике бумаги и возвращайтесь к написанному в конце каждого месяца. Обратите внимание на интересный факт: знания о себе меняются в зависимости от настроения, становятся глубже с приобретением жизненного опыта, забываются,</p>	<p>Релаксационная музыка, информационный текст.</p>

	если их не фиксировать и не корректировать в потоке быстроменяющейся информации.	
<i>Практическая часть</i>		
Упражнение <b>«Винегрет»</b> <b>Цель:</b> активизация участников, снятие мышечного напряжения.	<b>«Винегрет»</b> Каждому игроку присваивается гордое имя «свекла», «огурец», «картошка», «лук», «яблоко». Один человек встает. Его стул убирается из круга. Когда вставший говорит «свекла» - пересаживаются только «свеклы». Когда звучит слово «лук» - только «лук», когда произносится слово «винегрет» - пересаживаются все, в том числе и ведущий.	Стулья для каждого участника тренинга.
Упражнение <b>«Кто Я?»</b> <b>Цель:</b> самораскрытие участников семинара-тренинга.	Ведущий предлагает ответить письменно на вопросы, а затем нарисовать (проективное рисование). Кто «Я?» Для семьи Для своего ребенка (родителей) Для друзей Для коллег Для прохожих на улице Обсуждение по кругу с представлением рисунков.	Листики с текстом + ручки; листы бумаги, цветные карандаши\ на каждого участника; мягкий мячик.
Упражнение <b>«Без маски»</b> <b>Цель:</b> самосознание, принятие собственного «Я».	Участники по очереди берут карточки с незаконченными предложениями, сидя в кругу продолжают предложения: Мне знакомо острое чувство одиночества, помню... Особенно мне не нравится, когда... Я горжусь тем, что... Мне очень хочется забыть... Творчество, меня наполняет, потому, что... В незнакомом обществе я, как правило, чувствую... Я удивляюсь, когда... Мне бывает грустно, когда... Тем, кто не знает меня, я представляюсь человеком... Особенно меня раздражает, то что... Мне бывает страшно, когда... Моя самая сильная сторона в общении с родными... У меня возникает чувство волнения, когда... Я радуюсь, когда... В общении со своим ребенком (детьми) мне особенно нравится... Я злюсь, когда... В обществе лиц противоположного пола я... Однажды, мне было обидно, когда... Больше всего быть родителем мне нравится,	Карточки с незаконченными предложениями.

	потому что...	
<b>Заключительный этап</b>		
Медитация <b>«Горная вершина»</b> <b>Цель:</b> осознание своих проблем как бы со стороны, путем входа в диссоциированное состояние, нахождение новых путей разрешения проблем.	Ведущий знакомит участников семинара-тренинга с текстом медитации под релаксационную музыку.	Релаксационная музыка, текст медитации.
<b>Рефлексия занятия</b> <b>Цель:</b> осознание собственного «Я».	Ведущий предлагает участникам выбрать открытку, которая отражает актуальное состояние на эту минуту. <b>Обсуждение по кругу</b> (предъявление открыток) Проводится итоговое обсуждение занятия. - Какие чувства вы испытывали во время занятия? - Возникали ли трудности? Если да, то какие? - Какие чувства вы испытываете сейчас? - Ваше настроение после тренинга?	Набор открыток.
Домашнее задание <b>«Письмо самому себе»</b> <b>Цель:</b> самосознание собственного «Я».	Каждому участнику семинара – тренинга предлагается написать письмо, которое он хотел бы получить. (Обратиться к себе ласково, похвалить себя, поблагодарить, написать себе комплименты, попросить себя о чём-либо, напомнить себе о чём-то важном)	

### Информационная часть

#### «Познавая себя, ты познаешь мир...»

Древние мудрецы говорили, что, изучая себя, мы изучаем мир». Зная свои достоинства и недостатки, мы можем использовать их себе во благо: в нужный момент обойти препятствие, избежать конфликта, сэкономить силы и нервы, не «рвать» понапрасну нервы и не нагружать сердце, постигать новое и продуктивно работать, эффективно воспитывать детей и мужа, уметь отдыхать и расслабляться. Никто из нас не знает себя полностью, мнение посторонних, гороскопы, контакты в социальных сетях не всегда объективны. Кроме того, у нас нет оснований думать, что мы рационально используем знания о себе. Изучать себя с ленцой, без напряжения мысли, оставляя размышления о собственной персоне на потом, можно всю жизнь. Изучать самого себя нужно добросовестно, скрупулезно, применяя интуицию как в этом процессе непосредственно, так и при использовании знаний о себе в жизни.

Проведите эксперимент: напишите все, что знаете о себе, в дневнике или просто на листике бумаги и возвращайтесь к написанному в конце каждого месяца. Обратите внимание на интересный факт: знания о себе меняются в зависимости от настроения, становятся глубже с приобретением жизненного опыта, забываются, если их не фиксировать и не корректировать в потоке быстроменяющейся информации.

### Медитация «Горная вершина»



Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

— Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее... Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза.*

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия.

## Эмоциональный интеллект как личностный ресурс для профилактики эмоционального выгорания у педагогов

Василевская Алеся Станиславовна, педагог-психолог, учреждение образования «Минский государственный профессионально-технический колледж кулинарии», контактный телефон +375297689403,  
e-mail: [ptk-kulinarii@minsk.edu.by](mailto:ptk-kulinarii@minsk.edu.by)

В последние годы резко возрос интерес к синдрому эмоционального выгорания. Заинтересованность этой проблемой проявляют как руководители учреждений образования, так и сами педагоги. Это обусловлено тем фактом, что выгорание специалистов (особенно так называемых «помогающих» профессий, к категории которых относится профессия педагога) начинается незаметно и на начальном этапе не вызывает никаких трудностей для организации, а в результате обходится очень дорого.

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду деятельности положено много общаться с другими людьми.

С целью выявления затруднений в профессиональной деятельности педагогов в сфере изучения их эмоционального состояния и активности, была проведена следующая диагностика.

Диагностическое исследование проводилось с помощью следующих методик: «Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания» (методика В.В. Бойко для изучения синдрома выгорания) и проективной методики «Постройте мост» (<https://nsportal.ru>) с целью выявления целеустремленности в работе и личной жизни.

Результаты диагностики представлены в таблице:

№	Степень выраженности синдрома эмоционального выгорания	Количество
1	Низкий показатель эмоционального выгорания	9 % педагогов
2	Средний показатель эмоционального выгорания	55 % педагогов
3	Высокий показатель эмоционального выгорания	36 % педагогов

Как видно из полученных результатов диагностики, большинство педагогов попали в категорию со средним показателем уровня эмоционального выгорания. Им свойственна неспособность отключиться и отвлечься от работы, пренебрежение физиологическими потребностями: беспорядочный сон, нарушение питания, недостаток общения, отрицание проблем, тревожность, ощущение угрозы и паника.

Особо следует отметить категорию педагогов, которые попали в группу с высокими показателями синдрома эмоционального выгорания – здесь появляются такие симптомы, как искажение ценностей, одержимость работой, нетерпимость к коллегам, цинизм к работе, агрессия, сокращение активности и социальных взаимодействий, потребность избавиться от стресса. И совсем незначительная часть педагогического коллектива не имеет синдрома эмоционального выгорания.

Как справиться с эмоциональным выгоранием педагогам в условиях учреждения образования?

Рассмотрим описанные в литературе личностные ресурсы:

1. Жизнестойкость — система убеждений о себе, мире, об отношениях с миром (*С. Мадди*).

2. Резилентность — способность восстанавливаться после стрессовых ситуаций, способность к регенерации, к посттравматическому росту, способность к правильному распределению и использованию ресурсов в трудных ситуациях (*Дж. Роттер*).

3. Чувство связности — способность человека согласованно, когнитивно и эмоционально воспринимать происходящее как контролируемое им (*А. Антоновски*).

4. Оптимизм — позитивная установка по отношению к будущему (*К. Карвер и М. Шейер*).

5. Самооценка — характеристика самоотношения, выражающая отношение человека к самому себе (позитивное или негативное).

6. Самоэффективность — когнитивная оценка собственной способности к эффективной деятельности и совладанию с трудными ситуациями (*А. Бандура*).

7. Толерантность к неопределенности — нейтральное или позитивное отношение субъекта к неопределенным ситуациям (незнакомым, сложным, изменчивым и неоднозначным).

8. Самоконтроль — личностная характеристика, предсказывающая успешность деятельности и благополучие, в том числе в долгосрочной перспективе.

9. Субъективное одиночество — переживание личности, обусловленное деформацией ее связей с различными аспектами действительности, относительно независимое от объективных условий и обладающее как позитивным, так и негативным потенциалом.

10. Творчество — способность человека к конструктивному преобразованию себя, своей деятельности, окружающей действительности, результатом чего становится идеальный или материальный продукт — нечто новое или трансформированное.

11. Смысл — отношение человека к чему-то, что выходит за пределы актуальной ситуации (*Братусь Б.С.*). «Личностный смысл представляет собой индивидуализированное отражение действительности, выражающее

отношение человека к тем объектам, ради которых разворачивается его деятельность и общение».

Все это и есть составляющие эмоционального интеллекта личности. Эмоциональный интеллект занимает значимое место в структуре личностных ресурсов преодоления синдрома выгорания и способствует снижению риска его развития в процессе педагогической деятельности.

Эмоциональный интеллект — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

Через эмоции мы реагируем на события, слова и обстоятельства. Если их не понимать, происходящее будет искажаться.

Человек с развитым эмоциональным интеллектом реагирует на причины, а не действия или эмоции. Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией.

Основу для развития эмоционального интеллекта составляют четыре компонента. Самосознание и самоконтроль помогают работать с собой, а социальная компетентность и управление отношениями — строить сильные отношения с другими.

Выделяют 13 критериев развитого EQ:

1. Осознаете свои чувства и эмоции.
2. Делаете паузу, прежде чем говорить или действовать.
3. Стремитесь контролировать свои мысли и реакцию на эмоции.
4. Используете критику как возможность что-то улучшить.
5. Придерживаетесь своих ценностей и принципов.
6. Умеете сочувствовать.
7. Хвалите и вдохновляете других.
8. Даете полезную обратную связь.
9. Извиняетесь и признаете ошибки.
10. Прощаете и забываете.
11. Выполняете свои обязательства.
12. Помогаете другим.
13. Защищаете себя от эмоционального саботажа.

*(Джастин Барисо «Эмоциональный интеллект на практике»)*

Улучшить эмоциональный интеллект помогут пять эффективных шагов. В отличие от многих врожденных талантов — вроде математических способностей или музыкального слуха, — эмоциональный интеллект как навык социальный можно совершенствовать всю жизнь. В рабочем коллективе, паре, в отношениях с родителями, друзьями и детьми мы можем постоянно работать над эмпатией и навыками коммуникации, что обязательно скажется на качестве наших отношений, настроении и образе жизни.

Шаг первый - ставить себя на место другого человека. Для начала неплохо бы изучить человека, на место которого мы хотим себя поставить. Плачущий маленький ребенок чаще всего устал или голоден. Раздраженная соседка могла не выспаться из-за стройки под окном. Недовольный коллега переживает трудное расставание. На маму свалилось слишком много новой работы. У лучшего друга депрессия больше года. Подчиненный в панике провалил третий проект подряд. Анализируя, с кем и в каком состоянии мы говорим, мы лучше понимаем, что они сейчас чувствуют и почему поступают именно так. Совершенно не нужно оставлять людям возможность ошибаться без последствий — в некоторых ситуациях просто необходимо обрисовать грани допустимого. Но знать, что происходит в жизни тех, с кем мы сталкиваемся каждый день, обязательно нужно, чтобы наши взаимные ожидания и требования были справедливыми. Поставьте себя на место женщины, которой нужно проехать полгорода с детской коляской, или мужчины, который не был в отпуске два с лишним года, или ребенка, которому никогда не отказывают. И вам будет гораздо проще понять, что они чувствуют в настоящий момент.

Шаг второй — называть эмоции: свои и чужие. Большинство людей не умеют называть свои эмоции и считают это лишним навыком. Тем временем гнев сильно отличается от обиды и разочарования, и анализировать свои и чужие эмоции необходимо, чтобы знать собственные слабые места. Один из лучших способов — пополнить эмоциональный словарь новыми описаниями эмоций: отделить тревогу от раздражения, усталость — от апатии. Лучше всего это делать в сочетании с дневником настроения: вести ежедневно дневник меняющегося настроения и записывать эмоции во время и после событий — встреч, разговоров, культурных мероприятий и новых знакомств. Так вы, во-первых, увидите, какие события дня и каким образом на вас влияют (положительно или отрицательно), во-вторых, разберетесь в клубке противоречивых чувств, которые у вас вызывают разные ситуации и люди. Когда вы поймете, какие негативные эмоции доминируют в жизни, будет проще найти им выход: неслучайно от гнева рекомендуют активные виды спорта и пробежки, а тревогу не советуют заедать сладким. Когда вы научитесь называть и определять свои эмоции, будет гораздо проще определять чужие — по вербальным и невербальным сигналам. И навсегда отделите эмоции, имеющие отношение к вам, от случайных: не нужно осмысливать поведение раздраженного в общественном транспорте человека, а вот постоянные претензии партнера стоит принять во внимание.

Шаг третий — расширять кругозор. Часто проблемы с эмоциональным интеллектом связаны с тем, что мы потонули в своем информационном пузыре. Уже сейчас доказано, что знание нескольких иностранных языков помогает человеку лучше усваивать информацию о многообразии мира. Необходимо расширять кругозор — читать художественные книги и мемуары, смотреть игровое и документальное кино, интересоваться наукой, путешествовать, заниматься самообразованием, — чтобы понимать,

насколько люди разнятся талантами и устремлениями и как проблематично для жизни и карьеры мерить всех одной мерой. В мировой литературе и кино обнаружатся скромники и карьеристы, аферисты и идеалисты, и у каждого из них будет своя захватывающая история. Понимать сложный и неупорядоченный мир, в котором каждый может найти то, что ему нужно, — важный шаг для урегулирования конфликтов, выстраивания гармоничных отношений и управленческого роста. Книжки, фильмы, выставки, поездки и новые навыки — не просто эрудиция, но и способ лучше понимать других.

Шаг четвертый — думать на два шага вперед. Эмоциональный интеллект имеет отношение к долгосрочному планированию: выстраиванию приоритетов и целей, стратегическому распределению ресурсов и тактике ближайших действий. В построении отношений с окружающими всегда стоит разделять людей на тех, с кем мы проводим большую часть времени, и тех, кто не имеет на нашу жизнь влияния. Все силы эмоционального интеллекта стоит употребить на то, чтобы общение с ближним кругом было наполненным и интересным. Тратьте свое время на тех, у кого вы многому учитесь, кто превосходит вас в личных и профессиональных качествах, окружайте себя неравнодушными и гармоничными людьми, и общение с ними принесет плоды. Подумайте, как попасть в такой коллектив или собрать такой, если вы за него отвечаете. Подумайте, какая жизнь вам важна и комфортна, и какие действия вас к ней приведут. Адаптируйте бюджет под свои цели и учитесь экономить. Откладывайте деньги на продуманную покупку. Помогайте другим, обсудив это и придя к договоренности. Смотрите на конфликт и препятствия как на промежуточный этап, преодолев который перед вами откроются новые возможности. Тщательно проговаривайте все рабочие и личные обязательства заранее и не давайте напрасных обещаний, равно как не формируйте необоснованных ожиданий. Эмоциональный интеллект помогает соизмерить душевные силы и уловить настроение того, кто может и хочет вам помочь продвинуться дальше в ваших планах. Если окружение и намеченные цели не соответствуют вашему нынешнему состоянию, никогда не поздно переиграть и получить то, к чему вы стремитесь.

Шаг пятый — пройти тренинг или психотерапию. Очень часто для глубоких изменений трудно найти ресурсы и знания, чтобы совершить резкий качественный скачок в понимании себя и других. В таком случае психологический тренинг или психотерапия могут быть очень полезным инструментом на пути познания себя. Тренинг рекомендуется психологически здоровым людям, без проблем с аппетитом и сном, в устойчивом позитивном состоянии для достижения карьерных и личных целей с персональным коучем по мотивации. Тренинги показаны тому, кто устал от рабочей рутины или неблагополучной личной ситуации и у кого достаточно внутренних сил на значительную работу над собой.

Психотерапия — более глубокое и долгосрочное предприятие, требующее переоценки себя, своих достижений, окружения и образа жизни.

Часто она сопровождается приобретением новых привычек, расставанием с токсичным окружением, сменой работы и даже места жительства, и ни один хороший терапевт не подскажет, в какой пункт назначения терапия вас приведет. И тренинги, и терапия направлены на расширение эмоционального интеллекта, развитие способности определять и контролировать эмоции, работать со страхами и негативными установками и преодолевать негативные паттерны через принципиально новый набор действий. Не ссориться, когда хочется. Выслушать, когда тянет поговорить. Прийти на помощь, когда попросили об этом. Видеть большую картину за рамками привычного. Всеми этому учат хорошие тренинги и психотерапия, когда попадают на благодатную почву — человека, готового работать над собой.

Подводя итоги, следует отметить, что эмоциональное выгорание сильно отличается от обычной рабочей усталости и одной из его причин является личностный кризис. Таким образом, можно попробовать предпринять следующие действия:

- найти причины личностного кризиса: понять, что именно в нынешней работе невозможно терпеть. Если негативные факторы превышают отдачу и удовлетворение, стоит подумать о смене деятельности или места работы.

- установить границы между рабочим и свободным временем и пространством (не брать все задания начальства, ограничить период, во время которого вы отвечаете на электронные письма, отключать уведомления на устройствах в свободное время, использовать разные приложения для личных переписок и переписок по работе); между навязанными и вашими личными целями (обращать внимание на то, что нужно именно вам, а не является показателем успеха и нравственной ценности с внешней стороны); между возможным и невыполнимым (помнить, что лишь 30% — моя ответственность, 20% — ответственность других и 50% — обстоятельства).

- больше проявлять заботу о себе и своем организме: добавить физические нагрузки, увеличить время и качество сна, проходить медицинские осмотры. Даже если это не решит основную причину эмоционального выгорания, это поможет испытывать меньше стресса и лучше справляться с нагрузкой.

## Занятие с элементами тренинга для учащихся 7-8-х классов «Эмоциональный интеллект»

Бурван Людмила Геннадьевна, педагог-психолог государственного учреждения образования «Средняя школа №134 г.Минска»,  
+375(29)505-02-55, [spps134@mail.ru](mailto:spps134@mail.ru)

**Цель:** формирование понимания собственных эмоций и развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием, обучение способам эмоционального взаимодействия с окружающими.

### **Задачи:**

1. знакомить участников с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами человека.
2. формировать умение слышать, понимать и передавать настроения, чувства, эмоции.
3. Развивать навыки невербального общения.

### **Ход занятия**

#### **Упражнение «Мое имя»**

**Цель:** знакомство, развитие внутригрупповой работоспособности.

Участникам предлагается рассказать, почему их назвали именно так, и кто придумал для них это имя, также предлагается ответить на вопрос: «Какое производное от Вашего имени Вам нравится больше всего».

### **Знакомство с понятиями «эмоции», «чувства», «интеллект», «эмоциональный интеллект».**

Вопросы для обсуждения:

Что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни? Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще?

Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций?

Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь?

После обсуждения вопросов, тренер делает краткое теоретическое сообщение о том, что такое эмоциональный интеллект и какова его структура.

**Эмоции** – психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений, приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий.

Эмоции обладают несколькими характеристиками, такими как возбуждение или сила(аффект, зависть), а также «заряженность» эмоции («положительные» и «отрицательные» эмоции).

**Чувства** – устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром.

**Эмоциональный интеллект** – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других



людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

### **Упражнение «Определи эмоцию»**

**Цель:** самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.

Психолог демонстрирует участникам группы изображения людей в разных эмоциональных состояниях.

Инструкция: «Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке». Затем все изображения обсуждаются в группе. Анализируются причины ошибок в определении эмоций.

### **Упражнение «Объедини по парам»**

**Цель:** развитие понимания участниками собственных чувств; понимание сущности различных эмоциональных категорий; анализ взаимодействия различных чувств и эмоций в жизни человека.

Группа делится на пары или тройки (работа может проходить индивидуально). Участникам раздаются карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств.

Участникам предлагается разложить все карточки по парам так, чтобы эмоции (чувства), которые на них написаны, были наиболее близкими, похожими».

После того как все участники закончат комбинировать карточки, они обсуждаются в группе.

Далее даётся обратная инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции, которые на них написаны, были противоположными друг другу».

Боль	Вина	Уныние	Оптимизм	Веселье
Страх	Счастье	Меланхолия	Презрение	Радость
Горе	Ненависть	Печаль	Ревность	Отвращение
Любовь	Злость	Ярость	Гнев	Агрессия
Страсть	Симпатия	Нежность	Депрессия	Восхищение
Стыд	Смушение	Интерес	Удивление	Смятение
Тревога	Предвосхищение	Наслаждение	Удовольствие	Возбуждение

Полученные пары обсуждаются в группе. Психолог анализирует вместе с группой наиболее близкие/противоположные понятия.

### **Упражнение «Воображаемый подарок»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения; развитие навыка невербального общения.

Участники становятся в шеренгу друг за другом, то есть спиной к водящему. Водящий кладет руку на плечо первому человеку, тот поворачивается и принимает «подарок». Это может быть невербальное изображение животного, предмета и т.д. Человек, получивший подарок передает его таким же способом следующему в шеренге и отворачивается. Таким образом, все передают друг другу этот воображаемый предмет, и результат получается как в «испорченном телефоне».

### **Упражнение «Подбери образ».**

**Цель:** развивать творческое мышление, умение понимать и передавать с помощью образа эмоции других людей.

Каждому интересно знать, какое он производит впечатление на окружающих, какие вызывает ассоциации, что воспринимается как существенное, а что вовсе не замечается? Предлагаем всем поучаствовать в творческом процессе, в совместном создании художественного образа своего коллеги. Для этого сначала предлагаем желающему быть предметом творчества, выйти в середину круга. Пожалуйста. Сейчас задание участникам: какой образ рождается у вас при взгляде на нашего героя? Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу? Какие люди могут его окружать? Какой интерьер или пейзаж составляет фон картины? Какие времена все это напоминает? Например, образ нашего добровольца может вас натолкнуть на мысль о русалке, плавающей в водной стихии и окруженной морскими существами, а может быть, вам придет в голову одинокий странник, идущий по пустыне неизвестно куда... Упражнение завершается обменом впечатлениями.

### **Упражнение «Скульптура».**

**Цель:** развивать креативное мышление, умение действовать сообща, упражнять в распознавании эмоций.

Каждой группе необходимо показать «скульптуру», которая будет передавать какую-либо эмоцию. В «скульптуре» должны быть задействованы все участники. Затем группы пытаются отгадать, какую эмоцию передала «скульптура» каждой группы участников.

**Интерактивная рефлексия «Чтобы улучшить себе настроение, я...».**

Участникам предлагается с помощью мобильного телефона отсканировать QR код и продолжить предложение «Чтобы улучшить себе настроение, я...». Психолог зачитывает фразы, подводит итог.

Встреча заканчивается дружелюбным чаепитием и памятным фото.

## Психологическая разгрузка как инструмент развития эмоционального интеллекта в системе «учащийся-педагог»

Штылёва Татьяна Николаевна, методист учреждения образования «Минский государственный колледж сферы обслуживания», контактный телефон+375 29 752 66 89, e-mail: [tantiascht@inbox.ru](mailto:tantiascht@inbox.ru)

Эмоциональный интеллект, или EQ (англ. emotional intelligence) – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач [1].

На сегодняшний день – это одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Эксперты Всемирного экономического форума внесли его в топ-10 наиболее важных навыков в 2020 году [1].

*Человек с высоким эмоциональным интеллектом:* понимает свои эмоции; знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми; умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими; стремится познавать и обогащать свой внутренний мир; умеет регулировать свои эмоции; умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели. Люди с развитым EQ умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

*Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта:* конфликтен; раздражителен; нерешителен; стремится держать все под контролем; подвластен сильному чувству гнева [1]. Низкий уровень EQ способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией, т.е. затруднение в осознании и определении собственных эмоций. Кроме того, исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% – всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека [3].

Основу для развития эмоционального интеллекта составляют четыре компонента: *самосознание и самоконтроль* помогают работать с собой, а *социальная компетентность и управление отношениями* строить эффективные межличностные отношения с другими.

Какие же существуют инструменты развития эмоционального интеллекта?

Начинать развитие эмоционального интеллекта следует с осознания того, что с вами происходит. Нужно научиться разделять себя и эмоции, представлять их как отдельное явление и смотреть на него со стороны. Эмоции – ваша реакция на происходящее вокруг. Они меняются вместе с изменениями внешних обстоятельств, поэтому запомните: вы ≠ ваши эмоции. Умение отделять эмоцию от себя поможет оценить обстановку, принять

решение и правильно отреагировать. Любую эмоцию можно принять или отказаться от нее. При этом нельзя подавлять эмоции. Это приведет к неврозам и неудовлетворению жизнью.

В нашем учреждении образования в рамках Недели социальной сферы (Недели по специальности «Социальная работа») проводятся мероприятия психологической разгрузки, направленные на развитие эмоционального интеллекта у участников образовательного процесса – учащихся и преподавателей колледжа.

Например, «Калейдоскоп настроения» помогает отслеживать эмоциональное состояние и направлен на развитие самосознания: какие эмоции Вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, каков общий фон настроения, какие наиболее сильные эмоции Вам запомнились за сегодняшний день (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Калейдоскоп настроения» как инструмент развития самосознания и самоконтроля

«Калейдоскоп настроения» помогает и развитию самоконтроля: если вы осознаете и умеете отделять эмоцию от себя – сможете контролировать и корректно ее проявлять, а значит понимать, как одна эмоция может быть связана с другой; осознавать, что вызвало данные эмоции и что может за этим последовать; понимать возможность одновременного проявления различных эмоций у окружающих людей [2].

«Аптечка для души» – пример другого психолого-педагогического мероприятия, способствующего развитию личностной мотивации как открытости чему-то новому, стремлению к самоактуализации, реализации своего потенциала, достижению поставленных целей (рисунок 2).



Рисунок 2 – «Аптечка для души» как инструмент развития самоактуализации

Всем участникам предлагаются позитивные, жизнеутверждающие, «окрыляющие» высказывания-мотиваторы, которые они могут выбрать для себя как успешные стратегии собственного развития.

Еще одним инструментом развития эмоционального интеллекта в системе «учащийся-педагог» может служить психологическая разгрузка «Предсказания цветной радуги», представляющая собой выбор ее участниками высказываний-напутствий, советов и рекомендаций думать и решать за себя, не будучи излишне подверженным эмоциям других людей, принимать более точные и взвешенные решения, а также делать что-то ради других и вместе с другими, осознанно и в соответствии с социальными правилами (рисунок 3). Например, Если Вы испытываете чувство вины, то не стыдитесь просить прощение. Невозможно жить без ссор, точно так же, как ехать через весь город только на зеленый свет. Излучайте радость, тепло и делитесь ими с окружающими и др.



Рисунок 3 – «Предсказания цветной радуги» как инструмент управления межличностными отношениями

Управление эмоциями как способность быть открытым эмоциональным проявлениям как положительным, так и отрицательным; исследовать причины появления эмоций; вызывать определенные эмоциональные состояния, продлевать их и выходить из них; управлять своими эмоциями, а также помогать другим справляться с их эмоциями – имеет особую важность и актуальность в школьном и подростковом возрасте, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление личности, совершенствование самосознания, способности к рефлексии и децентрации, т.е. умению встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства. Очень важно у детей и подростков формировать умения, как успокоить другого человека, если тот сильно разозлен, боится или расстроен, и наоборот, «заразить» позитивной эмоцией других людей. В данном случае можно использовать «Позитивное объявление» (рисунок 4). Каждый участник отрывает тот элемент, который безусловно выполнит.

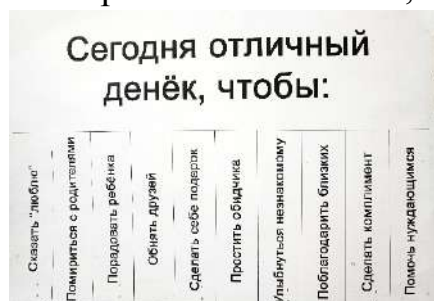


Рисунок 4 – Пример «Позитивное объявление»

Подводя итог, следует подчеркнуть, что эмоциональный интеллект можно развивать в течение жизни, тем самым достигая успехов в профессиональной и личной жизни, умея контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край»; сознательно влияя на свои эмоции; определяя свои чувства и принимая их такими, какие они есть (признавать их); используя свои эмоции на благо себе и окружающим; умея эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения; распознавая и признавая чувства других, представляя себя на месте другого человека [3].

Таким образом, эмоциональный интеллект предполагает, что человек является хозяином своих эмоций, осознает их и владеет ими, не подавляет

«нежелательные» эмоции, а сам решает и «разрешает» себе проявление той или иной эмоции в определенной ситуации. Эмоциональный интеллект начинается с понимания своих эмоций, и только осознав свои эмоции, мы можем научиться пониманию эмоций других людей и причин, вызвавшие их. Представленные мероприятия эффективны в рамках организации образовательного процесса в колледже как элементы психологической разгрузки и для контингента учащихся, и для педагогического состава в формировании сознательной регуляции эмоциональных состояний, навыка конструктивного взаимодействия с людьми (родителями, одноклассниками, куратором учебной группы, администрацией учреждения образования, друзьями) в любых условиях.

## Список использованных источников

1. Ноженкина, О. С. Эмоциональный интеллект и способы его развития [Электронный ресурс] / О. С. Ноженкина. – Режим доступа: <https://rosuchebnik.ru/material/emotsionalnyy-intellekt-i-sposoby-ego-razvitiya-article/>. Дата доступа: 31.03.2022.

2. Моница, Г.Б. Развитие эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] / Г.Б. Моница // Социальная психология. – 2009. – № 2 (24). – С. 144-155. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnogo-intellekta>. – Дата доступа: 31.03.2022.

3. Соловьева, С. Я. Образовательный проект «Развитие эмоционального интеллекта» [Электронный ресурс] / С. Я. Соловьева. – Режим доступа: <https://infourok.ru/obrazovatelnyy-proekt-razvitie-emocionalnogo-intellekta-2774265.html>. – Дата доступа: 31.03.2022.



## Профилактика стресса и развитие стрессоустойчивости у педагогов

Смирнова Вера Александровна, педагог-психолог первой квалификационной категории, сектора «Городской центр психолога педагогической помощи» УО «Минский государственный дворец детей и молодежи»,  
e-mail: [gcppppsy@gmail.com](mailto:gcppppsy@gmail.com)

Стресс — общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя (стрессора). Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать заболевания. По своей сути *стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции*. Все мы знаем, что стресс часто приводит к выгоранию. Нервное напряжение и постоянные кризисы на работе таким образом, чтобы защитить себя от эмоционального утомления, которое характерно для выгорания. Прежде всего необходим эмоциональный самоконтроль, саморегуляция. Саморегуляция, один из аспектов эмоционального интеллекта, позволяет нам сохранять спокойствие, контролировать импульсы и не совершать ошибок в стрессовой ситуации. Решение проблемы эмоциональной саморегуляции педагогов – одна из приоритетных задач психолога в учреждении образования. Как известно, профессиональная деятельность педагогического работника связана с большими психоэнергетическими затратами. Однако педагоги обычно игнорируют накопившееся напряжение и усталость, забывая о том, что постоянное воздействие неблагоприятных факторов профессионального труда приводит к снижению работоспособности, показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления), появлению нехарактерных ошибок. В результате постоянного чрезмерного психоэмоционального напряжения ухудшается самочувствие, возникает стресс, и в критической ситуации на работе педагог может потерять самообладание, самоконтроль.

Педагогическим работникам следует помнить правило: отдыхать нужно раньше, чем почувствуешь усталость. Один из способов снять накопившееся психоэмоциональное напряжение – это групповые занятия под руководством педагога-психолога, включающие художественное творчество и двигательную деятельность. На занятиях с педагогическими работниками я использую упражнения, направленные на изменения восприятия жизненных ситуаций таким образом, чтобы они выступали не источником переживаний, а руководством к действию. Каждый может сбросить с себя ненужный обременяющий груз, который прячется под разными масками: страха, обиды, вины – и, ощутив свободу, легко продолжить свой путь к намеченной цели.

### **Упражнение «Дерево силы»**

*Данное упражнение наполняет энергией, является своеобразной шкалой роста.*

Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но людям так хотелось верить в легенду! И они стали наделять особыми способностями обычные деревья, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, что мешало течь древесным сокам; то ли желания людей были такими непомерными, что дерево не справлялось с ними. Люди забыли самое главное условие исполнения желания: «И дерево сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими». На нашем занятии мы вырастим такое чудесное дерево.

*Участникам предлагается представить дерево.* Подумайте о том, какое это будет дерево, большое или маленькое, какая крона будет у него, какие ветки, будет ли у дерева листва, какого цвета и какой формы. Нарисуйте дерево на листе бумаги. *(Можно предварительно распечатать готовые изображения деревьев.)* После того, как дерево нарисовано, начинайте прорисовывать надёжные толстые корни. Корни дерева – это опора, ваши сильные стороны, способности. Если какое-то качество развито очень сильно, нарисуйте большой корень. Если способность только намечается, нарисуйте маленький и т.д. На каждом из корней напишите название соответствующей своей сильной стороны. Далее переходим к стволу. Ствол символизирует семью, работу, друзей, увлечения. В ствол дерева впишите, в чем больше или в ком вы испытываете опору. Чем больше опор, которые находятся в стволе, тем больше уверенности у человека, тем легче ему преодолевать трудности, жизненные невзгоды.

На вершине дерева образуется крона, символизирующая успехи в нашей жизни. Каждому успеху должна соответствовать одна ветка. Серьезным успехам соответствуют толстые ветки, а более мелким – тонкие ветки и сучки. На каждой ветке напишите об успехе, на листьях, которые прикрепляются к веточкам дерева, напишите свои достижения.

#### **Достань звезду**

***Данное упражнение направлено на расслабление, снятие напряжения и чувства тревоги. На занятии психолог включает спокойную, расслабляющую музыку.***

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе, что вы стоите на поляне. Над вами – темное ночное небо, усыпанное яркими звездами. Поляна залита мягким нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но, может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой вашей мечте она напоминает? Представьте себе то, чего вы очень хотите.

А теперь откройте глаза, глубоко вдохните, заатайте дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это непросто: тянитесь изо всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Ура! Выдохните и расслабьтесь – ваше счастье в ваших руках!

Положите свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень важное. Закройте глаза. Снова мысленно посмотрите на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь к выбранному светилу. А теперь откройте глаза, вдохните и тянитесь к своей новой цели!

### **Талисман**

*Данное упражнение направлено на поддержку и защиту образа «Я», на осознание своих желаний и путей их достижения, возможности самореализации. Создание талисмана можно назвать волевым действием по достижению большей целостности, с интуитивным поиском и осознанием необходимых для этого средств и качеств.*

По представлениям древних людей, талисманы обладают волшебной силой и поэтому защищают своего владельца от болезней и несчастий, приносят удачу, предупреждают об опасности, улучшают самочувствие. Талисман – это удивительная и мощная техника исполнения желания.

На занятии талисман изготавливаем из картона (его цвет, форму и размер каждый участник выбирает самостоятельно). На талисмানে пишем самое заветное желание. Для того чтобы талисман обладал мощной силой, его надо зарядить своей энергией. Готовый рисунок – талисман – укладываем между ладоней и произносим следующие слова. «Талисман – зарядись, желание – осуществи!».

Можно «зарядить» талисман любым эфирным маслом, капнув в середину.

### **Ворвись в круг**

*Данное упражнение направлено на повышение самооценки участников, на поддержку друг друга и сотрудничество.*

Каждый человек может по какой-либо причине почувствовать себя отвергнутым. Эта игра поможет всем участникам проанализировать свое чувство отверженности и обсудить возможные варианты конструктивного поведения в сложных ситуациях.

Все встают в один большой круг и крепко смыкают руки. Один участник остается за кругом и должен попытаться проникнуть в круг с помощью разных действий. Можно, например, рассказать стихотворение, спеть песню, сделать кому-либо комплимент, просто улыбнуться. Желающие пустить участника в круг должны высоко поднять одну руку – это знак того, что участник, который был за кругом, может попасть внутрь и стать частью команды.

Далее следующий участник выходит за пределы круга и также пытается проникнуть в него.

Если у кого-то эта попытка оказалась неудачной, то педагог-психолог должен проследить, чтобы этот участник находился вне круга не более одной минуты и его в итоге обязательно впустили в круг.

В конце игры педагог-психолог задает участникам вопросы:

- ✓ Как вы себя чувствовали за кругом?
- ✓ Как вы себя чувствовали, когда пытались попасть в круг?
- ✓ Как вы себя чувствовали, когда попали в круг?

Данные упражнения позволяют участникам снять эмоциональное и двигательное напряжение и найти выход из различных трудных ситуаций. Кроме того, они помогают повысить уровень самооценки, так как в играх сам участник является «властителем» своего мира.

## **Тренинговое занятие «Источник силы». Развитие адаптивности (стрессоустойчивость, принятие решений, коммуникабельность, эмпатия)**

Чугаевская Елена Александровна, заведующий ГУО «Ясли-сад № 368 г. Минска», [ddu368@minsk.edu.by](mailto:ddu368@minsk.edu.by)

**Задачи:** создать условия для психологического комфорта, самовыражения, ощущение своей значимости в коллективе, активизировать к взаимодействию, формирование коммуникативных навыков, стрессоустойчивости, принятия решений. Обучать техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения. Содействовать социально-личностному росту, развитие эмоционального интеллекта и восприятия.

**Материал и оборудование:** изображение природных объектов (луг, горы, море, пустыня, река, озеро, лес) каждого по три; лист ватмана, маркеры, мелки, цветные карандаши, фломастеры; аудиозаписи релаксационной музыки, магнитофон, магнитная доска.

### **Ход мероприятия**

#### **Упражнение «Кто я в природе?»**

**Цель:** создание условий для психологического комфорта, осознания и самовыражения, создание позитивной атмосферы, объединение участников

**В.** Назовите свое имя и подумайте, с каким природным объектом или явлением, в данный момент, вы себя ассоциируете?

#### **Мини-лекция**

**Эмо́ция** (от лат. *emovere* – возбуждать, потрясать, волновать) — психический процесс, который отражает субъективное оценочное отношение человека к различным ситуациям и объектам. Это психические переживания, душевные волнения (гнев, ярость, страх, радость, воодушевление, печаль, тоска и др.) Важно научиться управлять эмоциями. Основное отличие эмоций от чувств – это то, что первые являются временным субъективным переживанием человека важных для него ситуаций и событий, а вторые – устойчивым эмоциональным отношением индивида к какому-либо объекту.

**Чувствами** называют процессы внутренней регуляции деятельности человека, отражающие смысл (значение для процесса его жизнедеятельности), который имеют для него реальные или абстрактные, конкретные или обобщённые объекты, или, иначе говоря, отношение субъекта к ним.

**Эмоциональный интеллѐкт (ЭИ;** англ. **emotional intelligence**, EI) — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

## Тест «Твой источник силы?» (картинка на магнитной доске)

### Приложение 1

**В.** Посмотрите на эти изображения и выберите для себя, какой вид вас успокаивает.

*Звучит релаксационная музыка.*

**В.** Ваш выбор пейзажа определяет вашу ведущую чакру. Чакры- это энергетические центры человеческого тела. От того, какая чакра является ведущей зависят наши эмоции, мироощущение, самочувствие. Если вы выбрали номер один - то ваша чакра... (и далее расшифровка теста).

Теперь обратите внимание на область копчика и представьте себе яркий **красный** цвет (рисунок 1). Это корневая чакра, «муладхара», основа вашего ежедневного выживания здесь, на Земле. Если Ваш №1 – это Ваша ведущая чакра. Когда она в равновесии, вы спокойны, когда думаете о деньгах, безопасности и крове. Вы чувствуете себя логическим продолжением своего человеческого опыта. Когда эта чакра гиперактивна, это вызывает беспокойство и нервозность. Чакра будет кричать вам о необходимости выживать, даже если реальной угрозы нет. Могут возникнуть проблемы с пищеварением, боли в тазобедренных суставах, кисты яичников. Что бы избежать этого, медитируйте, каждый день. Уделяйте время, что бы подумать о духовном, воспитывайте в себе доброжелательность и сострадание. Если вы обнаружили, что у вас никак не клеится с материальной стороной, возможно красная чакра нуждается в стимуляции. В этом поможет: садоводство, плавание, активная прогулка в парке.

Теперь направьте своё внимание на пару сантиметров ниже пупка и мысленно зажгите **оранжевый** свет (рисунок 2). Это сакральная чакра, «свадхишана», место истинной сути - Ваша личность. Если Ваш выбор №2 – то это Ваша ведущая чакра. Она даёт творческую энергию, которая помогает наслаждаться жизнью здесь, на Земле. Когда она сбалансирована, вы наслаждаетесь удовольствиями, но не перенасыщаетесь. Секс, хорошее питание и творческая деятельность будут вдохновлять и радовать вас. Когда она гиперактивна возникает какая-либо зависимость. Что бы её сбалансировать нужно перенаправить энергию к сердцу (например, задав себе вопрос «Это принесёт мне пользу? Каковы преимущества от действия, которое я собираюсь предпринять?»). Когда эта чакра неактивна может начаться депрессия, снижение сексуального влечения, тяги к творчеству. Как её «завести»? Веселье! Ешьте здоровую и приятную пищу, создавайте произведение искусства, любите своего партнёра.

Третья чакра- солнечное сплетение, «манипура», **жёлтого** цвета (рисунок 3). Место, где рождается уверенность в себе, личная сила. Если Вы выбрали №3 - это Ваша ведущая чакра. Ее стезя – власть, воля, амбиции, большие деньги. Поэтому Вам свойственно быть лидером. Когда она сбалансирована, вы ощущаете мудрость, решительность, внутреннюю силу.

Когда она становится гиперактивной, наша внутренняя сила распространяется на жизнь других. Вы легко раздражаетесь, вам необходимо всё контролировать до мелочей, чувствуете жадность, отсутствие сострадания. У вас страдает пищеварение, поджелудочная железа, печень, почки. Что бы сбалансировать её нужно думать о том, как посылаете любовь и доброту от всего сердца окружающим. Отпустите ситуацию, перестаньте быть властным, откройте себя для любви. Что бы активировать солнечную чакру, составьте список своих умений, определите свои таланты, способности. Почувствуйте, как уверенность в этих талантах рождает радость изнутри. Создайте свои собственные позитивные утверждения.

Четвёртая **зелёная** чакра (рисунок 4) - это сердце. Место, где находится ваша любовь, сострадание и доброта. Если Вы выбрали №4 - это Ваша ведущая чакра. Она олицетворяет любовь, отзывчивость и чувствительность. Когда она сбалансирована, мы в равной степени ощущаем любовь к себе и к другим. Когда она сверхактивна, мы теряем личные границы и начинаем делать нездоровый выбор, ставить потребности других выше своих. Это приведёт к учащённому сердцебиению, сердечные болезни и проблемы в отношениях. Сбалансировать зелёную чакру можно выполняя каждый день что-то из действий, таких как, -принятие расслабляющей ванны, -массаж,-медитация, с состраданием к себе (проще говоря, пожалейте себя от души). Когда же сердечная чакра неактивна (у многих людей), вам трудно сблизиться с кем-либо, вы будто создаёте стену вокруг себя. Это может привести к проблемам с кровообращением. Работа над сердечной чакрой может занять немало времени. Любите себя так, как хотите, чтобы другие полюбили вас. Цените себя.

Пятая **голубая** чакра (рисунок 5) - горло, «вишудха», даёт голос вашей личной правде. Она позволяет вам говорить правду, выражать мысли чётко и ясно. Если Вы выбрали №5 - это Ваша ведущая чакра. Когда она в балансе, ваша речь полна любви, доброты и правды. Когда пятая чакра гиперактивна мы чересчур усердствуем, стараясь быть услышанными, прерываем других, говорим громким голосом. Это может привести к болям в горле, инфекции полости рта. Сбалансировать её просто, думать прежде, чем говорить. Если же голубая чакра неактивна (вас считают застенчивым, тихим), вам сложно выразить свои эмоции. Это может привести к проблемам с пищеварением. Активировать чакру тоже просто - говорите правду! Даже если никто не собирается вас слушать, выражайте свои эмоции вслух, когда вы одни.

Шестая чакра, третьего глаза, «аджана», имеет цвет **индиго** (рисунок 6). Открывает ваш разум информации вне материального мира и пяти чувств. Если Вы выбрали №6 - это Ваша ведущая чакра. Вам свойственны интеллектуальность, гармония, экстрасенсорные способности. Когда она сбалансирована, вы будете одинаково хорошо чувствовать себя как в физическом мире, так и в нематериальном. Психологическая и физическая информация не будет подавлять вас. Большинство людей имеют малоактивную шестую чакру, так как большинство из нас очень привязаны к

физической реальности. Но, если вы обнаружите, что потребляете слишком много психической информации, скажите себе: «Я человек. Я действую по-человечески» и сходите на пляж, копайтесь в своём саду. Если же мы игнорируем собственные психические переживания, это может привести к сильным головным болям, проблемам с пазухами, аллергии. Для ощущения этой чакры понадобится некоторая практика. Вам нужно выделять время на спокойную, уединенную медитацию. Научитесь прислушиваться к своей душе.

Единственный способ достичь такой огромной цели, как сбалансированная работа шести чакр,- сосредоточиться на небольших, достижимых целях. Медитируйте, прислушивайтесь к своей душе и наслаждайтесь своим человеческим опытом.

Сейчас мы сделаем небольшой шаг в этом направлении, освоим упражнения для дыхания.

### **Дыхательное упражнение «Включи в себе радугу»**

**Цель:** создание условий для психологического комфорта, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения

**В.** Знание вашей ведущей чакры поможет вам осознать свои сильные, ведущие качества. Но из одной нити не сплетёшь единое полотно. Издревле известно, что жизненная сила состоит из семи центров энергии. И, если одна из ваших чакр слишком открыта, или, наоборот, слишком закрыта, это сразу же отразится на здоровье и энергии.

**В.** Вот мы и подошли к самому главному... Что мы знаем о Вселенной? Сколько усилий нужно для творения? Достаточно ли только знаний для созидания? Я хочу предложить вам расслабиться, устроиться поудобнее и послушать одну историю.

### **Притча «Провал Демиургов»**

*Звучит релаксационная музыка. Ведущий рассказывает притчу.*

*В новом секторе Вселенной, в абсолютной пустоте, возник взрыв. Оттуда вышли Демиурги, что бы создать новую галактику. Задача была не из простых. В этой галактике должна была образоваться ЖИЗНЬ. Демиурги были опытными, каждый из них уже создавал планету. Но угадать пропорцию хаоса и порядка, что бы возникли условия для роста ДУШИ, пока никто из них не смог.*

*Каждый Демиург посмотрел в себя, но не друг на друга, и началось Созидание. Каждый из демиургов старался внести в галактику что-то своё, новое или хорошо изученное. Вот уже возникли согревающие звёзды, вот создались первые планеты, вот определилось движение планет...*

*Но, кто знает, сколько усилий нужно для творения? Заканчивается ли источник, из которого черпает творец? Где проходит та грань добра, за которой оно становится разрушением? Демиурги стали уставать, но осознать этого они не могли, ибо Великое лишено эмпатии.*

*Звучит активная музыка.*



*Первое столкновение случилось из-за приоритетов. Демииург, создающий согревающие звёзды, не пожелал останавливаться. Он разогревал звезду всё больше, стараясь достичь наивысшей красоты. Это навредило ближним планетам. Дальние планеты развалились, от силы притяжения, ибо Демииург, который творил их всё время сомневался и искал ответы у других, а не в себе. Их разорвало, осколки полетели по галактике, неся с собой разрушение. Планеты стали сходить со своих орбит и разбиваться в клочья. Демииург, создающий направление планет, не успел предотвратить это. Переживание неудачи стало у него так велико, что он не нашел в себе сил продолжить работу. Великий растворился в окружающем хаосе. Оставшиеся Демииурги не смогли услышать друг друга. Галактика расслоилась, прекрасное творение демииургов разлетелось на миллионы осколков и превратилась в область хаоса.*

#### **Упражнение «Моя стихия»**

**Цель:** развитие ассоциативных представлений,

**В.** Здесь представлены различные образы природы (**Приложение 2**). Можно выбрать один образ, наиболее приятный для Вас, и Вы хотели бы, что бы он присутствовал на нашей планете. Внимательно посмотрите на него и перечислите эмоции и чувства, которые у вас вызывает данная картинка. Пишите все, что чувствуете.

#### **Упражнение «Создание образа планеты» (работа в микрогруппах)**

**Цель:** развитие умения работать в микрогруппах

Участники делятся на микрогруппы: луг, горы, море, пустыня, река, озеро, лес. Задача членов каждой команды – выбрать общие эмоции, которые их объединяют.

Презентация каждой группы.

**В.** Приглашаю представителя от каждой группы озвучить, какую эмоциональную окраску будет носить каждый объект. Какие эмоции называли чаще?

**В.** Человек испытывает много разных эмоций и чувств, как позитивных, так и негативных. Если их количество чрезмерное, то они нас переполняют. Важно, чтобы каждый человек ценил себя как личность, видел свою индивидуальность. Принимал таким, какой есть. Понимать и подсказывать близким, что любое их качество полезно для них и окружающих.

#### **Коллективная работа «Карта планеты»**

**Цель:** развитие умения взаимодействовать, коммуникабельности, принимать решения

Итак, мы знаем, какие объекты будут на нашей планете, но не знаем, как они будут располагаться относительно друг друга. Приглашаю представителя от каждой группы подойти к нашей карте и нанести свой объект. (участники выполняют работу по созданию объекта)

#### **Пластический этюд «Вдохнем жизнь»**

**Цель:** самовыражение, воображение, снятие мышечных зажимов, самовыражение, развитие невербальных навыков взаимодействия.

**В.** Вот такой мир у нас получился, но этого недостаточно. Вспомните, для чего мы создавали планету? Давайте создадим условия для роста Души. Все наши объекты должны вступить во взаимодействие.

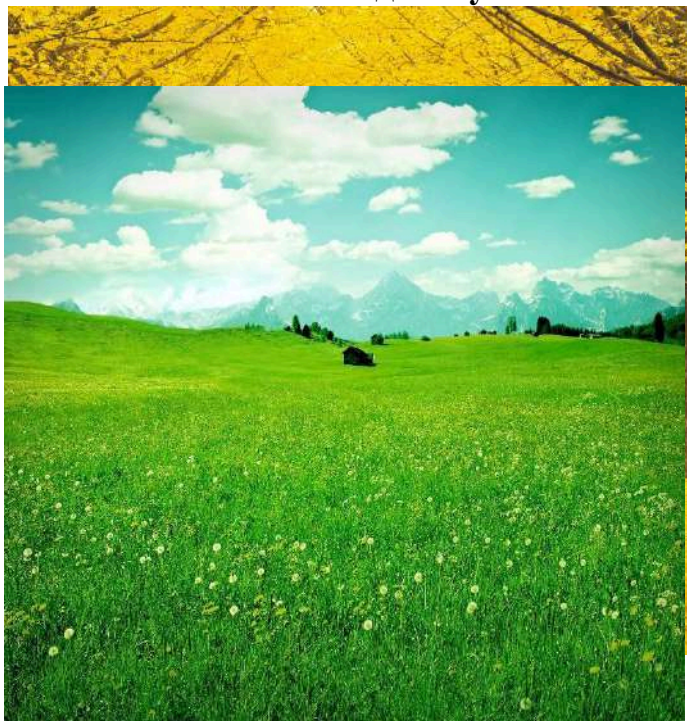
### **Рефлексия**

«*Чемодан*» - запишите то, что вынесли нового, готовы забрать с собой и использовать в работе.

«*Мясорубка*» - запишите то, что оказалось интересным, но пока не готово к употреблению, нужно додумать, доделать, «докрутить».

«*Мусорка*» - запишите то, оказалось ненужным, бесполезным и это можно отправить в мусорную корзину.

Какой вид вас успокаивает?

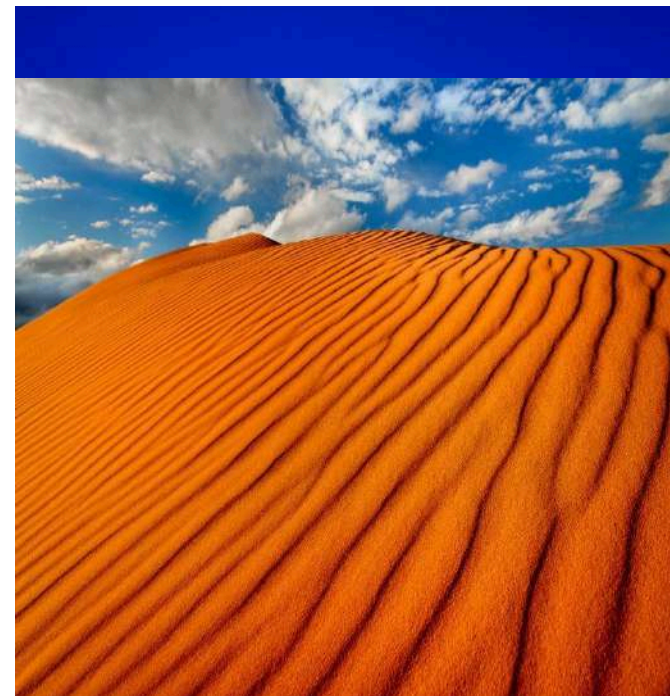


6



3

Приложение 1



5

Рисунок 1



Рисунок 2

Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8

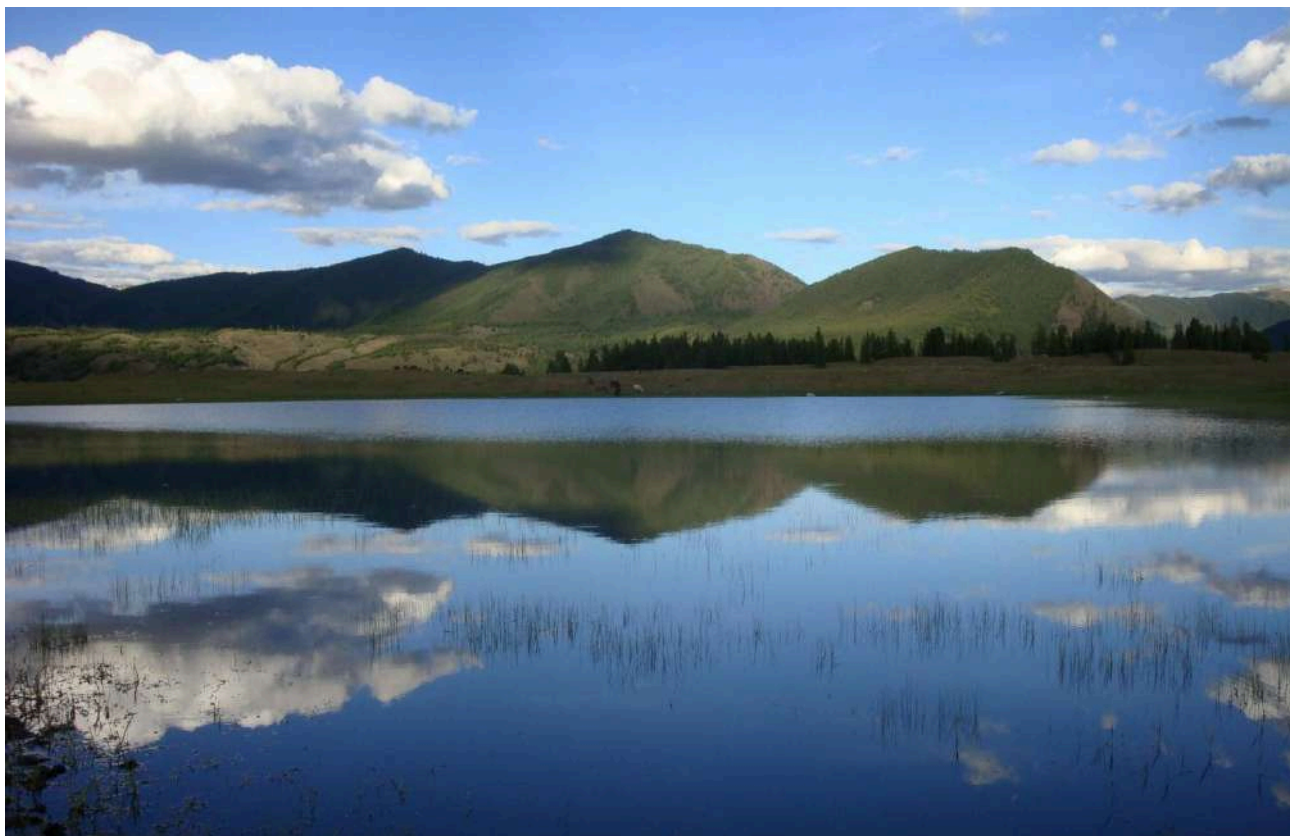




Рисунок 9

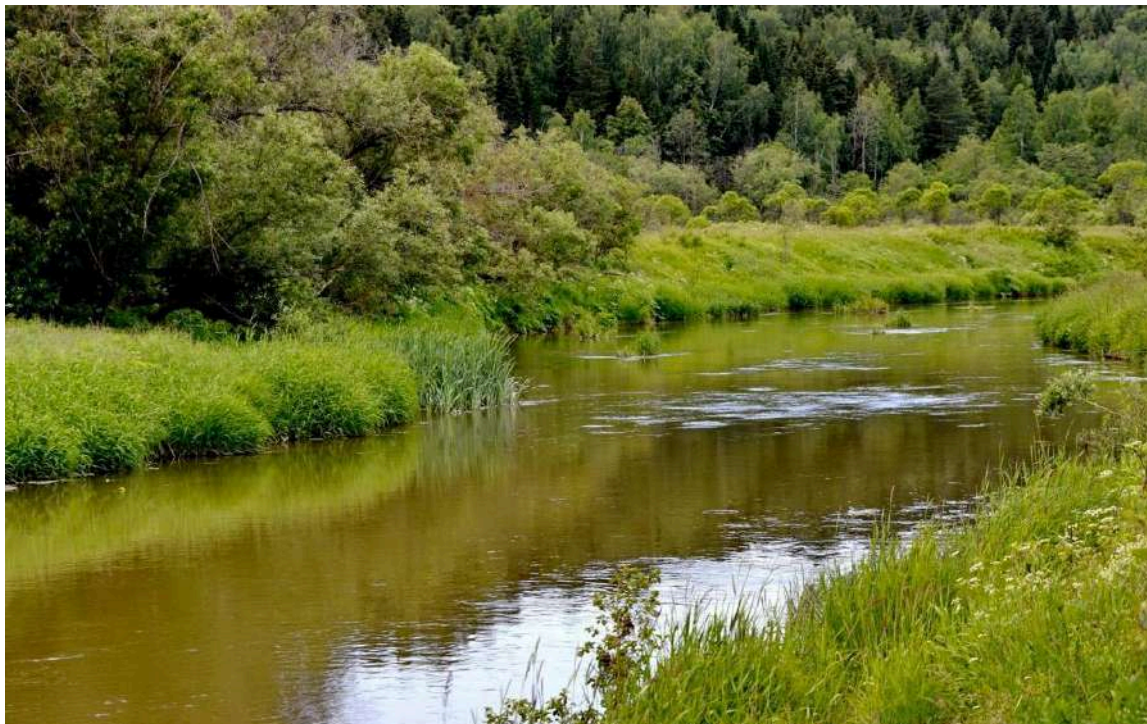


Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12

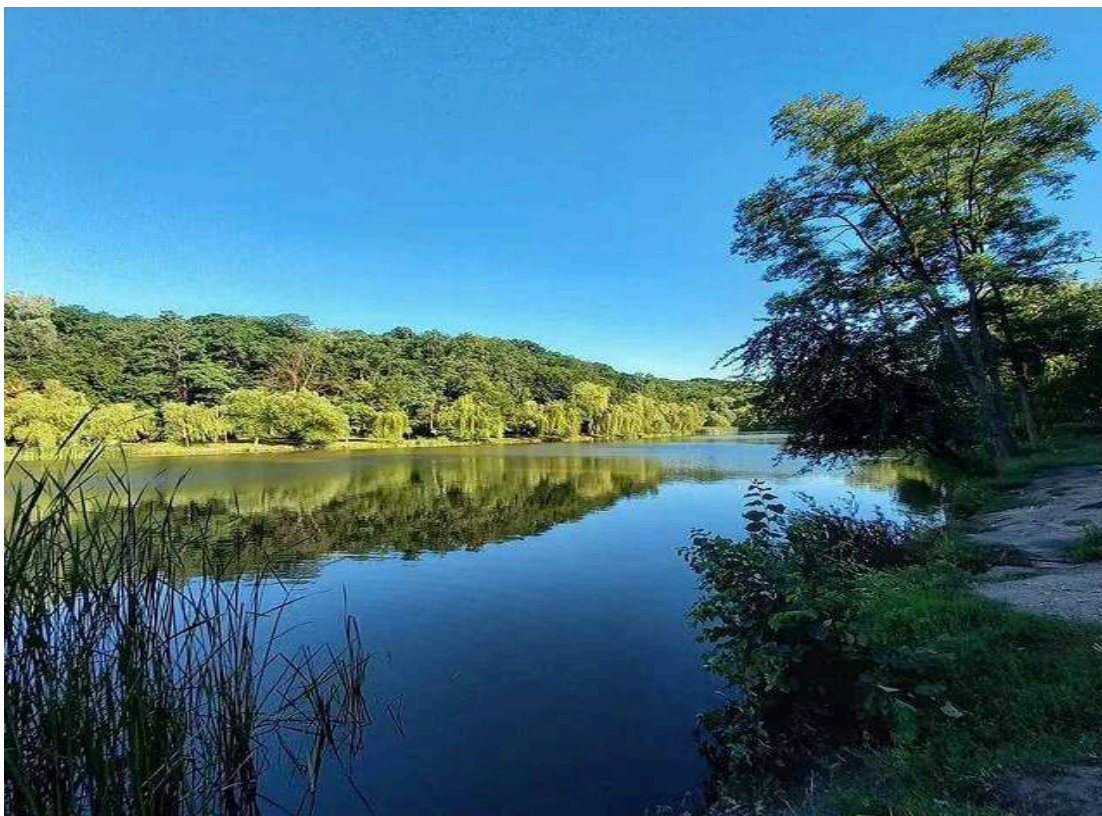


Рисунок 13



Рисунок 14



Рисунок 15

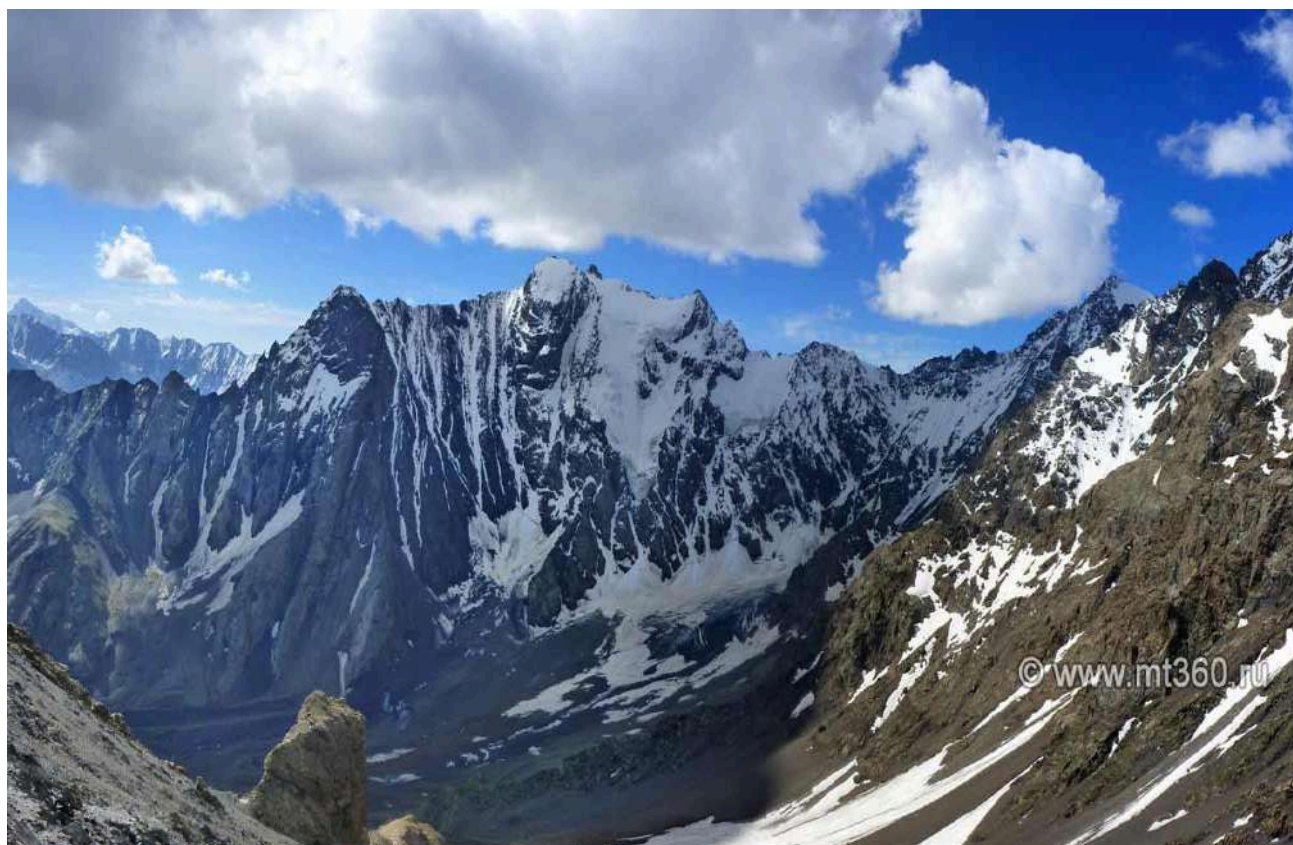


Рисунок 16



Рисунок 17



Рисунок 18

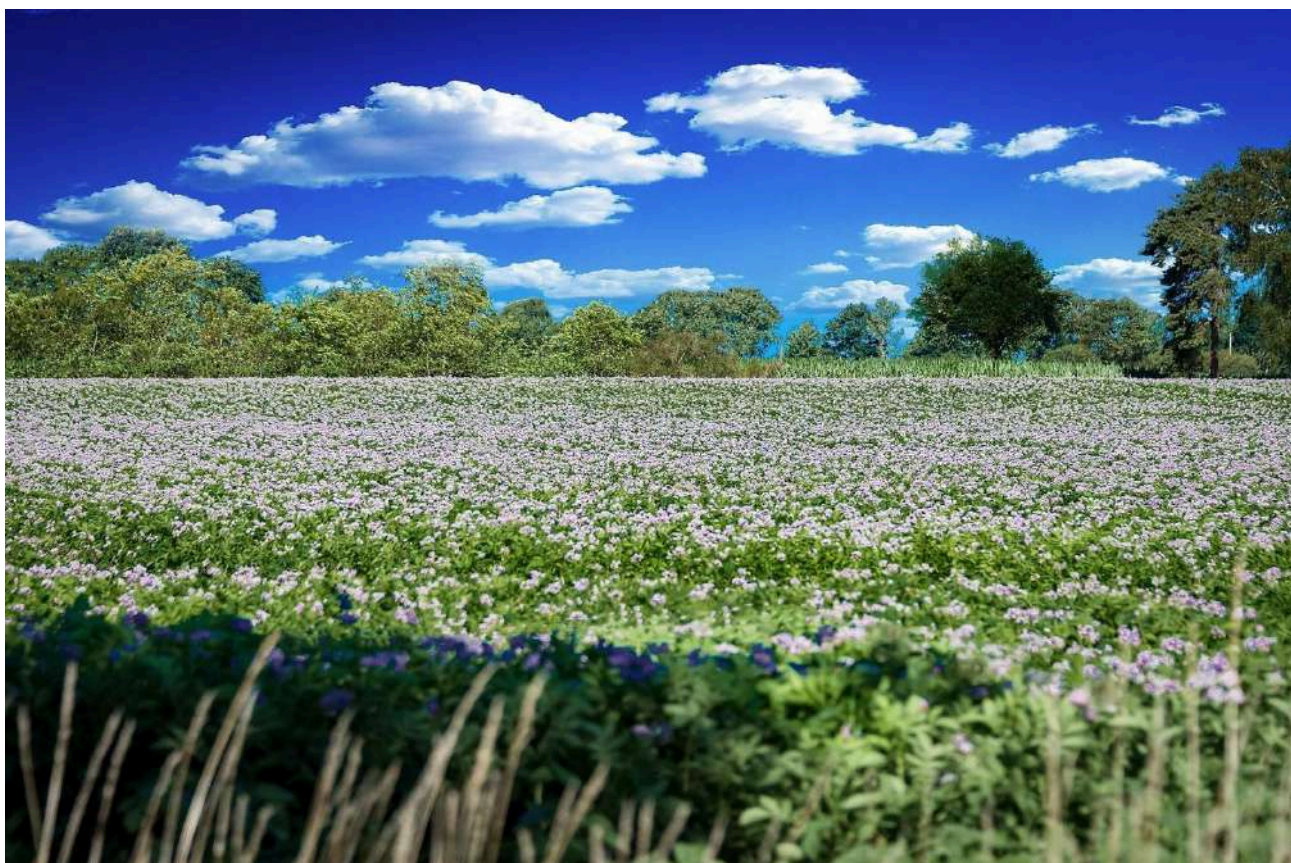


Рисунок 19



Рисунок 20





Рисунок 21





## **Заключение**

Наш практический опыт убеждает нас в том, что развитие эмоционального интеллекта позволяет осуществлять эффективное взаимодействие всех участников образовательного процесса и, в первую очередь, повышать личностную эффективность (адаптивность, самооценку, мотивацию и осознанность) каждого из них. В связи с реализацией проекта в пространстве Минского государственного дворца детей и молодежи «Развитие эмоционального интеллекта средствами психолого-педагогической поддержки при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи» планируется множество мероприятий, на которых будет осуществляться продолжение обмена опытом в данной теме.