

Бюджетное учреждение Омской области  
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

**Программа развивающих занятий для младших школьников "Школа  
эмоционального интеллекта"**

Составители:  
Л. А. Вязигина,  
психолог отделения экстренного реагирования

Омск 2023

**Пояснительная записка:** Каждый взрослый человек в обществе чувствует себя по-разному: кто-то успешен и в семейной жизни, и в бизнесе, кто-то в чем-то одном, а есть и такие, кто ни в чём не может достичь успеха и удовлетворения. Ранее считалось, что успешность зависит от коэффициента интеллекта человека, но более поздние исследования доказали, что успешность зависит не только от когнитивных и интеллектуальных способностей, но и от эмоционального развития человека. Его эмоционального интеллекта.

Если коротко, эмоциональный интеллект – это способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Психолог Дениел Гоулман выделяет 5 основных показателей эмоционального интеллекта: самоосознанность, мотивация, социальные навыки общения, эмпатия, управление своими эмоциями.

Самоосознанность — это способность настраиваться на собственные эмоции. С ее помощью человек понимает, что чувствует и почему, а также как эти чувства ему помогают или вредят.

Управление своими эмоциями (self management) — способность контролировать разрушительные эмоции и импульсы. Этот мощный управленческий навык особенно важен, когда человек испытывает стресс.

Социальные навыки общения помогают считывать и интерпретировать эмоций других людей, часто с помощью невербальных сигналов. Важной составляющей данного навыка является эмпатия. По мнению Дэниела Гоулмана, автора книги «Эмоциональный интеллект», в более широком смысле эмпатия также включает в себя правильное реагирование на «проблемы или нужды, стоящие за эмоциональными переживаниями и поведением другого человека».

Работа с эмоциональным интеллектом помогает развить человеку мотивацию – он перестает бояться неудач, учится идти к своей цели и добиваться желаемого.

Эмоциональный интеллект человека начинает формироваться с момента его рождения. От уровня развитости эмоционального интеллекта родителя зависит уровень развития эмоционального интеллекта ребенка, а значит и формирование одного из важнейших психических навыков, навыка управления эмоциями.

Дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают лучшими коммуникативными, вербальными и когнитивными навыками. Они не замыкаются в себе в сложных ситуациях, легче заводят друзей, хорошо понимают себя и окружающих. Ребенок, с высоким уровнем эмоционального интеллекта, легче переносит стресс, реже попадает в конфликтные ситуации, хорошо работает в команде и, как следствие, лучше усваивает учебный материал. Таким образом, эмоциональный интеллект является основой социализации ребенка.

Развитие эмоционального интеллекта приобретает особую важность в младшем школьном возрасте, поскольку в этот период идет активное развитие всех сторон личности ребенка. В тоже время с первого класса

школы ребёнок попадает в новую для себя среду, перед ним встают новые социальные задачи. Происходит совершенствование самосознания – новый уровень общения предполагает умение встать на место другого человека, а для этого необходимо учитывать свои и чужие потребности и чувства. С каждым днем, к ребенку предъявляются все новые и новые требования, меняется стиль общения, круг обязанностей, мера ответственности. Всё это требует от него умения соблюдать правила и нормы.

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что формирование эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте является важным вектором в развитии личности в целом.

**Цель** – повышение уровня эмоционального интеллекта младших школьников.

**Задачи:**

- выявить степень развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста;
- обучить пониманию собственных эмоций;
- развить понимание того, как меняется мировосприятие под воздействием базовых эмоций;
- развить уровень эмпатии;
- развить навыки самопонимания и самоуправления.

**Целевая группа** – младшие школьники (дети от 7 до 10 лет).

**Кадровое обеспечение** – психолог.

**Условия реализации.** Программа состоит из 12 занятий. Занятия по программе проводятся 1 - 2 раза в неделю. Время может изменяться в зависимости от особенностей конкретной группы: количества участников, уровня их заинтересованности.

Для полноценной реализации программы занятия необходимо проводить в отдельном помещении, в котором можно организовывать учебное пространство: переставляя стулья и столы, освобождая место для выполнения упражнений, связанных с двигательной активностью, а также, чтобы участники могли сесть в круг.

Комплекс мероприятий предусматривает использование в основном групповой формы организации работы.

**Срок реализации программы занятий:** от 1,5 до 4 месяцев.

**Организация занятий:**

Курс состоит из двенадцати занятий (6 тематических бесед и 28 упражнений). Продолжительность занятия – 1 час.

**Критерии эффективности:**

1. Анкета для педагога.
2. Анкета для родителей.

**Механизм диагностики:** для определения уровня эмоционального интеллекта детей используется методика «Эмоциональные лица» Н.Я. Семаго, методика «Что-почему-как» М.А. Нгуен (Приложение 2)

для оценки эффективности занятий используется диагностика посредством проведения анкетирования (Приложение 6,7).

**Формы и методы работы:** при проведении занятий применяются методы арт-терапии (цветотерапии, музыкотерапии, изотерапии), подвижные игры, медитации, тематические беседы.

## План мероприятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Задачи	Форма проведения
1	Знакомство, диагностика	1	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- снять эмоциональное напряжение;</li> <li>- обеспечить комфортную дружественную атмосферу;</li> <li>- определить уровень развития эмоционального интеллекта детей</li> </ul>	Практическое занятие
2	Развитие самопонимания и дружелюбия	1	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить детей радовать окружающих и получать удовольствие от вызванных эмоций;</li> <li>- формировать самопринятие;</li> <li>- развить способность к сочувствию;</li> <li>- развить способность к вербализации чувств</li> </ul>	Практическое занятие
3	Развитие эмпатии и самопринятия	1	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать понимание: что такое грусть, как и почему мы ее ощущаем;</li> <li>- развить способность к сочувствию;</li> <li>- развить способность к</li> </ul>	Практическое занятие

				вербализации чувств	
4	Развитие эмпатии и навыков саморегуляции	1	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать понимание: что такое гнев, как и почему мы его ощущаем;</li> <li>- развить способность к вербализации чувств;</li> <li>- легализовать гнев;</li> <li>- отреагировать негативные эмоции;</li> <li>- развить навыки самоуправления;</li> <li>- формировать личные границы;</li> <li>- определить социально приемлемые формы выражения гнева</li> </ul>	Практическое занятие
5	Принятие себя, формирование собственных внутренних ориентиров	1	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принять индивидуальность каждого ребенка;</li> <li>- развить у детей способности к рефлексии, умению выразить свои чувства;</li> <li>- развить коммуникативные навыки;</li> <li>- формировать позитивное отношение к себе</li> </ul>	Практическое занятие
6	Развитие	1	1,5 ч.	- формировать	Практическое

	самопонимания и навыков самоуправления			<p>понимание: что такое радость, как и почему мы ее ощущаем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить способность к сочувствию;</li> <li>- развить навыки самоуправления;</li> <li>- развить способность к вербализации чувств</li> </ul>	занятие
7	Коррекция страхов и апатии	1	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить доброжелательность;</li> <li>- развить самопонимание;</li> <li>- развить способность к вербализации чувств;</li> <li>- корректировать страхи, апатию</li> </ul>	Практическое занятие
8	Развитие самопонимания, принятие собственной индивидуальности	1	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать Я-образ;</li> <li>- развить самопонимание;</li> <li>- развить способность к вербализации чувств;</li> <li>- осознать собственную индивидуальность</li> </ul>	Практическое занятие
9	Коррекция застенчивости и развитие навыков самоуправления	1	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректировать застенчивость, скованность;</li> <li>- развить самопонимание;</li> <li>- развить способность к вербализации чувств;</li> </ul>	Практическое занятие

				- осознать собственную индивидуальность	
10	Развитие наблюдательности и доброжелательности	1	1 ч.	- развить наблюдательность; - корректировать застенчивость, скованность; - развить самопонимание; - развить способность к вербализации чувств	Практическое занятие
11	Формирование терпимого отношения к индивидуальности других	1	1 ч.	- развить сочувствие; - корректировать застенчивость, скованность; - развить самопонимание; - развить способность к вербализации чувств	Практическое занятие
12	Коррекция застенчивости, развитие коммуникативных навыков	1	1 ч.	- развить наблюдательность; - корректировать застенчивость, скованность; - развить самопонимание; - развить способность к вербализации чувств	Практическое занятие
	<b>ВСЕГО</b>	<b>12 часов</b>	<b>12 занятий</b>		

## План проведения занятий

### Занятие 1

Цель: знакомство участников, диагностика.

1. Знакомство участников;
2. Упражнение «Здравствуйте»;
3. Упражнение «Эмоциональный рисунок»;
4. Проведение диагностики;
5. Рефлексия;
6. Выработка ритуала прощания.

### Занятие 2

Цель – развитие самопонимания и дружелюбия.

1. Упражнение «Приветствие»;
2. Упражнение «Эстафета добра»;
3. Упражнение «Автопортрет»;
4. Рефлексия;
5. Ритуал прощания.

### Занятие 3

Цель – развитие эмпатии и самопринятия.

1. Упражнение «Приветствие»;
2. Тематическая беседа «Что такое грусть?»;
3. Упражнение «Рисуем музыку»;
4. Рефлексия;
5. Ритуал прощания.

### Занятие 4

Цель – развитие эмпатии и навыков саморегуляции.

1. Приветствие «Кулачки»;
2. Тематическая беседа «Что такое гнев?»;
3. Упражнение «Модальности»;
4. Упражнение «Перестрелка»;
5. Рефлексия;
6. Ритуал прощания.

### Занятие 5

Цель: принятие себя, формирование собственных внутренних ориентиров.

1. Упражнение «Приветствие»;
2. Упражнение «Принятие себя»;
3. Упражнение «Мой круг общения»;
4. Рефлексия;
5. Ритуал прощания.

### Занятие 6

Цель – развитие самопонимания и навыков самоуправления.

1. Приветствие;
2. Упражнение «Придумай танец»;
3. Упражнение «В темпе барабана»;
4. Упражнение «Обретаем спокойствие»;
5. Медитация «Ласковое солнышко»;

6. Рефлексия;
7. Ритуал прощания.

### **Занятие 7**

Цель – коррекция страхов, апатии.

1. Упражнение «Приветствие»;
2. Тематическая беседа «Что такое страх?»;
3. Упражнение «Ласковое имя»;
4. Упражнение «Красный цвет»;
5. Упражнение «Красный цветок»;
6. Упражнение «Пирамида любви»;
7. Рефлексия;
8. Ритуал прощания.

### **Занятие 8**

Цель: развитие самопонимания, принятие собственной индивидуальности.

1. Приветствие «Передай ладошки»;
2. Упражнение «Самоотношение»;
3. Упражнение «Фигура меня»;
4. Рефлексия;
5. Ритуал прощания.

### **Занятие 9**

Цель: коррекция застенчивости и развитие навыков самоуправления.

1. Упражнение «Приветствие»;
2. Тематическая беседа «Что такое стыд?»;
3. Упражнение «Цветотерапия оранжевым»;
4. Упражнение «Оранжевая релаксация»;
5. Рефлексия;
6. Ритуал прощания.

### **Занятие 10**

Цель – развитие наблюдательности и доброжелательности.

1. Приветствие «Пальчики»;
2. Упражнение «Встаньте те, кто...»;
3. Упражнение «Опиши друга»;
4. Упражнение «Зеркало»;
5. Упражнение «Прораб и робот»;
6. Рефлексия;
7. Ритуал прощания.

### **Занятие 11**

Цель – формирование терпимого отношения к индивидуальности других.

1. Упражнение «Приветствие»;
2. Упражнение «Аквариум»;
3. Рефлексия;
4. Ритуал прощания.

### **Занятие 12**

Цель: коррекция застенчивости, развитие коммуникативных навыков.

1. Приветствие «Кулачки»;

2. Упражнение «Этюд на различные позиции в общении»;
3. Упражнение «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»;
4. Тематическая беседа «Волшебные средства понимания»;
5. Упражнение «Лица»;
6. Упражнение «Маски»;
7. Рефлексия;
8. Ритуал прощания.

## Список литературы

1. Базыма, Б.А. Название: Психология цвета: Теория и практика  
Издательство: Речь Год: 2005.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман – М.: АСТ  
Хранитель, 2016, – 458 с.
3. Иванова С.В. Эмоциональный интеллект школьника: становление и  
развитие: монографический сборник/под общей и научной редакцией С.В.  
Ивановой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО»,  
2022. – 203 с.
4. Семаго Н. Я., Семаго М. М. СЗО Теория и практика оценки  
психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст.  
— СПб.: Речь, 2005.
5. Уильямсон В. Мы – это музыка. Как музыка влияет на наш мозг,  
здоровье и жизнь в целом. – М., ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016.
6. Шушарджан С.В., Шушарджан Р.С., Еремина Н.И. Мезо-форте  
терапия – инновационная антиэйджинговая технология с применением  
комплексных музыкальных и акустико-магнитных воздействий. – М.,  
Сборник тезисов I Международного Конгресса «Санаторно-курортное  
лечение». – 2015.

## Конспекты занятий

### Занятие 1

**Цель:** знакомство участников, диагностика уровня развития эмоционального интеллекта.

**Задачи:**

- снять эмоциональное напряжение;
- обеспечить комфортную дружественную атмосферу;
- определить уровень развития эмоционального интеллекта детей.

**Численность группы:** 6 - 8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** карточки и распечатанный текст сказок для проведения диагностики (Приложение 2), подготовленные листы «Эмоциональный рисунок» (Приложение 4), краски (гуашь 12 цветов), бланки эмоций (Приложение 3), кисти, стаканчики для воды, салфетки по количеству участников.

#### Упражнение «Здравствуйте»

**Цель:** снятие напряжения, создание непринужденной атмосферы.

**Инструкция:** «Известно, что любое слово можно произнести по-разному, с разным эмоциональным окрасом. Пусть каждый из вас по очереди произнесет слово «здравствуйте» по-своему».

**Обсуждение:** оценка участниками подтекста, который каждый вкладывал в приветствие.

**Длительность:** 5-7 минут.

#### Упражнение «Эмоциональный рисунок»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, оценка эмоционального состояния ребенка.

**Необходимые материалы:** приготовленные заранее бланки эмоций, заготовки для рисунков, гуашь 12 цветов, кисти, стаканчики с водой, салфетки.

**Инструкция:** предлагаем детям раскрасить данный рисунок произвольно. После того, как дети закончили (пока их рисунок сохнет), даем им бланки эмоций и предлагаем напротив каждого наименования чувств или эмоций поставить точку или провести линию того цвета, с которым у ребенка ассоциируется это чувство или эмоция. Бланк готовим заранее в соответствии с возрастными особенностями детей. Используем для этого тот же набор красок. Внимательно наблюдаем за тем, как ребенок заполняет бланк. После анализируем сначала бланк, а затем и рисунок с точки зрения базовых характеристик цвета, сложности достижения оттенка, расположения цвета, времени, затраченного ребенком на получение оттенка, «ключа», «ключом» в данном случае является заполненный ребенком бланк.

**Обсуждение:** вместе с детьми смотрим, где и какая эмоция у них расположена, какая преобладает. Обсуждаем: какие цвета они использовали

для обозначения базовых эмоций. Кто использовал одинаковые цвета, какие эмоции оказались одного цвета и т.д.

*Длительность:* 20-30 минут.

**Входная диагностика** (Приложение 2).

*Длительность:* 20 - 30 минут.

**Рефлексия:**

- Ребята, вам понравилось сегодняшнее занятие?
- Что вам понравилось больше всего?
- Было что-то, что удивило вас?
- А что не понравилось?

*Длительность:* 2 – 5 минут.

**Обсуждение ритуала прощания:**

- Ребята, как мы будем прощаться? Можем поклониться друг другу как японцы или корейцы, можем обняться, а можем поклониться в пол как русичи или просто помахать ладошкой и сказать: «До свидания».

*Длительность:* 1-3 минуты.

**Прощание.**

## **Занятие 2**

**Цель** – развитие самопонимания и дружелюбия.

### **Задачи:**

- научить детей радовать окружающих и получать удовольствие от вызванных эмоций;
- формировать самопринятие;
- развить способность к сочувствию;
- развить способности к вербализации чувств.

**Численность группы:** 6-8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** листы бумаги А4, ручки или карандаши по числу участников, планшеты по числу участников, ковер или мягкие кресла-мешки, которые можно расположить кругом.

### **Упражнение «Приветствие»**

*Цель:* снятие напряжения, создание непринужденной атмосферы.

*Инструкция:* все участники садятся в круг. Ведущий: «Для приветствия существует множество слов. Пусть каждый использует разные слова, так, чтобы они не повторялись».

*Обсуждение:* Были ли для кого-то новые слова?

*Длительность:* 5-7 минут

### **Упражнение «Эстафета добра»**

*Цель* – обучение детей радовать окружающих и получать удовольствие от вызванных эмоций.

*Инструкция:* все участники игры сидят в кругу. Для создания особой «кулуарной» атмосферы рекомендуется сесть на ковер или на пуфики как можно ближе друг к другу. Ведущий поворачивается к своему соседу справа и говорит ему какой-то комплимент, что-то приятное, например:

- «Мне очень нравится твоя улыбка»;
- «У тебя красивая футболка»;
- «Я рад, что мы с тобой друзья».

Тот, кому адресованы «приятности», не забыв поблагодарить за них, поворачивается к своему соседу слева и передает «эстафету добра».

Приятности не должны повторяться.

Если кто-то из детей растерялся и не может придумать добрых слов, он выражает сожаление и просит помощи у остальных ребят:

*«Ты очень хороший. Мне жаль, что я не могу сейчас поделиться с тобой добром. Друзья, помогите мне, пожалуйста».*

Игра должна проходить в спокойной, дружеской атмосфере. Исключите соревновательный, азартный компонент.

Перед детьми не стоит задача продемонстрировать свою находчивость и придумать больше всех «приятностей». Их цель — подарить радость товарищам по этому упражнению.

*Обсуждение:*

- Кому и что больше понравилось: делать комплимент или принимать?
- Что каждый из участников чувствовал, когда делал комплимент?

- А когда ему говорили что-то приятное?
- Что было легче, сделать комплимент или слушать, что говорят тебе?

*Длительность:* 15-20 минут

### **Упражнение «Автопортрет»**

*Цель* – осознание и принятие своей индивидуальности.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, планшеты, ручки или карандаши по количеству участников.

*Инструкция:* «Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты. Упражнение выполняется письменно. После каждый из участников зачитывает вслух получившееся.

*Обсуждение:* Участники могут дополнять портрет друг друга.

*Вариант 2:* Работа происходит в парах. Участники по очереди представляют партнеру свои самоописания. В процессе рассказа одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным. На обсуждение в парах отводится 20 минут.

*Длительность:* 30 – 40 минут.

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

### **Занятие 3**

**Цель** – развитие эмпатии и самопринятия.

**Задачи:**

-формировать понимание: что такое грусть, как и почему мы ее ощущаем;

- развить способность к сочувствию;

- развить способность к вербализации чувств.

**Численность группы:** 6-8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** листы формата А4 для рисования, краски, кисти по числу участников, звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы.

**Упражнение «Приветствие»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, получение активного ответа.

*Инструкция:* каждый, по очереди говорит: «Здравствуйте! Я сегодня вот такой!» и добавляет к своим словам какую-то позу, жест, движение или гримасу. Остальные говорят: «Здравствуй, Артем! Артем сегодня вот такой», и повторяют движение поздоровавшегося.

*Длительность:* 3-5 минут.

**Тематическая беседа "Что такое грусть?"**

В ходе беседы ведущий вместе с детьми отвечает на вопросы:

- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство грусти;

- Как грусть ощущается в теле;

- Почему мы грустим и зачем нам дано это чувство;

- Как меняется наше мировосприятие, когда мы грустим.

*Примечание:* Разговор следует вести эмоционально и конгруэнтно, с примерами и демонстрацией.

*Длительность:* 10 - 15 минут.

**Упражнение «Рисуем музыку»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, развитие эмпатии.

*Необходимые материалы:* листы формата А4 для рисования, краски, кисти по числу участников, звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы.

*Инструкция:* цвет в сочетании с музыкой усиливает психотерапевтическое воздействие на человека.

Ведущий: «Жила-была Кисточка. Она очень любила своего друга - Художника. С ее помощью на холсте получались красивые картины. Но однажды Художник загрустил и не хотел больше рисовать. Кисточка очень расстроилась и не знала, как помочь своему другу. Как-то раз Кисточка проснулась от удивительных звуков за окном. Оказывается, в их доме поселился Музыкант. (Звучит музыка.)

В них Кисточка услышала пение птиц и шум ветра, увидела утренний туман и заход солнца. Кисточке очень захотелось рисовать. Она даже попыталась встать, но... не смогла, потому что кисточки не умеют сами ходить. «А что, если музыку пригласить к нам и окунуть в краски», -

подумала Кисточка и стала звать звуки к себе в гости. И музыка вплыла в комнату. Палитра ожила. От этих прекрасных звуков Художник проснулся. «Теперь я знаю, что и как рисовать», - воскликнул он и принялся рисовать ту музыку, что наполняла его комнату».

Вот такая удивительная история произошла с Кисточкой. У нас с вами есть не менее волшебная кисточка, которая тоже сможет нарисовать музыку.

*Обсуждение:*

- Ребята, вам удалось нарисовать музыку?
- Давайте посмотрим, как это у вас получилось?
- Что вы чувствовали, когда выполняли задание?
- Какие цвета вы использовали?
- Какое настроение было у музыки?
- А у Вас?
- А давайте посмотрим на ваш бланк эмоций (с первого занятия), какие цвета вы использовали?
- Это соответствует вашему настроению?
- Вам понравилось выполнять задание?

*Примечание:* С. Шушарджан, доктор медицинских наук, основоположник научной музыкальной терапии в России разработал музыкально-терапевтические программы для регуляции состояния человека. Список произведений см. Приложение 5.

*Длительность:* 30 минут.

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

## **Занятие 4**

**Цель** – развитие эмпатии и навыков саморегуляции.

### **Задачи:**

- формировать понимание: что такое гнев, как и почему мы его ощущаем;
- развить способность к вербализации чувств;
- легализировать гнев;
- отреагировать негативные эмоции;
- развить навыки самоуправления;
- формировать личные границы;
- определить социально приемлемые формы выражения гнева.

**Численность группы:** 6 – 8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** свободное от мебели помещение, мягкие кубики, легкие пластиковые шарiki или мягкие шарiki.

### **Приветствие «Кулачки»**

#### **Тематическая беседа «Что такое гнев? »**

В ходе беседы ведущий вместе с детьми отвечает на вопросы:

- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство гнева;
- В каких обстоятельствах участники испытывали гнев;
- Как гнев ощущается в теле;
- Почему мы злимся и зачем нам дано это чувство;
- Как меняется наше мировосприятие когда мы гневаемся;
- Как мы можем использовать чувство гнева?

*Примечание:* Разговор следует вести эмоционально и конгруэнтно, с примерами и демонстрацией.

*Длительность:* 10-15 минут.

#### **Упражнение «Модальности»**

*Цель* – развитие навыков самоуправления.

*Инструкция:* Ведущий предлагает детям вспомнить: когда они злились в последний раз?

Кто вызвал это чувство? Фиксируем: как они чувствуют себя сейчас при воспоминании?

Ведущий: «Давайте вспомним и представим ту ситуацию на экране перед собой, получилось?»

Далее работаем с модальностями: мысленно прибавляем и убавляем звук, цветность, контраст, яркость, приближаем и удаляем экран. Фиксируем, как меняются наши ощущения при каждом действии.

*Обсуждение:* Как изменились ощущения при воспоминании о ситуации?

*Длительность:* 5-7 минут.

#### **Упражнение «Перестрелка»**

*Цель:* отреагирование негативных эмоций, развитие навыков самоуправления.

*Необходимые материалы:* свободное от мебели помещение, мягкие кубики, легкие пластиковые шарiki или мягкие шарiki.

*Инструкция:* ведущий предлагает поделиться на две команды и построить крепости из мягких кубиков, играем пластиковыми шариками в перестрелку. Далее садимся в круг и обсуждаем: как изменились чувства участников при воспоминании о той же ситуации, предлагаем разные способы поведения в ситуации, когда наши границы нарушены.

Наводим порядок.

*Длительность:* 40 минут.

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

## **Занятие 5**

**Цель:** принятие себя, формирование собственных внутренних ориентиров.

**Задачи:**

- способствовать принятию индивидуальности каждого ребенка;
- развить у детей способность к рефлексии, умению выражать свои чувства;
- развить коммуникативные навыки;
- формировать позитивное отношение к себе.

**Численность группы:** 6 – 8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** столы и стулья по числу участников, листы формата А4, ручки или карандаши по количеству участников, листы формата А3 и заготовки для упражнения «Круги общения» (приложение 8), клей, маркеры или фломастеры.

**Упражнение «Приветствие»**

*Цель* – снятие эмоционального напряжения.

*Инструкция:* «Поднимите руки те, кто, выходя из дома, посмотрел на себя в зеркало. А теперь те, кто еще и улыбнулся. Восполним то, что не было сделано утром: повернулись друг к другу, улыбнулись и поздоровались»  
Пауза, даем участникам выполнить задание.

*Ведущий:* «Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Мы рады существованию другого человека, рады тому, что он среди нас».

*Длительность:* 3-5 минут.

**Упражнение «Принятие себя»**

*Цель* – осознание и принятие своих сильных и слабых сторон.

*Необходимые материалы:* столы и стулья по числу участников, листы формата А4, ручки или карандаши по количеству участников.

*Инструкция:* лист бумаги делим на 4 части, в первой верхней части пишем свои достоинства, не менее пяти пунктов. Во второй верхней части пишем свои недостатки, не менее пяти пунктов. В первой нижней части перефразируем свои достоинства так, как о них сказал бы наш враг. Во второй нижней части перефразируем свои недостатки так, как о них сказал бы наш лучший друг. Закрываем ладонями первую верхнюю и вторую нижнюю часть, смотрим, какой нехороший человек получился, потом закрываем ладонями вторую верхнюю и первую нижнюю часть, какой прекрасный человек получился. И это все Я! Пишем в середине большую букву «Я».

*Обсуждение:*

- Вам понравилось упражнение?
- Какие чувства вы испытали, когда закрыли первую верхнюю и вторую нижнюю часть?
- Что вы подумали в тот момент?
- А когда закрыли вторую верхнюю и первую нижнюю?
- Что вы думаете об этом?

*Длительность:* 20-30 минут.

### **Упражнение «Мой круг общения»**

*Цель:* определение своего круга общения, осознание себя в группе.

*Необходимые материалы:* бланки с концентрическими кругами по числу участников, заготовки из цветной бумаги для выполнения упражнения (звездочки, домики, сердечки) в количестве: число участников, умноженное на 5, клей, маркеры или фломастеры.

*Инструкция:* каждому участнику выдается лист формата А3, на котором нарисованы концентрические круги, в центре расположена буква «Я». Также участникам выдаются фигурки из цветной бумаги: сердечки, звездочки и домики. Участники пишут на них имена людей: на сердечках - друзей, на звездочках – знакомых, на домиках – родных.

*Обсуждение:*

- Какое количество людей входит в ваш круг общения, сосчитайте?

Круг общения может быть как большим, так и маленьким (узкий круг общения). Его составляют люди, к которым можно обратиться за советом, помощью.

- Как эти люди могут помочь вам, и чем вы можете им помочь?

- Кого бы вы хотели бы расположить поближе к себе? Почему?

- Кого хотели бы расположить дальше? Почему?

*Длительность:* 30 минут.

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

## **Занятие 6**

**Цель** – развитие самопонимания и навыков самоуправления.

### **Задачи:**

- формировать понимание: что такое радость, как и почему мы ее ощущаем;
- развить способность к сочувствию;
- развить навыки самоуправления;
- развить способность к вербализации чувств.

**Численность группы:** 6-8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы, барабан, таблички для приветствия.

### **Приветствие «Таблички»**

*Цель* – снятие эмоционального напряжения.

*Необходимые материалы:* заранее подготовленные таблички с изображением для приветствия.

*Инструкция:* ведущий использует таблички с символическим обозначением: объятий, кулачка, ладони, танца. Ребенок выбирает, как он хочет поздороваться с ведущим.

*Длительность:* 3-5 минут.

### **Тематическая беседа «Что такое радость? »**

В ходе беседы ведущий вместе с детьми отвечает на вопросы:

- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство радости;
- Как радость ощущается в теле;
- Почему мы радуемся и зачем нам дано это чувство;
- Как меняется наше мировосприятие когда мы радуемся.

*Примечание:* разговор следует вести эмоционально и конгруэнтно, с примерами и демонстрацией.

*Длительность:* 15-20 минут.

### **Упражнение «Придумай танец»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, отреагирование, коррекция эмоциональной сферы.

*Необходимые материалы:* звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы.

*Инструкция:* Ребенок танцует под любимую музыку так, как хочет. Если он затрудняется с выбором движений, покажите ему пример. Активизировать фантазию можно с помощью газового платка или шелковых лент. Можно придумать тему для танца. Например, «Мое хорошее настроение», «Как я танцую когда получил(а) 5 по математике», «Как я буду танцевать если мама мне купит то, о чем я мечтаю», «А если меня разозлил брат(сестра)?» и др.

*Длительность:* 7 – 10 минут.

### **Упражнение «В темпе барабана»**

*Цель:* отреагирование негативных эмоций, коррекция эмоциональной сферы, развитие навыков самоуправления.

*Необходимые материалы:* барабан.

*Инструкция:* ведущий играет на барабане или другом ударном инструменте. Дети двигаются пока звучит барабан. Изменяем темп, играя на барабане (медленно, быстро, с ускорением). Дети должны следовать темпу.

Когда музыка прекращается, все должны замереть на месте. Каждый из участников должен побыть в роли ведущего.

*Длительность:* 7 - 10 минут.

### **Упражнение «Обретаем спокойствие»**

*Цель* – перевод детей в более спокойное состояние для дальнейшей работы.

*Необходимые материалы:* звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы.

*Инструкция:* ведущий включает медленную музыку, дети рассаживаются на места. Композиции в медленном темпе заставляют человека непроизвольно замедлить дыхание, расслабиться и успокоиться.

*Длительность:* 3-5 минут.

### **Медитация «Ласковое солнышко»**

*Цель* – коррекция эмоциональной сферы.

*Необходимые материалы:* звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы.

*Инструкция:* на фоне спокойной музыки предложите детям положить руки в районе сердца и послушать, как оно стучит. Ведущий: «Представь, что у тебя в груди кусочек солнышка. Яркий и теплый свет разливается по телу, рукам, ногам. Оно согревает тебя, наполняет энергией и хорошим настроением. А теперь давайте обнимем это солнышко, обнимаем себя или прижмем руки к груди и чувствуем тепло».

*Длительность:* 7 минут.

### **Рефлексия.**

### **Ритуал прощания.**

## **Занятие 7**

**Цель** – коррекция страхов и апатии.

**Задачи:**

- развить доброжелательность;
- развить самопонимание;
- развить способность к вербализации чувств;
- корректировать страхи, апатию.

**Численность группы:** 6-8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы, мяч, красная краска, тарелочки, листы бумаги А4 для рисования, заготовка для изготовления аппликации цветка.

**Упражнение «Приветствие»**

*Цель:* развитие у детей понимания себя и других, снятие эмоционального напряжения.

*Инструкция:* взявшись за руки, дети вместе произносят: «Здравствуй!» - сначала тихо, затем обычным голосом, потом громко. Повтор 2-3 раза.

*Длительность:* 3-5 минут.

**Тематическая беседа «Что такое страх?»**

В ходе беседы ведущий вместе с детьми отвечает на вопросы:

- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство страха;
- Как страх ощущается в теле;
- Почему мы испытываем страх и зачем нам дано это чувство;
- Как меняется наше мировосприятие когда мы боимся.

*Примечание:* разговор следует вести эмоционально и конгруэнтно, с примерами и демонстрацией.

*Длительность:* 15-20 минут.

**Упражнение «Ласковое имя»**

*Цель* – воспитание доброжелательного отношения одного ребенка к другому.

*Необходимые материалы:* мяч.

*Инструкция:* игроки должны встать в круг. Один из участников бросает мяч другому, называя его ласково по имени. Например: Настенька, Катенька, Олечка и т.д. Второй игрок бросает следующему. Выигрывает тот, кто назвал больше ласковых имён.

*Длительность:* 3-5 минут.

**Упражнение «Красный цвет»**

*Цель* – коррекция страхов и апатии.

*Необходимые материалы:* пластиковые тарелки, красная краска, листы бумаги, салфетки по количеству участников.

*Инструкция:* в пластиковые тарелки налить краску красного цвета. Под музыку мизинцами левой руки и правой руки ставить точки на листе бумаги.

*Обсуждение:*

- На что похожа картина?
- Что ты на ней видишь?
- Какие чувства ты от нее испытываешь?

- По обстоятельствам можно смять или порвать картинку.

*Длительность:* 10-15 минут.

### **Упражнение «Красный цветок»**

*Цель* – коррекция страхов и апатии.

*Необходимые материалы:* бархатная бумага, нитки мулине и шерстяные нитки красного цвета. Белый картон, простой карандаш.

Звуковоспроизводящее устройство, аудиофайлы.

*Инструкция:* подготовить кусочки бархатной бумаги и нитки мулине красного цвета, шерстяные нитки того же цвета. На листе бумаги нарисовать контур цветка. Под музыку наклеить подготовленные кусочки разных материалов на контур нарисованного цветка.

*Обсуждение не требуется.*

*Длительность:* 20 – 30 минут

### **Упражнение «Пирамида любви»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, закрепление позитивного эмоционального состояния.

*Инструкция:* вспомните вместе с детьми о том, что все мы что-то любим. У кого-то это семья, у кого-то игрушка, а некоторым просто нравится мороженое. Предложите детям построить пирамиду любви. Взрослый начинает ее строить, называя то, что он любит и кладет руку в центр. Затем каждый из детей называет то, что ему нравится или вызывает симпатию и кладет свою руку сверху. Таким образом, получилась целая пирамида.

2-3 минуты.

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

## Занятие 8

**Цель** – развитие самопонимания, принятие собственной индивидуальности.

**Задачи:**

- формировать Я-образа;
- развить самопонимания;
- развить способность к вербализации чувств;
- способствовать осознанию собственной индивидуальности.

**Численность группы:** 6-8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** звуковоспроизводящее устройство, листы бумаги, ручки или карандаши, пластилин, стеки и доски по количеству участников.

### Приветствие «Передай ладошки»

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, снятие телесных барьеров.

*Инструкция:* участники садятся в круг и хлопают сидящего слева по ладоням, произнося «Привет!», начиная с ведущего. Когда круг замыкается, ведущий может предложить повторить игру, но в два раза быстрее и в другом направлении.

*Длительность:* 3-5 минут.

### Упражнение «Самоотношение»

*Цель* – осознание взаимосвязи между самоотношением и отношением к себе других.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручки или карандаши по количеству участников.

*Инструкция:* участникам предлагается составить два списка качеств и оформить их в виде таблицы. В каждом пункте не менее пяти качеств.

За что я себя люблю?	За что я себя не люблю?
За что меня любят другие?	За что меня не любят другие?

*Обсуждение:* сравниваются обе колонки и анализируются сходства или отличия.

*Длительность* 10 – 15 минут.

### Упражнение «Фигура меня»

*Цель* – формирование позитивного отношения к себе.

*Необходимые материалы:* звуковоспроизводящее устройство, пластилин, стеки и доски по количеству участников.

*Инструкция:* предлагаем каждому из ребят слепить себя из пластилина под спокойную музыку.

*Обсуждение:* что вы чувствовали, когда лепили фигурку? Что получилось, а что нет? Какие чувства вызывает у вас эта фигурка?

*Длительность* 30 – 40 минут.

### Рефлексия.

### Ритуал прощания.

## **Занятие 9**

**Цель:** коррекция застенчивости и развитие навыков самоуправления.

**Задачи:**

- корректировать застенчивость, скованность;
- развить самопонимания;
- развить способности к вербализации чувств;
- способствовать осознанию собственной индивидуальности.

**Численность группы:** 6-8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** звуковоспроизводящее устройство, аудиофайлы, оказывающие тонизирующее воздействие, плотный картон по количеству участников, клей ПВА, оранжевая, красная и желтая краска, пшенная крупа, ножницы, бумага цветная (красная и желтая) по количеству участников.

### **Упражнение «Приветствие»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, развитие эмпатии, снятие телесных барьеров.

*Инструкция:* дети сидят в кругу, начиная с ведущего, соединяют свои ладошки с ладошками соседа и «передают» эмоцию, говорят «привет» с разным выражением лица, разным голосом. Принимающий «зеркалит» этот «привет» и передает дальше свой.

*Длительность:* 3-5 минут.

### **Тематическая беседа "Что такое стыд?"**

В ходе беседы ведущий вместе с детьми отвечает на вопросы:

- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство стыда?
- Как стыд ощущается в теле?
- Почему мы испытываем стыд и зачем нам дано это чувство?
- Как меняется наше мировосприятие, когда мы стыдимся?

*Примечание:* разговор следует вести эмоционально и конгруэнтно, с примерами и демонстрацией.

*Длительность:* 15-20 минут.

### **Упражнение «Цветотерапия оранжевым»**

*Цель:* снятие внутренних зажимов, коррекция застенчивости.

*Необходимые материалы:* звукозаписывающее устройство, аудиофайлы, оказывающие тонизирующее воздействие, ПВА, оранжевая краска, пшенная крупа, плотный картон по количеству участников.

*Инструкция:* На плотный картон нанести клей, насыпать пшеничную крупу, распределяя по всему листу, подождать, пока высохнет. Под музыку краской оранжевого цвета раскрасить пшено. Красим пальцами левой руки.

*Длительность:* 15-20 минут

### **Упражнение «Оранжевая релаксация»**

*Цель:* снятие внутренних зажимов, коррекция эмоционального состояния.

*Необходимые материалы:* звуковоспроизводящее устройство, аудиофайлы, оказывающие тонизирующее воздействие, клей ПВА, оранжевая, красная и желтая краска, ножницы, бумага цветная (красная и желтая) по количеству участников.

*Инструкция:* Ведущий дает задание детям вырезать бабочек двух цветов: красного и желтого. После того как все вырезали своих бабочек, приступаем к раскрашиванию пальцами оранжевого узора на бабочке.

Ведущий: «Закройте глаза и представьте себя большой бабочкой оранжевого цвета. (Включается легкая музыка). Внимательно рассмотрите ее. По окончании музыки откройте глаза и пройдите за стол».

Ведущий: «Мы с вами только что представляли себя оранжевыми бабочками. Сейчас мы будем вырезать бабочку из листа белой бумаги. Посмотрите, как это делается». (Специалист объясняет и показывает технологии вырезания, смешивания двух цветов: красного и желтого). После того как все вырезали своих бабочек, приступаем к раскрашиванию пальцами оранжево узора на бабочке.

*Длительность:* 20 – 30 минут.

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

## **Занятие 10**

**Цель** – развитие наблюдательности и доброжелательности.

**Задачи:**

- развить наблюдательность;
- корректировать застенчивость, скованность;
- развить самопонимание;
- развить способность к вербализации чувств.

**Численность группы:** 6-8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** ковер или мягкие кресла чтобы образовать круг, кубики или мягкие блоки для строительства.

**Приветствие «пальчиками»**

**Упражнение «Встаньте те, кто...»**

*Цель* – снятие напряжения.

*Инструкция:* ведущий: "Встаньте все те, кто ..."

- любит бегать,
- любит смотреть сериалы,
- имеет младшую сестру,
- играет в «роблокс» и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводятся итоги игры:

*Обсуждение:*

- Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое?
- У кого есть младшая сестра? и т.д.

Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам - ему помогает группа»

*Длительность:* 7-10 минут.

**Упражнение «Опиши друга»**

*Цель* – развитие наблюдательности, доброжелательности.

*Инструкция:* упражнение выполняется в парах. Дети, стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера.

Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.

*Длительность:* 10 минут.

**Упражнение «Зеркало»**

*Цель:* развитие доброжелательности, коррекция скованности.

*Инструкция:* данное упражнение также выполняется в парах, участники становятся лицом друг к другу, ведущий определяет кто из пары «человек», а кто «зеркало», один повторяет мимику и движения другого. Потом роли меняются.

*Обсуждение:*

- Что было легче: быть человеком или зеркалом?

- Что больше понравилось?

*Длительность:* 5 – 10 минут.

### **Упражнение «Прораб и робот»**

*Цель* – развитие понимания важности последовательности и точности в коммуникации.

*Необходимые материалы:* кубики или мягкие блоки для строительства.

*Инструкция:* данное упражнение также выполняется в парах, ведущий следит, чтобы пары всегда были разными. Один строит «домик» по задумке другого из мягких блоков, «прораб» полностью руководит его действиями, «робот» ничего не может делать без команды. Каждый участник должен побывать на месте «робота» и «прораба».

*Обсуждение:*

- Получилось ли построить тот домик, который был задуман?
- Если не получилось, то почему?
- Понимал ли тебя «робот»?
- Кем было быть легче?
- Какие трудности возникали? и т.д.

*Длительность:* 30 минут.

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

## **Занятие 11**

**Цель** – формирование терпимого отношения к индивидуальности других.

**Задачи:**

- развить сочувствие;
- корректировать застенчивость, скованность;
- развить самопонимание;
- развить способность к вербализации чувств.

**Численность группы:** 6-8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** система «Ожившие рисунки».

**Упражнение «Приветствие»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, снятие телесных барьеров.

*Инструкция:* Дети встают или садятся в круг и передают рукопожатие как эстафету. Начинает ведущий: «Я предаю вам свою дружбу, она идет от меня к Маше, от Маши к Арине, от Арины к Саше и т.д. Так дружбы становится больше».

**Упражнение «Аквариум»**

*Цель* – коррекция застенчивости, страха быть «новеньким».

*Необходимые материалы:* система «Ожившие рисунки».

*Инструкция:* Ведущий: «Иногда нам приходится менять школу или класс, или просто приходиться на новые занятия, где мы оказываемся «новенькими». Идет обсуждение, ребята рассказывают свои ситуации, когда они были «новенькими», как они себя чувствовали и т.д. Далее ведущий запускает программу «Океан», предлагает ребятам обсудить какие там рыбки, кто из них какой имеет характер, что от них можно ожидать. Далее ведущий предлагает ребятам раскрасить каждому «новенькую рыбку», когда участники закончили раскрашивать ведущий предлагает сказать рыбке напутственные слова, поддержать ее и по очереди отправляет рыбок в аквариум. Ребята взаимодействуют со своими и другими рыбками.

При желании дети могут забрать рисунки с собой в качестве талисмана.

*Обсуждение:*

- Как вы думаете, ваша рыбка найдет друзей в новом аквариуме?
- Она со всеми подружится?
- Если нет, то с кем конкретно?

*Длительность:* 40-50 минут.

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

## **Занятие 12**

**Цель:** коррекция застенчивости, развитие коммуникативных навыков.

**Задачи:**

- развить наблюдательность;
- корректировать застенчивость, скованность;
- развить самопонимание;
- развить способность к вербализации чувств.

**Численность группы:** 6-8 человек.

**Длительность занятия:** 1 час.

**Инвентарь:** таблички и фото лиц, выражающие разные эмоции.

**Приветствие «Кулачки»**

**Упражнение «Этюд на различные позиции в общении»**

*Цель* – развитие наблюдательности, понимание важности невербального общения.

*Инструкция:* Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: "Мое любимое животное", "Мой самый радостный день в прошлом месяце" и пр.

Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор.

*Обсуждение:* Какое впечатление у вас возникало от разговора в разных положениях? Как менялось настроение в процессе общения? Как больше понравилось общаться? Почему?

*Длительность:* 10 минут.

**Упражнение «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»**

*Цель:* соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

*Инструкция:* упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Ведущий дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты):

- Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь лучше узнать своего соседа. Опустите руки»

- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

*Обсуждение:* Как проходило упражнение? Какие чувства возникали в ходе упражнения? Что понравилось больше? Что не понравилось?

*Длительность:* 10 минут.

## **Тематическая беседа «Волшебные средства понимания»**

*Цель:* осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

*Обсуждение:*

- Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?
- Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека).
- Почему эти средства понимания мы можем назвать "волшебными"?
- Можем ли мы с вами применять эти "волшебные" средства, когда?

*Длительность:* 10-15 минут.

### **Упражнение «Лица»**

*Цель:* развитие понимания мимических выражений и выражения лица.

*Необходимые материалы:* таблички и фото лиц, выражающие разные эмоции.

*Инструкция:* Ведущий вывешивает на доске различные картинки, маски:

- радость,- удивление,- интерес,
- гнев, - злость, - страх,- стыд,
- презрение, - отвращение и т.д.

Нужно использовать разный материал: от театральных масок и эмоджей до фото реальных людей с яркой и сглаженной мимикой.

Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

*Обсуждение:* вспоминаем, какие чувства в теле мы испытываем при этих эмоциях.

*Длительность:* 10 минут.

### **Упражнение «Маски»**

*Цель:* умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

*Необходимые материалы:* листы формата А4, маркеры по количеству участников.

*Инструкция:* Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник. Далее предлагаем детям нарисовать «маску» с той эмоцией, которую он чаще всего испытывает.

*Обсуждение:*

- Какая это эмоция?
- Почему?
- Остальные согласны, что это именно эта эмоция или у них другое мнение?
- Что ты чувствуешь глядя на свой рисунок?

*Длительность:* 15 – 20 минут.

### **Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

### **Методика «Эмоциональные лица» Н.Я. Семаго**

**Цель** – оценка возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания (тонкие эмоциональные дифференцировки), возможность соотнесения с личными переживаниями ребенка. При работе с методикой возможна косвенная оценка межличностных взаимоотношений, в том числе выявление контрастных эмоциональных «зон» в общении с детьми или взрослыми.

Процедура проведения методики и инструкции приведены в литературе: Семаго Н. Я., Семаго М. М. СЗО Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. — СПб.: Речь, 2005.

### **Методика «Что-почему-как» М.А. Нгуен**

**Цель:** выявление степени готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

#### **Инструкция:**

Психолог говорит детям: «Сейчас я прочитаю вам рассказ. Ваша задача: слушать внимательно, а потом ответить на мои вопросы».

**Текст для девочек:** «Меня зовут Аня. Я учусь в первом классе. У меня есть старшая сестра Таня. Однажды мы ехали на машине и попали в аварию. Мы были легко ранены. У Тани была сломана правая рука, но она скоро зажила. А у меня на лице была глубокая царапина, и через месяц остался шрам. Шрам небольшой, но все ребята в школе его замечают, особенно мальчик по имени Вова. Вова – заводила среди ребят. И вы знаете, он и его друзья стали надо мной смеяться. Мне было очень обидно. Я даже не хотела больше ходить в школу. Таня узнала об этом. На днях я всё-таки как обычно пошла в школу с Таней. Около входа стоял Вова с друзьями. Увидев меня, они начали о чём-то шептаться и смеяться. Моя сестра сразу подошла к ним и что-то сказала Вова. Я стояла далеко от них, поэтому ничего не слышала. Я только знаю, что именно после разговора с Таней Вова и его друзья перестали надо мной смеяться. Я горжусь тем, что я – младшая сестра Тани и тем, что у меня есть старшая сестра, которая всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Таня сказала Вова и ребятам. Как вы думаете, что она им сказала?»

**Текст для мальчиков:** «Меня зовут Антон. У меня есть старший брат Юра. Недавно я начал учиться кататься на велосипеде. Первое время я часто падал, и соседские мальчики надо мной смеялись. Мне было очень обидно. Я даже хотел забросить велосипед. Но Юра решил мне помочь. В один прекрасный день мы с Юрой вышли во двор с велосипедом. Там нас увидели ребята. Они начали о чём-то шептаться и смеяться. Мой старший брат сразу подошёл к ним и что-то сказал. Я стоял далеко от них, поэтому ничего не слышал. Я только знаю, что именно после разговора с Юрой мальчики перестали надо мной смеяться. Я горжусь тем, что я – младший брат Юры и

тем, что у меня есть старший брат, который всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Юра сказал ребятам. Как вы думаете, что он им сказал?»

### **Обработка результатов.**

Ребёнок, отвечая на вопросы психолога, должен решить определённую проблему, связанную с отношениями между детьми, их оценкой ситуаций и пониманием эмоциональных состояний других людей.

Ответы оцениваются по трёхбалльной шкале (в соответствии с критериями, используемыми в тесте Д. Векслера).

#### **1. Что Таня (Юра) сказала (сказал) ребятам?**

- 0 баллов – ребёнок не отвечает или даёт такие варианты ответа: «Не смейтесь», «Что вы делаете?», «Как вам не стыдно».

- 1 балл – «Старшая сестра (старший брат) угрожала (угрожал) ребятам;

- 2 балла – конструктивное решение проблемы.

Варианты конструктивного решения: - старшая сестра (старший брат) просит ребят оставить младшую сестру (младшего брата) в покое, иначе она (он) пожалуется учителям и родителям; - старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам что так делать нельзя, что это плохо; - старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам проблему своей младшей сестры (своего младшего брата) и настаивает на том, чтобы ребята прекратили над ней (над ним) смеяться.

#### **2. «Почему Таня (Юра) так поступила (поступил)?»**

- 0 баллов – ребёнок не понимает вопроса.

- 1 балл – «Чтобы не смеялись»; «Чтобы не обижали».

- 2 балла – «Люди чувствуют себя плохо, если над ними смеются»

#### **3. Как бы ты поступил(а) в такой ситуации?**

- 0 баллов – ответ отсутствует.

- 1 балл – «Надо попросить взрослых поговорить с обидчиками».

- 2 балла – ребёнок сам принимает решение, опираясь на свои чувства – чувства обиженного человека.

#### **Уровни развития эмоционального интеллекта:**

- Низкий: 0 – 2 балла;

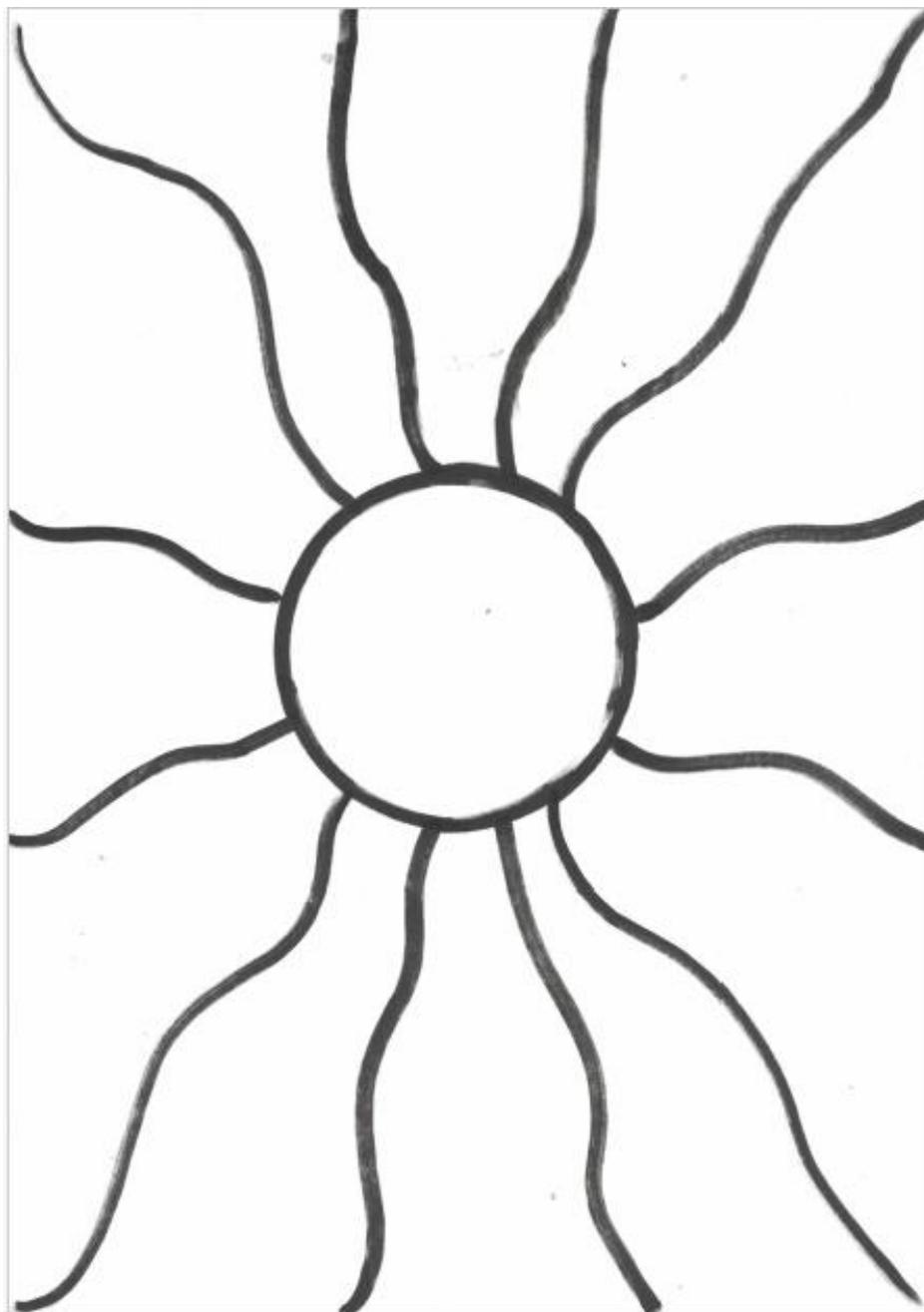
- Средний: 3 – 4 балла;

- Высокий: 5 – 6 баллов.

## Бланк эмоций

Грусть	Одиночество
Нежность	Удовольствие
Ревность	Сожаление
Страх	Скука
Удивление	Разочарование
Радость	Чувство вины
Гнев	Восторг
Умиление	Благодарность
Тревога	Отвращение
Интерес	Ужас
Печаль	Растерянность
Любовь	Надежда
Забота	Ненависть
Стыд	Веселье
Зависть	Ярость
Недовольство	Испуг

Бланк к упражнению "Эмоциональный рисунок"



**Список произведений, оказывающих седативное и тонизирующее действие**

(С. Шушарджан – доктор медицинских наук, основоположник научной музыкальной терапии в России разработал музыкально-терапевтические программы для регуляции состояния человека.

**Музыка, оказывающая седативное действие:**

- В.Моцарт: Симфония №4 – Andante
- Л. Бетховен: Лунная соната – Adagio sostenuto
- И.Бах: Бранденбургский концерт №1 – Adagio
- П.Чайковский: Мелодия
- Э.Григ: сюита «Пер Гюнт» - Песня Сольвейг
- Й. Гайдн: Симфония №96 – Andante
- К.Дебюсси: Лунный свет
- Ф.Шопен: Фортепианный концерт№2 – Larghetto
- А. Вивальди: Времена года – Весна
- С.Рахманинов: Вокализ
- Ф.Шуберт: Музыкальный момент
- Т. Альбиниони: Адажио

**Произведения, оказывающие тонизирующее действие:**

- П.Чайковский: Лебединое озеро- Вальс
- И.Бах: Бранденбургский концерт №2 и №3 -1 часть
- А.Рубинштейн: Мелодия
- Э.Григ: Пер Гюнт – Утро
- И.Штраус: Вальс «Голубой Дунай»
- В.Моцарт: «Маленькая ночная серенада»
- И.Пахельбель: Канон (Ре мажор)
- Р.Шуман: Симфония№3 (Ми-бемоль мажор)
- Р.Клейдерман: «Mamma Mia»
- Ф.Синатра: «ForgetDomani»

Анкета для педагогов

Уважаемые педагоги, просим Вас оценить эффективность занятий по развитию эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста. Выразите степень своего согласия со следующими утверждениями.

	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет
Группа стала более сплоченной				
Сократилось число конфликтов в группе				
Ранее эмоционально лабильные дети стали более уравновешенными				
Дети стараются самостоятельно решать конфликты				
Дети с агрессивным поведением стали лучше контролировать себя				
Дети лучше понимают эмоциональный смысл и мораль художественных произведений				
Дети стали более открытыми, общительными				
«Непризнанные» лидеры в группе стали адекватно проявлять свои лидерские качества				
Мотивы поступков некоторых детей остаются мне не понятными				
Неспособность многих детей контролировать свои эмоциональные импульсы мешает воспитательно-образовательному процессу				
Чувствую необходимость дальнейшей работы подобного плана с детьми в группе				

Вы можете оставить свой отзыв, пожелание, замечание

---

Благодарим за сотрудничество!

Анкета для родителей

Уважаемые родители, оцените, пожалуйста, эффективность и достигнутые результаты занятий по развитию эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста. Выразите степень своего согласия со следующими утверждениями.

	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет
У моего ребенка появились новые друзья				
Ребенок стал эмоционально более уравновешенным				
Частота агрессивного поведения снизилась				
Ребенок старается самостоятельно решать конфликты				
Я стал лучше понимать своего ребенка				
Ребенок может выразить свое эмоциональное состояние словами				
Ребенок стал более общительным, открытым				
Ребенок может свободно проявлять свои лидерские качества				
Ребенку трудно общаться со сверстниками				
Я часто не понимаю, почему мой ребенок ведет себя так или иначе				
Чувствую необходимость дальнейшей работы подобного плана с моим ребенком				

Вы можете оставить свой отзыв, пожелание, замечание

---



---



---

Благодарим за сотрудничество!

