

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания  
Ярославской области  
Рыбинский социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних «Наставник»  
стационарное отделение**

**Согласовано**  
на Методическом совете  
Протокол № 1  
от « 9 » июня 2018 г.

**Утверждаю**  
Директор ГКУ СО  
ЯО СРЦ  
«НАСТАВНИК»



Г.И.Савин  
« 15 » июня 2018 г.

**Принята** на заседании  
Педагогического совета  
стационарного отделения  
Протокол № 1  
«29» мая 2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«В МИРЕ ЭМОЦИЙ»  
для подростков в возрасте от 7 до 13 лет**

Автор-составитель  
Смирнова О.Ю.  
педагог-психолог

г. Рыбинск

2018 г.

## Пояснительная записка

Среди глобальных проблем человечества особое место занимает психическое и физическое здоровье детей. Многочисленные подходы к решению этой проблемы чаще всего основываются на изучении качества медицинского обслуживания, внутрисемейной атмосферы и отношений ребенка с близкими родственниками. Значительно меньше изучены внутренние факторы, влияющие на психическое здоровье детей. В качестве одного из них можно рассматривать эмоциональную сферу как сложную систему регуляции поведения детей.

В соответствии с требованиями времени одним из приоритетов деятельности психолога должно стать создание условий для социально-эмоционального развития детей. Развитие у детей способности к осознанию собственных эмоциональных состояний рассматривается в отечественной и зарубежной психологии как одно из важнейших направлений эмоционального развития, показатель их коммуникативной компетенции и условие успешной адаптации в окружающем мире.

Усвоение детьми языка эмоций, совершенствование восприятия экспрессии, развитие способности к пониманию эмоциональных состояний и есть развитие эмоций, умение их контролировать, способность ориентироваться в эмоциональной реальности. Воспитанники стационарного отделения - это дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию. Основная часть воспитанников отделения - социально или педагогически запущенные дети, у многих выставлен диагноз ЗПР. Большинство из них воспитывались в асоциальных, конфликтных или педагогически несостоятельных семьях, где актуальное эмоциональное состояние ребенка никого не интересовало. В результате дети из таких семей не способны правильно выразить свои чувства, скованны, демонстрируют неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи, что затрудняет общение и понимание ребят между собой и со

взрослыми. Непонимание же другого человека – причина возникновения страха, отчужденности, враждебности.

В младшем школьном и младшем подростковом возрасте ребенку нужно научиться не только использовать все доступные средства выразительности: принятие позы, характерные движения рук, ног, туловища, мимику, но и, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Эмоциональная сфера сама по себе не развивается. При всей кажущейся простоте. Распознавание и передача эмоций – достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний, определенного уровня развития.

Учитывая, что человеку изначально присуще стремление выразить себя, свое внутреннее Я в формах, приемлемых для окружающих людей, считаю, что данная методическая разработка по развитию способности к осознанию детьми эмоциональных состояний актуальна в условиях отделения социальной реабилитации несовершеннолетних.

*Направленность программы* Данная программа имеет социально-педагогическую направленность и предназначена для детей в возрасте от 7 - до 13 лет, испытывающих какие-либо трудности в осознании своих собственных переживаний.

Исходя из вышеизложенного, *целью* работы является развитие способности к дифференциации различных эмоциональных состояний как своих, так и окружающих людей, принятии своих чувств и в умении конструктивно выразить свои эмоции при взаимодействии с окружающими

*Задачи* работы:

1. Расширять представления несовершеннолетних об эмоциях и эмоциональных состояниях.

2. Знакомить с социально-культурными нормами выражения эмоций и эмоциональных состояний.
3. Создать условия для развития способности к вербализации экспрессивных и импрессивных признаков эмоциональных состояний посредством расширения эмоционального «словаря» несовершеннолетних, побуждения воспитанников на занятиях к прогнозированию и обсуждению ситуаций, связанных с проявлением эмоций.
4. Способствовать развитию у воспитанников навыков самоконтроля и саморегуляции.
5. Создать условия для снятия эмоционального напряжения, самораскрытия личности ребенка посредством использования на занятиях недирективных, игровых, творческих заданий, вовлечения в конструктивное, бесконфликтное общение, применения психологом профессиональных навыков поддержки ребенка.

Программа включает в себя цикл коррекционно-развивающих занятий, основу которых составляют игры и игровые упражнения, т.к. по данным исследований Л.С. Выготского, в процессе игры легче, чем при выполнении какой-либо другой деятельности, наладить позитивные взаимоотношения с окружающими. А Д.Б. Эльконин подчеркивал, что игра естественно вписывается в жизнь детей, она способна осуществлять позитивные изменения во всех сферах личности, в том числе и эмоциональной. Игры, направленные на развитие эмоциональной экспрессии, жестикуляционной выразительности – иными словами «языка эмоций», создают благоприятный фон для проявления индивидуальности, развития эмоциональной чуткости.

В разработке были использованы развивающие и дидактические игры и этюды Р. Карелиной, В.М. Минаевой, И.А. Пазухиной, Л.М. Щипициной, которые позволяют вовлечь ребенка в ситуацию общения, побуждают на практике отрабатывать те или иные эмоциональные реакции и проследить их

влияние на других. При обучении навыкам общения в различных жизненных ситуациях, используя подобранные игры, у ребят вырабатываются положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения. В качестве вспомогательных средств используются рисование и музыка. Следует отметить, что работа с детьми становится эффективнее, если они не просто получают знания, а проживают эмоциональные состояния в игровой форме, при этом вербализуют свои переживания, знакомятся с опытом своих сверстников.

### **Структура занятия:**

Занятие состоит из трех основных частей, содержание которых соответствует заявленной теме и целям занятия. Постоянная структура позволяет ребенку привыкнуть к определенной последовательности заданий, что, в свою очередь, способствует снятию эмоционального напряжения, формирует чувство безопасности и предсказуемости деятельности. В тоже время, на занятиях не исключен и элемент неожиданности, творчества, спонтанности, которые органично вписываются в известную ребенку структуру.

1. Вводная часть (5 - 10 мин): разминка или коммуникативные игры  
Цель: знакомство детей с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой; вызвать здоровое эмоциональное возбуждение, бодрое настроение.
2. Основная часть (15-20 мин): беседы, этюды, упражнения на распознавание эмоций, сюжетные игры.  
Цель: формирование понимания основных эмоциональных состояний, активизирование словарного запаса детей; способствовать развитию способности к вербализации экспрессивных признаков и ситуации проявления того или иного эмоционального состояния.
3. Заключительная часть (5 – 10 мин.)  
Цель: подведение итогов, снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения.

Для понимания и вербализации детьми эмоциональных состояний необходимо использовать методы оказания помощи: выяснение, перефразирование, прояснение, резюмирование, а в качестве приемов – образец.

Последовательность работы по программе:

На *1 этапе* работы по развитию у детей осознания собственных эмоциональных состояний проводится занятие «В гостях у феи Души». Целью этого занятия является: развитие у детей навыков самонаблюдения, внимания к самому себе; принятие ребенком своего имени, обучение детей умению понимать себя, свои желания, видеть в себе положительные качества, соотносить переживания, чувства с источником их возникновения.

Занятия *второго этапа* предусматривают знакомство с основными эмоциями: радостью, печалью, злостью, страхом, удивлением и любопытством. В ходе данных занятий решаются следующие задачи: развивать представления детей об эмоциональных состояниях, об экспрессии, о социально-культурных нормах выражения, о содержании эмоциональных переживаний; побуждать к вербализации экспрессивных и импрессивных признаков эмоциональных состояний, расширять эмоциональный «словарь» детей, развивать способность к вербализации ситуации возникновения и проявления экспрессивных признаков эмоционального состояния; углублять осознание детьми эмоциональных состояний, причины их возникновения, следствий; развивать понимание эмоциональных состояний.

*Третий этап* (с 8-го занятия) работы ориентирован на развитие у детей способности к дифференциации различных эмоциональных состояний, закрепление знаний об этих состояниях, активизацию эмоционального словаря детей, развитие навыков самоконтроля за своими действиями.

## Организация образовательного процесса

Группа состоит из 5 - 7 детей, с которыми проводятся занятия 2-раза в неделю. Всего 12 занятий по 30 – 40 минут.

### Ожидаемые результаты

По окончании программы у воспитанников формируется:

1. способность к осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих;
2. умение конструктивно выражать свои эмоции;
3. способность к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;
4. способность произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния;

## **2. Тематическое планирование**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	« В гостях у Феи Души»	1
2	«Радость»	1
3	«Грусть»	1
4	«Удивление»	1
5	«Страх»	1
6	«Гнев»	1
7	«Любопытство»	1
8	«Театр настроений»	1
9	«Облака»	1
10	«Забавные истории»	1
11	«Хозяин своих эмоций»	1
12	«Сказка о самообладании»	1

### 3.Содержательная часть

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	« В гостях у Феи Души»	<p>Программное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Развивать у детей навыки самонаблюдения, внимания к себе.</li><li>2.Способствовать гармонизации осознания ребенком своего имени.</li></ol> <p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Игра «Паровозик с именем»; «Поем имя».</p> <p>2 часть: Беседа о Душе; Упражнение «Зеркало»; Игра «Дотронься до...».</p> <p>3 часть Рисунок «Домик Феи»</p>
2	«Радость»	<p>Программное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Способствовать развитию понимания эмоционального состояния «радости», его выразительности</li><li>2. Познакомить детей с понятием «настроение».</li><li>3. Активизировать эмоциональный словарь детей.</li></ol> <p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Разминка. «Веселая гимнастика»</p> <p>2 часть: Работа с пиктограммами</p> <p>Упражнение «Зеркало»; Этюд «Новые игрушки»</p>



		3 часть Релаксационное упражнение «Ручеек радости»
3	«Грусть»	<p>Программное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать знакомить детей с элементами выразительных движений.</li> <li>2. Способствовать развитию понимания эмоциональных состояний «грусти», «печали».</li> <li>3. Способствовать развитию рефлексии эмоциональных состояний.</li> <li>4. Обучать детей приёмам саморасслабления.</li> </ol> <p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Разминка «Из семени в дерево»</p> <p>2 часть: Работа с пиктограммами</p> <p>Упражнение «Зеркало»;</p> <p>Этюд «Золушка»</p> <p>Игра «Царевна Несмеяна»</p> <p>3 часть Релаксационное упражнение «Радуга»</p>
4	«Удивление»	<p>Программное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать знакомить детей с элементами выразительных движений.</li> <li>2. Способствовать пониманию эмоционального состояния «удивление».</li> <li>3. Способствовать развитию рефлексии эмоциональных состояний.</li> <li>4. Обучать детей приёмам саморасслабления.</li> </ol>

		<p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Этюд «Хорошая погода»</p> <p>2 часть: Работа с пиктограммами</p> <p>Упражнение «Зеркало»;</p> <p>Этюд «Круглые глаза»</p> <p>Игра «Лисонька, где ты?»</p> <p>3 часть Этюд «Фокусник»</p>
5	«Страх»	<p>Программное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать представление детей об эмоциональном состоянии страха.</li> <li>2. Побуждать к вербализации экспрессивных и импрессивных признаков эмоционального состояния страха.</li> <li>3. Углублять осознание детьми эмоционального состояния страха, следствий - сопутствующих экспрессивных проявлений, изменений в поведении.</li> <li>4. Продолжать знакомить детей со способами снятия негативных переживаний.</li> </ol> <p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Разминка</p> <p>2 часть: Сказка о гномах Дин и Тим с последующей беседой «Страх»</p> <p>Упражнение «Зеркало»</p> <p>Игра «Брось мяч»</p> <p>3 часть: Упражнение «У страха глаза</p>

		велики».
6	«Гнев»	<p>Программное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать формированию представлений детей об эмоциональном состоянии гнева.</li> <li>2. Создать условия для развития способности распознавать эмоциональные состояния;</li> <li>3. Способствовать развитию мимических и патомимических способностей детей.</li> <li>4. Закреплять знания детей об этих эмоциональных состояниях.</li> </ol> <p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Разминка «Танец пяти движений»</p> <p>2 часть: Работа с пиктограммами</p> <p>Упражнение «Зеркало»;</p> <p>Этюд «Король Боровик не в духе»</p> <p>Упражнение «Волшебный мешочек»</p> <p>3 часть: Релаксация «Факиры»</p>
7	«Любопытство»	<p>Программное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать условия для развития пантомимических способностей детей.</li> <li>2. Продолжать знакомить с терминами, обозначающими эмоциональные состояния.</li> <li>3. Способствовать развитию понимания эмоциональных состояний «любопытства» и «отвращения».</li> </ol>

		<p>4. Способствовать пониманию невербальных средств общения при воспроизведении состояний «любопытства» и «отвращения».</p> <p>5. Обучать детей приемам саморасслабления.</p> <p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Разминка «Походка и настроение»</p> <p>2 часть: Этюд «Карлсон и старушка» Упражнение «Зеркало» Этюд «Соленый чай» (отвращение) Сюжетная игра «Друзья на прогулке»</p> <p>3 часть: Релаксация «Насос и мяч»</p>
8	«Театр настроений»	<p>Программное содержание:</p> <p>1. Развивать у детей способность к дифференциации эмоциональных состояний.</p> <p>2. Закреплять знания детей об этих эмоциональных состояниях.</p> <p>3. Активизировать эмоциональный словарь детей.</p> <p>4. Упражнять в соотнесении внутреннего состояния с источником его возникновения.</p> <p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Упражнение «Зеркало»</p> <p>2 часть: Упражнение «Золотая маска»</p> <p>Упражнение «Отгадай эмоцию»</p>

		<p>Игра «Волшебные превращения веревочки»</p> <p>3 часть: Хоровод веселых масок.</p>
9	«Облака»	<p>Программное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать у детей способность к дифференциации эмоциональных состояний радости, грусти, страха, удивления.</li> <li>2. Закреплять знания детей об этих эмоциональных состояниях.</li> <li>3. Активизировать эмоциональный словарь детей.</li> <li>4. Развивать способность к идентификации эмоциональных состояний.</li> <li>5. Упражнять в соотнесении внутреннего состояния с источником его возникновения.</li> </ol> <p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Этюд «Облака настроений»</p> <p>2 часть: Словесная игра «Облака» с последующей беседой.</p> <p>Упражнение «Произнеси фразу»</p> <p>3 часть: Рисование облаков.</p>
10	«Забавные истории»	<p>Программное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать развитию у детей умения определять эмоциональные состояния по схематическим изображениям и объединять их одним</li> </ol>

		<p>сюжетом.</p> <p>2. Расширять представления детей о причинах возникновения эмоциональных состояний.</p> <p>3. Создавать условия для двигательной импровизации.</p> <p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Разминка «Кузнечики»</p> <p>2 часть: Игра «Прочитай письмо» Беседа «Господин из Амстердама» (с чтением стихотворения Д.Хармса)</p> <p>Этюд «Вожатый удивился»</p> <p>3 часть: Релаксация «Сон на берегу моря»</p>
11	«Хозяин своих эмоций»	<p>Программное содержание:</p> <p>1. Продолжать обучать распознаванию эмоциональных состояний.</p> <p>2. Способствовать развитию умения контролировать свои чувства.</p> <p>3. Способствовать обогащению адекватными способами выражения своего настроения.</p> <p>4. Активизировать эмоциональный словарь детей.</p> <p>Структура занятия:</p> <p>1 часть: Разминка «Один, два, три, четыре, пять!»</p> <p>2 часть: Работа с иллюстрациями</p> <p>Рассказ «Хозяин своих эмоций»</p> <p>Упражнение «Тыкалки»</p>

		3 часть: Релаксация «Холодно - жарко»
12	«Сказка о самообладании»	<p>Программное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять знания детей об основных эмоциональных состояниях.</li> <li>2. Способствовать развитию умения анализировать свои эмоции.</li> <li>3. Способствовать развитию умения контролировать свои чувства</li> </ol> <p>.Структура занятия:</p> <p>1 часть: Разминка «Деревья весной, летом, осенью, зимой»</p> <p>2 часть: Беседа с детьми (анализ своих эмоций)</p> <p>«Сказка о самообладании»</p> <p>Упражнение «Пропала собака»</p> <p>Подвижная игра «Море волнуется»</p> <p>3 часть: Упражнение «Доброе слово»</p>

### **Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение:**

Процесс реализации комплекса занятий, направленных на развитие у детей способности к осознанию эмоциональных состояний требует использования различных методов сопровождения. В работе широко используются методы и приемы актуализации эмоциональных состояний. А именно: большое количество наглядного материала (сюжетные картины к беседам об эмоциях, фотографии детей в различных видах деятельности, иллюстрации, различные схематические изображения, атрибуты к играм и этюдам)); широко используются беседы о различных эмоциональных

состояниях; также разнообразные дидактические игры, а также оживление (озвучивание) воспринимающих персонажей (Фея Души). На занятиях дети знакомятся с проявлениями эмоциональных состояний человека, способами их вербального и невербального выражения через этюды, упражнения, продуктивную деятельность.

Для стимулирования интеллектуальной, речевой и имитационной деятельности детей, активно используются: пример взрослого, поиск и обсуждение примеров эмоциональных проявлений у героев литературных произведений. Я старалась стимулировать детей, исходя из их индивидуальных особенностей поощрением и побуждением.

Для понимания и вербализации детьми эмоциональных состояний используются методы и приемы оказания помощи детям: выяснение (конкретизация позиции ребенка, его точка зрения), перефразирование (формулировка суждения ребенка в иной форме или с нужным психологу акцентом), прояснение (психолог резонно, лаконично и как можно точнее вербально фиксирует эмоциональные состояния ребенка), резюмирование (краткое изложение, подытоживание основных идей ребенка), поиск места затруднения. А в качестве приема помощи выступает образец (показ способов действия, рассуждения).

Все эти методы сопровождения детей являются эффективными на всех этапах работы, если применять их комплексно в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий необходима отдельная комната, где по числу участников должны быть стулья. На полу комнаты должно быть ковровое (мягкое) покрытие, т.к. на занятиях используются игры психомышечного расслабления, кроме этого необходим магнитофон, кассеты или диски с релаксационной музыкой, краски, кисти, фломастеры и бумага.



## 1. Мониторинг результатов

Коррекционно-развивающие занятия проводятся с детьми в возрасте от 7 до 13 лет. Перед началом занятий и по их завершении диагностируются особенности эмоциональной сферы воспитанников, в том числе:

1. Особенности понимания эмоциональных состояний (как собственных, так и состояния окружающих людей, обусловленные определенной ситуацией).

### *Критерии понимания эмоционального состояния:*

- ребенок умеет понять эмоциональное состояние человека через конкретизацию его житейской ситуацией;
- ребенок умеет правильно назвать состояние изображенного человека прилагательными ("радостный", "грустный" и пр.) или его собственными заменителями ("его кто-то обидел", "он чего-то забоялся" и пр.);
- ребенок умеет раскрыть причину, подтекст переживания через подбор соответствующей ситуации.

Для диагностики используется «Методика изучения выраженности эмоций» А.М. Щетининой (Приложение 1).

2. Особенности проявления различных эмоций воспитанником (наблюдение за воспитанником в естественной среде со сверстниками, на занятиях, во внеучебной и учебной деятельности).

Для диагностики используется методика экспертного наблюдения (Приложение 2).

Кроме этого, по завершении цикла занятий проводится анкетирование детей с целью, изучения субъективного мнения о результативности программы для воспитанников отделения (Приложение 3).

## **Возможность корректировки программы**

В зависимости от личностных особенностей детей, от уровня их развития и скорости усвоения ими материала, а также от проявленного детьми интереса, те или иные упражнения могут быть изменены, исключены, дополнены, заменены или могут повторяться несколько раз. Иногда приходится импровизировать, добавлять что-то от себя, где-то подсказать, научить. Порой постановка небольшой сценки может превратиться в настоящий спектакль.

Необходимо постоянно помнить об индивидуальных особенностях каждого участника группы, чтобы не нанести вреда ребенку каким-либо замечанием или действием в процессе работы.

### **Список литературы:**

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. М.:ТЦ Сфера, 2002.
2. Белкина В.Н Детская психология – Ярославль, 1994. – 159с.
3. Васильев Н.Н. тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2008. – 174с.
4. Венгер В.А., Мухина В.С. психология. – М.: Просвещение, 1988. – 336с.
5. Выготский Л.С. лекции по психологии. – М., 1997
6. Выготский Л.С. педагогическая психология. – М., 1991.
7. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. – М.: Айрис Пресс, 2008. – 160с.

8. Запорожец А.В., Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольника. – М.: Просвещение. 1985 – 176 с.
9. Иванова Г.П. Театр настроений. Коррекция и развитие эмоционально-нравственной сферы у дошкольников. – М.: Скрипторий 2003, 2006 – 88с.
10. Карелина И.О. Возрастные и индивидуальные характеристики эмоциональной сферы детей: Учебное пособие. – Рыбинск: изд-во филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2005. – 65 с.
11. Карелина И.О. Условия развития восприятия, понимания и вербализации детьми эмоциональных состояний: Учебное пособие. – Рыбинск: изд-во филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2005. – 59с.
12. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. – Ярославль: академия развития, 2006. – 144с.
13. Карелина И.О. Психолого-педагогические условия развития у детей восприятия, понимания и вербализации эмоциональных состояний. Учебное пособие. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2008. – 55с.
14. Кряжева Н.Л. радуемся вместе: Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У-Фактория. 2006 – 192с.
15. Клименкова О. Игра как азбука общения // дошкольное воспитание. – 2002. - №4.- с 11-13.
16. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников: Учебное пособие для студентов высших пед. Заведений. – М.: Академия. 2003
17. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: М.: генезис, 1999
18. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. М.: УРАО, 1999
19. Минаева В.М. знакомим детей с эмоциональным миром человека.// дошкольное воспитание. – 2003. №2. – с.13-20.

20. Никифорова Л.А. Вкус и запах радости: Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы. – М.: Книголюб. 2005. – 48 с.
21. Овчаренко Е. Зеркальный кубик и веселая гусеница// обрuch. – 2003. - №3. – с.21-22.
22. Прохорова Г. Азбука настроений. // дошкольное воспитание. – 1999. №8. – с. 35 – 36
23. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов, родителей. – М.: Изд-во ГНОМид, 2005. – 160с.
24. Развитие внимания и эмоционально-волевой сферы детей. Разработки занятий, диагностические и дидактические материалы. – Волгоград; изд-во Учитель,2010. – 123с.
25. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М., 1979
26. Сакович Н.А. игры в тигры. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками. – СПб.: Речь, - 2007. – 208с.
27. Смирнова Е. Игры. Направленные на формирование доброжелательного отношения к сверстникам // Дошкольное воспитание. – 2003. - №8.
28. Хухлаева О.В. лесенка радости. – М.: Совершенство, 1998. – 80с.
29. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3 – 9 лет. М.: Генезис, 2003. – 176с.
30. Чистякова М.И. психогимнастика. – М., 1990
31. Шипицина Л.М., Заширинская О.В. и др. Азбука общения: развитие личности ребенка. Навыков общения со взрослыми и сверстниками. – СПб.: детство – ПРЕСС, 2004. – 384с.

*Методика изучения особенностей  
восприятия и понимания  
эмоционального состояния изображенного человека  
(А.М.Щетинина)  
(модификация)*

Цель методики:

Выявить особенности восприятия и понимания детьми эмоционального состояния радости, печали, гнева, страха, удивления-интереса изображенных людей при разных условиях восприятия:

- а) опознание эмоционального состояния, переданного только мимикой;
- б) опознание эмоционального состояния, переданного мимикой и позой.

Материал: картинки, на которых изображены люди (взрослые и дети) в изучаемых эмоциональных состояниях.

Каждому ребенку-испытуемому предоставлялась возможность высказать свободное суждение об изображенном персонаже, о его настроении, эмоциональном состоянии, а в случае затруднения выбрать его из тех, которые предлагал экспериментатор ("Скажи, какое настроение у человека?", "Какое выражение его лица?", "Эта девочка радостная, грустная или сердитая, гневная?" и т.п.).

Показатели понимания эмоционального состояния:

- умение понять эмоциональное состояние человека через конкретизацию его житейской ситуацией;
- умение детей правильно назвать состояние изображенного человека прилагательными ("радостный", "грустный" и пр.) или его собственными заменителями ("его кто-то обидел", "он чего-то забоялся" и пр.);

- умение раскрыть причину, подтекст переживания через подбор соответствующей ситуации

Эти показатели легли в основу определения уровней качества понимания детьми эмоционального состояния человека.

Уровни понимания.

*I уровень* - неадекватный: дети не понимают эмоционального состояния, не могут его назвать или делают грубые ошибки.

*II уровень* - ситуативно-конкретный: а) дети обнаруживают понимание эмоционального состояния через приведенную, подсказанную им конкретную ситуацию; б) дети с трудом выбирают словесное обозначение (глаголом, а не прилагательным) эмоционального состояния из числа предложенных состояний экспериментатором, т.е. с подсказкой (например: «Наверно, сердится, что закрыли ее»).

*III уровень* - словесное обозначение и описание экспрессии: а) дети быстро и точно выбирают название состояния из числа перечисленных состояний экспериментатором или б) самостоятельно называют эмоциональное состояние; и выбор, и самостоятельное название расценивались как знание, обозначение эмоционального состояния; в) выделяют экспрессию в целом или перечисляют ее элементы, описывают (например: (гнев): «Она злая такая, очень сердитая. Стоит так (проводит пальцем по всей фигуре), руки сжаты, сложены и глаза злые»).

*IV уровень* - осмысливание в форме описания: а) дети самостоятельно, правильно называют эмоциональное состояние человека; б) выделяют и описывают экспрессию; в) самостоятельно осмысливают ситуацию, дают ее описание (например: (гнев) «У нее злое такое настроение, лицо все злое. Она очень сердится. Она думала, что они победят, а победили наши. Ее в тюрьму посадили»).

*V уровень* - осмысливание в форме истолкования и проявления эмпатии:

а) дети самостоятельно и точно называют эмоциональное состояние;

б) истолковывают состояние через анализ экспрессии и через самостоятельное примысливание ситуации; в) проявляют эмпатию, персонажи (высказываются от его лица), обнаруживают яркое эмоциональное отношение к изображенному человеку в виде восклицаний, имитаций воспринимаемой экспрессии.

## Приложение 2

### Карта наблюдения

Дата наблюдения \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ ученика	Понимание своих эмоций	Понимание эмоций других людей	Управление своими эмоциями	Социальные навыки
1					
2					

#### 1. Понимание (осознание) своих эмоций

*Низкий уровень* (0 баллов) – затрудняется в описании собственного эмоционального состояния. Оперировать только оценочными понятиями хорошо/плохо/нормально.

*Средний уровень* (1 балл) – может вспомнить базовые эмоции, вербализировать свое эмоциональное состояние в данный момент.

*Высокий уровень* (2 балла) - знает и называет не только базовые эмоции, но и

умеет дифференцировать эмоцию в зависимости от ее интенсивности и продолжительности. Может объяснить причины своего эмоционального состояния.

## **2. Понимание эмоций других людей, эмпатия**

*Низкий уровень* – выглядит отстраненным и безразличным, не проявляет интереса к людям, их чувствам и мыслям. Редко понимает окружающих.

*Средний уровень* – относительно безразличен к тому, что думают и чувствуют другие, но умеет сопереживать.

*Высокий уровень* - умеет определить эмоциональное состояние другого человека. Отсутствует негативная оценка личности других людей. Умеет сопереживать, сочувствовать другим.

## **3. Управление своими эмоциями, саморегуляция**

*Низкий уровень* – проявляет зависимость от ситуации и мнения окружающих, не может регулировать свои эмоции.

*Средний уровень* – как правило проявляет терпение в деятельности, но при нестандартных, стрессовых ситуациях теряет контроль над собой.

*Высокий уровень* – проявляет дисциплинированность, проявляет терпение в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т. п.). Умеет тормозить проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. д.). Умеет контролировать свое поведение в непривычной обстановке.



**Анкета для воспитанников**

**На занятиях я...**

1. Получил информацию об эмоциях и чувствах

Да

Частично

Ничего не изменилось

2. Стал лучше понимать свои эмоции

Да

Частично

Ничего не изменилось

3. Научился управлять своим эмоциональным состоянием

Да

Частично

Ничего не изменилось

4. Стал лучше понимать других людей

Да

Частично

Ничего не изменилось