

**Методическое пособие «Я и мои эмоции»
для развития психоэмоциональной сферы обучающихся младшего
школьного возраста**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из проявлений отражательной психической деятельности человека, формой переживания индивидом своего отношения к различным объектам являются эмоции. Сопровождая процесс деятельности, эмоции влияют на характер и успех ее протекания. Чем старше человек, тем более сложны формы их выражения, своеобразны способы управления эмоциями и их репертуаром. Возникая в ответ на конкретную ситуацию, эмоции транслируют значимость заявленных целей и событий, побуждают к более интенсивной и продуктивной работе, влияют на направление и осуществление деятельности.

Однако, в последнее время, в связи с информатизацией общества, ускорением перемен современной жизни остро ощущается дефицит положительных эмоций и подкреплений со стороны близких и значимых людей. Наблюдается подмена непосредственных межличностных контактов, опосредованными (электронная почта, смс-сообщения, социальные сети), что создает психотравмирующие ситуации, и приводит к нарушению психоэмоциональной сферы детей различных возрастных групп, в том числе, младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте осваивается учебная деятельность, формируется произвольность психических функций, возникают рефлексия, самоконтроль, действия начинают соотноситься с внутренним планом. Указанные новообразования связаны с изменением во всех сферах: познавательной, коммуникативной, потребностно-мотивационной и эмоциональной, от стабильности, которой во многом зависит успешность адаптации, гармоничное развитие личности, формирование универсальных учебных действий.

В связи с тем, что начало обучения в школе порождает существенные изменения в эмоциональной жизни обучающихся, вопрос изучения и диагностики психоэмоциональной сферы обучающихся младшего школьного возраста

актуален и требует постоянного развития, что находит своё отражение в поиске новых методов и приёмов, направленных на развитие эмоциональной сферы младших школьников. Возросший в последнее время интерес к изучению проблем развития психоэмоциональной сферы обусловлен тем, что выяснение закономерностей эмоционально-волевого развития может значительно углубить понимание механизмов совершенствования интеллекта и личности в целом.

Цель: дать представление об эмоциях и их проявлениях; совершенствовать умение определять свое эмоциональное состояние и окружающих по различным признакам.

Задачи методического пособия:

-расширить знания детей о чувствах, эмоциях и способах их выражения, обогатить словарь детей за счёт слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения;

-формировать и развивать умение детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации);

-способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами.

Сборник состоит из 3 разделов:

Раздел I «Калейдоскоп эмоций» - в него входят теоретические основы развития эмоциональной грамотности.

Раздел II «Я учусь» - это игровой практикум для детей, состоящий из небольших рассказов, упражнений, направленных на закрепление комплекса навыков, составляющих эмоциональную грамотность.

Раздел III «Своими руками» - здесь помещены мастер-классы по созданию игрушек для развития эмоциональной грамотности.

Дорогой друг!

Ты живешь в мире, где происходит много событий. О них ты узнаешь из книг, от друзей и знакомых. Ты участвуешь в некоторых событиях и даже сам иногда бываешь их причиной.

На некоторые из них ты смотришь со стороны без особых эмоций. Другие тебя затрагивают, заставляют волноваться и переживать различные чувства.

А еще у тебя есть внутренний мир, и в нем тоже идет жизнь. Там живут твои мечты и чувства. Все это делает тебя человеком уникальным и неповторимым.

Чувства, мысли, мечты и воспоминания есть во внутреннем мире, но у каждого они разные. В своем внутреннем мире важно ориентироваться, чтобы знать, где что «лежит» и как с этим обращаться.

Здесь ты узнаешь о эмоциях и чувствах, которые мы испытываем в той или иной ситуации. Чувства нам рассказывают о том, что происходит с нами и окружающим миром. Эмоции позволяют оценить нам свое состояние: все ли в порядке, хорошо ли нам, успешны мы или нет.

Многие эмоции похожи друг на друга, чтобы в них не запутаться, мы познакомимся с ними поближе, и узнаем, что означает каждая из них.

РАДОСТЬ

Все люди хотят быть счастливыми, радостными, наслаждаться каждым моментом, видеть и чувствовать краски жизни. Радость и позитив делают нашу жизнь яркой, она лишается негатива и тусклости. Но что же такое радость?

Радость – это сильное, яркое чувство. Она означает, что с тобой все хорошо, что в эту самую минуту все правильно внутри тебя, и вокруг. Синонимом слова «радость» являются "веселье", "ликование", "восторг".

Зачем людям нужна радость? Это одна из основных положительных эмоций человека. Она нужна человеку в связи со следующими причинами:

-Радость является хорошим показателем правильности выбора. Когда принимается действительно грамотное, оцененное решение, человек не может быть в печали, потому что он не идёт против своей совести, против своих моральных устоев и ценностей. Сразу чувствуется прилив сил. Если что-то идёт не так, неправильно, то вся радость сразу же исчезает.

-Радостные люди всегда больше нравятся окружающим. Попробуйте сами оценить угрюмого человека, вечно жалующегося на жизнь и человека, который сияет улыбкой, от которого исходит позитив. В обществе кого из них вам бы больше захотелось быть?



Надо в школах ввести очень важный предмет - Тот, которому равно, думаю, нет:

Надо радости с раннего детства учить.

Надо эту науку в программу включить.

Надо залежи счастья учиться искать.

Надо знать, как суметь его не расплескать,

Чтобы в возрасте позднем, почти на краю

Сохранить нерасплёсканной радость свою.

ГРУСТЬ

Грусть считается отрицательной эмоцией, и связана с неудовлетворенными потребностями. Синонимы: тоска, печаль, уныние.

Так порой случается после приятного, радостного события. Заканчивается праздник. Прошел хороший день, приходится с ним расставаться, и на душе становится немного грустно. Такое вечернее чувство – грусть. Когда она приходит, часто хочется побыть одному. Требуется время, чтобы понять, о чем ты грустишь, почувствовать, как это важно для тебя. И после этого грусть, вероятно, станет мечтой или надеждой.

Грусть на лице сразу видна по внутренним приподнятым концам бровей, сведенных к переносице, суженным глазам, опущенным уголкам рта; Плечи опущены, слезы на уровне плача или рыдания. Иногда печаль бывает скрытой, тогда лицо выглядит поблекшим, взгляд тусклый

Есть способ помочь пережить печаль, разделив его горе, и найти с ним утешение. Поделись с ним надеждой на что-то хорошее, что случится в будущем, чтобы человек поверил, что в его жизни все не такое черное и мрачное, как ему сейчас кажется. Напомнить, что есть друзья, близкие люди, которые его любят, есть дело, которое его ждет.



Кого только нет у меня в лесу:

И заяц, и лось, и барсук!

*И старый глухарь, услышавший
лису,*

Взлетает на толстый сук..

Синица летает надо мною, звеня,

И суслик, и мой друг и сосед.

Но нету слоненка в лесу у меня.

Слонёнка веселого нет..

В.Левин

СТРАХ

Страх – важное древнее чувство. Синонимы : ужас, боязнь, трепет, жуть. Страх знаком каждому человеку и зверю. Он заставляет тебя задумываться , действительно ли все вокруг безопасно и надежно? Он появляется как вспышка – раз! – и сердце замерло, а потом застучало быстрее, все тело вздрогнуло и напряглось.

Относись к страху серьезно и ответственно – это нормальная реакция на то, что может причинить боль или ущерб. Опасаться чего-либо разумно, а не стыдно. Страх торопит тебя что-то скорей предпринять, очень важно вовремя осознать, чего ты боишься.

Чтобы страх превратился в уверенность, используй три средства:

1. Внимательность и осторожность;
2. Друзья, родители и помощники;
3. Собственный опыт и знание своих сильных сторон и возможностей.

Вспомните пословицу : «У страха глаза велики». В момент страха брови взлетают вверх, губы растягиваются в стороны, а уголки слегка опускаются вниз. Так же, человек сутулится, прикрывается плечом. Напуганного человека необходимо успокоить, постарайся ему показать, что все в порядке, что ты не враг.



*Мурка, не ходи, там сыч
На подушке вышит,
Мурка серый,
Не мурлычь,
Дедушка услышит.
Няня, не горит свеча,
И скребутся мыши.
Я боюсь того сыча,
Для чего он вышит?*

А. Ахматова

СТЫД

Стыд - очень важная эмоция , но при этом одна из самых неприятных. Стыд означает, что ты достаточно взрослый и можешь посмотреть на себя со стороны. Еще он означает, что ты иногда ошибаешься, но хочешь стать лучше!

От стыда возникает очень характерное ощущение : от него разливается жар по всему телу, особенно в голове. Одновременно хочется сжаться в маленький комочек и исчезнуть. Из-за стыда становится плохо и неудобно. Трудно утешиться или найти в себе что-то положительное, когда уверен, что сам неправ.

Тебе может стать стыдно не только за себя, но и за близких людей, когда ты видишь их со стороны и замечаешь неловкость или несуразность.

Если человек провинился , но ему итак стыдно за плохой поступок, не стоит его ругать: ничего нового он не узнает, ведь он и сам себе сейчас не нравится. Лучше поддержи пристыженного товарища, и скажи ему что-нибудь хорошее.



*Стыд и позор Пустякову
Василию:*

*Он нацарапал на парте
фамилию,*

Чтобы ребята во веки веков

*Знали, что в классе сидел
Пустяков!*

Самуил Маршак

ЗЛОСТЬ

Со злостью знаком каждый человек – такое сильное и обычно неприятное чувство сложно не заметить. Оно буквально вскипает в груди, как огонь, вспыхивает, как молния, и рвется наружу, как будто в тебе проснулся небольшой вулкан. Синонимы: недоброжелательность, раздражение, гнев, досада, ярость.

Злость означает, что есть некое препятствие между тобой и целью, твоим желанием. Например, тебе хочется разобраться с задачкой, найти решение, но она сложная – препятствие скрывалось и в самой задаче, и в твоих знаниях. Убери препятствие, попробуй успокоиться и решить задачку, и тогда злость уйдет, найди себе нового друга – спокойствие!

Злой и раздраженный человек смотрит на все хмуро и реагирует на самые простые вопросы и просьбы с недовольством. Когда человек злится или приходит в ярость, его лицо напрягается, искажается гримасой, глаза становятся «колючими».

Если человек злится, покажи ему, что ты на его стороне, что ему не нужно сражаться одному против всего мира и так много злости ему не потребуется – ведь у него есть друг!



*Поглядите, сегодня я злой.
Не играет никто со мной.
Я ногами стучу – стучу,
Вовсё горло кричу – кричу.
Все соседи ушли со двора,
Заревела сестрёнка моя.
Пёс Барбос забежал в конуру,
Потому что я злой и ору.
Кулаки я сжимал и пыхтел,
Хмурил брови, глазами вертел.
Посмотрел на себя в зеркала,
Испугался – так страшен был я.*

УДИВЛЕНИЕ



Удивление — это самая кратковременная эмоция. Оно возникает внезапно. Если у вас есть время подумать о событии и порассуждать о том, удивляет вас произошедшее или нет, значит, вы не испытали удивления. Удивительным может быть практически все, что угодно, при условии, что оно оказывается неожиданным. Удивительными могут быть взгляд, звук, запах, вкус или прикосновение. Непредвиденные идеи, замечание или предположение другого человека также могут оказаться удивительными. Такими же могут оказаться и ваши собственные мысли или чувства.

От удивления перехватывает дыхание, широко открываются глаза и получается такое - «Ух ты!». Чувство, как будто тебя что-то встряхнуло, разбудило. Сразу включается внимание, и весь мир словно становится более четким.

Удивление бывает приятным, например, если на праздник тебе подарили то, о чем ты в тайне мечтал! А может быть и неприятным – когда в кармане ты обнаруживаешь дырку вместо монеток..

На самом деле, удивляясь, ты сравниваешь то, что тебе известно о какой-то вещи или человеке, с тем, что вдруг обнаружилось, и начинаешь размышлять, исследовать интересный предмет, становясь от этого умнее, наблюдательнее.

Удивляюсь я всему:

Граду, снегу и дождю.

Капле маленькой росы.

Крыльям пчёлки и осы.

Удивляюсь красоте,

Пенью птичек по весне.

Утром солнцу удивляюсь,

Лунной ночью восхищаюсь.

Удивляюсь каждый день,

Удивляться мне не лень.

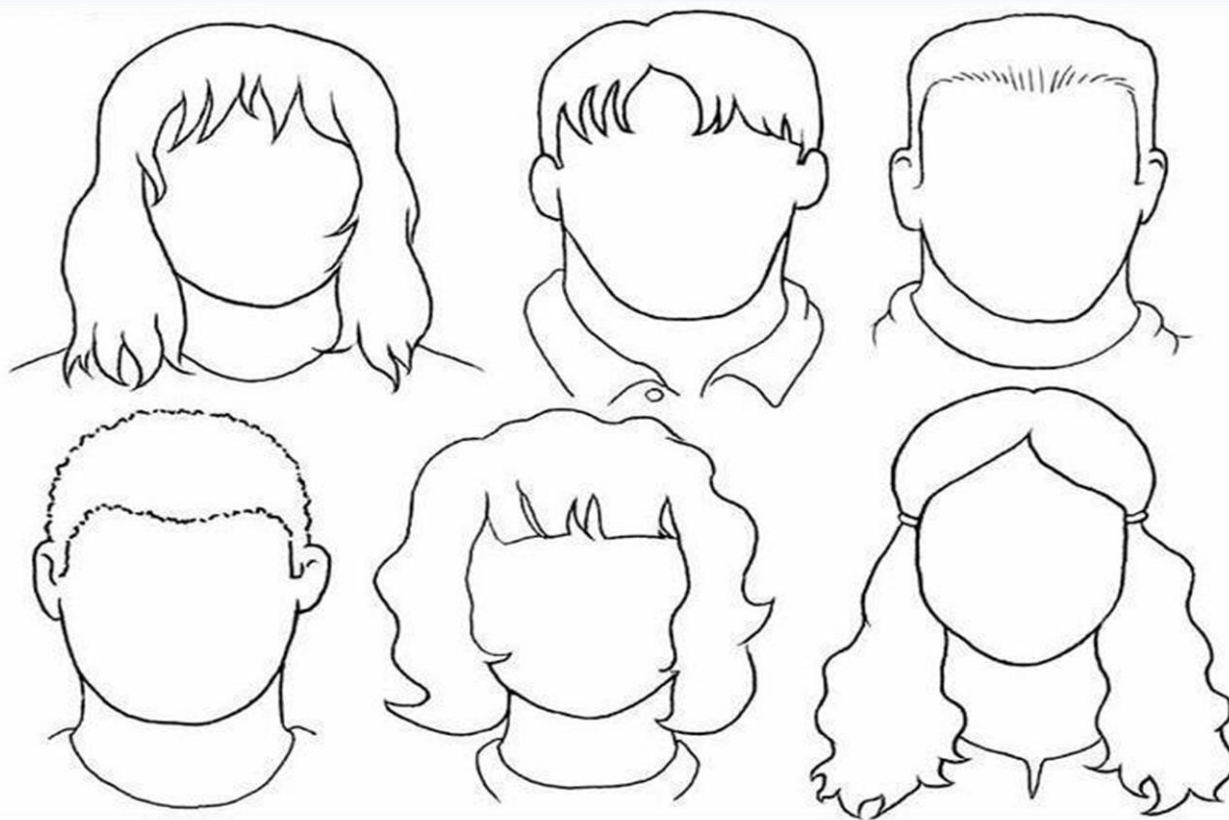
Удивляюсь я с утра

И до вечера всегда!

РАЗДЕЛ II «Я УЧУСЬ»

Упражнение «Нарисуй эмоцию».

Инструкция: вам представлены шаблоны лиц, дорисуйте детали, чтобы они изображали :
радость, страх, удивление, злость, стыд, грусть.



Упражнение «Эмоциональные ситуации»

Инструкция: посмотрите внимательно на картинки, расскажите, что на них изображено. Подумайте, какое лицо с определенной эмоцией нужно нарисовать героям. Рядом с цифрой напишите соответствующую букву.

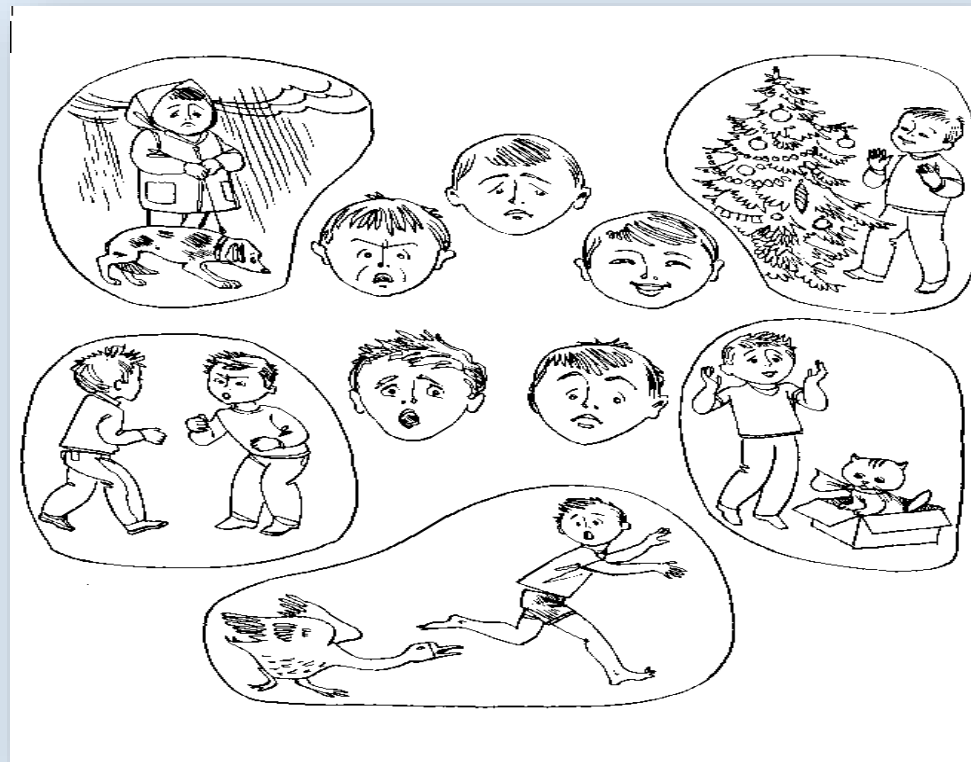
Закрасьте синим цветом эмоции, которые полезны для здоровья человека, и красным, которые негативно на него влияют.



Упражнение «Чему я радуюсь?»

Инструкция : рассмотрите картинки ситуаций из жизни Саши. Когда мальчик испытывает радость, грусть, злость, удивление, страх? Соедини эмоции с ситуацией.

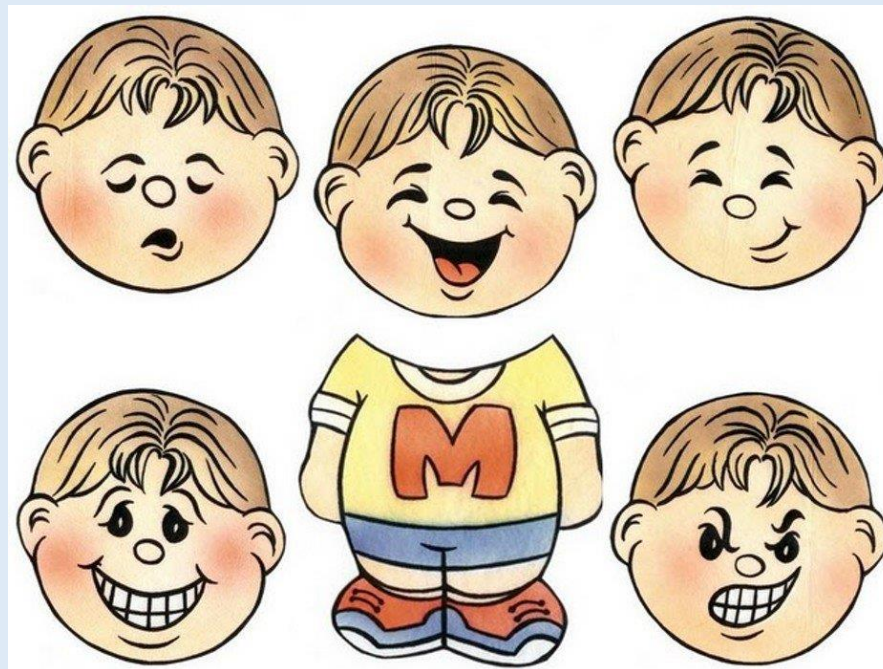
Отчего у вас бывают такие эмоции: радость, грусть, злость, удивление, страх? Нарисуйте предметы, ситуации, которые приносят вам радость.



Упражнение «Прочитай письмо»

Инструкция : почтальон приносит письма, но не обычные, а зашифрованные : в каждом письме мимически изображено по 2-3 эмоциональных состояния, их необходимо расшифровать. Обратите внимание на образец, изображение ниже, и попробуйте расшифровать письмо.

Например: шел мелкий дождь. Коля сидел у окна, и грустил , но вот выглянуло солнышко, дождь прекратился, и мальчик радостно побежал на улицу.



Упражнение «Определи эмоции героя»

Прочитайте рассказ В. Осеевой «На катке», и выполните задание.

День был солнечный. Лёд блестел. Народу на катке было мало. Маленькая девочка, смешно растопырив руки, ездил от скамейки к скамейке. Два школьника подвязывали коньки и смотрели на Витю. Витя выделывал разные фокусы - то ехал на одной ноге, то кружился волчком.

- Молодец! - крикнул ему один из мальчиков.

Витя стрелой пронёсся по кругу, лихо завернул и наскочил на девочку. Девочка упала. Витя испугался.

- Я нечаянно... - сказал он, отряхивая с её шубки снег. - Ушиблась?

Девочка улыбнулась:

- Коленку... Сзади раздался смех.

“Надо мной смеются!” - подумал Витя и с досадой отвернулся от девочки.

- Эка невидаль - коленка! Вот плакса! - крикнул он, проезжая мимо школьников.

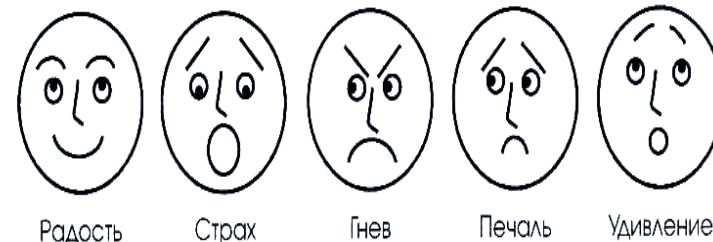
- Иди к нам! - позвали они.

Витя подошёл к ним. Взявшись за руки, все трое весело заскользили по льду. А девочка сидела на скамейке, тёрла

Какую эмоцию испытала девочка, когда ее оставил Витя?

Это положительная или отрицательная эмоция?

Положительная – закрась синим цветом; отрицательная – красным.



Прочитайте рассказ Л. Толстого «Косточка», и выполните задание.

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 — 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; но не в том беда.

Беда в том, что в сливах есть косточки, 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.

Какую эмоцию испытал Ваня, когда все поняли, что он съел сливу, и засмеялись?

Это положительная или отрицательная эмоция?

Положительная – закрась синим цветом; отрицательная – красным.



Прочитайте рассказ В. Драгунского «Третье место в стиле баттерфляй», и выполните задание.

Когда я шел домой из бассейна, у меня было очень хорошее настроение. Мне нравились все троллейбусы, что они такие прозрачные и всех видать, кто в них едет, и мороженщицы нравились, что они веселые, и нравилось, что не жарко на улице и ветерок холодит мою мокрую голову. Но особенно мне нравилось, что я занял третье место в стиле баттерфляй и что я сейчас расскажу об этом папе, — он давно хотел, чтобы я научился плавать. Он говорит, что все люди должны уметь плавать, а мальчишки особенно, потому что они мужчины. А какой же это мужчина, если он может потонуть во время кораблекрушения или просто так, на Чистых прудах, когда лодка перевернется?

И вот я сегодня занял третье место и сейчас скажу об этом папе. Я очень торопился домой, и, когда вошел в комнату, мама сразу спросила: - Ты что так сияешь?

Я сказал: -А у нас сегодня было соревнование.

Папа сказал: - Это какое же?

-Заплыв на двадцать пять метров в стиле баттерфляй...

Папа сказал: -Ну и как?

-Третье место! - сказал я.

Папа прямо весь расцвел.

-Ну да? -сказал он. - Вот здорово! - Он отложил в сторону газету. - Молодчина!

Я так и знал, что он обрадуется. У меня еще лучше настроение стало.

-А кто же первое занял? -спросил папа.

Я ответил: -Первое место, папа, занял Вовка, он уже давно умеет плавать. Ему это не трудно было...

-Ай да Вовка! -сказал папа. - Так, а кто же занял второе место?

-А второе, - сказал я, - занял рыженький один мальчишка, не знаю, как зовут. На лягушонка похож, особенно в воде...

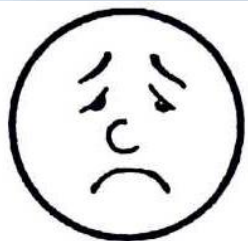
- А ты, значит, вышел на третье? - Папа улыбнулся, и мне это было очень приятно. -Ну, что ж, - сказал он, - все-таки что ни говори, а третье место тоже призовое, бронзовая медаль! Ну а кто же на четвертом остался? Не помнишь? Кто занял четвертое?

Я сказал:- Четвертое место никто не занял, папа!

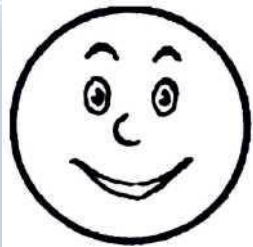
Он очень удивился: - Это как же?

Я сказал: -Мы все третье место заняли: и я, и Мишка, и Толька, и Кимка, все-все. Вовка — первое, рыжий лягушонок — второе, а мы, остальные восемнадцать человек, мы заняли третье. Так инструктор сказал!

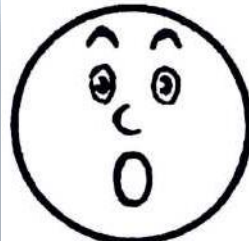
Папа сказал: - Ах, вот оно что... Все понятно! .И он снова уткнулся в газеты.



Печаль



Радость



Удивление

Проследите, как менялись эмоции папы на протяжении рассказа?

Расставьте их в правильном порядке, и раскрасьте в нужный цвет, как было указано в инструкции ранее.

РАЗДЕЛ III «СВОИМИ РУКАМИ»

В этом разделе будут представлены идеи игрушек, которые можно сделать самостоятельно, и пользоваться на дальнейших уроках или дома для дальнейшей работы с эмоциями.

1. Куклы с героями

Благодаря этим куклам вы можете создать настоящий театр, и разыграть любое произведение или ситуацию из жизни, и разыграть дома или в классе, испытав всю палитру эмоций.



2. Календарь эмоций.

На нем вы сможете ежедневно отмечать свое настроение, происходящие события в течение дня, и увидеть, какие влияют на вас положительно, а какие негативно, что сказывается на вашем настроении.



3. Дидактические игры

Теперь, когда вы уже так много знаете об эмоциях, то можете самостоятельно сделать настоящую игру, которой сможете всех удивить, и сделать свой досуг на перемене в школе или дома еще интереснее и познавательнее!

Например, это может быть игра с карточками-заданиями, или домино эмоций, а так же можно вырезать силуэт лица и отдельные детали, и соревноваться с друзьями, кто быстрее соберет ту или иную эмоцию на время!

