

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
профессионального образования  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ДУБНЫ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»



**Развитие эмоционального интеллекта детей  
дошкольного возраста в свете реализации  
ФОП ДО и ФАОП ДО**

материалы городского методического объединения педагогов-психологов  
структурных подразделений - дошкольных отделений  
общеобразовательных учреждений  
г. Дубны Московской области  
за 2023-2024 учебный год

Дубна 2024

**Редактор:**

Огурцова Ирина Владимировна – руководитель ГМО педагогов-психологов ДОУ, педагог-психолог школы №1 города Дубны Московской области структурного подразделения дошкольного отделения «Детский сад «Созвездие».

**Материалы городского методического объединения педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений г. Дубны Московской области**

Сборник составлен по материалам городского методического объединения педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений. В работе ГМО в 2023-2024 учебном году принимали участие педагоги-психологи структурных подразделений - дошкольных отделений общеобразовательных учреждений №1,3,5,6,7,9. В сборник включены тексты выступлений, конспекты занятий, материалы мастер-классов, материалы из опыта работы педагогов-психологов, а также материалы областного семинара «Актуальные вопросы психологии образования», г. Дмитров, кроме того сборник дополнен методическим пособием «Технология аффективной регуляции поведения детей дошкольного возраста», которое было создано членами городского методического объединения педагогов –психологов несколькими годами ранее, однако, не было опубликовано.

Особую благодарность составители сборника выражают педагогу-психологу высшей квалификационной категории гимназии № 3, структурное подразделение- дошкольное отделение «Детский сад «Золотая рыбка» Беловой Наталье Валерьевне и педагогу-психологу высшей квалификационной категории гимназии № 11, структурное подразделение- дошкольное отделение «Детский сад «Улыбка» Князевой Екатерине Викторовне за предоставленный для публикации практический материал по работе с детьми дошкольного возраста.

Материалы сборника опубликованы на информационно-методическом сайте «Центр развития образования города Дубны Московской области» - <http://micro.goruno-dubna.ru/>

Сборник адресован, в первую очередь, педагогам – психологам, работающим в СП-ДО и школах города, а также может быть интересен учителям-логопедам, учителям-дефектологам, воспитателям СП-ДО.

Сборник материалов ГМО педагогов-психологов структурных подразделений- дошкольных отделений города Дубны Московской области в 2023-2024 уч. г. под ред. Авдошкиной Е. В., Огурцовой И.В. - г. Дубна: ЦРО, 2024 г., 126 с.

## Содержание

Список используемых сокращений терминов .....	4
Введение .....	5
Раздел 1. Эмоциональный и социальный интеллект ребенка дошкольного возраста.....	7
Огурцова И.В. Эмоциональный интеллект: теоретические подходы .....	8
Белова Н.В. Цели и задачи формирования и развития эмоционального интеллекта Федеральной образовательной программы дошкольного образования.....	13
Огурцова И.В. Технологии, методы и приемы развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста.....	20
Ступникова Н.В. Особенности формирования эмоционального интеллекта детей «группы риска» .....	23
Князева Е.В. Выступление на региональном научно-практическом семинаре для педагогов- психологов «Актуальные вопросы психологии образования». Взаимодействие специалистов в группах сопровождения детей с тяжелыми нарушениями речи в рамках реализации ФАОП ДО.....	26
Раздел 2. Формирование эмоционального интеллекта детей младшего дошкольного возраста в рамках реализации ФОП и ФАОП ДО .....	31
Князева Е.В. Мастер-класс: «Обучаем, играя!».....	31
Раздел 3. Развитие эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста в рамках реализации ФОП и ФАОП ДО .....	36
Белова Н.В. Занятия педагога-психолога по развитию познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы для детей старшего дошкольного возраста.....	37
Белова Н.В. Сообщение из опыта работы «Игры и игровые упражнения, способствующие формированию эмоционального интеллекта у детей с ОВЗ» .....	48
Авторский коллектив. Огурцова И.В., Белова Н.В., Ступникова Н.В., Князева Е.В., Куренкова Ю.Ю. Методическое пособие «Технология аффективной регуляции поведения и сознания».....	61

## Список используемых сокращений терминов

**ОВЗ** – ограниченные возможности здоровья

**ТНР** – тяжелые нарушения речи

**ОНР** – общее недоразвитие речи

**ЗПР** - задержка психического развития

**ЗРР** – задержка речевого развития

**ФЗР** - функциональные расстройства зрения

**ЭИ** - эмоциональный интеллект

**ФОП ДО** - федеральная образовательная программа дошкольного образования

**ФАОП ДО** - федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования

**ФГОС ДО** – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

## Введение

*«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества. Этот мир должен окружать ребёнка и тогда, когда мы хотим научить его читать и писать. Да, от того, как будет чувствовать себя ребёнок, поднимаясь на первую ступеньку лестницы познания, что он будет переживать, зависит весь его дальнейший путь к знаниям»*  
В. А. Сухомлинский

Концепция эмоционального интеллекта активно развивается в рамках зарубежной и отечественной психологии.

Анализ концептуальных подходов к проблеме развития эмоционального интеллекта даёт нам основание сделать вывод о том, что особую важность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период эмоции проходят путь прогрессивного развития, приобретая всё более богатое содержание и всё более сложные формы проявления под влиянием социальных условий жизни и воспитания. Эмоциональная сфера играет важную роль в жизни детей, помогая им полнее и глубже воспринимать действительность, реагировать на нее. В дошкольном возрасте складываются основные психические новообразования: качественное изменение содержания аффектов, возникновение особых форм сопереживания, сочувствия другим людям, развитие эмоциональной децентрации. Этому способствует появление эмоционального предвосхищения, дающее возможность ребёнку не только предвидеть, но и переживать отдельные последствия своей деятельности, поступков, прочувствовать их смысл как для себя, так и для окружающих. Именно поэтому в рамках введения ФОР ДО и ФАОП ДО развитие у детей дошкольного возраста эмоционального интеллекта проходит красной линией.

На сегодняшний день проблема эмоционального развития (ЭИ) в дошкольном возрасте очень актуальна. Данные статистики наглядно показывают, что уровень неблагополучия в обществе в наше время постоянно растёт и, при этом, отражается на эмоциональной сфере детей. Многочисленные подходы к решению проблемы нарушений эмоциональной сферы детей чаще всего основаны на исследовании психологической атмосферы в семье, взаимоотношений ребенка с близкими взрослыми, социального окружения. Важное место занимает и родительская позиция, стиль семейного воспитания, общий микроклимат семьи.

Важным фактором, предрасполагающим к эмоциональным нарушениям, служат неадекватные родительские установки, дисгармоничный стиль семейного воспитания и родительских взаимоотношений. Таким образом, семейное окружение и взаимоотношения между родителями играют значительную роль в формировании эмоциональной сферы у детей и при неблагоприятных характеристиках могут способствовать возникновению эмоциональных расстройств. Особую важность развитие эмоциональной сферы и эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период эмоции проходят путь прогрессивного развития, приобретая всё более богатое содержание и всё более сложные формы проявления под влиянием социальных условий жизни и воспитания. Под эмоциональным интеллектом старшего дошкольника мы понимаем интегративную способность личности, проявляющуюся в идентификации, осмыслении и регуляции эмоций, использовании эмоциональной информации в качестве основы для мышления и принятия решений. Структура эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста включает в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Эмоциональный компонент представляет собой чувственный аппарат эмоционального интеллекта, и ориентирует детей в ценности всего, с чем они непосредственно контактируют. Когнитивный компонент эмоционального интеллекта

включает в себя оценку посредством понятий и суждений, он корректирует эмоциональные переживания детей, делая их более соразмерными ценности переживаемых объектов. Поведенческий компонент проявляется через эмоциональную саморегуляцию, вербальное и невербальное выражение эмоций детьми.



*Материалы сборника разделены по следующим разделам:*

1. Эмоциональный и социальный интеллект дошкольника.
2. Формирование эмоционального интеллекта детей младшего дошкольного возраста в рамках реализации ФОП и ФАОП ДО.
3. Развитие эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста в рамках реализации ФОП и ФАОП ДО.
4. Методическое пособие «Технология аффективной регуляции поведения детей дошкольного возраста»

Каждый раздел снабжен аннотацией, приложениями.

**Данный сборник носит практико-ориентированный характер и может широко использоваться педагогами дошкольных отделений образовательных учреждений в практической деятельности.**

## **Раздел 1. Эмоциональный и социальный интеллект ребенка дошкольного возраста**

### *Аннотация.*

Новый термин, который привнес ФГОС ДО — эмоциональный интеллект. В ФОП и ФАОП ДО тема эмоционального интеллекта проходит красной нитью через все образовательные области и закрепляется в целевых ориентирах на этапе окончания дошкольного возраста.

Наше общество и технологии стремительно развиваются. Уже в ближайшем будущем необходимо будет изобретать что-то принципиально новое. Работа в команде тоже всегда в приоритете. Именно поэтому детям уже сейчас нужно развивать метанавыки - навыки, которые необходимы в любых сферах деятельности, социальные навыки, способность справляться с информационными потоками, эмоциональный интеллект, поэтому тема развития эмоционального интеллекта становится все более актуальна в последние годы.

Из перечисленных навыков особо выделяется эмоциональный интеллект, поскольку его развитие улучшает адаптацию и снижает конфликтность. У дошкольников эмоциональный интеллект является основой развития положительной адаптации и социализации в обществе. Складывается он из понимания своих эмоций, отношения к себе, жизни, другим людям и поиск гармонии с собой и другими.

Что же такое – эмоциональный интеллект? Ребенок так же, как и взрослый, обладает эмоциями, проявляет их, но еще не может эти эмоции контролировать. В отношении дошкольников эмоциональный интеллект может быть представлен как основа развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе. Чтобы у ребенка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции. В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства другого ребенка, взрослого, ставя себя на его место и чувствуя его переживания и эмоции.

Развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками, развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания являются задачами дошкольного образования.

## Эмоциональный интеллект: теоретические подходы



**Огурцова Ирина Владимировна**

педагог-психолог

высшей квалификационной категории

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Дубны Московской области» структурное подразделение – дошкольное отделение детский сад «Созвездие»

e-mail: [dubna.dou20@mail.ru](mailto:dubna.dou20@mail.ru)

**Аннотация:** в статье в краткой реферативной форме изложены теоретические подходы к понятию «эмоциональный интеллект» различных психологических школ. Статья предназначена для педагогов дошкольных отделений, работающих с данной темой, педагогов-психологов.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, социальный интеллект.

### Содержание

1. Введение.
2. Эмоциональная сфера и эмоциональный интеллект.
3. Введение понятия «эмоциональный и социальный интеллект».
4. Разработка темы «эмоционального интеллекта» в отечественной психологии.
5. Список источников.
6. Приложение 1.
7. Приложение 2.

Развивать у детей эмоциональный интеллект, эмоциональную отзывчивость, сопереживание – одна из задач образовательной области «социально-коммуникативное развитие». Введение данных понятий в современную дошкольную педагогику необходимо. Чтобы иметь возможность грамотно организовать работу по эмоциональному развитию дошкольников нужно знать, что они означают.

Проблему развития эмоциональной сферы в дошкольном возрасте исследовали отечественные педагоги и психологи (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Я.З. Неверович и др.). Чтобы воспитатели использовали достижения ученых в образовательной деятельности и знали, что и для чего они делают, нужно разграничить и сравнить понятия «эмоциональная сфера» и «эмоциональный интеллект». Сравнение данных понятий даст обоснованную теоретическую базу для практической работы по эмоциональному развитию дошкольников.

Эмоциональная сфера – понятие более широкое. Это система сложных переживаний, в которой эмоции играют важную, но не единственную роль.

Эмоциональный интеллект описывают несколько теорий: теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо; некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р.Бар-Она; теория эмоциональной компетентности Д.Гоулмена; двух-компетентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина.

Д.Майер и Д.Сэловей не только сформулировали понятие эмоционального интеллекта, но и предложили способ его измерения, основывающийся на диагностики устойчивости поведения человека в различных ситуациях, при этом, отмечая необходимость исследования интеллектуальных способностей.

Проблема эмоционального интеллекта начала интересовать науку в 1990 году с появлением термина «эмоциональный интеллект», который был предложен П.Саловеем и Дж.

Майером. Однако существует мнение, что впервые этот термин был предложен еще в 1966 году Б. Лейнером в публикации «Эмоциональный интеллект и эмансипация». Эти авторы сформулировали определение эмоционального интеллекта как «способность постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности».

П. Сэловеем и Дж. Майером сделан вывод, что 80% успеха в личной жизни определяет уровень развития эмоционального интеллекта, и всего 20% - известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека.

Этот вывод ученых перевернул в середине 90-х годов XX века взгляды на личностное развитие человека, его успеха и способностей. По их мнению, важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, чем совершенствование логического мышления и кругозора.

Понятие эмоционального интеллекта в современной трактовке сформировалось из понятия социального интеллекта, которое разрабатывалась такими авторами, как Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк, Д. Векслер и др. Так, например, Э. Торндайк рассматривал социальный интеллект как «способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других».

Д. Гоулмен под эмоциональным интеллектом понимал «такие способности, как само мотивация и устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками и умение отказаться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться».

Г.Г. Горскова пишет, что это «способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза».

В отечественной психологии и педагогике изучением эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста занимаются Ю.Б. Гиппенрейтер, О.А. Путилова, Л.М. Новикова, М.А. Нгуен, Д.В. Рыжов и другие. Они придерживаются мнения, что процесс развития эмоционального интеллекта имеет затруднения без специально организованных условий, а также обучения и воспитания.

Главным условием обогащения эмоционального интеллекта детей, по мнению О. А. Путиловой, является межличностное общение между ребенком и взрослым, между детьми, содержанием которого являются эмоциональные состояния и эмоциогенные ситуации.

Д. В. Рыжов, полагает, что одним из наиболее значимых условий формирования эмоционального интеллекта являются отношения ребенка со сверстниками.

Подходы к развитию эмоционального интеллекта предлагает Л. М. Новикова. По ее мнению, можно работать с ним напрямую, а можно опосредованно, через развитие связанных с ним качеств. Автор отмечает, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля и эмпатия.

Ю. Б. Гиппенрейтер считает, что в развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на развитии сочувствования, способности оценивать выбор действий, умений поставить себя на место другого и почувствовать его переживания и эмоции. В первую очередь автор указывает на развитии эмпатии, под которой понимает способность индивида эмоционально отзываться на переживания другого.

С. И. Семенака в качестве главного условия развития эмоционального интеллекта в детском возрасте предлагает усовершенствование процесса организации восприятия и оценки детьми окружающей действительности. Для этого, по мнению С. И. Семенака, необходимо решать такие взаимосвязанные задачи, как формирование способности различать базовые эмоции (радость, гнев, печаль, страдание и т. д.) и эмоциональные состояния по их внешнему проявлению (через мимику, жесты, позу), управлять эмоциями и чувствами.

Развитие эмоционального интеллекта является одной из важных проблем психолого-педагогических исследований. Реалии современного информационного общества делают более актуальной проблему эмоционального взаимодействия людей и вопросы формирования и развития эмоционального интеллекта.

Эмоции – это часть психической жизни личности. Эмоции делают жизнь ярче, определяют активность всех психических процессов: мышления, внимания, памяти, речи и окрашивают все виды деятельности.

«Эмоциональный интеллект - это совокупность ментальных способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей и к управлению эмоциональной сферой» - пишет в своих работах И.Н. Андреева. По мнению М.А. Манойловой, эмоциональный интеллект- это «способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого» .

Существует несколько подходов к пониманию содержания понятия эмоциональный интеллект, а также к вопросу о возможности и необходимости его развития у человека в течение жизни. Однако, несмотря на различия есть определенные положения, которые объединяют различные концепции.

Эмоциональный интеллект в широком его понимании – это способность понимать свои эмоции, адекватно их выражать, контролировать, а также способность понимать эмоциональные состояния других людей, и в соответствии с этим оптимально выстраивать отношения с окружающим.

Таким образом, исходя из изложенных выше определений, можно отметить под эмоциональным интеллектом мы понимаем способность осознавать чувства и эмоциональные состояния людей и себя самого, а также умение ими управлять.

#### Список источников

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект [Текст]/ Д. Гоулман – М.: АСТ Хранитель, 2016 – 458 с.
2. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. 260 с. С. 29–36.
3. Новикова, Л. М. Настольная книга школьного психолога[Текст] / Л. М. Новикова, И. В. Самойлова. – М. «Эксмо», 2008. – 384 с.
4. Педагогика[Текст]: учебное пособие для студентов педагогических институтов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 2013. – 608с.
5. Педагогическая психология[Текст]: учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: КУРС: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 368 с
6. Путилова, О. А. Эмоциональный мир ребенка [Текст]/ О. А. Путилова. – М. Генезис, 2012. – 122 с.
7. Гиппенрейтер, Ю. Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. АСТ, Астрель, 2014. – 288 с.
8. Столяренко, А.М. Психология и педагогика [Текст]: учеб. пособие для вузов / А.М.Столяренко. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2011. – 423 с.
9. Эмоциональный интеллект[Текст]: Учебное пособие - М.:Альпина Пабли., 2016. - 188 с.

**Анкета для педагогов**

Уважаемые педагоги, просим Вас оценить эффективность занятий по развитию эмоционального интеллекта детей Вашей группы. 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 непонятными				
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 Вашей группы. 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!

## Цели и задачи формирования и развития эмоционального интеллекта Федеральной образовательной программы дошкольного образования



**Белова Наталья Валерьевна**

Педагог-психолог

высшей квалификационной категории

Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение «Гимназия №3 г. Дубны Московской области»

структурное подразделение – дошкольное отделение детский

сад «Золотая рыбка»

Сайт: <http://dubna-dou22.ru/>

**Аннотация:** в статье в краткой изложены цели и задачи работы педагога-психолога и всего педагогического коллектива в целом, федеральной образовательной программы дошкольного образования, направленные на формирование и развитие эмоционального интеллекта детей с детьми дошкольного возраста, направленные на формирование и развитие социально-эмоционального интеллекта. Статья предназначена для педагогов дошкольных отделений, работающих с данной темой, педагогов-психологов.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, социальный интеллект, технологии развития, методы развития, приемы.

### Содержание

1. Нормативно-правовое обеспечение.
2. Модели развития эмоционального интеллекта дошкольников различных возрастных категорий..
3. Цели и задачи ФОП ДО
4. Список литературы

### Нормативно-правовое обеспечение инновационной деятельности

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
- Федеральный закон от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».
- Национальный проект «Образование» 2019-2024.
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 N 71847)

### ФГОС ДО и Федеральная программа

Одним из приоритетных направлений образовательной области социально-коммуникативного развития, является развитие эмоционального интеллекта. Именно в

дошкольном возрасте идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умение встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства).

**Эмоциональный интеллект** – это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желание других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

**Актуальность инновационной деятельности**

**Успеваемость и продуктивность.** Ориентировка в социальных связях в коллективе, умение стать лидером и мотивировать других.

**Психическое состояние.** Неконтролируемые эмоции и стресс влияют на психическое здоровье, что делает людей уязвимыми перед тревогой и депрессией.

**Физическое здоровье.** Если человек не в состоянии управлять своими эмоциями, он не умеет контролировать стресс.

**Отношения.** Понимание и управление собственными эмоциями, позволяет более эффективно общаться и налаживать доверительные отношения.

**Проблема развития дошкольников**

Не сформировано умение правильно управлять своими эмоциями.

Дети отдают предпочтение общению с гаджетами, а не с окружающими людьми.

Неумение реагировать на то или иное эмоциональное состояние.

Неумение выражать свои эмоции посредством жестов.

Большинству детей свойственны эгоцентризм, неумение сопереживать и сочувствовать другому.

**Проблема ДОО и семьи.**

Недостаточно эффективные формы взаимодействия ДОО с семьей в вопросах развития эмоционального интеллекта.

Родители уделяют большое внимание интеллектуальному развитию ребенка.

Низкая компетенция родителей в вопросе развития эмоционального интеллекта у дошкольников.

Низкая компетенция педагогов в вопросе развития эмоционального интеллекта у дошкольников.

**Гипотеза инновационной деятельности**

**УСЛОВИЯ**

Разработка и использование модели развития эмоционального интеллекта дошкольников.

Интегрированная игровая среда как источник развития эмоционального интеллекта дошкольников.

Родитель как соучастник и организатор развития эмоционального интеллекта дошкольников.

**Модель развития эмоционального интеллекта дошкольников.**

Диагностический инструментарий для работы с детьми, педагогами и родителями.

Методические рекомендации для повышения компетентности родителей.

Методические рекомендации для работы педагогов с детьми по всем образовательными областям.

Насыщение РППС дидактическим игровым материалом по развитию эмоционального интеллекта.

Создание РППС, вызывающей положительные эмоции у детей.

**От 2 лет до 3 лет.**

**В области социально-коммуникативного развития основными задачами образовательной деятельности являются.**

В области социально-коммуникативного развития основными задачами

образовательной деятельности являются:

1. поддерживать эмоционально-положительное состояние детей в период адаптации к детскому саду;
2. развивать игровой опыт ребенка, помогая детям отражать в игре представления об окружающей действительности;
3. поддерживать доброжелательные взаимоотношения детей, развивать эмоциональную отзывчивость в ходе привлечения к конкретным действиям помощи, заботы, участия;
4. формировать элементарные представления о людях (взрослые, дети), их внешнем виде, действиях, одежде, о некоторых ярко выраженных эмоциональных состояниях (радость, грусть), о семье и детском саду;
5. формировать первичные представления ребенка о себе, о своем возрасте, поле, о родителях и близких членах семьи.
6. Педагог знакомит детей с основными эмоциями и чувствами человека, обозначает их словом, демонстрирует их проявление мимикой, жестами, интонацией голоса. Предлагает детям повторить слова, обозначающие эмоциональное состояние человека, предлагает детям задания, помогающие закрепить представление об эмоциях, в том числе их узнавание на картинках.

В результате, к концу 3-го года жизни, ребенок позитивен и эмоционально отзывчив, охотно посещает детский сад, относится с доверием к педагогам, активно общается, участвует в совместных действиях с ними, переносит показанные игровые действия в самостоятельные игры;

доброжелателен к сверстникам, с интересом участвует в общих играх и делах совместно с педагогом и детьми; придумывает игровой сюжет из нескольких связанных по смыслу действий,

принимает свою игровую роль, выполняет игровые действия в соответствии с ролью; активен в выполнении действий самообслуживания, стремится к оказанию помощи другим детям.

### **От 3 лет до 4 лет**

В области социально-коммуникативного развития основными задачами образовательной деятельности являются:

В сфере социальных отношений:

1. развивать эмоциональную отзывчивость, способность откликаться на ярко выраженные эмоции сверстников и взрослых, различать и понимать отдельные эмоциональные проявления, учить правильно их называть;
2. обогащать представления детей о действиях, в которых проявляются доброе отношение и забота о членах семьи, близком окружении;
3. поддерживать в установлении положительных контактов между детьми, основанных на общих интересах к действиям с игрушками, предметами и взаимной симпатии;
4. оказывать помощь в освоении способов взаимодействия со сверстниками в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности; приучать детей к выполнению элементарных правил культуры поведения в детском саду.
5. Педагоги способствуют различению детьми основных эмоций (радость, печаль, грусть, гнев, страх, удивление) и пониманию ярко выраженных эмоциональных состояний. При общении с детьми педагог интересуется настроением детей, предоставляет возможность рассказать о своих переживаниях, демонстрирует разнообразные способы эмпатийного поведения (поддержать, пожалеть, обнадежить, отвлечь и порадовать). При чтении художественной литературы педагог обращает внимание на проявления, характеризующие настроения, эмоции и чувства героев, комментирует их отношения и поведение, поощряет подражание детей позитивному опыту персонажей художественных произведений и мультипликации.

6. Педагог обогащает представления детей о действиях и поступках людей, в которых проявляются доброе отношение и забота о членах семьи, близком окружении, о животных, растениях; знакомят с произведениями, отражающими отношения между членами семьи.

7. Педагог создает в группе положительный эмоциональный фон для объединения детей, проводит игры и упражнения в кругу, где дети видят и слышат друг друга. Педагог поощряет позитивный опыт взаимодействия детей, создает условия для совместных игр, демонстрирует веселое настроение и удовольствие, которое можно испытывать от совместной игры. Помогает детям обращаться друг к другу, распознавать проявление основных эмоций и реагировать на них.

8. Способствует освоению детьми простых способов общения и взаимодействия: обращаться к детям по именам, договариваться о совместных действиях, вступать в парное общение (спокойно играть рядом, обмениваться игрушками, объединяться в парной игре, вместе рассматривать картинки, наблюдать и пр.). В совместных игровых и бытовых действиях педагог демонстрирует готовность действовать согласованно, создает условия для возникновения между детьми договоренности.

9. Знакомит детей с элементарными правилами культуры поведения, упражняет в их выполнении (здороваться, прощаться, благодарить).

#### **От 4 лет до 5 лет**

В области социально-коммуникативного развития основными задачами образовательной

деятельности являются:

В сфере социальных отношений:

1. формировать положительную высокую самооценку, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности;

2. развивать эмоциональную отзывчивость к взрослым и детям, слабым и нуждающимся в помощи, воспитывать сопереживание героям литературных и мультипликационных произведений, доброе отношение к животным и растениям;

3. развивать позитивное отношение и чувство принадлежности детей к семье, уважение к родителям, значимым взрослым;

4. воспитывать доброжелательное отношение ко взрослым и детям;

5. воспитывать культуру общения со взрослыми и сверстниками, желание выполнять правила поведения, быть вежливыми в общении со старшими и сверстниками;

6. развивать стремление к совместным играм, взаимодействию в паре или небольшой подгруппе, к взаимодействию в практической деятельности.

7. Формирует положительную самооценку, уверенность в своих силах, отмечает позитивные изменения в развитии и поведении детей, бережно и тактично помогает ребенку обнаружить свои ошибки и найти адекватный способ их устранения.

8. Педагог способствует распознаванию и пониманию детьми эмоциональных состояний, их разнообразных проявлений, связи эмоций и поступков людей. Создает ситуации получения детьми опыта проявления сочувствия и содействия (эмпатийного поведения) в ответ на эмоциональное состояние сверстников и взрослых, воспитывает чувствительность и внимательность к затруднениям и переживаниям окружающих. При чтении художественной литературы, просмотре фрагментов мультипликационных фильмов педагог обращает внимание на разнообразие эмоциональных проявлений героев, комментирует и обсуждает с детьми обусловившие их причины.

#### **От 5 лет до 6 лет**

В области социально-коммуникативного развития основными задачами образовательной деятельности являются:

В сфере социальных отношений:

1. обогащать представления детей о формах поведения и действий детей в различных ситуациях в семье и детском саду;

2. содействовать пониманию детьми собственных и чужих эмоциональных состояний и переживаний, овладению способами эмоциональные проявления сверстников и взрослых;

3. поддерживать интерес детей к отношениям и событиям в коллективе, согласованию действий между собой и заинтересованности в общем результате совместной деятельности;

4. обеспечивать умение детей выработать и принимать правила взаимодействия в группе, понимание детьми последствий несоблюдения принятых правил;

5. расширять представления о правилах поведения в общественных местах; об обязанностях в группе детского сада.

6. Педагог поддерживает стремление ребенка быть членом детского коллектива: иметь ближайшее окружение и предпочтения в общении; стремиться к деловому сотрудничеству; в совместной деятельности ориентироваться на свои возможности и сверстника. Способствует овладению детьми умений совместной деятельности: принимать общую цель, договариваться о способах деятельности и материалах, в процессе общего дела быть внимательными друг к другу, проявлять заинтересованность в достижении результата, выражать свое отношение к результату и взаимоотношениям. Стимулирует детей к предотвращению и самостоятельному преодолению конфликтных ситуаций, уступая друг другу, уточняя причину несогласия. Обогащает опыт освоения детьми фронтальных форм совместной деятельности со сверстниками.

7. Педагог в совместной деятельности с детьми поощряет обсуждение и установление правил взаимодействия в группе, способствует пониманию детьми последствий несоблюдения принятых правил.

8. Расширяет представления о правилах поведения в общественных местах; об обязанностях в группе детского сада. Обогащает словарь детей вежливыми словами (доброе утро, добрый вечер, хорошего дня, будьте здоровы, пожалуйста, извините, спасибо).

От 6 лет до 7 лет

В области социально-коммуникативного развития основными задачами образовательной

деятельности являются:

В сфере социальных отношений:

1. поддерживать положительную и высокую самооценку ребенка, уверенность в себе,

2. осознание роста своих достижений, чувства собственного достоинства, стремления стать школьником;

3. обогащать опыт применения разнообразных способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками; развитие начал социально-значимой активности;

4. обогащать эмоциональный опыт ребенка, развивать способность ребенка распознавать свои переживания и эмоции окружающих, осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях и обосновывать свои намерения и ценностные ориентации;

5. развивать способность ребенка понимать и учитывать интересы и чувства других;

6. договариваться и дружить со сверстниками; разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

7. воспитывать привычки культурного поведения и общения с людьми, основ этикета, правил поведения в общественных местах.

8. Педагог развивает умение детей распознавать собственные эмоции и чувства, понимать чувства и переживания окружающих; учит понимать эмоциональное состояние сверстников по невербальным признакам (обращает внимание на мимику, позу, поведение); помогает находить причины и следствия возникновения эмоций, анализировать свои переживания и рассказывать о них; использовать социально приемлемые способы

проявления эмоций и доступных возрасту способы произвольной регуляции эмоциональных состояний (сменить вид деятельности и пр.).

9. Демонстрирует детям отражение эмоциональных состояний в природе и произведениях искусства.

10. Расширяет представления о семье, семейных и родственных отношениях: взаимные

11. чувства, правила общения в семье, значимые и памятные события, досуг семьи, семейный бюджет.

12. Обогащает представления о нравственных качествах людей, их проявлении в поступках и взаимоотношениях.

13. Педагог развивает умение сотрудничать со сверстниками: побуждает к обсуждению планов, советуется с детьми по поводу дел в группе; поддерживает обращенность и интерес к мнению сверстника, инициирует ситуации взаимопомощи и взаимообучения детей в различных видах деятельности; подчеркивает ценность каждого ребенка и его вклада в общее дело; способствует тому, чтобы дети в течение дня в различных видах деятельности выбирали партнеров по интересам; помогает устанавливать детям темп совместных действий.

14. Воспитывает привычку и взрослыми формулы словесной вежливости (приветствие, прощание, просьбы, извинения).

15. Приучает детей самостоятельно соблюдать установленный порядок поведения в группе, регулировать собственную активность. Обогащает представления о том, что они самые старшие среди детей в детском саду, показывают другим хороший пример, заботятся о малышах, помогают взрослым, готовятся к школе.

Цель: «Воспитание гармонично развитой и социально-ответственной личности»

**Модель поэтапного развития эмоционального интеллекта ребенка.**

**I этап – «Я в Мире»**

- знакомство детей с базовыми эмоциями
- осмысление дошкольником собственных эмоций
- формирование положительного отношения к себе

**II этап – «Мир во мне»**

- учиться «сострадать и сорадоваться» другому
- понимать эмоциональное состояние себя и другого
- развивать эмоциональное мажорное настроение от присутствия опоры другого

**III этап – «Мир и Я»**

• учиться осваивать социальные роли через общение управление собственным поведением и эмоциональным состоянием

• самодвижение ребенка к душевному общению, сближению миров «Я» и «Другого»

**Ожидаемые результаты**

Позитивное эмоциональное состояние

Первичная ориентация в эмоциях человека

Снижение негативных реакций

Управляемость при воспитании и обучении

Контактность, адаптивность в группе

Умение сотрудничать

Открытость в проявлении и описании чувств

Способность помогать и сочувствовать

Бесконфликтное общение

Управление собственными эмоциями

Понимание и уважение чувств

Зрелое и уверенное поведение

### **План проведения инновационного процесса**

- Аналитико-прогностический
- Планировочно-диагностический
- Реализация основного содержания планируемой деятельности
- Контрольно-аналитический

### **Проектируемые продукты инновационной деятельности**

Разработка и апробация модели развития эмоционального интеллекта у дошкольников

Разработка рекомендаций по повышению профессиональной компетенции педагогов в области развития эмоционального интеллекта дошкольников

Разработка и создание дидактического игрового материала для детей по развитию эмоционального интеллекта

Разработка рекомендаций по повышению педагогической компетенции родителей в области развития эмоционального интеллекта дошкольников

Публикации и методические разработки по проблеме инновационной деятельности

Если внутри у тебя всё в порядке, то и снаружи всё встанет на свои места.

*Экхарт Толле*

Спасибо за Ваш интерес и внимание!

Вдохновляющих эмоций всем нам!

### **Список литературы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».
3. Национальный проект «Образование» 2019-2024.
4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
6. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 N 71847)

## Технологии, методы и приемы развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста



**Огурцова Ирина Владимировна**  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Дубны  
Московской области» структурное подразделение – дошкольное  
отделение детский сад «Созвездие»  
e-mail: [dubna.dou20@mail.ru](mailto:dubna.dou20@mail.ru)

**Аннотация:** в статье в краткой форме изложены различные технологии, методы и методические приемы работы педагога-психолога с детьми дошкольного возраста, направленные на формирование и развитие социально-эмоционального интеллекта. Статья предназначена для педагогов дошкольных отделений, работающих с данной темой, педагогов-психологов.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, социальный интеллект, технологии развития, методы развития, приемы.

### Содержание

5. Введение.
6. Технологии развития эмоционального интеллекта дошкольников..
7. Методы развития эмоционального интеллекта
  - Методы релаксации
  - Метод переключения и концентрации
  - Методы визуализации и включения воображения
  - Приемы
8. Список литературы

В настоящее время эмоциональное воспитание является необходимой составляющей в формировании личности ребенка. С развитием технологий, появлением новых гаджетов, дети больше времени стали проводить перед экраном телевизора или компьютера. Следствием этого стала раздражительность, импульсивность. Совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни.

Не менее важно, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

- умением контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край»;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;

- способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

#### **Технологии развития эмоционального интеллекта дошкольников**

Для развития эмоционального интеллекта используют разные технологии и методы. К наиболее эффективным относятся:

Сюжетно-ролевые игры, в которых, примеряя на себя роль с установленной условиями игры поведенческой моделью, ребенок учится понимать других людей, учитывать их побудительные мотивы, настроения, пожелания. Одна из форм ролевых игр – кукольный театр.

Чтение сказок, произведений детской художественной литературы. В таких произведениях добро и зло четко разделены между собой. Однозначная авторская оценка склоняет ребенка к тому, чтобы сопереживать положительным героям.

Творческая деятельность: рисование, аппликация, лепка. Изготовление поделок формирует эстетическое чувство и чувство вкуса. Ребенок переносит восприятие увиденного на поступки и высказывания других людей.

Специальные игрушки, обозначающие эмоции, позволяют придумывать вместе с малышом истории приключений и понимать, что чувствует их герой. Или, например, набор из нескольких овалов лиц и готовых выражений губ, глаз, бровей. Используя фантазию и этот набор, также можно составить множество интересных историй и рассказать о том, что чувствуют и как себя ведут их герои в разных жизненных ситуациях.

Совместная деятельность. Дома вместе с родителями или с другими детьми в дошкольном учреждении ребенок учится эмоциональному взаимодействию, которое помогает достигать общих целей, преодолевать трудности и препятствия, добиваться нужного результата.

#### **Методы развития эмоционального интеллекта**

Существуют различные методы развития эмоционального интеллекта детей.

##### **Умение расслабляться**

У детей много энергии, они постоянно находятся в движении. Важно научить ребенка успокаиваться, расслабляться. Физически спокойный ребенок может лучше понять, что ему говорят другие. Родителям и педагогам надо знать, как успокоить малыша. Проще всего передавать ему информацию в форме игры. Дома или в детском саду можно найти постоянное место, где всегда можно проводить время спокойно. В конечном итоге это станет ритуалом.

Хороший способ успокоения – игры с дыханием. Сначала ребенок делает полный вдох, затем задерживает дыхание на несколько секунд, после чего делает выдох. Лучше всего упражнения делать вечером, постепенно приучая ребенка к выполнению занятий самостоятельно.

Так же можно использовать методику имитации: упражнение выполняет взрослый, а малыш повторяет, чувствуя себя в безопасности, и получая удовольствие от релаксационных упражнений.

##### **Умение замечать**

Методы развития эмоционального интеллекта у дошкольников включают обучение замечать положительные вещи, которые помогут им в трудные моменты улучшить настроение. Это способствует лучшему управлению отрицательными мыслями. Способность воспроизводить положительный опыт помогает справиться с болезненными моментами в эмоциональной памяти.

Беседы о том, что хорошего произошло за день. Важно, чтобы ребенок наслаждался ощущениями при воспоминаниях о приятных впечатлениях. Поэтому в план разговора необходимо включать вопросы о чувствах.

##### **Укрепление психологической устойчивости посредством визуализации**

Можно помочь ребенку представить неприятную ситуацию и проговорить все моменты того, как полностью перебороть ее посредством положительных эмоций.

### **Использование воображения в отношении желаемых результатов**

Упражнение с использованием воображения состоит из 3-х этапов:

Просим ребенка сделать что-то хорошее, приятное. Наблюдая за действиями малыша, описываем, какие чувства вызывает данное действие. Чем старше возраст, тем больше самостоятельного описывания чувств.

Затем вместе разыгрываем ту же ситуацию с той разницей, что ребенок будет вести себя более эгоистично. Снова описываем чувства, которые вызывают действия.

Вместе оцениваем оба варианта поведения, указываем на «правильную» форму.

В этом упражнении у маленьких детей первоначально используем подражание. Играем, рассказывая о своих чувствах (словами, знаками). С возрастом ребенок может тренироваться самостоятельно.

### **Осознание своих мыслей, чувств, работа с ними**

Осознание причины эмоций – важный аспект развития эмоционального интеллекта у детей. Когда малыш сердится, спрашиваем, что вызвало гнев. Учим понимать соотношения между тем, что ребенок думает и как себя чувствует. Затем придумываем причины для того, чтобы

малыш чувствовал себя в безопасности (в случае страха) или поощряем его («твоя роль в сказке небольшая, но важная»).

Для детей очень важно мнение и поведение родителей. Если родители доверяют малышу, дают ему хороший пример, он будет верить им и подражать их действиям. Дети нуждаются в независимости, поэтому надо не бояться позволять им взять на себя ответственность за свои действия. При этом постоянно показывать свою любовь. Даже если дети осознают, что родители не одобряют их поведение, они должны быть уверены в их любви.

### **Литература**

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. - СПб.: БХВ- Петербург, 2012. - 288 с.
2. Готтман Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Д. Готтман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018 – 272 с.
3. Грозина В. А. Возможности игровых и рисуночных техник для развития эмоционального интеллекта старших дошкольников. // Психологические исследования эмоций, 2012, № 6, С. 85 - 93.
4. Изотова Е. И., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребенка. М.: АСАДЕМА, 2004.- 288 с.
5. Эмоциональное развитие дошкольника: пособие для воспитателей дет. сада. /А. В. Запорожец, Я. З. Неверович, А. Д. Кошелева и др. / Под ред. А. Д. Кошелевой. М.: Просвещение, 1985.-176 с.

## Особенности формирования эмоционального интеллекта детей «группы риска»



**Ступникова Наталья Вячеславовна**

Педагог - психолог

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Дубны Московской области»

Структурное подразделение – дошкольное отделение

Детский сад «Ручеек»

e-mail: [natsams27@ya.ru](mailto:natsams27@ya.ru)

*Аннотация:* выступление ориентировано на педагогов, которые работают с детьми дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО.

*Ключевые слова:* эмоциональный интеллект (ЭИ), дети «группы риска», диагностика, коррекция и развитие ЭИ, самосознание, саморегуляция, мотивация, социальные навыки, эмпатия.

*Содержание:*

1. Введение
2. Компоненты эмоционального интеллекта
3. Функции эмоционального интеллекта
4. Диагностика эмоционального интеллекта у детей «группы риска»
5. Коррекция эмоционального интеллекта у детей «группы риска»
6. Список литературы

Развитие эмоционального интеллекта детей «группы риска» является актуальной проблемой в настоящее время в связи с тем, что количество таких детей с каждым днем увеличивается. Этим детям необходимы специальные условия развития, социализации и воспитания. Им сложнее и дольше приходится адаптироваться к жизни в обществе.

Зачастую, они отстают в развитии эмоциональной, волевой и познавательных сферах. Чтобы такой ребенок чувствовал равным себе в общении с другими, уверенным и инициативным, необходимо развивать детей не только в интеллектуальном, но и в эмоциональном плане.

**Эмоциональным интеллектом (ЭИ)** принято называть способность ребенка распознавать эмоции (свои и чужие), желания и мотивацию других людей, а также умение управлять собственными эмоциями. ЭИ включает в себя способность к сопереживанию, осознание собственных границ, умение развивать и использовать свои таланты, дарить и принимать любовь и поддержку.

**Выделяют пять компонентов эмоционального интеллекта:**

*Самосознание.* Осознание своих положительных и отрицательных качеств, умение адекватно реагировать на критику.

*Саморегуляция.* Способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости.

*Мотивация.* Психофизиологический процесс, управляющий поведением ребенка, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость, способность

деятельно удовлетворять свои потребности.

*Социальные навыки.* Способность выстраивать эффективные коммуникации с окружающими людьми, умение общаться, вызывать нужные реакции.

*Эмпатия.* Способность реагировать на эмоциональные проявления других людей, разделяя их чувства.

#### **Функции эмоционального интеллекта**

- ✓ контролировать чувства и сознательно влиять на свои эмоции;
- ✓ определять собственные ощущения и принимать их такими, какие они есть;
- ✓ использовать свои эмоции на благо себе и другим людям;
- ✓ общаться с окружающими людьми эффективными способами;
- ✓ распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

#### **Диагностика эмоционального интеллекта детей «группы риска»**

- наблюдение;
- анкетирование;
- проективные методики.

#### **Коррекция и развитие эмоционального интеллекта детей «группы риска»**

*Этап 1. «Я чувствую».*

Использование игр и упражнений, развивающих пять органов чувств.

Цель: воспитание осознанности.

*Этап 2. «Я хочу».*

Применение ролевых игр для создания мотивации.

Цель: создание мотивации.

*Этап 3. «Я знаю».*

Формирование внимания, памяти и мышления.

Цель: развитие интеллекта.

*Этап 4. «Я могу».*

Включение игр и упражнений с фиксацией успешного выполнения и достижения результатов.

Цель: формирование самооценки.

*Этап 5. «Я делаю».*

Проведение соревнований, конкурсов и викторин.

Цель: самореализация.

*Этап 6. «Подведение итогов».*

Установление обратной связи с ребенком, совместная выработка идей для применения полученных знаний и навыков в жизни.

Цель: рефлексия опыта.

Низкий уровень эмоционального интеллекта у детей «группы риска» повышает вероятность возникновения психосоматических заболеваний. Чувства, испытываемые нами, обязательно отражаются в виде телесных сигналов.

Ведь эмоциональный интеллект – это еще и то, как ребенок может справиться со стрессами и жизненными трудностями.

Развитый эмоциональный интеллект дает ребенку, в первую очередь, комфортный уровень социализации. Он сможет лучше распознавать настроение окружающих, их к нему отношение (эмпатия), понимать то, что хочет сам (целеустремленность), и искать пути, как этого добиться (мотивация). Такому ребенку будет проще строить отношения с окружающим миром. Также улучшается общее благополучие ребенка. Ребенок, обладающий развитым эмоциональным интеллектом, не только способен управлять своими эмоциями и решать

связанные с ними проблемы, но и постоянно развиваться в эмоциональном плане.

**Список литературы:**

1. Готман Джон, Деклер Джоан. Эмоциональный интеллект ребенка. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021 г.
2. Микляева Н., Тихонова О., Чудесникова Т., Шакирова О. Развитие эмоционального и социального интеллекта у дошкольников. – М.: АРКТИ, 2021 г.
3. Шиманская В. Эмоциональный интеллект для детей и родителей. – СПб.: Питер, 2022 г.

## Выступление на региональном научно-практическом семинаре для педагогов-психологов «Актуальные вопросы психологии образования».

### Взаимодействие специалистов в группах сопровождения детей с тяжелыми нарушениями речи в рамках реализации ФАОП ДО



Князева Екатерина Викторовна  
педагог-психолог  
МБОУ «Гуманитарно-эстетическая  
гимназия 11  
СП-ДО Детский сад «Улыбка»  
города Дубны Московской области  
адрес сайта: dou23.uni-dubna.ru  
e-mail: EVK [psi@yandex.ru](mailto:psi@yandex.ru)

**Аннотация:** доклад ориентирован на педагогов, педагогов-психологов ОУ, учителей-логопедов, дефектологов.

**Ключевые слова:** тяжелые нарушения речи, взаимодействие, специалисты, эмоционально-волевая сфера, группа сопровождения, ограниченные возможности здоровья.

#### **Содержание:**

1. Введение.
2. Направления работы в системе взаимодействия специалистов ОУ.
3. Система взаимодействия группы сопровождения в детском саду.
4. Взаимодействие специалистов с родителями воспитанников группы с ТНР.
5. Идеи, определяющие содержание взаимодействия в работе с детьми.
6. Заключение.
7. Список литературы.

В настоящее время в детском саду можно наблюдать увеличение количества детей с тяжелыми нарушениями речи, причины появления которых разнообразны.

У части детей с речевыми нарушениями имеют место признаки лишь общего недоразвития речи, без других выраженных нарушений нервно-психической деятельности. У ряда детей недоразвитие речи сочетается с рядом неврологических и психопатологических синдромов. Это осложненный вариант ТНР церебрально-органического генеза. У других детей имеет место стойкое и специфическое речевое недоразвитие, которое клинически обозначается, как моторная алалия.

Клиническое и психолого-педагогическое обследование таких детей в рамках ТПМПк выявляет у них наличие характерных нарушений познавательной деятельности, обусловленных речевым дефектом.

К особенностям эмоционально-волевой сферы таких детей можно отнести повышенную лабильность поведенческих реакций, неустойчивый фон настроения, приводящий к повышенному уровню тревожности; неуверенность в себе, агрессивные реакции, гипервозбудимость, проявляющаяся в общем эмоциональном и двигательном беспокойстве, излишней двигательной активности. Другим же, наоборот, свойственна заторможенность, вялость и пассивность. Фиксация на речевом дефекте часто порождает у

ребенка чувство ущемленности, а это в свою очередь специфически влияет на его отношения со сверстниками и взрослыми.

В дошкольных образовательных учреждениях осуществляется поиск и реализация инновационных подходов к обучению, воспитанию и социализации детей с ОВЗ. Коррекция речевых и сопутствующих им нарушений является основной целью работы педагогов сопровождения в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР.

Коррекционно-развивающая работа с данными детьми предполагает комплекс мер, воздействующих на личность в целом, нормализацию и совершенствование ведущего вида деятельности, коррекцию индивидуальных недостатков развития, отягощенных выявленными отклонениями.

Огромная роль эффективного включения особого ребенка в среду образовательного учреждения принадлежит специалистам психолого-педагогического сопровождения: воспитателю, педагогу-психологу, учителю-логопеду, музыкальному руководителю, инструктору по физической культуре. Именно эта единая команда осуществляет модификацию организации образовательной среды ребенка в соответствии с реальными возможностями ребенка, то есть создание индивидуального образовательного маршрута ребенка с особыми образовательными потребностями.

Взаимодействие специалистов ДОУ в процессе сопровождения детей с ТНР – важная и ответственная форма работы с детьми дошкольного возраста. Оно предполагает сотрудничество всех участников образовательного процесса, а также обеспечивает условия взаимодействия специалистов в рамках реализации направлений введения ФАОП.

Взаимосвязь специалистов в группе компенсирующей направленности имеет большое значение и является залогом успешности коррекционно-развивающей работы. Главная цель организации взаимодействия педагогов – использовать потенциал каждого специалиста, объединить усилия всех субъектов педагогического процесса, преодолеть разобщённость в их работе, т.е. организовать комплексный подход к преодолению речевых нарушений у воспитанников.

#### *Направления работы в системе взаимодействия специалистов ОУ*

Взаимодействие между специалистами группы сопровождения реализуется по следующим направлениям:

- диагностическая работа;
- коррекционно-развивающая работа;
- аналитическая работа;
- консультативная работа
- профилактическая работа.

*Диагностическая работа* включает изучение личности ребенка в ее многообразных проявлениях дает материал для поиска причины нарушений, факторов риска, выбора педагогической стратегии и тактики по отношению к каждому ребенку, речевому нарушению.

*Коррекционно-развивающая работа* с детьми строится на основе личностно-ориентированного подхода, на принципах научности, системности, учета структуры дефекта, компенсаторных возможностей каждого ребенка.

*Аналитическая работа* заключается в отслеживании эффективности коррекционно-развивающей работы при тесном сотрудничестве специалистов группы сопровождения, т.е в выделении положительных и отрицательных сторон деятельности, а также в установлении динамики развития ребенка.

*Консультативная работа* обеспечивает непрерывность сопровождения детей и их семей по вопросам создания дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции и развития.

*Просветительская работа* имеет особое значение. Коррекционно-развивающий процесс невозможен без участия специалистов и родителей, поэтому необходима разъяснительная деятельность, проведение консультаций специалистами для родителей, на

которых нужно рассказывать об особенностях развития ребенка в данный период, факторах риска и направлениях коррекционно-развивающей работы, а также важно изучать субъект-субъектные отношения в семье для профилактики речевых нарушений.

#### *Система взаимодействия группы сопровождения в детском саду*

Требования, которые предъявляются к взаимной работе специалистов группы сопровождения детей с ТНР – это совместное планирование работы, четкое распределение задач каждого из участников и соблюдение единства требований, предъявляемых детям.

Основой является активизация развития детей в различных сферах деятельности (речевой, познавательной, художественно-эстетической, физической и социально-коммуникативной).

Формы работы, в которых можно проследить взаимодействие специалистов в дошкольном учреждении, выглядят следующим образом:

- проведение и обсуждение результатов диагностики в рамках ППк (логопед обследует речевое развитие, педагог-психолог – психические процессы, эмоционально-волевую и личностную сферы, воспитатель- познавательную сферу, инструктор по физическому развитию- физическое развитие, музыкальный руководитель -художественно-эстетическое развитие);

- проектирование образовательного маршрута каждого воспитанника, обсуждение имеющихся затруднений на всех этапах коррекционно-развивающей работы, составление и заполнения индивидуальных образовательных маршрутов (в составлении которых принимают участие также все специалисты: воспитатель, инструктор по физической культуре и музыкальный руководитель, прописывая там направления своей работы и применяемые методики) при необходимости;

- отслеживание динамики развития речи детей (начало, середина, конец учебного года).

- планирование коррекционно-развивающих занятий;

- совместная подготовка и проведение праздников, развлечений, комплексных и интегрированных занятий.

- взаимное посещение занятий с целью определения динамических показателей в развитии;

- проектная деятельность;

- распространение позитивного передового опыта (выступления на педсоветах, ГМО, конференциях и семинарах различного уровня).

- ежедневный ситуативный обмен информацией по вопросам коррекционной работы с целью отслеживания динамики речевого развития, нахождения путей решения возникающих проблем.

- совместное с медицинским работником изучение анамнеза, определение нагрузки по каждому ребёнку; планирование и проведение оздоровительных мероприятий (массаж, закаливание и пр.).

Консолидация усилий разных специалистов позволяет обеспечить систему комплексного сопровождения и эффективно решать проблемы ребёнка с речевыми нарушениями.

В результате совместной работы учителя-логопеда и педагога-психолога по сопровождению детей с речевыми нарушениями проектируется зона ближайшего развития с учетом потенциальных возможностей каждого ребенка, в содержании коррекционно-развивающей работы с детьми появляются новые эффективные формы взаимодействия: совместные открытые занятия, участие в конкурсах различного уровня, занятия с детьми с использованием элементов арттерапии.

Взаимодействие педагога-психолога и воспитателя в образовательном и коррекционно-развивающем процессе:

- создание положительный эмоциональный фона в группе;

- участие в насыщении образовательной среды психологическим содержанием;

- помощь в подборе игровых упражнений с учетом психологических особенностей дошкольника.

- организация психопрофилактических мероприятий с целью предупреждения психоэмоционального напряжения (психологические аспекты детского сна, питания, режима жизнедеятельности).

Педагог-психолог и музыкальный руководитель совместно осуществляют психологическое сопровождение детей, особенно заикающихся, на музыкальных занятиях, праздниках, во время развлечений и досугов. Помогают в создании эмоционального настроения, повышении внимания детей при выполнении упражнений на активизацию дыхания и голоса. Участвуют в подборе музыкального сопровождения для проведения релаксационных упражнений, работают над эмоциональным развитием, тренируют мимическую выразительность, обеспечивают психологическую безопасность во время проведения массовых праздничных мероприятий.

В результате взаимодействия с инструктором по физической культуре решаются следующие задачи:

- традиционные задачи по общему физическому воспитанию и развитию, направленные на укрепление здоровья, развития двигательных умений и навыков.

- и специальные коррекционно – развивающие: снятие психоэмоционального и физического напряжения, развитие моторной памяти, развитие способности к восприятию и передаче крупных и мелких движений.

Особое внимание на занятиях у специалистов группы сопровождения обращается на возможность закрепления лексико – грамматических средств языка путём специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учётом изучаемой лексической темы.

Медицинский персонал включается в сопровождение по обращению законных представителей, участвует в выяснении причин речевых нарушений, дает направление на консультацию и лечение у медицинских специалистов, контролирует своевременность прохождения назначенного лечения или профилактических мероприятий.

#### *Взаимодействие группы сопровождения с родителями воспитанников*

Эффективность работы по преодолению речевых нарушений у детей зависит во многом от конструктивного взаимодействия и взаимопонимания между специалистами группы сопровождения дошкольного учреждения и родителями.

Взаимодействие с родителями как с участниками образовательного процесса значительно повышает результативность коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Важна систематическая организация разнообразных форм взаимодействия с родителями воспитанников: родительских собраний, групповых и индивидуальных консультаций для родителей детей по вопросам воспитания в семье ребенка с нарушениями речи, а также мастер-классы, семинары-практикумы по обучению родителей, открытые итоговые занятия, просветительская работа с родителями всех воспитанников ДОО, в том числе создание информационных стендов.

Специалисты группы сопровождения участвуют в организации работы с родителями, выработке совместно с родителями общих целей и задач деятельности. Эта работа требует больших личностных усилий от педагогов, постоянного творческого поиска, пополнения имеющегося багажа знаний. Реализация модели позволяет добиться следующих результатов:

- рост посещаемости родителями организуемых совместных мероприятий;
- стремление родителей анализировать собственный опыт и опыт других семей;
- появление у родителей осознанного отношения к воспитанию детей;
- использование родителями педагогической литературы и желание посещать сайт ДОО и сайты по просвещению родителей;
- согласованность действий педагогов и родителей;
- положительное общественное мнение родителей о работе ДОО.

### *Идеи, определяющие содержание взаимодействия в работе с детьми*

Основными идеями, определяющими содержание взаимодействия педагогов, комплексность коррекционно-развивающей работы с детьми с ТНР являются следующие:

1. Единство коррекционных, образовательных и воспитательных задач. Принцип коррекционной направленности занятий и свободной деятельности детей.

2. Развивающий характер работы и формирование качеств личности ребенка. Принцип максимального выявления и использования резервов психического развития дошкольников.

3. Воспитание у детей интереса к знаниям, познавательной активности и самостоятельности. Опора на личный опыт детей.

4. Достижение успеха на каждом занятии как важнейшее средство стимуляции познавательной деятельности детей. Принцип индивидуализации и дифференциации обучения на основе комплексной диагностики развития. Дифференцированный характер образовательной деятельности детей на занятии с учетом их индивидуальной психологической готовности к нему. Индивидуализация темпов освоения детьми знаний и умений.

5. Строгая последовательность в работе. Систематичность в закреплении сформированных умений и знаний. Доведение умений до автоматизированных навыков на каждой ступени обучения.

6. Разнообразие и вариативность дидактического материала и приемов коррекционной работы всех специалистов.

7. Применение принципа деятельностного подхода, активное использование различных видов, особенно ведущего вида деятельности в общеразвивающих и коррекционных целях.

8. Использование в коррекционной работе различных видов продуктивной и игровой деятельности, что позволяет ненавязчиво, опосредованно осуществлять коррекционное воздействие в интересной и увлекательной форме.

Таким образом, цель профессиональной деятельности специалистов группы сопровождения для детей с ТНР едина. В первую очередь, это сам ребенок с речевыми нарушениями, условия его полноценного обучения, воспитания и развития. Средства и методы каждого специалиста могут и должны быть различны. Однако их совместная деятельность объективно нуждается в информационном и организационном сотрудничестве друг с другом, так как только в этом случае применяемые ими коррекционно-развивающие программы будут работать на изначально заданную цель.

Тесная взаимосвязь педагогов возможна при условии совместного планирования работы, при правильном и четком распределении задач каждого участника коррекционно-образовательного процесса, при осуществлении преемственности в работе и соблюдении единства требований, предъявляемых детям.

#### Список литературы:

Басангова Б.М., Танцюра С.Ю, Мартыненко С.М.» Сопровождение семьи ребенка с ОВЗ», -изд. «Сфера», 2017г.

1. Верещагина Н.В. «Программа психологического сопровождения в ДОО», Детство-пресс, 2020г.

2. ФАОП ДО для ТНР: сборник нормативных документов для детского сада/ под ред. Верещагиной Н.В.- СПб.: Детство-пресс, 2024.-112с.

3. Шипицына Л. М., Хилько А. А., Галлямова Ю. С., Демьянчук Р. В., Яковлева Н. Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Под науч. ред. проф. Л. М. Шипицыной. - СПб.: «Речь», 2003.

## **Раздел 2. Формирование эмоционального интеллекта детей младшего дошкольного возраста в рамках реализации ФОП и ФАОП ДО**

### **Аннотация.**

Ребенок так же, как и взрослый, обладает эмоциями, проявляет их, но еще не может эти эмоции контролировать. В отношении дошкольников эмоциональный интеллект может быть представлен как основа развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе. Чтобы у ребенка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции. В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства другого ребенка, взрослого, ставя себя на его место и чувствуя его переживания и эмоции.

У воспитанников младшего дошкольного возраста эмоциональный интеллект только начинает формироваться. Возраст ребенка 3-4 года; характеристика проявлений эмоций - безразличен к действиям сверстника и его оценки взрослым. Легко решает проблемные ситуации: уступает, делится. То есть, сверстник еще не играет существенной роли в жизни ребенка.

В 4-5 лет происходит перелом в отношении к сверстнику. Наблюдается напряженное внимание к сверстнику: радуется за неудачи, соперничество, конфликтность, конкуренция, хвастовство. Наблюдает за действиями сверстника, оценивает их, бурно реагирует на оценку его действий взрослым. Завышена самооценка, склонен преувеличивать свои достоинства. Таким образом, сверстник выступает для ребенка предметом сравнения и противопоставления с собой.

### **Мастер-класс: «Обучаем, играя!»**

(игровые технологии формирования эмоционального интеллекта у воспитанников младшего и среднего дошкольного возраста)



**Князева Екатерина Викторовна**

педагог-психолог

МБОУ «Гуманитарно-эстетическая гимназия 11»

СП-ДО Детский сад «Улыбка»

города Дубны Московской области

адрес сайта: dou23.uni-dubna.ru

e-mail: EVK psi@yandex.ru

**Аннотация:** доклад ориентирован на педагогов, воспитателей, педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений, дефектологов.

**Ключевые слова:** эмоции, эмоциональная сфера, эмоциональный интеллект, развитие, игры и упражнения, технологии.

#### **Содержание:**

1. Введение.
2. Теоретическая часть: «Важность развития эмоционального интеллекта у детей

младшего и среднего дошкольного возраста».

3. Практическая часть: «Игровые приемы развития эмоционального интеллекта».
4. Рефлексия.
5. Список литературы.

Эмоциональный интеллект — это способность правильно интерпретировать эмоции — свои и других людей, понимать причины возникновения, а также управлять ими.

Ребенку необходим хорошо развитый эмоциональный интеллект, чтобы разбираться в собственных чувствах и эмоциях, легче находить общий язык со сверстниками, лучше усваивать учебную программу, контролировать эмоции.

Подходить к вопросу формирования эмоционального интеллекта следует комплексно. Начинать работу с эмоциональной сферой нужно с младшего возраста и вести до завершения дошкольного детства. Педагог-психолог и воспитатель должны вести работу параллельно.

Необходимо научить детей чувствовать и принимать свои эмоции, а также уметь выражать их социально приемлемым способом. Прежде всего необходимо осознать и принять тот факт, что все эмоции существуют и все необходимы. Есть чувства, от которых хочется улыбаться: радость, нежность, гордость, счастье. От других становится плохо: страх, злость, обида, вина.

Необходимо помочь ребёнку овладеть следующим алгоритмом:

- ✓ понять свою эмоцию;
- ✓ принять ее, не задавить, не отвергнуть, не обесценивать;
- ✓ понять причину возникновения эмоции;
- ✓ принять решение как ее выразить.

Как известно, самый действенный приём при взаимодействии с детьми – это игра! Я предлагаю вашему вниманию игровые приёмы, которые использую для развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста в своей деятельности.

### **Приветственное упражнение «Здравствуйте»**

Первый: педагог предлагает детям встать в круг улыбнуться и поздороваться с педагогом и ребятами. Второй вариант: педагог предлагает поздороваться со своим товарищем за руку, похлопать его по плечу. Третий вариант: когда дети здороваются жестами на расстоянии: машут рукой, кивают головой, делают лёгкий поклон, сцепляют руки замком над головой.

### **Игровое упражнение «Эмоция из сказки» с камушками Марблс**

– Как мы уже знаем, каждое настроение имеет свой цвет. Возьмите, пожалуйста, из сундука волшебный камешек, который вам больше нравится.

– К какому настроению подходит ваш цвет? (ответы участников). Предлагаю подобрать к этому настроению соответствующих героев из сказок.

– Что получилось, поделитесь, пожалуйста. (Ответы).

Послушайте отрывок из сказки. Какое чувство испытывают герои? Изобразите его с помощью мимики и жестов

- Отрывок из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»: «Не послушался Иванушка сестру, выпил воды из копытца и превратился в козлёночка ...» (грусть, печаль).
- Отрывок из сказки «Гуси-лебеди»: «Спрятала печка брата с сестрой, а гуси уже налетели, кружат над ними» (страх).
- Отрывок из сказки «Репка»: «Выросла репка большая – пребольшая!» (удивление, радость).
- Отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»: «Козлята отворили дверь, волк



кинулся в избу...» (злость, испуг).

- Отрывок сказки «Курочка Ряба»: «Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Дед плачет, баба плачет» (печаль, грусть).

- Отрывок сказки «Царевна – лягушка»: «Заговорила тут с Иваном-царевичем лягушка...» (удивление).

**Трениновое упражнение «Зеркало в коробке»** – педагог показывает коробку и поясняет детям, что внутри коробки находится фотография его любимого воспитанника. Каждый ребёнок смотрит на свое отражение в зеркале.

**Подвижная игра «Передавалка»** (мимика, жесты).

– Передай соседу «улыбку», ... «сердилку»,... «испуг»,... «смешинку»,... «дразнилку»... «радость»... «удивление»...

**Игровое упражнение «Горячо – холодно или грустно – весело»**

Прячем сюрприз и предлагаем игроку его найти. Если игрок удаляется от цели – наше выражение лица становится грустнее, если приближается к ней – мы проявляем всё больше радости. И вот в момент, когда сюрприз найден, все счастливы, поздравляют и обнимают друг друга! При этом эмоция поддерживается всеми участниками игры.

**Арт упражнение «Рисунок чувств»**

Нарисовать эмоции с помощью ладоней (обвести ладони, пальцы, кисти рук таким образом, чтобы каждое обведённое положение символизировало определённую эмоцию).

**Групповое упражнение «Мозговой штурм»**

Я предлагаю обладателям жетонов объединиться по цвету в фокус-группы для выполнения заданий.

1-Понимай

2-Выражай

3-Управляй

После выполнения заданий вам необходимо продемонстрировать, что у вас получилось.



**Игровые упражнения,**

**направленные на понимание эмоций**

**«Мои эмоции»** Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда ...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда ...», «Я грущу, когда ...» и т.д.

**«Мое настроение»** Игра, позволяющая определить настроение и эмоции детей. Нужно предложить ребенку из стопки карточек с изображением эмоций выбрать ту, которая соответствует его настроению (сейчас, час назад, вчера).

**«Угадай эмоцию»** Необходимо заранее заготовить два набора карточек (разрезанный и целый). Разрезанные пиктограммы перемешиваются в общей массе, цель ребенка — собрать целый шаблон.

**«Найди эмоцию»** Ведущий поднимает карточку со схемой эмоции и просит найти картинку с животным, который испытывает то же чувство.

**«Тренируем эмоции»**

а) нахмурится как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;

б) позлиться, как:

- злая волшебница;
- два барана на мосту;
- голодный волк;

- ребёнок, у которого отняли мяч;
- в) испугаться, как:
  - заяц, увидевший волка;
  - котёнок, на которого лает злая собака;
- г) улыбнуться, как:
  - кот на солнышке;
  - солнце;
  - хитрая лиса;
  - будто ты увидел чудо

**«Передай эмоцию»** Все участники игры, кроме 2-х закрывают глаза («спят»). Ведущий молча показывает первому участнику (именно он не закрывает глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

### ***Игровые упражнения, направленные выражение эмоций***

**Игра «Мякля-рвакля»** Дети разрывают на мелкие кусочки бумагу свои неприятности, огорчения, обиды и др. (старые газеты, другую ненужную бумагу), выбрасывая все это в мусорную корзину, таким образом, подсознание освобождается от эмоциональных проблем.

**Игра «Морской бой»** Дети по команде ведущего начинают морской бой — «сражение двух морских волн». Играющие бьют друг друга подушками, стараясь попасть по различным частям тела. Игру может начать взрослый, чтобы снять запрет на агрессивные действия. Следует заранее договориться с детьми, что сразу после сигнала (колокольчик, хлопок и т. д.) игра прекращается.

**Упражнение «Хлопай- топай»** Предложить участникам, испытывающим психоэмоциональное напряжение, выполнить простые движения: потопать ногами, похлопать в ладоши так сильно, как кому нравится. Выполнять упражнение нужно в специально отведенном для этого уголке.

**Игра «Уходи, злость, уходи»** Ребенок встает на ковер, закрыв глаза, начинает вытирать ноги об ковер, сопровождая громкими слова ими: «Уходи, злость, уходи!» Через минуту по сигналу взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку.

**Игра «Овощные обзывалки»** Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными овощами. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...» и сопровождаться взглядом на партнера. Например: «А ты — морковка!». В заключительном круге играющие должны сказать соседу что-то приятное, например: «А ты — солнышко!» После прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему.

### ***Игровые упражнения, направленные на управление эмоциями***

**«Совушка-сова»** Дети сами выбирают водящего — «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение «дня» дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!» Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, выходит из игры (того сова «съела»)

**«Щекоталки»** Взрослый проходит за спинами детей и легко щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться.

**«Улитки»** По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене. Побеждает тот, кто оказался последним.

**«Загадки»** Ведущий загадывает загадки, дети, отгадав загадку, сигнализируют ведущему поднятой рукой. Отвечает тот ребенок, которого назовет ведущий. Можно усложнить задачу, введя сигнал для ведущего (поднимать руку детям только после сигнала ведущего, например, поднятой карточки).

**«Море волнуется раз»** С помощью считалочки выбирается водящий.

Он отворачивается и говорит:

*«Море волнуется раз,  
море волнуется два,  
море волнуется три,  
морская фигура\* на месте замри!»*

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны. При слове »замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике.

Обмен мнениями. Обсуждение результатов работы.

### Список литературы

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. - СПб.: БХВ- Петербург, 2012., 288 с.
2. Алямовская В.Г, С.Н.Петрова, «Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста», Москва, 2002г.
3. Ильин И.П. «Эмоции и чувства», СПб, Питер, 2002г.
4. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2001
5. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 200

### **Раздел 3. Развитие эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста в рамках реализации ФОП и ФАОП ДО**

#### ***Аннотация.***

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в старшем дошкольном возрасте, потому что именно в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства. Развитие эмоционального интеллекта является важным в развитии дошкольников, потому что, важным в общении является способность детей читать эмоциональное состояние и управлять своими эмоциями.

Полноценное развитие интеллекта невозможно, если есть недостатки в эмоциональном развитии. Эмоции не могут быть подменены, подавлены интеллектом, ибо отсутствие эмоций, бедность эмоций ведет к пассивности мыслительных процессов.

В старшем дошкольном возрасте мир ребенка уже не ограничивается семьей. Значимые для него люди – это уже сверстники, конечно же, мама и папа, друзья. Каждый день в группе можно наблюдать как разворачивается целый межличностный сценарий. Дошкольники дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, удивляются, ревнуют, помогают друг другу, а иногда делают мелкие пакости. Все эти отношения остро переживаются ребенком и окрашены массой разнообразных эмоций.

Дети чаще ссорятся, они открыты во взаимоотношениях, у них ярче проявляются эмоции. Родители и воспитатели иногда и не подозревают о той богатейшей гамме чувств и отношений, которую переживают их дети, и естественно, не придают особого значения детским дружбам, ссорам, обидам.

Чувства ребенка менее осознанны, чем чувства взрослого. Они вспыхивают быстро и ярко и столь же быстро могут гаснуть. Переход от одного состояния к другому часто молниеносен: бурное веселье, а через минуту слезы. Ребенок еще не умеет управлять своими переживаниями, не умеет что-то скрыть у него все на виду.

Развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками, развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания являются задачами дошкольного образования. Это отражено во ФОП и ФАОП ДО, в Требованиях к структуре образовательной программы, п.2.6., ФГОС ДО. В Стандарте также обозначены условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей: развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешить конфликтные ситуации, развитие умения детей работать в группе сверстников (п.3.2.5).

Хочется отметить целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (п.4.6 ФГОС ДО):

- установка положительного отношения к миру, другим людям и самому себе,
- активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- способность договариваться, учитывать чувства и интересы других, сопереживать и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, стараться разрешать конфликты;
- способность к волевым усилиям и соблюдению социальных норм поведения.

## Занятия педагога-психолога по развитию познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы для детей старшего дошкольного возраста



**Белова Наталья Валерьевна**  
Педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное  
учреждение №22 «Золотая рыбка»  
города Дубны Московской области  
<http://dubna-dou22.ru/>

### Занятие «Эмоции»

**Цель:** развитие и коррекция познавательной и эмоционально-волевой сферы.

**Задачи:**

- расширять знания детей об эмоциях и чувствах;
- развивать чувствительность к эмоциональному состоянию других и умение понимать эмоции;
- развивать фантазию;
- развитие внимания, наблюдательности;
- закреплять умение детей слышать и выполнять инструкции;
- способствовать развитию интереса, любознательности и самостоятельности.

### Ритуал приветствия.

**Педагог-психолог:**

- Доброе утро, ребята! Я очень рада вас видеть!

**Упражнение «Имя – движение»**

Цель: познакомить участников группы, снять тревожность.

А сейчас вы поприветствуете друг друга, необычным способом. Становимся в круг. Сейчас каждый по очереди сделает шаг вперед и произнесет свое имя в той форме, которая ему нравится (например, с каким-либо жестом или движением). После этого все одновременно повторят имя и движение говорящего.



### «Волшебная коробочка»

Посмотрите, у меня есть «волшебная коробочка», возьмите из нее по одной карточке. (У каждого ребенка в руках оказывается карточка с изображением половины предметной картинки.)

- Рассмотрите ее и кто нашел вторую половинку к своей карточке встаньте друг напротив друга.

(Педагог проверяет правильность выполнения задания, забирает карточки, когда

пары сформированы, дети приступают к приветствию):

Здравствуй, друг! (здороваются за руку)  
Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)  
Где ты был? (теребят друг друга за ушко)  
Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)  
Ты пришел! (протягивают друг другу руки)  
Хорошо! (обнимаются)  
- Молодцы!

**Педагог-психолог:**

- Ребята, а кто может сказать, что такое настроение?

(Ответы детей)

- А что вызывает настроение? (Наши эмоции)



#### Упражнение «Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь,  
Напрягаюсь, но держусь.  
Челюсть сильно я сжимаю  
И рычаньем всех пугаю (*рычать*).  
Чтобы злоба улетела,  
И расслабилось все тело,  
Надо глубоко вздохнуть  
Потянуться, улыбнуться,  
Может даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевнуть*).

Примечание. Для выражения чувства гнева, злости включается все тело, и руками дети могут задеть друг друга. Поэтому надо предложить детям сжать кулаки и стучать ими по полу или по мягкому модулю.

#### Упражнение «Недовольный»

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы.

Я сегодня недоволен,  
Я сегодня недоспал.  
Сильно я нахмурил брови,  
Подержал так (удерживать 4-5 секунд) и устал.  
Не могу я долго злиться,  
Я играть давно хочу.  
Лучше я расслаблю лобик  
И к ребятам подойду.



Игры на развитие социальных навыков общения у детей

### Игра «Добрые волшебники»

Дети сидят в кругу. Педагог рассказывает очередную сказку: «В одной стране жил злодей - грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, обзвав его любыми нехорошими словами. Заколдованные дети не могли быть добрыми и веселиться. Расколдовать таких несчастных детей могли только добрые волшебники, назвав их ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть ли у нас такие заколдованные дети?» Как правило, многие дошкольники берут на себя роль заколдованных. «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, придумав добрые, ласковые слова?» Обычно дети с удовольствием вызываются быть добрыми волшебниками. Представляя себя добрыми волшебниками, они по очереди подходят к «заколдованному» другу и пытаются расколдовать, называя его ласковыми именами.

### Упражнение «Ветер на море»

Дети стоят по периметру полотна, каждый держится за край. Педагог рассказывает о том, что на море бывает штиль – время, когда ветра совсем нет, бывает слабый ветер, сильный, а бывает и шторм – самый сильный ветер, при котором волны бывают высотой с многоэтажный дом.



По команде педагога дети при помощи тканевого полотна воспроизводят разные состояния моря.

### Упражнение «Море»

Упражнение расширяет представления воспитанников окружающей действительности через переживание и воплощение образа.

Детям предлагается большой кусок ткани, на поверхности которой находятся предметы. В данной игре дети представляют, что это рыбки. Придерживая ткань со всех сторон, под музыку различного характера и темпа, дети пытаются изобразить движение волн, в которых плавают рыбки.

Детям старшего дошкольного возраста можно предложить тему театрального этюда, где они придумывают различные образы (рыбки, кораллы, волны, осьминоги и др.



### Упражнение «Салют»

*Цель:* воспитывать умение действовать в коллективе согласованно. Развивать координационные способности детей. Развивать зрительную координацию. Развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией.

*Оборудование:* парашют

*Содержание игры:* Дети набирают как можно больше шариков из бассейна и кладут их на парашют. Затем берут парашют за края и медленно поднимают и опускают на счёт «раз, два, три». После слова «три!» бросают шарики вверх и разбегаются. Затем собирают шарики, снова кладут их на парашют, и игра повторяется.



### Ритуал прощания.

*Все дети дружно встают в круг*

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

*(Взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой).*

— Наше занятие закончилось. «Всем, всем, спасибо и до свидания!»

## Комплексное занятие «Путешествие по городу»

**Цель:** развитие и коррекция познавательной и эмоционально-волевой сферы.

**Задачи:**

- расширять знания детей об эмоциях и чувствах;
- развивать чувствительность к эмоциональному состоянию других и умение понимать эмоции;
- развивать фантазию;
- развитие внимания, наблюдательности;
- формирование пространственных представлений;
- развитие наглядно-схематического мышления, словесно-логического мышления;
- развития элементарных математических представлений;
- закреплять умение детей слышать и выполнять инструкции;
- способствовать развитию интереса, любознательности и самостоятельности.

### 1. Игра-активатор «Друг к Дружке»

**Цели:** Это упражнение обеспечивает возможность контакта и взаимодействия почти всех детей друг с другом. В этой игре дети могут почувствовать все свое тело. Кроме того, детям самого младшего возраста это упражнение помогает научиться более точно идентифицировать различные части тела.

**Психолог:**

Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро.

Я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом. А когда я произнесу команду: “Друг к дружке!”, вы должны будете обняться и поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!
- Нос к носу!
- Спина к спине!
- Друг к дружке!
- Бедро к бедру!
- Ухо к уху!
- Пятка к пятке!
- Друг к дружке!
- Носок к носку!
- Живот к животу!
- Лоб ко лбу!
- Друг к дружке!
- Бок к боку!
- Колено к колену!
- Мизинец к мизинцу!
- Друг к дружке!
- Затылок к затылку!
- Локоть к локтю!
- Кулак к кулаку!



### 2. Пройди по тропинке (игровой дидактический материал)

**Психолог:** Ребята, перед каждым из вас лежит своя карта города и карточка со схемой.



Вам нужно, начиная от стрелки, от предмета к предмету двигаться по тропинке, и определить к какому объекту приведет эта тропинка. Этот предмет нужно найти среди маленьких карточек.

Назовите по очереди, к каким объектам вы пришли, двигаясь по своим схемам.

(Ответы детей: цирк, театр, школа, мельница, карусель, памятник)

Отлично, молодцы. Значит, вначале нашей прогулки мы с вами отправимся в цирк.

### 3. Развивающая, эмоционально-коммуникативная игра «Азбука настроений»



В цирке люди испытывают разные эмоции и клоуны выступают с разным настроением. Дети раскладывают карточки, на которых изображен один и тот же персонаж в разных настроениях.

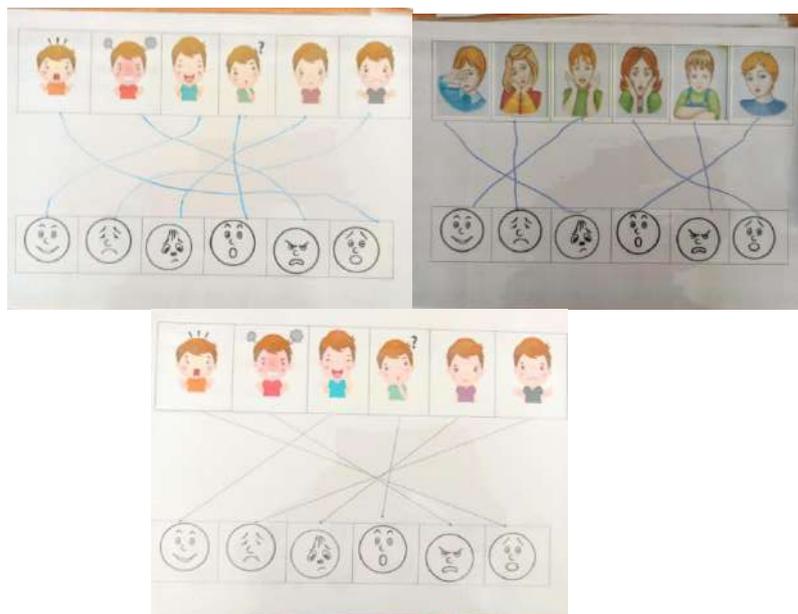
**Психолог:** Рассмотрите каждого персонажа и положите рядом с ним пиктограмму с этим же настроением (грусть, обида, радость, страх, злость, удивление).

### 4. Игра «Пойми меня» (найди недостающее) игра для эмоционального и интеллектуального развития детей. Детям раздаются большие карты. На них в трех рядах нарисованы человечки с тремя эмоциональными состояниями. В каком-либо ряду не хватает одного человечка.



**Психолог:** Ребята, вам необходимо определить недостающего человечка и назвать эмоции на карточке. (Эмоции: грусть, страх, безразличие, радость, удивление, робость, усталость, злость, обида).

### 5. Игра «Театр настроений» Задания на узнавание, соотнесение и дифференциацию эмоциональных состояний. (Карточки у детей разные)



**Психолог:** Ребята сейчас мы с вами из цирка попали в театр. Где выступают актеры. Актеры, как и цирковые артисты, передают разные эмоциональные состояния.

Перед вами картинки с актерами, вам необходимо фломастером соединить каждого актера с пиктограммой эмоцией. Кто выполнил задание, тот сможет сам проверить правильность выполнения, перевернув лист.

#### 6. Игра «Разноцветные колечки» (внимание, скорость реакции, наблюдательность и знание цифр)



**Психолог:** Следующая тропинка нас привела в школу. Где мы с вами будем соревноваться, кто быстрее наденет кольца на большой палец руки в порядке, указанном на карточке. Каждый из вас получает по 2 кольца каждого цвета, всего четыре цвета. Красный, синий, желтый и зеленый. Сколько колец у каждого из вас? (8)

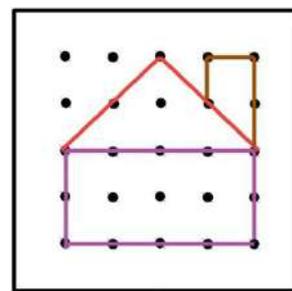
А теперь первая карточка, где изображен разноцветный веер с цифрами по порядку. (Дети надели кольца на палец)

Следующие карточки с изображением цифр на предметах в беспорядочном порядке.

#### 7. Геоборд с резинками

Геоборд - это многофункциональная геометрическая доска с выступающими кольшками для конструирования различных изображений при помощи резиночек. Использование игрового пособия «геоборд» в коррекционной работе с детьми дает несомненные преимущества:

- занятия полезны для развития мелкой моторики: растягивание, надевание резиночек на кольшки - отличная сенсорная «зарядка» для пальчиков.
- развивается



пространственная ориентировка (дети учатся определять право, лево, середину поля или середину одной из сторон).

- игры с геобордом развивают внимание и память, умение дошкольника с сосредотачивать свое внимание на объекте, не отвлекаться.

- различные способы складывания узоров способствуют когнитивному развитию, стимулируют воображение и развивают творческие способности у детей.

**Цель:** развивать умение создавать множества (группы предметов) из разных по качеству элементов (предметов разного цвета, размера, формы, назначения); анализировать форму предметов в целом и из отдельных частей; воссоздавать сложные по форме предметы из отдельных частей по контурным образцам, по описанию, по представлению; развивать фантазию и речь.

**Материал:** математический планшет, набор маленьких резинок для творчества.

**Психолог:** Следующая тропинка нас привела к мельнице. А что делают на мельнице? На что похожа мельница? (ответы детей)

Давайте теперь порисуем с помощью резиночек.

Перед вами изображение дома и ракеты. Сначала мы выполним изображение дома из резиночек, потом ракету.

### **Пальчиковая гимнастика «В лесу» Е. Железнова**

Педагог читает стихотворение, побуждая детей проговаривать слова и фразы и выполнять движения по показу педагога.

Есть в лесу из бревен дом,  
Есть окошко в доме том.  
Посмотрите в то окно,  
В доме тихо и темно.  
Мы тихонько кулачком  
Постучали в этот дом.  
Выглянул какой то зверь,  
«Гав», - сказал и запер дверь.  
Мы погромче кулачком  
Постучали в этот дом  
Выглянул какой – то зверь,  
«Ме», - сказал и запер дверь.  
Громко – громко кулачком  
Постучали в этот дом  
Выглянул какой – то зверь,  
«Му», - сказал и запер дверь.  
Киска из окна глядит,  
«Мяу, мяу, - говорит.-  
Хватит в домик наш стучать,  
Дайте хоть чуть – чуть поспать».

Соединить руки над головой, изображая «крышу»  
Соединить пальцы рук, изображая окно.  
Посмотреть в «окно»  
Стучать кулачком правой руки  
По ладони левой (кисть держим вертикально)  
Сжимать и разжимать пальцы левой руки.  
Кисть левой руки держать вертикально  
Стучать кулачком правой руки по ладони левой  
(кисть держим вертикально)  
Показать указательный и средний пальцы левой  
руки.  
Кисть левой руки держать вертикально.  
Стучать кулачком правой руки по ладони левой  
(кисть держим вертикально).  
Показать указательный палец и мизинец левой руки  
Кисть левой руки держать вертикально.  
Большие пальцы рук приставить ко рту, изображая  
усы, ладошки раскрыты.  
Грозить пальцем.  
Положить руки под щеку. Закрывать глаза.

### **8. Двуручное рисование**



**Психолог:** На мельнице мы с вами поработали, а теперь давайте отдохнем и покрутимся на карусели.

Перед вами лист с двумя закрученными пунктирными линиями. В каждую руку взяли фломастер и одновременно двумя руками ведем по линиям, постепенно закручивая спираль.

### 9. «Логико-малыш» Т.А.Барчан «Найди для каждого джентльмена место за столом.»

Принцип игры-задачи един для всех карточек. На карточке 6 объектов должны прийти к цели своего пути по одному из лабиринтов. По дороге встречаются два вида знаков: разрешающий – кружок определенного цвета или картинкой-символом и запрещающий – такой же, но с перечеркивающей линией.



**Психолог:** Отдохнули, покрутились и теперь отправляемся по последней дорожке к памятнику. А памятник у нас кому? (Ответ детей: мыши)

Ребята, помогите мышам – джентльменам найти место за столом. Джентльмены – это очень воспитанные и галантные мужчины. Их пригласили на обед. Порядки в обществе строгие, правила следует соблюдать неукоснительно. Наличие галстука и шляпы, а также их цвет подскажут, где чья тарелка и столовый прибор.

На картинке вы видите две двери, над каждой знак, галстук или шляпа (у джентльменов есть или галстук, или шляпа), далее обращаем внимание на кружки определенного цвета. *Дети выполняют задание.*

#### Подведение итогов.

**Психолог:** Вот и закончилось наше путешествие по городу. Давайте вспомним. Где мы с вами были? *(ответы детей)*

Мы с вами побывали в цирке, в театре, в школе, у мельницы, покрутились на карусели и прогулялись до памятника. Как много мест посетили и сколько интересных заданий вы выполнили. Мы с вами в разные игры играли. Что вам больше всего понравилось? А что было трудно выполнить? *(ответы детей)*

#### Ритуал прощания.

*Все дети дружно встают в круг*

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

*(Взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой).*

— Наше занятие закончилось. «Всем, всем, спасибо и до свидания!»



## Приложение

Игры, цель которых создание положительного эмоционального настроения воспитанников, стимулирования эмоциональных контактов, сближения детей друг с другом.

### Игра «Живые куклы»

Игра, направленная на то, чтобы дать непопулярному, обособленному ребенку возможность самому выразить поддержку другим, помочь им в игровых затруднительных обстоятельствах

Педагог разбивает группу на пары: «Давайте представим, что ваши куклы оживают не только по ночам, но и днём. Они умеют говорить, просить, бегать и другое. Пусть один из вас будет ребёнок, а другой – его кукла – девочка, или кукла – мальчик. Кукла будет что – то просить, а её хозяин – выполнять её просьбы, и заботиться о ней. Взрослый предлагает «понарошку» помыть кукле руки, покормить, погулять, уложить спать и т. д. При этом педагог предупреждает, что хозяин должен выполнять все капризы куклы и не заставлять её делать то, чего она не хочет. В следующей игре дети меняются ролями.

### Игра «Конкурс хвастунов»

Цель: научить детей видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других детей.

Дети сидят в кругу. Взрослый: «Сейчас мы проведём конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться будем мы не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нём хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться? Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдёт в нем больше достоинств. После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами.

### Игра «Добрые волшебники»

Дети сидят в кругу. Педагог рассказывает очередную сказку: «В одной стране жил злодей - грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, обозвав его любыми нехорошими словами. Заколдованные дети не могли быть добрыми и веселиться. Расколдовать таких несчастных детей могли только добрые волшебники, назвав их ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть ли у нас такие заколдованные дети?» Как правило, многие дошкольники берут на себя роль заколдованных. «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, придумав добрые, ласковые слова?» Обычно дети с удовольствием вызываются быть добрыми волшебниками. Представляя себя добрыми волшебниками, они по очереди подходят к «заколдованному» другу и пытаются расколдовать, называя его ласковыми именами.

### Игра «Мы тоже»

Педагог: «Я делюсь с вами своим хорошим настроением! Дети: «Мы тоже!» Педагог: «Я дарю вам улыбку» Дети: «Мы тоже» Педагог: «Я радуюсь»

Дети: «Мы тоже!»

Педагог: «Я прыгаю от счастья!» Дети: «Мы тоже!»

Педагог: «Я вас люблю!» Дети: «Мы тоже!» Педагог: «Я вас обнимаю!» Дети: «Мы тоже» Все обнимаются в едином кругу.

### «Передача чувств»

Цель: научить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ход игры:

Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое настроение загадать, воспитатель может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

### **«Сижу, сижу на камушке»**

Цель: развитие эмпатии, умения выражать поддержку другому человеку (сверстнику).

Ход игры:

Игроки становятся в хоровод и поют, а один (или несколько) садятся на корточки в круг, накрыв голову платочком.

Сижу, сижу на камушке,  
Сижу на горячем,  
А кто ж меня верно любит,  
А кто ж меня сменит,  
Меня сменит-переменит,  
Еще приголубит?

После этих слов любой желающий может подойти и погладить сидящего в кругу по голове, обнять, сказать ласковые слова (приголубить). Затем он уже сам садится в круг и накрывает голову платочком. Его «голубит» следующий желающий.

### **«Что изменилось?»**

Цель игры: развить внимательность детей, научить детей внимание к другим людям.

Ход игры: при помощи считалки выбирается водящий. Включается негромкая музыка, под которую дети танцуют. Музыка замолкает, и дети замирают в различных позах. Водящий внимательно рассматривает замерших детей в течение 1 минуты, затем выходит из комнаты. Дети быстро делают несколько изменений (количество изменений зависит от возраста) – один надевает шляпу, второй берет в руки куклу, третий садится на стул и т. д. Водящий заходит и пытается определить, что именно изменилось. Затем выбирается новый водящий, и игра продолжается. Педагог поощряет самых внимательных детей.

### **«На ощупь»**

Цель игры: научить детей доверительному отношению друг к другу, развить раскрепощенность в выражении эмоций, внимательность.

Ход игры: дети встают в круг и при помощи считалки выбирают водящего. Ему завязывают глаза шарфом или повязкой, и он становится в центр круга. Включается музыка, под нее дети водят хоровод вокруг водящего, пока воспитатель не скажет им остановиться при помощи определенного жеста или знака, например, взмаха рукой или слова «стоп». Тогда водящий подходит к первому попавшемуся ребенку и пытается на ощупь определить, кто это. Если он угадывает, то водящим становится угаданный ребенок, если водящий ошибается – он продолжает водить. Ребенок, которого пытается опознать на ощупь водящий, должен вести себя тихо, не смеяться, ничего не говорить, чтобы усложнить задачу водящему. Другие дети не должны подсказывать водящему. Один и тот же ребенок не должен оставаться водящим более 3 раз подряд. Эту игру следует проводить в группах с небольшим количеством детей, не более 15.

## Сообщение из опыта работы «Игры и игровые упражнения, способствующие формированию эмоционального интеллекта у детей с ОВЗ»



*Белова Наталья Валерьевна*

Педагог-психолог

высшей квалификационной категории

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №3 г. Дубны Московской области» структурное

подразделение – дошкольное отделение детский сад «Золотая рыбка»

<http://dubna-dou22.ru/>

### Аннотация

Одним из приоритетных направлений образовательной области социально-коммуникативного развития, является развитие эмоционального интеллекта.

Данные дидактические игры и материалы могут быть широко использованы в работе дошкольных учреждений по любым образовательным программам.

**Ключевые слова:** эмоции, чувства, азбука настроений, игры, пособия, занятия на развитие эмоциональной сферы, конструктор эмоций.

### Содержание:

1. Вступительное слово.
2. Практическая часть. Игры на развитие эмоциональной сферы.
3. Заключение.
4. Литература.

### Вступительное слово

**Эмоции** – это реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей. Эмоции мотивируют, организуют, направляют восприятие, мышление, действия.

**Несформированность эмоциональной сферы детей с ОВЗ проявляется на разных уровнях:**

- поведенческом — в нарушении умений управлять своими эмоциями и адекватно выражать их;
- социальном — в виде нарушений эмоциональных контактов, низкого уровня сформированности мотивов установления и сохранения положительных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;
- коммуникативном — в виде несформированности умений устанавливать и поддерживать конструктивный уровень общения, понимать и адекватно оценивать, согласно ситуации, состояние и чувства собеседника;
- интеллектуальном — в виде неумения различать и определять эмоции и эмоциональные состояния людей, трудностей в понимании условности (неочевидного смысла) ситуации, трудностей в понимании взаимоотношений между людьми, сниженного уровня развития высших эмоций и интеллектуальных чувств (чувства прекрасного, радость познания, чувство юмора).

Что серьёзно осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром. Формирование эмоциональной сферы является одним из важнейших условий становления личности ребенка, опыт которого непрерывно обогащается.

Развитию эмоций способствует вся та жизнь, которая окружает и постоянно воздействует на ребенка. Эмоциональная возбудимость, частая смена настроений, приводят к сложностям в общении. Негативизм, боязнь, агрессивность не способствуют благоприятному развитию личности ребенка в развитии, поэтому важна своевременная коррекция его

эмоциональной сферы.

**Этапы развития эмоциональной сферы:**

- ☒ помочь ребенку научиться анализировать свои и чужие эмоциональные состояния;
- ☒ развивать умения правильно регулировать эмоциональные состояния;
- ☒ развитие поведенческой этике на эмоциональной основе;
- ☒ развитие высших эмоций: интеллектуальных, нравственных, эстетических.

В связи с этим проводится коррекционно-развивающая работа по эмоциональному развитию детей.

**Основные признаки нарушения для детей с задержкой эмоционального развития характерны:**

- импульсивность
- неустойчивость в настроении
- быстрая утомляемость
- нарушения самоконтроля
- закомплексованность
- застенчивость
- заниженная самооценка.

Практически во всех сферах общения наблюдаются нарушения нравственно-этического поведения, часто отсутствуют «теплые» отношения с родственниками, сверстниками.

**Задачи педагогического процесса:**

1. научить распознавать положительные эмоции;
2. обеспечить здоровую адаптацию к отрицательным эмоциям;
3. способствовать свободному выражению состояния при замкнутом типе и адекватному при нарушенной психике;
4. сформировать навыки невербальных способов общения — при помощи жестов, мимики, а также умения распознавать чужие эмоции по фото, картинке или на наглядном примере пополнение эмоционального словарного словаря;
5. развитие коммуникативных навыков, умения управлять собственным поведением;
6. воспитание уважения позиции и чувств других людей, умения проигрывать.

**Условия развития эмоций и чувств дошкольника**

- Совместная групповая деятельность.
- Развивающие занятия.
- Игровая деятельность.
- Общение, взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

**Ожидаемые результаты**

- Первичная ориентация в эмоциях человека.
- Позитивное эмоциональное состояние
- Снижение негативных реакций
- Понимание и уважение чувств других
- Научится понимать и описывать свои чувства и желания;
- Будет способен выразить эмоциональные состояния различными способами и контролировать реакции;
- Научится устанавливать связь между эмоциональным состоянием и событием ему предшествующем;
- Научится взаимодействовать с коллективом.

**Практическая часть**

Дошкольное детство является сензитивным для развития эмоциональной сферы. Поскольку ведущим видом деятельности является игра, именно через игру необходимо развивать эмоциональную сферу ребенка.

### Упражнения на развитие эмоций, мимики.

Упражнения направлены на развитие мимической мускулатуры, умение мимикой и жестами передавать текст игры. Начиная с самого раннего возраста дети учатся распознавать эмоции и в этом нам помогают самые простые стихотворения.

#### «Мир эмоций» и «Хорошо и плохо»

После прослушивания стихотворения и рассмотрения иллюстраций, ребенок отвечает на вопросы по содержанию текста и выполняет задание (изобразить эмоцию, о которой говорилось).

**«Белка»** (Дети выражают мимикой смену настроений, описываемых в стихотворении)

Белка с ветки в свой домишко

Перетаскивала шишку.

Белка шишку уронила,

Прямо в Мишку угодила.

Застонал, заохал Мишка: –

На носу вскочила шишка!

**«Непослушная неваляшка»** (Дети изображают мимикой, движениями смену настроений)

Кукла неваляшка встала,

Не сидит, не лежит,

Сильно раскачалась,

Весело звенит.

Дили-дили-дили-дон –

Раздается всюду звон

Кач-кач-кач, кач-кач-кач.

Слышен Лены громкий плач.

Неваляшка все не спит,

Не ложится, не сидит.

Бом-бом-бом, бом-бом-бом –

Лена плакать перестала,

И сама смеяться стала.

**«Веселые человечки»** (Дети выражают мимикой, жестами смену настроений)

Человечки в доме жили,

Меж собой они дружили.

Звали их совсем чудно –

Хи-хи, Ха-ха, Хо-хо-хо .

Удивлялись человечки:

Хо-хо, хо-хо, хо-хо-хо.

Им собака шла навстречу

И дышала глубоко.

Засмеялись человечки:

Хи-хи-хи-хи-хи-хи-хи.

Ты похожа на овечку,

Прочитать тебе стихи?

Разобиделась собака

И ушами затрясла.

Человечки же хохочут:

Ха-ха, ха-ха, ха-ха-ха!

**«Злой волшебник»** (Дети выражают

мимикой смену настроений)

В лес пришел волшебник злой.

Он ужасный и большой.

Он руками замахал

И зверей заколдовал.

Но пришли друзья-детишки,

Озорные шалунишки,

Стали думать и решать,

Как зверей расколдовать.

Чтоб заклятье злое снять,

Надо музыку позвать.

**«Лягушонок»** (Дети выражают мимикой, жестами смену настроений)

Лягушонок-забияка

Хватъ за хвост и тащит рака.

Рак грозит ему клешней:

– Не шути, малыш, со мной!

**«Подарки»**

Очень радовались дети:

Дети передают мимикой радость, удовольствие.

Киса принесла в пакете

Пряников для мишеньки,

Бубликов для зайочки,

Слонику – пирожное,

Ну а нам – мороженое.

Расслабляют все мышцы и плавно опускаются на стул, показывая, как мороженое тает.

А оно, а оно растаяло

И потекло.

**Дождик** (Дети выполняют движения в соответствии с текстом, изображая жестами и мимикой прохожих).

Дождик капал, капал, лил

И по улице бродил.

Намочил он всех прохожих,

Друг на друга не прохожих.

Лишь под зонтик не попал:

Капнул в лужу – и пропал.

### Диагностические карточки «Эмоции»

В диагностический комплект «Эмоции» входят 12 листов, состоящих из 27 карточек и 4 заданий, которые помогут диагностировать эмоциональные состояния детей 4—7 лет, выявить реакцию на различные явления окружающей действительности, определить диапазон понимаемых эмоций и уровень развития мимики и жестикуляции, научат строить описательный рассказ.

### Деревянные наборы «Изучаем эмоции»

Набор состоит из фигурки животного и дополнительных парных деталей, которые изображают мимику при определённых эмоциях.

### Пластик на липучках «Эмоции»

Игра состоит из двух лиц – мальчика и девочки – и 20 отдельных элементов, которые можно крепить к лицам с помощью липучек. Также в набор входят карточки с эмоциями.

### Конструктор эмоций (магнитный)

1-й вариант. Повтори эмоцию

Достаньте карту-шпаргалку и по очереди или в хаотичном порядке выбирайте одну из эмоций. Попросите ребёнка собрать её на магнитном планшете. При этом не имеет значения, какой именно планшет он возьмёт: с лицом девочки или мальчика. Это поможет малышу запомнить, как выражаются те или иные эмоции, а также познакомиться с компонентами игры.

2-й вариант. Какие эмоции испытывают ребята?

Возьмите одну карту из стопки ситуаций и положите перед ребёнком. Задача малыша — определить, какие эмоции испытывает герой карточки. Для этого необходимо выложить эмоцию на магнитном планшете с помощью глаз, носа и рта. Выбранная комбинация должна отражать предлагаемую эмоцию.

### Развивающий набор «Мои эмоции»

Нужно дополнить основу пластиковыми карточками с элементами лица, чтобы получилась определённая эмоция.

### Деревянная развивающая игра «Кубики Эмоции компакт»

Цель игры - быстрее всех повторить изображение на карточке. Кубики развивают у малышей моторику, внимание, логику, скорость мышления. Помогает восприятию ребёнком различных эмоций.

### Игра «Азбука настроений»

»А сейчас посмотрите сюда. Перед вами на разложены карточки с изображением: кошки, рыбки, попугая, мамы, папы. У них у всех разные настроения. Сейчас каждый из вас подойдёт к коврику и возьмёт себе любую карточку.

Внимательно рассмотрите, кто вам достался, и какое чувство он испытывает. Изобразите своего героя и закончите предложения: «Я



мышка. Я боюсь, когда... Я радуюсь, когда... Я удивляюсь, когда...» или чем-нибудь похвастайтесь.

### Пособие «Азбука эмоций» Ковалец И.В.

Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере.

В пособии представлены разнообразные упражнения, игры на выражение эмоций, на выразительность мимики, пантомимики.

Знакомство с ситуациями возникновения эмоции. Развитие умения устанавливать связь между эмоцией и её причиной.

### Тематический словарь в картинках «Я и мои чувства»

В книге представлен картинный материал на тему «Настроение, чувства, эмоции». Рассматриваются наиболее часто повторяющиеся состояния, знакомые ребенку, которые могут переживаться человеком на уровне эмоций или перерасти в чувства, а в некоторых случаях становиться чертой его характера. Пособие содержит также методические рекомендации, где помещен разнообразный дидактический материал для проведения занятий.

Каждому состоянию в книге отводится два занятия.

Работа начинается с рифмованного текста и опоры на иллюстрацию. Делается краткий анализ содержания рисунка, объяснить причинно-следственные зависимости. Выразить эмоциональное состояние при помощи мимики и жестов. Составление рассказов по сюжетному рисунку.

### Игра «В мире эмоций»

В комплекте 6 карточек с изображением пиктограмм

6 карточек с изображением ситуаций (прорисованной эмоции)

6 карточек с изображением ситуаций (прорисованными эмоциями)

Кубик «Эмоции», кубик с точками.

Игры «Изобрази настроение», «Покажи эмоцию», «Подбери настроение», «Театр настроений», «Закончи историю».

Этюды «Подарок на день рождения», «Разбитая чашка», «Маленький котенок», «Сидеть на детской площадке», «Злая собака», «Крутая машинка».

### Игра «Веселый, грустный, злой»

Игроки бросают кубики: кубики «ЦВЕТ», «ФОРМА» и «ЭМОЦИИ», которые определяют свойства нужного Человечка. Задача игрока — первым найти карту Человечка с подходящими свойствами и взять ее.



### Игра-лото «Хорошо и плохо»

В данной игре предлагаются 18 ситуаций из жизни, которые знакомы детям и доступны для их понимания. Подбор этих ситуаций продиктован еще и тем, что ребенку будет легко давать положительную или отрицательную оценку ситуаций. Оценивая поведение изображенных в игре детей, несомненно, малыши усваивают нормы поведения.

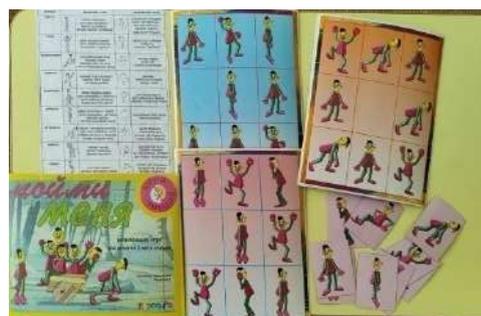
Кроме того, игра тренирует внимание, мышление, поскольку ребенку нужно наблюдать и анализировать поведение человека по мимике и пантомимике, развивает речь.



### Игра «Пойми меня»

Дети узнают эмоции и выразительные движения, сопровождающие любые эмоциональные проявления (поднятые руки, наклон головы и т.д.).

Суть игры – заполнение больших карт недостающим человечком «Найди девятое».



### Книга «Мои эмоции» Фесюкова Л.Б.

Главный герой книжки - Тяпсик-Ляпсик, общаясь со своими родственниками и друзьями, помогает юному читателю пережить, понять различные эмоциональные состояния: радость, грусть, страх, удивление, гнев, вину, сочувствие.

### Эмоции в сказках

Научить понимать настроение и мотивы поступков сказочных героев.

### Психогимнастические игры «Испорченный телефон»

Все участники игры, кроме 2-х закрывают глаза («спят»). Педагог молча показывает первому участнику (именно он не закрывает глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.



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

### «Зеркало»

Один ребенок «зеркало», другой изображает какую-либо эмоцию (например: гнев - губы сжаты, брови нахмурены; удивление - рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты), а другой придает своему лицу то же самое выражение.

### Игра «Поссорились»

Детям предлагается встать парами, повернувшись, друг к другу спиной, и изобразить на лице эмоции гнева на обидчика. Надуть сильно щеки. Далее ведущий говорит: «Вы

поссорились, Вам не хватает общения с другом. Вы хотите помириться. Для того чтобы вам помириться, нужно повернуться лицом друг к другу. Осторожно «сдуть» надутые щеки обиженного, обида и злость лопнут как воздушный шарик. Засмеяться и обняться.

### Проводится игра: “Настроение и походка”.

Воспитатель показывает движения и просит изобразить настроение: “Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь как тяжёлый, большие капли. Полетели, как воробей, а теперь как орёл. Походим, как старая старушка, попрыгаем, как весёлый клоун. Пройдёмся, как маленький ребёнок, который учиться ходить. Осторожно подкрадёмся как кошка к птичке. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем её”.

### «Школа актеров»

В школу актеров принимаются дети после небольшой проверки. Вам нужно:

- Нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек;
- Загрустить, как царевна Несмеяна; заболевший ребенок; ослик Иа
- Злиться, как злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч;
- Испугаться, как заяц, увидевший волка; птенец, который выпал из гнезда; котенок, на которого лает злая собака;
- Улыбнуться, как кот на солнышке; хитрая лиса; мама; будто ты увидел чудо.

### Развитие эмоциональной саморегуляции



### Плакаты - помощники

»Когда я злюсь, я могу...», «Когда я боюсь, я могу...», «Когда я грущу, я могу...»



### Игры для развития эмоциональной саморегуляции

1. Психогимнастические игры: «Брэк!», «Дыши и думай красиво», «Маленькая птичка», «Возьми себя в руки», «Стойкий солдатик»;
2. Игры с правилами: «Пузырь», «Пес Барбос», «Кричалки - шепталки - молчалки»,

«Слушай команду», «Замри», «Волшебный свисток», «Сова», «Тыкалки», «Молчанка», «Зеленый, красный, желтый», «Море волнуется», «Гуси-лебеди».

**3. Игры-драматизации:** Игра-имитация отдельных действий человека, животных и птиц; Игра- импровизация под музыку; Игра-импровизация по текстам коротких сказок, рассказов и стихов.

**4. Словесные игры:** «Да» и «нет» не говорите, «Шепотком», «Сделай, как я»

#### **Снижение эмоционального напряжения**

Признаки психоэмоционального напряжения у детей:

- плохой сон: ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит;
- беспричинная обидчивость, частые слезы по незначительному поводу или, наоборот, агрессия;
- рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе;
- кривляние и упрямство, трудности в соблюдении дисциплины;
- потеря аппетита;
- дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, ночное и даже дневное недержание мочи;
- потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

#### **Методы снижения эмоционального напряжения**

Игры и упражнения на мышечную релаксацию

- Упражнения-релаксации с элементами визуализации
- Дыхательная гимнастика
- Мимическая гимнастика

#### **Игры и упражнения на мышечную релаксацию**

##### **«Муравей»**

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

##### **«Мороженое»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

##### **«Самолет летит, самолет отдыхает»**

Цель: снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

Процедура проведения. Ведущий предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

#### **Дыхательная гимнастика**

##### **«Согреем бабочку»**

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения. Дети сидят в кругу на стульях. Ведущий показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает

согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки. Психолог рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

#### **«Воздушный шарик»**

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота.

Процедура проведения. Дети стоят в кругу. Ведущий: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я буду его надувать (надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его).

А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох - выдох, еще один вдох - выдох. Молодцы!»

### **Мимическая гимнастика**

#### **«Озорные щечки»**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, вытягивая его. Щеки при этом вытягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

#### **«Рот на замочке»**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4-5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

#### **«Злюка успокоилась»**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

#### **В ходе работы у детей наблюдаются положительные изменения, а именно:**

- эмоции приобретают большую глубину и устойчивость;
- преобладают положительные эмоции;
- появляется постоянная дружба со сверстниками;
- развивается умение сдерживать свои бурные, резкие выражения чувств;
- ребенок усваивает «язык» эмоций для выражения тончайших оттенков переживаний, интонаций голоса;
- эмоциональная реакция ребенка максимально адекватна ситуации.

#### **Упражнение «Как можно называть человека по имени».**

##### **Варианты начала.**

1. Ребята, сегодня утром я шла в детский садик и видела, как два мальчика о чем-то спорили и называли друг друга некрасиво — Сашка, Мишка. На них так было неприятно смотреть! В нашей группе я тоже слышу иногда, как вы грубо называете друг друга.

2. Когда я шла в детский садик, то на скамейке во дворе увидела куклу Катю. Она сидела и горько плакала. Когда я спросила ее, почему она плачет, Катя рассказала, что девочки, которые с ней играют, называют ее Катькой. А ей нравится, когда ее зовут ласково: Катенька, Катюша. Как еще?

3. Ребята, вы знаете, что у каждого из нас есть имя. Этим именем вас называют мама, папа, бабушка, дедушка, другие люди. Каждое имя награждает человека и разными

отличительными чертами характера. Например, имя... означает... Но человека можно называть не только именем, а любимым ласковым словом (солнышко, зайчик, рыбка, цыпленочек, лапушка...). Может быть, кого-то из вас тоже называют не вашим именем, а таким вот ласковым словом? Какими словами? А как можно назвать себя? Послушайте, как я буду называть Лену: Лена, Аленушка, Алена, Аленка, Леночка... (Спросить детей их варианты.) Вы знаете, что имена дают, когда человек рождается. Когда он маленький, его зовут очень ласково и нежно — Оленька, Олюшка (спросить детей, как еще), а когда человек подрастает, его зовут по-другому — Ольга.

А меня зовут: Инна Георгиевна. Почему меня так зовут? Как имя вашего папы? Взрослых людей чаще называют по имени и отчеству. Вот какие интересные имена у наших ребят.

4. А как вы обращаетесь друг к другу? Я знаю, что у вас есть прозвища. Мне хочется услышать, почему же вы так называете друг друга?

Как вы называете Диму? Как считает Дима, это хорошее или плохое прозвище? Как думают об этом дети?

Теперь мы знаем, какое имя у наших ребят, как по-другому их называют, как их будут называть, когда они станут взрослыми, как их называют друзья сейчас. И будет очень хорошо, если мы будем называть друг друга ласковыми, нежными, добрыми именами.

#### **«Как можно назвать маму, папу, дедушку и бабушку»**

Каждый день тебя окружают близкие люди: мама, папа, бабушка, дедушка. Они все очень разные. У каждого есть свои имена. Каждый день ты с ними общаешься, разговариваешь. И давай с тобой вспомним, как ты называешь маму, папу, бабушку, дедушку.

— Ты любишь их? Почему? (Потому, что они добрые, ласковые, заботятся обо мне.)

— А что делает твоя мама? (Гладит белье, моет посуду, готовит еду...)

— Значит, какая твоя мама? (Трудолюбивая, заботливая.)

— А как ты обычно называешь свою маму? (Мама, мамочка, мамуля.)

— А как ты называешь своего папу? (Папа, папуля, папуленька.)

— А как называют твою маму бабушка с дедушкой? (Лена, Леночка, дочка.)

— А когда к твоей маме приходят подруги, знакомые, как они ее называют? (Лена, Леночка.)

— А почему, как ты думаешь? (Потому, что они очень давно дружат.)

— А как зовут твоего папу? (Саша.)

— А как ты его называешь? (Папа, папочка.)

— А мама? (Саша, дорогой.)

— А бабушка с дедушкой? (Сынок, Сашенька.)

— Как зовут твою бабушку и дедушку? (Баба Аня, дедушка Ваня.)

— А как называют твои родители? (Мама, папа.)

— А когда ты гуляешь с бабушкой или с дедушкой, и к вам подошла соседка — как она называет твою бабушку и дедушку? (Анна Сергеевна, Иван Петрович.)

— А почему? А как ты думаешь? (Потому что они уже пожилые, старенькие, они старше, их нужно уважать.)

— А если твоя бабушка и дедушка заболеют, как ты их будешь называть? (Дорогие, любимые.)

#### **Упражнение «Потерялся ребенок».**

Итак, мы с вами гуляли по лесу, слушали пение птиц, собирали ягоды и грибы. Но вдруг один из вас потерялся. Мы очень обеспокоены и громко, ласково по очереди зовем его, например: «Ау, Сашенька!» «Потерявшегося» мы поставим спиной к группе, и он будет угадывать, кто же его позвал. А звать будет тот, до кого я дотронусь.

«Саша, ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя: «Ау!»

Ну-ка, глазки закрывай, не робей.

Кто зовет тебя — узнай поскорей.

Психолог. Сегодня мы говорили про ваши имена, вы слышали много вариантов вашего имени, эти знания пригодятся вам. Сейчас мы оформим личную визитную карточку. Здесь должны быть написаны имя, фамилия и что-нибудь важное о вас (при помощи психолога). Красиво раскрасьте или нарисуйте рисунок. Например: Аня Соловьева, девочка из группы «Гномик» Визитку можно украсить узорами по краю листа.

#### **Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы».**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает воспитатель: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

#### **Беседа «Что такое настроение»**

Ребята, забота о своём настроении также важна, как и забота о своём теле, о своём здоровье. Необходимо научиться радоваться жизни.

Вот что способствует хорошему настроению: дружелюбие, улыбка, удобная красивая одежда, музыка, что ещё?

(психолог выслушивает мнение детей).

Дети, а с чем можно сравнить настроение? Например, на какое время года, природное явление, погоду похоже ваше настроение? Психолог приводит пример: “Моё настроение похоже на белое пушистое облако в голубом небе” А твоё? Психолог по очереди всем детям бросает мяч. Воспитатель обобщает – какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, весёлое, смешное, злое и т.д.

#### **Предлагается послушать английскую народную песенку в переводе С. Маршака:**

Два маленьких котёнка поссорились в углу,  
Сердитая хозяйка взяла свою метлу  
И вымела из кухни дерущихся котят,  
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,  
Два маленьких котёнка озябли во дворе.  
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,  
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сдалась хозяйка и отворила дверь.  
“Ну что, - она спросила, - не ссоритесь теперь?”  
Прошли тихонько в свой угол на ночлег,  
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,  
И оба перед печкой заснули сладким сном,  
А вьюга до рассвета шумела за окном.

После чтения психолог спрашивает детей: изменилось ли их настроение во время прослушивания стихотворения? Как? Было грустно или весело? Дети по очереди изображают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают сценку полностью.

#### **Проводится игра: “Настроение и походка”.**

Воспитатель показывает движения и просит изобразить настроение: “Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь как тяжёлый, большие капли. Полетели, как воробей, а теперь как орёл. Походим, как старая старушка, попрыгаем, как весёлый клоун. Пройдёмся, как маленький ребёнок, который учиться ходить. Осторожно подкрадёмся как кошка к птичке. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем её”.

#### **Упражнение «Театр масок».**

- Ребята! Мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я – фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например:

покажите, как выглядит злая Баба-яга. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу-ягу.

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

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

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

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

- Замечательно! Хорошо потрудились! (Далее можно похвалить особо тревожных детей).

### **Упражнение « Закончи предложение»**

Ведущий предлагает детям ответить на вопросы: А что означает радость для вас? Когда у вас возникает чувство грусти? Какими ощущениями в теле, руках ногах оно сопровождается? Подумайте хорошенько и закончите предложение «Я радуюсь, когда...» «Мне грустно, когда...» '

### **Игра «Поссорились»**

Детям предлагается встать парами, повернувшись, друг к другу спиной, и изобразить на лице эмоции гнева на обидчика. Надуть сильно щеки. Далее ведущий говорит: «Вы поссорились, Вам не хватает общения с другом. Вы хотите помириться. Для того чтобы вам помириться, нужно повернуться лицом друг к другу. Осторожно «сдуть» надутые щеки обиженного, обида и злость лопнут как воздушный шарик. Засмеяться и обняться.

Ведущий предлагает рассмотреть пиктограмму и рисунок с изображением обидевшегося мальчика

Беседа об обидчивости:

Ведущий просит детей подумать, почему обидчивость мешает людям.

### **Упражнение «Шарики»**

Ведущий раздает детям шарики и предупреждает, что это специальные шарики для тех, кто хочет выпустить из себя свои обиды.

Каждый ребенок вслух называет несколько своих самых больших обид, которые ему мешают, а затем надувает шарик, представляя, что выдувает в него свои обиды.

Ведущий говорит:

-Ваши обиды пропадут, когда шарик лопнет или сдуется. Проткните шарик или выпустите из него воздух.

### **Этюд «Галя и гусь»**

Сейчас я расскажу вам историю про девочку Галю. Вы ее внимательно слушайте, а потом мы попробуем разыграть сценку. Галя приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, рвала цветы, пела песенки и услышала, что позади нее кто-то зашипел: «Ш -ш -ш!» Галя обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: «Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть».

Бабушка успокоила Галю

Давайте подумаем, сколько человек нам нужно, чтобы разыграть эту сценку? Нам нужна девочка Галя. Кто может ее изобразить?

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

Здорово у тебя получилось! Кто еще может изобразить девочку Галю?.. В этой сценке есть гусь. Кто хочет изобразить гуся? Он появляется позади Гали, начинает шипеть. Шея у него вытянута, крылья сложены за спиной, или он широко ими размахивает. Ну, кто решится изобразить гуся?

Очень хорошо! И еще нам нужна бабушка, которая успокоила Галю. Как она могла это сделать?

Здорово! Теперь покажем нашу сценку целиком. Кто хочет быть Галей? Гусем? Бабушкой?.. (Проиграв роли отдельно, дети соединяют их в одно большое действие.)

У вас отлично получилось!

Далее ведущий предлагает обсудить упражнение.

- легко ли было изображать страх

- легко ли было входить в образ Гали, гуся, бабушки

- чем это упражнение может быть полезно для ребят, чему оно их научило.

**Этюд «Как котенок потерялся».**

Пошел Вася с котенком гулять. Котенок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи и теперь не знал, куда идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котенка и спрашивает: «Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?»

А котенок ей отвечает: «Я потерялся. Мне страшно, и я не знаю, как найти мой дом и Васю». Девочка приласкала котенка и проводила его домой.

Рассказ разбирается и проигрывается по аналогии с предыдущим. Замечательно!

### **Заключение**

Уделяя внимание интеллектуальному и физическому развитию ребенка, не забывайте про то, что счастливый человек – здоровый человек, который понимает себя и свои чувства.

Из всего выше сказанного видно, насколько важна организация деятельности, направленной на эмоционально-личностное развитие ребенка в дошкольный период. С одной стороны, это непосредственно влияет на формирование адекватной самооценки ребенка, развивает его эмоциональную произвольность, с другой стороны – учит конструктивным способам управления собственным поведением, что во многом определяет степень готовности ребенка к обучению в школе.

#### **Литература:**

1. Фесюкова Л.Б. «Мои эмоции»
2. Ковалец И.В. Пособие «Азбука эмоций»
3. Е.А. Алябьева «Эмоциональные сказки»
4. Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.П. Степина «В мире детских эмоций»
5. Е.Н. Лихачева «Формирование адекватной самооценки у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ» диагностика, программа занятий.
6. С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.
7. Т.Л. Шишова «Застенчивый невидимка» эмоционально развивающие игры и занятия
8. В.М. Минаева «Развитие эмоций дошкольников» занятия и игры

## **Методическое пособие «Технология аффективной регуляции поведения и сознания»**

Авторский коллектив: Огурцова И.В., Белова Н.В., Ступникова Н.В., Князева Е.В., Куренкова Ю.Ю.

### ***Аннотация***

Данное методическое пособие – результат работы педагогов-психологов структурных подразделений дошкольных отделений общеобразовательных учреждений города Дубны Московской области в рамках разработки практических материалов.

Эмоциональная (аффективная) регуляция — это ключевой аспект эмоционального интеллекта, который включает в себя управление и контроль эмоций в различных ситуациях.

### ***Структура методического пособия:***

1. В первой части даются теоретические основы базовой аффективной регуляции, четырех уровней, функциональных задач каждого уровня.
2. Во второй части собраны диагностические тесты и методики, позволяющие определить уровень аффективной регуляции.
3. В третьей части собраны практические игры, упражнения, задания для коррекции всех четырех уровней аффективной регуляции (гипо -и гиперфункций каждого уровня)
4. В приложении дан практический материал, который может быть использован как в диагностической (в приложении 1), так и в коррекционной(приложение 2) работе(картинки, стимульный материал).

Такая структура позволяет упростить работу с материалом пособия.

Пособие предназначено, в первую очередь, педагогам-психологам образовательных учреждений, однако, отдельные игры и упражнения могут использовать воспитатели, специалисты СП-ДО, а также учителя начальных классов

### ***Введение***

Долгое время, заботясь о физическом и познавательном развитии ребенка, взрослые зачастую забывали о важности его эмоционально – личностного развития, которое напрямую связано с психологическим и социальным благополучием ребенка.

С введением ФГОС в дошкольное образование выделение такого раздела программы как социально-коммуникативное развитие закреплено нормативными документами.

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе

Это и требования, которые система образования предъявляет к ребенку, и особенности взаимоотношений с педагогом, другими взрослыми, и специфика той образовательной программы, в рамках которой идет обучение и развитие ребенка, дидактическое наполнение педагогического процесса, организация образовательного пространства в целом. Важно в процессе психологической оценки осознать индивидуальные особенности ребенка, найти им место в структуре целостного анализа состояния ребенка, сделать соответствующие выводы.

Поэтому педагоги детских садов очень часто обращаются к психологам с запросами по коррекции эмоционально-аффективной сферы детей. У детей наблюдаются недостаточно

сформированные умения распознавать и описывать свои эмоции, а также выражать свое эмоциональное состояние социально приемлемым способом. Из-за этого возникают конфликты внутри детской группы, у дошкольников появляются внутриличностные проблемы, которые вытекают в тревожность, гиперактивность, застенчивость, агрессивность, замкнутость и т.д.

Таким образом, проблема развития эмоционально-аффективной сферы дошкольников является актуальной, поскольку в настоящее время учеными, психологами (А.Н. Леонтьев, Джайнотт Х., М.М.Семаго, Н.Я.Семаго, О.С. Никольская др.) установлено много случаев нарушения развития эмоций у детей дошкольного возраста. А эти нарушения мешают нормальному психическому, умственному, физическому, эмоциональному развитию ребенка. Практика показывает, что с каждым годом увеличивается число детей дошкольного возраста, имеющих те или иные нарушения именно эмоциональной и социальной сфер.

Каковы же причины нарушений в эмоционально-личностной сфере дошкольников? Почему дошкольники не могут адекватно реагировать на похвалу и порицание? В чем причины агрессивного поведения в дошкольном возрасте?

Ответам на эти вопросы и посвящен данный сборник.

Перед нами возникла цель разработать практически ориентированное пособие для педагогов – психологов и воспитателей ДООУ, в котором были бы собраны как теоретические основы работы с базальной системой аффективной регуляции дошкольника, так диагностический и коррекционный практический материал для проведения образовательной деятельности с детьми.

В данном методическом пособии мы постарались решить следующие задачи:

1. Рассказать о месте и структуре базовой аффективной регуляции в системе личности дошкольника.
2. Обобщить приемы и способы диагностики базовой аффективной регуляции.
3. Собрать практический материал по коррекции аффективной сферы дошкольника.
4. Выделить наиболее значимые для педагогов признаки и симптомы гипо- и гиперфункций каждого уровня базовой аффективной регуляции.

Структура методического пособия:

1. В первой части даются теоретические основы базовой аффективной регуляции, четырех уровней, функциональных задач каждого уровня.
2. Во второй части собраны диагностические тесты и методики, позволяющие определить уровень аффективной регуляции.
3. В третьей части собраны практические игры, упражнения, задания для коррекции всех четырех уровней аффективной регуляции (гипо- и гиперфункций каждого уровня)
4. В приложении дан практический материал, который может быть использован как в диагностической (в приложении 1), так и в коррекционной(приложение 2) работе(картинки, стимульный материал).

Такая структура позволяет упростить работу с материалом пособия.

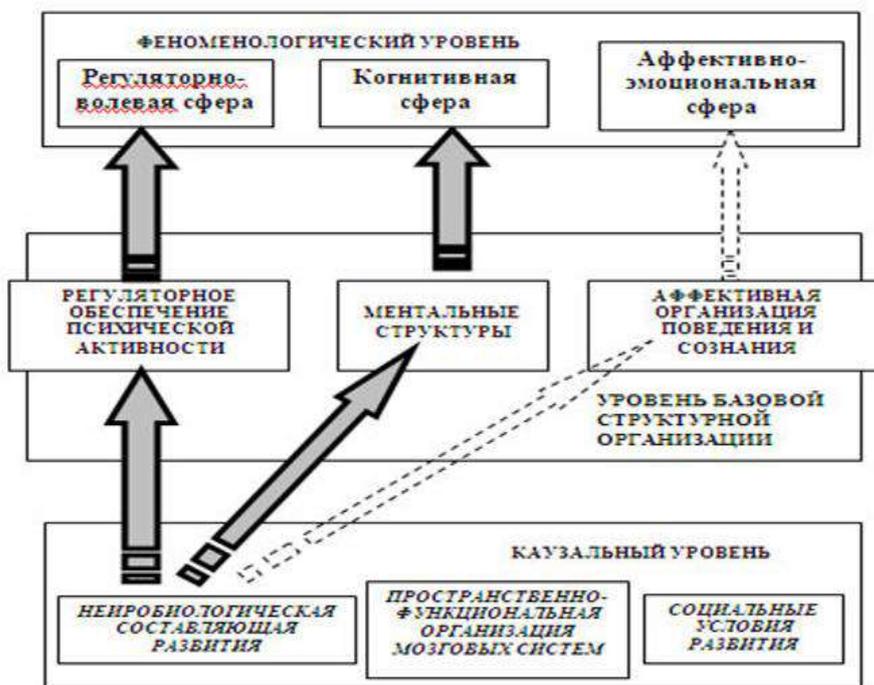
Как известно, Л. С. Выготский (1982) проводит мысль о единстве интеллекта и аффекта в организации и самых простых, и самых сложных форм психической жизни. С. Л. Рубинштейн (1957) считает, что единица психического всегда включает в себя интеллектуальный и аффективный компоненты. Достигнуто понимание того, что с помощью аффективного переживания потребности сохраняют контроль за человеческой деятельностью. Аффект обеспечивает активность, наличное мотивационное состояние; побуждает, контролирует и направляет поведение. Он связан с различными состояниями сознания и определяет его избирательность.

### Треугольник взаимодействия базовых составляющих развития



В данной схеме (М.М.Семаго, Н.Я.Семаго) мы можем видеть место аффективной сферы в системе базовых составляющих развития ребенка.

### Трехкомпонентная модель анализа психического развития



В этой модели представлены три уровня, как бы три этажа вертикальной структуры:

- каузальный уровень (уровень причин);
- уровень базовых составляющих развития (механизмы развития);
- феноменологический уровень.

В свою очередь, каждый из анализируемых уровней представляет собой «горизонтально» организованную взаимосвязанную структуру.

Так, каузальный уровень рассматривается как состоящий:

- из нейробиологической (соматологической) составляющей развития;
- социальных условий развития;

– пространственно-функциональной организации мозговых систем.

Уровень базовых составляющих психического развития представляет следующую структуру:

- произвольная регуляция психической активности;
- пространственные представления (пространственно-временные репрезентации);
- аффективная организация поведения и сознания (модель О.С. Никольской).

В свою очередь, «верхний», феноменологический уровень в целом представлен регуляторно-волевой, когнитивной и аффективно-эмоциональной сферами.

### **Понятие аффективной сферы**

Аффективная сфера - совокупность переживаний индивидуумом своего отношения к окружающей действительности и к самому себе. Аффективная система начинает формироваться на самых ранних этапах развития ребенка. Эмоции служат выражением отношения ребенка к предметному миру, толкают к познанию, тем самым способствуя всестороннему развитию малыша, они представляют собой одно из средств общения ребенка со взрослыми и детьми. Аффект организует восприятие и память, интеллектуальную деятельность, адекватное поведение в ситуации успеха и неуспеха. В своей монографии Никольская О.С. пишет: "...имели возможность взглянуть на аффективную сферу с необычной точки зрения, с которой, как нам кажется, совершенно по-особому предстают уже известные феномены, яснее понимаются ее функции, структура, системное строение, по-новому видится ее онтогенез, биологические основы и культурное развитие, здоровье и нарушения. Она выделяет четыре уровня аффективной регуляции.

#### **Базовая аффективная регуляция:**

1. Уровень полевой реактивности (аффективной пластичности).
2. Уровень аффективных стереотипов.
3. Уровень аффективной экспансии.
4. Уровень аффективного (эмоционального) контроля.

#### **Уровень полевой реактивности (аффективной пластичности)**

Участвует в решении базальных задач адаптации организма к внешнему миру. Смысл этого уровня — организация аффективной преднастройки организма к активному контакту с окружающим миром. Эта форма аффективной оценки ограничена непосредственной ситуацией, наименее энергоемка, но адекватна для решения определенного круга задач. Организм реагирует лишь на интенсивность воздействий внешнего мира, не оценивая качество воздействия. Восприятие гармонии внешнего мира, усвоение его ритмов является, с одной стороны, одним из основных источников поддержания, восстановления нашего психического тонуса. С другой стороны, первый уровень и здесь ярко проявляет себя как уровень психической защиты. Он охраняет человека от переживаний непереносимой интенсивности. Механизм аффективного пресыщения позволяет «срезать» слишком сильные положительные и отрицательные переживания. Таким образом происходит стабилизация аффективных процессов в режиме комфорта. Особое значение для саморегуляции имеет также то, что на этом уровне происходит освобождение от непереносимого, но реально неустраняемого аффективного впечатления. Можно предположить, что переживание этого уровня является одним из основных составляющих механизма вытеснения, позволяющего человеку выжить и сохранить аффективную стабильность даже в казалось бы невыносимых условиях.

Этот уровень является наиболее «примитивным» механизмом регуляции, но во многом определяет человеческое поведение в среде, обеспечивая индивиду безопасность и эмоциональный комфорт. В то же время первый уровень вносит важный вклад в процесс творческого решения тех или иных задач.

Аффективно значимыми на этом уровне являются оценка динамики интенсивности внешних воздействий: движения, изменения пространственных соотношений в окружающем мире.

### **Уровень аффективных стереотипов**

На этом уровне происходит углубление аффективного контакта со средой. Второй уровень аффективной организации берет на себя ответственность за разрешение класса более сложных задач, что требует углубления и активизации контакта со средой и приводит, соответственно, к освоению качественно нового типа взаимоотношений с миром. Прежде всего это проявляется в возникновении активной избирательности в контактах со средой. Переживание, организующее поведенческие стереотипы, характеризуется совершенно определенным чувством удовольствия и неудовольствия. Яркость и конкретность ему придает чувственная окраска приятного и неприятного.

Одной из задач этого уровня является регуляция процесса удовлетворения витальных потребностей. Уровень аффективных стереотипов устанавливает контроль за функциями организма, упорядочивает психосоматические ощущения и связывает последние с внешними сигналами. Итогом развития этого уровня является адаптация субъекта к окружающему миру, выработка аффективных стереотипов сенсорного контакта с ним; создание специфической тонизации всей психической деятельности ребенка.

Важной характеристикой этого уровня является непереносимость, неприятие впечатлений, связанных с изменениями условий жизни. Можно сказать, что именно здесь закладываются основы формирования индивидуальности человека. Аффективные стереотипы являются фоновым обеспечением наиболее сложных форм поведения человека.

Развитие этого уровня приводит к возникновению первичной аффективной избирательности: оценке соответствия внешнего воздействия витальным нуждам организма, оценке комфорта или дискомфорта.

### **Уровень аффективной экспансии**

Обеспечение активной адаптации к изменяющимся условиям внешней среды, достижение аффективно значимых целей через преодоление неожиданных препятствий происходит на третьем уровне аффективной регуляции. Приспособительной, смысловой задачей этого уровня является овладение неизвестной (следовательно, опасной) ситуацией; поиск путей преодоления трудностей; получение положительных тонизирующих переживаний, если преодоление удалось. Третий уровень аффективной организации поведения представляет следующую ступень развития взаимодействия со средой. Этот дает шанс в развитии активности обеспечивается появлением качественно новых форм взаимодействия с миром. При переходе на данную стадию ребенок как правило говорит: "Что это я все злые сказки придумываю? Сегодня буду добрую сочинять." В связи с этим ключевым впечатлением, запускающим ориентировку этого уровня, является момент сдвига в соотношении сил субъекта и среды: появление нового, неизвестного аспекта в стабильной картине окружающего, неожиданное нарушение жизненного стереотипа. С помощью аффективной ориентировки мы отвечаем на вопрос: продолжаем ли владеть ситуацией и можем ли прогнозировать успех? Положительный ответ позволяет выделить собой как барьер и запускает исследовательское поведение, дает возможность сосредоточиться на конструктивном устранении затруднения; отрицательный тормозит экспансию субъекта и подключает к организации поведения защитные механизмы других уровней. Поведение вплетается в кольцо активной корректировки, направляется им и несет новую информацию. Впервые на этом уровне организуется активный диалог субъекта с миром. Аффективный механизм третьего уровня формирует новый взгляд на мир. Воспринимая свои отношения со средой как причинно-следственные, субъект получает возможность увидеть и причинно-следственные связи вокруг себя.

Этот уровень позволяет ребенку адекватно оценивать свои силы, рождает потребность в столкновении с препятствием, а также дает информацию о границах собственных возможностей. Подобные аффективные переживания отличаются большой силой и напряженностью. Адаптационной задачей данного уровня является овладение меняющейся, динамической средой.

Формирование данного уровня характеризуется преодолением препятствий на пути,

неожиданные впечатления не пугают ребенка, а вызывают любопытство и интерес

### **Уровень эмоционального контроля**

Четвертый уровень завершает систему базальной аффективной организации. Осваивая новый тип аффективного восприятия мира, он даёт возможность осуществлять наиболее активные, сложно структурированные формы адаптации. Адаптационный смысл четвертого уровня определяется тем, что способность к сопереживанию открывает нам путь к использованию в индивидуальной адаптации аффективного опыта других людей. Четвертый уровень создает образ надежного, стабильного окружающего мира, защищенного от неожиданностей и превратностей. Такую защиту дает эмоциональная уверенность в силе других, в их знаниях, в существовании эмоциональных правил поведения, гарантирующих адаптацию без внезапных срывов. На этом уровне субъект получает ощущения безопасности, уюта окружающего мира. поведение субъекта организуется на четвертом уровне непосредственными эмоциональными реакциями других людей и заданными ими эмоциональными правилами поведения. Следование им обеспечивает субъекту ощущение уверенности в себе, безопасности, надежности окружающего мира. Переживание эмоциональной связи с людьми, с их эмоциональными законами является мощным средством поддержания его собственной активной позиции.

Часто на этой стадии ребенок в отрицательных персонажах замечает положительные черты, понимает, что он и другие герои ошибались, противоборствующие стороны договариваются между собой, находят компромиссы. Наступает стабильный мир. Никакие провокации со стороны психолога на изменение событий не поддерживаются.

Смысловой задачей этого «главенствующего» уровня является налаживание эмоционального взаимодействия с другими людьми: формирование правил, норм взаимодействия с ними. С помощью этого уровня обеспечивается контроль социума над индивидуальной аффективной жизнью, она приводится в соответствие с требованиями и нуждами окружающих.

Этот уровень дает возможность выделить аффективные проявления другого человека как сигналы, наиболее значимые для адаптации к окружающему.

Значимыми сигналами становятся лицо человека, его мимика, взгляд, голос, интонация, прикосновение, жест. Такая ориентировка позволяет оценить возможные эмоциональные последствия собственного поступка. Положительно здесь оценивается одобрение людей, отрицательно — их негативная реакция.

Этот уровень создает образ надежного, стабильного окружающего мира, в котором эмоциональные правила поведения едины для всех.

Итак, данная схема позволяет рассматривать аффективную сферу как целостную живую систему и определяет ее основные функции вне посредственной организации разрешения адаптационных задач и в саморегуляции. Открываются перспективы для конкретизации понимания единства когнитивного и аффективного развития. Аффективное переживание рассматривается здесь как механизм структурирующий сознание, ставящий в его центр ту или иную психическую функцию и организующий адаптивное поведение субъекта в соответствии с насущной адаптивной задачей. Прослеживается, как усложнение структуры переживания позволяет субъекту вступать во все более активное и сложное взаимодействие с миром. Рассматриваются тенденции организации живой системы, позволяющие ей сохранять целостность и адаптивный смысл.

Выделение этапов в развитии системы организации поведения и сознания, аффективных механизмов, которые должны быть сформированы ребенком для их успешного прохождения, позволяет поставить задачу более точного определения реального аффективного возраста ребенка и выбора адекватных форм взаимодействия с ним. Появляется также возможность и более четкой постановки диагноза нарушения аффективного развития, качественной и количественной характеристики возникших проблем, выработки стратегии и тактики коррекционной работы. Кроме того это позволяет

специалисту уйти от концентрации на пусть самой яркой, но отдельной, изолированной проблеме (что является достаточно распространенной профессиональной неточностью) и оказывать психологическую помощь, адресуясь к целостной индивидуальности, к ее компенсаторным возможностям.

Было выделено четыре типа задач, которые возможно решить в рамках данной схемы: самосохранения; опредмечивания потребностей и фиксация способов их удовлетворения; обследования и преодоления препятствий, организации взаимодействия с другими людьми. В норме они должны разрешаться в целостном взаимодействии с миром.

### **Задачи уровней**

Уникальность задачи каждого уровня определяет развитие особого адекватного ему типа аффективной ориентировки и организации адаптивного поведения, выдвигает в центр сознания свою основную формообразующую психическую функцию, определяет соответствующий, тоже незаменимый вклад в становление процессов саморегуляции.

Так уровень аффективной пластичности, разрешая задачу подготовки к активному контакту с миром, обеспечивает субъекту возможность занимать позицию, позволяющую наиболее полно воспринимать информацию о происходящем и, сохраняя комфорт, устраняться от воздействий разрушающей интенсивности. В соответствии с этим, наиболее аффективно значимыми здесь являются впечатления динамики окружающего. Ориентировка должна обеспечить отражение целостной структуры силовых воздействий среды в ее становлении и развитии.

Уровень аффективных стереотипов отвечает за процесс опредмечивания индивидуальных потребностей и фиксацию способов их удовлетворения. Такая задача требует освоения не только более активных, но и качественно иных отношений с миром. Пристрастность индивидуальной потребности нарушает пластичность в отношениях с миром, аффективная ориентировка становится избирательной и направленной на выделение конкретных признаков качества - соответствия или несоответствия индивидуальным нуждам. Яркое, чувственно насыщенное переживание удовольствия и неудовольствия обеспечивает здесь фиксацию впечатлений, их пространственно-временную организацию, дает возможность использовать прошлый опыт, выработать навыки удовлетворения потребности.

Уровень экспансии организует активное взаимодействие с новыми обстоятельствами - обследование, преодоление препятствий, достижение цели в непредсказуемых условиях. Аффективная ориентировка отслеживает изменения в соотношении сил субъекта и среды и ключевым, запускающим ее впечатлением является неожиданный сбой в жизненном стереотипе. Сохранение уверенности в себе дает возможность воспринять новизну как удовольствие, открывающиеся возможности, сосредоточиться на обследовании, на разрешении задачи; ее потеря - тормозит экспансию субъекта.

Уровень эмоционального контроля, адаптационной задачей которого является координация взаимодействия людей и присвоение индивидом общего опыта, организует наиболее сложные формы взаимодействия с миром. Это становится возможно, поскольку индивидуальная аффективная жизнь здесь преломляется сопереживанием другому человеку. Иерархически организованное переживание становится основой развития произвольных отношений с миром. Значимыми становятся прежде всего реакции других людей - ориентировка этого уровня должна определять, правильно ли мы поступаем, соответствуют ли проявления субъекта требованиям эмоционального контроля.

Каждый из взаимосвязанных уровней решает свои адаптивные задачи, усложняющиеся в процессе взаимодействия ребенка с миром. Недостаточная тонизация психической активности приводит к появлению у ребенка специфических трудностей в решении задач адаптации. При этом начинают дополнительно «эксплуатироваться» механизмы данного уровня. Иногда такой компенсации бывает достаточно, и вся система приобретает некую «устойчивость» для эффективного решения задач адаптации.

При отклоняющемся же развитии ребенка дисфункция какого-либо уровня

аффективной регуляции сказывается на функционировании всех остальных уровней. Это способствует формированию общей дезадаптации ребенка.

Таким образом, предлагаемая модель позволяет описать как нормативное, так и отклоняющееся развитие ребенка. Для диагностики и эффективной коррекционной работы чрезвычайно важным является понимание самой структуры уровневой регуляции, характера ее сформированности и специфики компенсации каждого из уровней.

Каждый уровень имеет свою смысловую задачу, свои механизмы регуляции, вносит свой вклад в общую тонизацию всей психической деятельности. Эти уровни являются в своем роде «единицами» эмоционально-аффективной сферы.

На каждом из уровней решаются качественно различные задачи адаптации. Эти уровни не могут подменить друг друга, и ослабление или усиление функционирования какого-либо из них может привести к общей дезадаптации системы в целом.

В процессе развития ребенка механизмы аффективной регуляции преобразуются, совершенствуются, включаясь в единый процесс адаптации в наиболее широком смысле этого понятия.

## **Диагностика базальной системы аффективной регуляции**

### **Диагностические методики и тесты.**

Для оценки сформированности уровней аффективной регуляции К.С.Лебединской и О.С.Никольской (1991) была предложена диагностическая карта, на основе которой Т.Н.Павлий (1997) была разработана «Карта наблюдений за поведением ребенка, имеющего эмоциональное недоразвитие». Н.Я. Семаго, М.М. Семаго модифицировали карту Т.Н. Павлий в предлагаемую ниже схему наблюдения и анализа поведения ребенка.

Данная схема ориентирована на анализ поведения и эмоциональных реакций ребенка в различных жизненных ситуациях. Каждый из четырех уровней анализируется с точки зрения гипо- или гиперфункционирования, что дает возможность представить как бы «профиль» строения аффективной регуляции. Под гипер- или гиподисфункцией мы понимаем дисфункцию какого-либо уровня аффективной регуляции. На основе этой схемы возможно создание программ по гармонизации общего профиля или гармонизации уровней. К карте наблюдений мы вернемся несколько позже. А сейчас остановимся на других диагностических методах.

Авторы при анализе функционирования отдельных уровней аффективной регуляции в первую очередь отмечают необходимость выявлять и анализировать характер нарушения взаимодействия существующих уровней, особенности закрепившихся гиперкомпенсаторных механизмов, определять целостный синдром аффективной дезадаптации.

С этой целью предлагаются использовать следующие методики и тесты (полное описание некоторых методик и стимульный материал к ним в Приложении 1).

Тест Рука (модификация для детей до 12 лет) является проективной методикой исследования личности. В отличие от классического анализа результатов теста, полученных для подростков и взрослых, в комплекте представлен анализ результатов по категориям, характерным для детей до 12-летнего возраста. Методика стоит в одном ряду с тестом Роршаха и ТАТ. Она занимает промежуточное положение по степени неопределенности стимульного материала (изображения рук являются менее неопределенными стимулами, чем пятна Роршаха, так как его рука является объектом, который существует в реальном мире).

Стимульный материал представляет собой 10 карточек, следующих друг за другом в определенном порядке. На девяти из них расположены контурные изображения кисти руки в разных позициях. Десятая карточка — пустая.

Возрастной диапазон применения. В данной интерпретации методика может быть использована для детей от 4 — 4,5 до 11–12-летнего возраста.

Целью использования авторской методики Контурный С.А.Т.–Н. является помощь в понимании существующих отношений между ребенком и окружающими его людьми в наиболее важных или травматичных для ребенка жизненных ситуациях. методика может

быть полезна для определения динамических факторов, обуславливающих реакции ребенка в группе, в школе или детском саду, дома. Подобная проективная техника может способствовать проведению продолжительных (лонгитюдных) «следящих» исследований, касающихся развития ребенка. При определенной периодичности, можно получить важные сведения о развитии и способе решения ребенком отдельных психологических проблем. Методика может быть использована независимо от культурных различий и уровня социального развития ребенка. Стимульный материал состоит из 8 контурных изображений на однотонном бледно-зеленом фоне, предъявляемых в определенном порядке. Изображения последовательно пронумерованы.

Возрастной диапазон использования. Методика ориентирована на обследование детей от 3–3,5 до 11–12-летнего возраста.

Методика «Эмоциональные лица» является авторской методикой Н.Я. Семаго. Ее использование дает возможность оценки адекватности опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания (тонкие эмоциональные дифференцировки), возможность соотнесения с личными переживаниями ребенка. Косвенным образом при работе с методикой возможна оценка межличностных взаимоотношений, в том числе выявление контрастных эмоциональных «зон» в общении с детьми или взрослыми. В качестве стимульного материала используются две серии изображений эмоциональной лицевой экспрессии: контурные лица (1-я серия - 3 изображения), изображения реальных эмоциональных выражений детских лиц (2-я серия: 14 изображений мальчиков и девочек)

Возрастной диапазон применения. Методика используется для работы с детьми, начиная с 3-х до 11-12-летнего возраста.

Методика «СОМОР» является авторской модификацией Н.Я. Семаго методики Р. Жилия. С ее помощью можно оценить субъективные представления ребенка о его взаимоотношениях с окружающими взрослыми и детьми, о самом себе и своем месте в системе значимых для ребенка социальных взаимодействий. Методика может быть использована для оценки эффективности групповой психокоррекционной работы с детьми с коммуникативными проблемами и особенностями аффективно-эмоционального развития. Стимульный материал методики состоит из 8 схематических изображений, выполненных на текстурированном или однотонном картоне бледно-зеленого цвета и примерного перечня вопросов. Изображения выполнены схематично для облегчения процесса идентификации и большей «свободы» ответов и выборов ребенка. Безусловно, уровень развития ребенка должен быть достаточным для понимания условности изображений и самого задания.

Возрастной диапазон использования. Методика предназначена для исследования детей в возрасте от 4 до 10–11-летнего возраста.

Цветовой тест отношений (ЦТО) является диагностическим методом, предназначенным для изучения эмоциональных компонентов отношений человека к значимым для него людям, в том числе и к самому себе и отражающим как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни этих отношений. Использование методики ЦТО основывается на предположении о том, что характеристики невербальных компонентов отношений к значимым другим и себе самому отражаются в цветовых ассоциациях к ним. Это позволяет выявить достаточно глубокие, в том числе и неосознаваемые компоненты отношений, «минуя» при этом защитные механизмы вербальной системы сознания. Показано, что в ассоциациях с цветами действительно отражаются отношения детей к значимым для них людям и понятиям. В ЦТО используется набор цветовых стимулов близких по цветовой гамме и насыщенности к 8-ми цветовому тесту М. Люшера. В то же время, предлагаемый набор удобен в применении в детской практике, поскольку адаптирован по своим размерам к вариантам симультанного зрительного восприятия детей дошкольного и, тем более школьного возраста.

Возрастной диапазон применения. ЦТО как метод изучения отношений, применим в работе с детьми, начиная с 4,5–5-летнего возраста. Верхняя возрастная граница не определена.

## Методика «Метаморфоза»

Тест предложен Е.Ю. Семеновой, доработан, модифицирован и адаптирован применительно к дошкольному возрасту кандидатом психологических наук Д.Г. Сороковым. Проведение экспресс-анализа личностных качеств исследуемого, связанных с мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и поведенческой сферами, выявление особенностей и направления их изменений.

Данный тест может быть использован для выявления направления личностного развития дошкольника в области его отношения к окружающему миру, способов эмоционального реагирования, психологических состояний и защит, а также основных особенностей его мотивационно-потребностной сферы.

Методика является оригинальной модификацией ассоциативного эксперимента, разработанного в психоаналитической школе. Она объединяет в себе достоинства проективного метода в исследовании личности с методом опроса. Методика содержит инструкции и тестовый материал, включающий 15 вопросов. Для проведения исследования необходимо приготовить ручку или карандаш и стандартный лист бумаги (по возможности диктофон) для записи дошкольников.

Ребенку предлагается игра в превращения, в которой психолог выполняет роль доброго волшебника. В ходе организованной игры психолог задает ребенку вопросы различной тематики.

Первые три вопроса объединены общей задачей – выявить неосознаваемое направление развития дошкольника в каждой из сфер его личности. Ребенок, попавший в игровую ситуацию методики «Метаморфозы» обычно обозначает те качества личности и особенности поведения, которыми хочется овладеть в будущем.

Первый вопрос связан с выяснением направления саморазвития в плане отношения к окружающему миру: отношение к природе, к культуре (знаниям, искусству и пр.) и к обществу (к человечеству в целом и к отдельным людям в частности).

Второй вопрос – связан с характеристикой иной области самосовершенствования – с областью мировоззренческой, с областью ценностных ориентаций и жизненных принципов.

Третий вопрос – символизирует структуру и содержание психологических защит и комплексов ребенка.

Пятый, шестой, седьмой вопросы – малоосознаваемая оценка собственных негативных качеств; того, что в ребенке есть, и зачастую то, от чего он хочет избавиться.

Четвертый, восьмой вопросы связаны с еще одной областью развития дошкольника - с областью эмоций, общей жизненной активности и устойчивыми способами эмоционального реагирования.

Ответы на девятый, десятый, одиннадцатый, двенадцатый, тринадцатый, четырнадцатый вопросы определяют характер и уровень развития потребностно-мотивационной сферы ребенка; уровень его витальных, материальных и духовных потребностей и интересов.

Методика может проводиться в устной или письменной форме. Устную форму применяют для индивидуальной работы с детьми, начиная с 4-5 лет. В этом случае экспериментатор сам фиксирует ответы.

Возвращаемся к карте наблюдений:

### **СХЕМА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА**

#### 1. Уровень полевой реактивности (аффективной пластичности)

##### 1А. При гипофункции уровня

а) ребенок чувствителен к интенсивности изменений в процессе контакта и взаимодействия с другими людьми:

— чувствителен к резкой перемене голоса;

— не переносит неожиданного (например, с незнакомым человеком) зрительного контакта, также для него труден длительный зрительный контакт;

— чувствителен к качеству прикосновений, напрягается, отклоняется, если кто-либо

неожиданно сильно или резко притягивает его к себе, усаживает, передвигает;

— испытывает беспокойство, напряжение, если кто-либо резко меняет дистанцию во время общения (садится близко, касается коленями);

— замирает, капризничает или отказывается работать при быстрой смене видов деятельности;

б) ребенок чувствителен к изменениям в расположении окружающих объектов в процессе освоения жизненного пространства:

— не любит находиться в пустых, слишком просторных помещениях;

— боится маленьких, закрытых помещений;

— любит порядок, долго раскладывает вещи на парте, пытается как бы все классифицировать, разложить по группам;

в) чрезмерно чувствителен к интенсивности сенсорных впечатлений:

— не любит или боится слишком громких звуков, вида сильного пламени, яркого света, даже незначительных перепадов температуры;

г) в поведении нередко проявляются следующие особенности:

— боится новых впечатлений;

— боязлив, нерешителен при смене обстоятельств, не уверен в собственных силах, часто перестраховывается;

— часто имеет пониженное настроение, бывают резкие перепады в настроении;

— любит играть один.

1Б. При гиперфункции уровня

а) ребенок не испытывает дискомфорта при интенсивных изменениях во время взаимодействия и общения с другими:

— не устает от случайных и частых контактов с другими людьми, может подолгу находиться среди незнакомых людей, в толпе;

— не боится прикосновений чужих людей;

— нечувствителен к изменению дистанции во время общения;

— нечувствителен к отрицательной эмоциональной оценке;

б) нечувствителен к качеству сенсорных впечатлений:

— устойчив к холоду, голоду, боли;

— неразборчив в еде;

— не имеет выраженных сенсорных привычек;

— стремится к частой смене впечатлений;

в) ребенок отрицательно не реагирует на интенсивное изменение объектов в окружающем во время освоения пространства:

— не боится высоты, достаточно ловко карабкается, любит смотреть вниз с высоты;

— не испытывает страха в просторном или тесном помещении;

г) в поведении чаще всего проявляются следующие особенности:

— любит частые перемены во внешних обстоятельствах;

— не боится оказываться на новом месте, любит находиться один, в том числе в незнакомых местах;

— склонен к бродяжничеству;

— неадекватно оценивает свои возможности, некритичен;

— с трудом усваивает правила поведения, не стремится их выполнить;

— имеет повышенное настроение.

2. Уровень аффективных стереотипов

2А. При гипофункции уровня

а) ребенок чрезмерно чувствителен к качеству сенсорных впечатлений и собственному соматическому состоянию:

— имеет устойчивые привычки в еде, требователен к качеству пищи, не принимает новых или незнакомых блюд;

— не любит расставаться с привычной одеждой;

— не любит перепадов температуры, пищу принимает только той температуры, к которой привык;

— не может заснуть в непривычной обстановке;

— часто жалуется на недомогание, не переносит малейшей боли;

— быстро устает, невынослив, часто жалуется на усталость;

— часто испытывает немотивированный страх за собственное здоровье;

— испытывает страх темноты, одиночества, высоты, незнакомых людей и обстоятельств;

б) ребенок испытывает дискомфорт в нестабильных, меняющихся обстоятельствах:

— с трудом привыкает к режиму в детском саду, школе, чувствителен к изменениям в режиме;

— с трудом привыкает к новому учителю, новому коллективу;

— не любит перемен, новых впечатлений, не стремится к ним;

— капризничает, может отказываться от работы или проявлять агрессию при переключении на новый вид деятельности;

в) ребенок испытывает трудности и дискомфорт во взаимодействии и общении с другими людьми:

— не склонен к сотрудничеству, особенно, если оно протекает в непривычных для ребенка обстоятельствах;

— имеет низкую коммуникативность;

— излишне привязан к людям, жалеющим его;

— имеет склонность к защитным, компенсаторным реакциям и, в случае отрицательной оценки его деятельности, наказаний, раскачивается, сосет палец, тербит предметы и т.п.;

— часто замкнут, неразговорчив, одинок или имеет таких же, как он, приятелей;

г) проявляет ряд особенностей в поведении:

— часто имеет пониженное настроение;

— раздражителен, ворчлив;

— имеет ригидную самооценку;

— чувствителен к ритмическим впечатлениям, любит музыку.

## 2Б. При гиперфункции уровня

а) имеет особое влечение к разнообразным сенсорным впечатлениям и затрудняется в оценке собственных физиологических потребностей:

— отсутствуют устойчивые привычки в еде, всеяден, любит обильную, разнообразную, вкусную пищу, прожорлив;

— стремится к интенсивным, ярким сенсорным впечатлениям (любит смотреть на огонь, дождь и т.д.);

— имеет тягу к неприятным впечатлениям, небрежлив, может взять с пола пищу и съесть ее;

— не боится боли, вынослив.

б) испытывает проблемы в процессе взаимодействия и общения с другими людьми:

— агрессивен по отношению к близким, учителям в тех случаях, когда ему не позволяют осуществить влечение, задуманное действие;

— нечувствителен к нуждам других, если они противоречат удовлетворению собственных;

в) проявляет ряд особенностей в поведении:

— нетерпелив, ригиден;

— склонен к стереотипным аффективным реакциям при давлении со стороны других;

— может быть конформным, если хочет добиться своего.

## 3. Уровень аффективной экспансии

### 3А. При гипофункции уровня

а) ребенок испытывает значительные затруднения в решении проблемных ситуаций:

- не интересуется новыми заданиями;
- быстро пресыщается, теряет цель, отвлекается, отказывается от деятельности, если она вызывает трудности;

- требуется постоянная организация деятельности, стимуляция и одобрение для продолжения деятельности в трудных для ребенка обстоятельствах, самостоятельно работу в случаях затруднения не продолжает;

- испытывает страх перед незнакомыми, новыми, неизвестными обстоятельствами;

- не может принять решение, сделать выбор, преодолеть сопротивление;

- склонен к фантазиям на тему успехов, преодоления преград, риска;

б) испытывает затруднения в общении и взаимодействии с другими людьми:

- имеет невысокую коммуникативность;

- внушаем, некритичен;

- ощущает чрезмерную потребность во внимании, поддержке, стимуляции со стороны других людей;

- может использовать способность других людей к сопереживанию с целью заставить их выполнять его желания;

- сверхосторожен в восприятии отрицательной оценки;

в) имеет ряд личностных особенностей:

- испытывает чрезмерную чувствительность к оценке отрицательных впечатлений;

- может быть боязлив;

- неуверен в себе, имеет неадекватную самооценку.

3Б. При гиперфункции уровня

а) ребенок затрудняется в понимании смысла взаимодействия:

- легко вступает в контакт, но к эмоциональному взаимодействию не стремится;

- проявляет кратковременную заинтересованность в заданиях;

- легко заражается состоянием другого человека;

- склонен привлекать внимание к себе любыми доступными средствами, порой даже неадекватными;

- подчиняется требованиям только при интенсивной эмоциональной оценке деятельности, под угрозой наказания;

- часто проявляет негативизм;

- требует постоянной оценки своей деятельности (при этом нечувствителен к ее знаку), постоянного внимания к себе;

- часто провоцирует конфликты между другими, испытывая от этого удовольствие;

б) имеет ряд личностных особенностей:

- склонен к вранью, бродяжничеству;

- стремится к опасным, рискованным поступкам, не испытывает страха высоты, темноты и т.п.;

- испытывает влечение к отрицательным, часто гадким впечатлениям;

- получает удовольствие от роли «бандита», негодяя.

4. Уровень эмоционального контроля

4А. При гипофункции уровня

а) ребенок испытывает трудности в коммуникации и чрезмерную зависимость от эмоциональной оценки других людей:

- проявляет низкую активность в контакте;

- может ошибаться в определении знака эмоциональной оценки в процессе общения, проявляя особую чувствительность к взгляду, голосу, тактильному контакту, дистанции в общении;

- стремится к привычному кругу общения;

- особо раним во взаимоотношениях даже с близкими людьми;

- испытывает постоянную потребность в положительной оценке, во внимании;

- неуверен в правильности своего поведения, постоянно нуждается в подтверждении

этой правильности со стороны других;

- постоянно обращается за помощью к взрослым, несамостоятелен;
- имеет чрезмерную симбиотическую связь с матерью (чаще всего);
- ощущает тревогу, страх, отказывается от деятельности при отсутствии эмоционального соучастия близких;
- в деятельности больше ориентируется не на результаты труда, а на их внешнюю оценку;

б) имеет ряд личностных особенностей:

- внушаем, легко отказывается от своего мнения в пользу мнения значимого человека, часто попадает под аффективное давление других людей;
- мнителен, недоверчив к предложениям других;
- излишне зависим от принятых им норм поведения;
- часто не терпит нарушений в сложившихся взаимоотношениях.

4Б. При гиперфункции уровня

а) ребенок чувствует чрезмерную потребность в эмоциональном общении с людьми:

- легко вступает в контакт, испытывает удовольствие от общения со случайными людьми, легко заражается их состоянием;
- допускает близкую дистанцию в общении, не чувствуя усталости от общения с людьми, даже малознакомыми;
- не требователен к качеству общения;
- под влиянием других может легко преодолевать трудности, но под влиянием других может и легко отказаться от принятого решения;
- испытывает огромную потребность в восхищении или сопереживании со стороны всех других людей;

б) имеет ряд своеобразных личностных черт:

- конформен;
- несамостоятелен, часто труслив;
- слепо подчиняется правилам, которые выработаны другими.

### **Игры и упражнения для коррекции аффективной сферы дошкольника**

Знание «роли» уровня контроля в аффективной организации поведения поможет в коррекции ориентироваться на значимые для ребенка социальные переживания. Также, это знание не позволяет забывать, что коррекционное воздействие не может быть ограничено только развитием произвольных форм в поведении. В коррекции аффективной сферы должно происходить обращение ко всем впечатлениям, ко всем механизмам и переживаниям, присущим разным уровням слаженной, сложноорганизованной системы аффективной организации поведения, т.е. в диагностике и коррекции особенностей аффективной сферы детей важно придерживаться принципов системного подхода.

### **Игры с песком как универсальное средство коррекции аффективной сферы дошкольника**

В последнее время в связи с возросшим интересом к закономерностям формирования личности ребенка наблюдается комплексное использование различных психокоррекционных методик, среди которых широкое признание получили игры с песком.

Данная игровая методика одновременно решает следующие задачи:

1. развитие способности самовыражения ребенка;
2. снятие имеющегося у ребенка эмоционального дискомфорта;
3. формирование саморегулирующих процессов.

Основная деятельность дошкольника - игра, в ней он познает себя и окружающий мир. В игре ребенок делится своими проблемами, разрешает их, совершает открытия, творит. Первые социальные игры ребенка возникают в песочнице. Строя на песке, ребенок выражает мир своей души, полный фантазий и реальности, Личность каждого ребенка уникальна. «Песочная терапия» - одна из тех техник, которые позволяют раскрыть индивидуальность каждого ребенка, разрешить его психологические затруднения, развить способность

осознавать свои желания и возможность их реализации.

Принцип «терапии песком» был предложен Карлом Густавом Юнгом.

Метод песочной игры подходит для детей от трех лет ( в последнее время опробован и с детьми раннего возраста), рассчитан чаще всего на длительную терапию.

В процессе работы перед ребенком не ставится жесткой задачи и критериев. Психолог создает условия для проявления созидательной творческой силы в детях, специалист занимает ведомую безоценочную позицию в процессе игры. В зависимости от потребности ребенка психолог находится как бы в стороне или рядом с ребенком, его роль не является ведущей

Поэтому метод подходит *для детей тревожных и мнительных, испытывающих страх (гипофункция 1 уровня).*

Каждый человек желает создавать что-то новое, ломать, чтобы ощутить силу, но при этом он хочет чувствовать себя защищенным. Эти желания реализуются в работе с песком.

Поэтому метод подходит *для детей агрессивных и способствует снятию агрессии (гиперфункция 2 уровня).* А также повышает уверенность в себе застенчивых и замкнутых детей.

Играя, ребенок решает свои внутренние эмоциональные проблемы. Песочная терапия переводит восприятие человека на более глубокий уровень. Разыгрывая ситуацию в песочнице, ребенок имеет возможность посмотреть на нее со стороны. Это позволяет соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемы. В песочной игре клиент и специалист легко обмениваются идеями, мыслями, чувствами, что позволяет научиться строить партнерские взаимоотношения.

Поэтому метод подходит *для детей с проблемами общения и поведения( нарушения базальной аффективной сферы).*

Песочница состоит из природных материалов. Если верить парапсихологам, песок и дерево поглощают “негативную” психическую энергию. Взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Наблюдение и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей.

Поэтому метод подходит для детей с неуравновешенной нервной системой, высокой тревожностью, переживших стрессовые ситуации.

Песочная терапия переводит восприятие человека на более глубокий уровень. “Проживание” воздействия становится целостным и осмысленным, эффект – устойчивым. И, что самое главное, в нашем клиенте активизируется мощная созидательная сила. В процессе консультирования с клиентом происходят определенные изменения: меняется его взгляд на окружающий мир, события, отношения и прочее.

Разыгрывая ситуацию в песочнице, ребенок имеет возможность посмотреть на нее со стороны. Это, в свою очередь, позволяет научить его моделировать и самому строить ситуацию, имея намерения, осуществлять ее в реальности.

Пример: игра – **упражнение «Мы создаем мир»**

Взрослый в начале показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ – город, деревня, лес, река, озеро, остров, а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно..

В конце занятия когда картина или сказка завершена целесообразно задать ему следующие вопросы:

Все ли тебе здесь нравится?

Хотел бы ты здесь еще что ни будь разрешить?

Может ли здесь что ни будь случиться и возникнут перемены?

Последний вопрос является провокационным. Он покажет, если за внешней благополучной работой кроется тревога: страх перед случайными событиями. Если ребенок захочет изменить панораму, надо позволить ему это сделать.

Как бы не разворачивались события в песочнице нельзя оценочно реагировать на них задавать только уточняющие вопросы, чтобы лучше понять ребенка. Если в песочнице бушуют страсти, то как правило и поведение ребенка в социуме ярко выражено. В этот

период ему особенно необходимы поддержка значимых взрослых, и безусловно позитивное отношение к его личности. Как правило, если накал страстей в песочнице затихает, наступает мирное течение событий, ребенок больше не хочет играть в песочнице. Его поведение так же меняется. Прекращать занятия следует только тогда, когда картины на песке становятся мирными и спокойными. Даже после провоцирующих конфликт предложений в сценарий игры.

Игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику, учат ребенка прислушиваться к собственным ощущениям, анализировать результаты опытов. Эти игры способствуют развитию речи, внимания, памяти и являются прекрасным средством для профилактики и коррекции.

*Практикум:* какому ребенку данное упражнение будет особенно полезным (назвать уровень, и дисфункцию: гипо- или гипер)

Пример: **Упражнение «Здравствуй, песок»**

Цель: снижение психофизического напряжения.

«Здравствуй, песок!

Сухой, колючий,

Здравствуй, песок!

Теплый, сыпучий».

Педагог просит по-разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

– поочередно пальцами одной руки, затем другой руки, потом всеми пальцами одновременно;

– легко (с напряжением) сжать кулачки с песком, затем медленно высыпать его в песочницу;

– дотронуться до песка всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной.

Затем просит описать свои ощущения.

**«Ручки умываются»** - движения подобные тем, которые производят при намыливании рук. Упражнение выполняется с использованием декоративного цветного песка в разных емкостях.

• **«Утренняя роса»** /серебряный песок/ - ручки умываются в утренней росе.

• **«Солнце»** /желтый песок/ - солнце ласкает ручки.

• **«Радость цветов»** /оранжевый песок/ - каждый цветочек улыбается, и ручки умываются радостью цветов.

• **«Листья»** /зеленый песок/ - листочки каждого дерева ласкают ручки.

• **«Речка»** /голубой песок/ - речка быстрая умывает ручки водой чистой.

**Упражнение «Песочный дождик»**

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Педагог: давайте с вами устроим песочный дождь. Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка/ на ладонь взрослого, на свою ладонь. Затем ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец

**Упражнение «Песочный ветер»** (дыхательное)

Цель: научить управлять вдохом-выдохом.

Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, «задувая его в песок», можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

**Упражнение «Что под песком?»**

Картинка засыпается тонким слоем песка. Сдувая песок, ребенок открывает часть изображения и отгадывает сюжет. Если картинка не угадана, продолжает дуть и открывать картинку.

«Дорога к другу»- на песке расставляются две игрушки. Нужно длительной плавной струей воздуха (выдоха) образовать на песке дорожку от одной игрушки до другой.

«Добрый великан»- из песка насыпается невысокая горка. Перед ней игрушка (слоник, черепашка и др.). Ребенок, дует на песочную гору, разрушает её, помогая герою продолжить свой путь.

### **Игра-упражнение «Песочные прятки»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности.

Для игры необходимо иметь ламинированные картинки из разных сказок и сказочные персонажи, их можно изготовить самостоятельно, обернув скотчем яркие картинки из детских книжек. Для игр используют цветные картинки с четким изображением (на начальном этапе — несложные для восприятия, с изображением одного предмета). Для развития поисковой активности происходит постепенное усложнение изображения. Так, для старших дошкольников изображение может быть черно-белым, силуэтным.

Предварительно взрослый беседует с ребенком о его любимых сказках и героях, о причинах положительного и отрицательного отношения к разным героям.

### **Игра «Норки-холмики»**

Ребенок каждым пальцем поочередно, затем всеми сразу делает дырочки в песке — жилище для мышки, лепит холмики — жилище для черепашки.

Коррекционные игры и упражнения для каждого уровня

Уровень полевой реактивности (аффективной пластичности)

Как и более сложные уровни аффективной организации, первый уровень вносит свой специфический вклад в поддержание психической активности, регуляцию тонуса аффективных процессов. Как низший уровень, он обеспечивает организаций наименее энергоемких пассивных реакции и осуществляет наименее избирательную регуляцию аффективного тонуса. Поскольку он наиболее чувствителен к пресыщению, то и отвечает за снятие сверхсильного напряжения как положительного, так и отрицательного, поддерживая состояние аффективного комфорта. Поддержание такого состояния покоя обеспечивается стимуляцией человека специфическими, витально (жизненно) значимыми для этого уровня впечатлениями. Как уже отмечалось выше, они связаны с переживанием аффективного комфорта в пространстве, дающим субъекту ощущение равновесия в окружающем.

### **Игры при гиперфункции уровня**

#### **Игра «Клубочек»**

Цель: Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

#### **Игра «Бездомный заяц»**

Цель: Игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия с детьми.

Содержание: В игре принимают участие от 3 до 10 человек. Каждый игрок — заяц — чертит вокруг себя мелком круг диаметром примерно 50 см. Расстояние между кругами — один-два метра. Один из зайцев - бездомный. Он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего — во время этого обмена за домик, оставшийся на минутку без хозяина.

Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

#### **Игра «Золотая рыбка»**

Цель: Эта подвижная игра развивает быстроту реакции, способствует развитию

координации движений.

Содержание: Все участники встают в круг, плотно прижавшись, друг к другу плечами, бедрами, ногами, взявшись за руки.

### **Игры с песком и водой**

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для подвижных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно их организовать и дома.

Такие игры успокаивают ребенка.

Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они выбрали соответствующие игрушки: лодочки тряпочки, мелкие предметы мячики, трубочки и др.

Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.

### **Упражнение «Археология».**

Цель: Развитие мышечного контроля.

Содержание: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку — делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

### **Упражнение «Шариковые бои».**

Цель: Развитие координации движений.

Содержание: В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руке. Отойдя на расстояние

0,5—1 м от таза, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остается в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

### **Упражнение «Маленькая птичка» (Черепанова Г.Д.).**

Цель: Развивать мышечный контроль.

Содержание: Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).

Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи, поговори с ней, успокой ее».

Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивает ее и вместе с тем успокаивается сам.

В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему

«Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

### **Упражнение «Говори»**

Цель: Игра направлена на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!». Давайте по-тренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!» Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

### **Игра «Морские волны»**

Цель: Научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

Если взрослый дает команду «Штиль!», дети «замирают». Когда раздает команда

«Волны», дети по очереди встают. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми столами. Через 2—3 секунды поднимаются сидящие за вторыми столами и т. д. Как только очередь доходит до обитателей последних столов, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми столами), садятся и т. д. По сигналу взрослого «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети не ждут 2—3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой «Штиль».

#### **Упражнение «Сделай так» (Черепанова Г.Д.).**

Цель: Игра направлена на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

Содержание: На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения.

Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них.

Затем взрослый дает инструкцию: «По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете, отображает человек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т. д.

На счет «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога.

Игру можно повторить несколько раз.

#### **Игры при гипофункции уровня**

##### **Игра «Похвалилки»**

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его в коллективе.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за столами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например: «однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д.

На обдумывание задания дается 2—3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

##### **Игра «За что меня любит мама»**

Цель: Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партой). Каждый ребенок по очереди говорит всем, что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: на первых порах дети, что показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертации за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

##### **Игра «Недотроги»**

Цель: Игра способствует повышению самооценки, ребенка, развитию эмпатии.

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселые, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет — Доброту или Честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное.).

Каждому ребенку выдается 5—8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

### **Игра «Скульптура».**

Цель: Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижению мышечного напряжения.

Дети разбиваются на пары. Один из них — скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

ребенка, который ничего не боится;

ребенка, который всем доволен;

ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

### **Игра «Ласковый мелок».**

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию ощущений.

Содержание: Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т.к. они, пытаясь угадать задумки партнера по игре, могут разволноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому предлагаем модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком? И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще? После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

### **Игра «Драка».**

Цель: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Содержание: Представьте, что вы с другом поссорились. Вот - вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до

боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Примечание: Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### **Игра «Покатай куклу».**

Цель: Игра способствует снятию зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Содержание: Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях) затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

### **Игра «Добрый – злой, веселый-грустный».**

Цель: Игра помогает расслабить мышцы лица.

Содержание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы:

«Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.

Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

### **Упражнение «ОЗОРНЫЕ ЩЕЧКИ»**

Цель: расслабление мышц лица.

Ход упражнения: набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

### **Упражнение «РОТ НА ЗАМОЧКЕ»**

Цель: расслабление мышц лица.

Ход упражнения: поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет,

не скажу его вам, нет

(поджать губы).

Ох, как сложно удержаться,

Ничего не рассказав (4—5 с).

Губы все же я расслаблю,

А секрет себе оставлю.

### **Упражнение «ПТИЧКИ»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

### **Уровень стереотипов**

Активизация этого уровня эмоциональной регуляции в процессе коррекции достигается следующими психотехническими приемами:

1) Сосредоточение ребенка на чувственных (мышечных, вкусовых, тактильных и прочих) ощущениях;

Сосредоточение на восприятии и воспроизведении простых ритмических стимулов.

Разнообразные психотехнические приемы, такие как ритмические повторы, ритуальные действия, прыжки, раскачивания и пр., способствуют не только расслаблению ребенка, но и его мобилизации.

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей направлена на смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др. Психотехнические приемы здесь состоят из различных невербальных коммуникаций, коммуникативных игр. Психотехническими приемами на данном этапе являются сюжетно-ролевые игры, разыгрывание детьми проблемных жизненных ситуаций. Эти игры способствуют эмоциональному отреагированию и вытеснению негативных переживаний. Ребенок обучается самостоятельно находить нужные способы поведения и формы эмоционального реагирования.

Используется вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения, детям предлагаются зрительно-музыкальные стимулы, направленные на устранение тревожности и создание позитивных установок на последующие занятия. Детей обучают релаксирующим упражнениям. Используются упражнения на вызывание тепла, на регуляцию дыхания, ритма и частоты сердечных сокращений. На фоне релаксации дети выполняют специальные упражнения, помогающие корректировать настроение, развивать коммуникативные навыки, перцептивные процессы.

Для оптимизации чувствительности тела, наращивания психического тонуса можно использовать поглаживания и растирания, сопровождаемые ритмичными присказками, потешками. При выстраивании «дорожек с препятствиями» можно использовать те предметы, которые, с одной стороны, стимулируют сенсорное развитие, с другой - помогут формировать двигательные паттерны: ползание, прыжки, устойчивую ходьбу и т.д. Активное использование фольклорных ритмических структур связано с их архаической, веками выверенной в народном творчестве, форме. Такая форма естественна для ребенка, вызывает у большинства детей положительные эмоции, а так же обращается к тем возможностям взаимодействия, которые у большинства детей сохранены и доступны.

Ритмическая составляющая - одна из базисных форм аффективной регуляции. С одной стороны, мы актуализируем ее с помощью фольклорных тем, с другой - максимально ритмизируем процесс занятия. В этом смысле любой стереотип, любая структура повторяющихся элементов является ритмом. Необходимо вводить ритуалы - ритуалы приветствия и прощания - как часть структуры занятия. Постепенно добавляются и другие элементы занятия, которые всегда повторяются: работа за столом, «дорожки с препятствиями».

Нужно проводить всевозможные пальчиковые игры; игры, где необходимо ожидание.

#### **Игра с покрывалом**

2 взрослых берутся за противоположные углы покрывала и расходятся, растягивая его, так чтобы оно почти касалось пола. Затем приглашают детей покататься. Когда ребенок подходит, взрослые опускают покрывало на пол, но не отпускают концы. Как только ребенок лег, его медленно и не высоко приподнимают и раскачивают, приговаривая: «Еле, еле, еле, еле раскачали мы качели, раскачали, раскрутили и тихонько опустили». В то время, как один ребенок походит, остальные сидят на стульях, следующего вызывают такими словами: «Пойдет тот, кто сидит». Если кто-то из детей бурно протестует, его отводят на расстояние, выражают ему свое сочувствие, озвучивают его эмоции и пытаются успокоить, усадить

наблюдать за игрой, при этом взрослый спокойно комментирует происходящее в игре, озвучивает правило, что надо ждать, сидя на стульчике. Эта игра за редким исключением очень притягательна для детей, с ее помощью и ей подобных игр дети приучаются терпеть и ждать своей очереди. Всех детей качают по 2 раза.

#### **Всевозможные подвижные игры:**

##### **«Запрещенное движение»**

Ход игры:

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещенное — его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался на месте.

Правило. Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.

##### **Пузырь**

Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Описание: дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!».

#### **Игры на развитие эмоций:**

##### **Хоровод**

Цель: развитие чувства общности, выразительности движений, снятие напряжения.

Описание игры. Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

##### **Облака**

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры. Воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака,  
А я на них смотрел.  
И два похожих облачка  
Найти я захотел.  
Я долго всматривался ввысь  
И даже щурил глаз,  
А что увидел я, то вам  
Все расскажу сейчас.  
Вот облачко веселое  
Смеется надо мной:  
— Зачем ты щуришь глазки так?  
Какой же ты смешной!  
Я тоже посмеялся с ним:  
— Мне весело с тобой!

И долго-долго облачку  
Махал я вслед рукой.  
А вот другое облачко  
Расстроилось всерьез:  
Его от мамы ветерок  
Вдруг далеко унес.  
И каплями-дождинками  
Расплакалось оно...  
И стало грустно-грустно так,  
А вовсе не смешно.  
И вдруг по небу грозное  
Страшилище летит  
И кулаком громадным  
Сердито мне грозит.  
Ох, испугался я, друзья,  
Но ветер мне помог:  
Так дунул, что страшилище  
Пустилось наутек.

А маленькое облачко  
Над озером плывет,  
И удивленно облачко  
Приоткрывает рот:  
— Ой, кто там в глади озера  
Пушистенький такой,  
Такой мохнатый, мягенький?  
Летим, летим со мной!  
Так очень долго я играл  
И вам хочу сказать,  
Что два похожих облачка  
Не смог я отыскать.  
Н.А. Екимова.

### **Дожди**

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Описание игры. Дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя, изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п.

### **Нарисуй облако**

Цель: развитие воображения, сосредоточенности.

Описание игры. Детям предлагается нарисовать облако, каждому свое, с определенным настроением. Настроение облака может быть таким, как у автора рисунка.

### **Повтори фразу**

Цель: развитие выразительности речи.

Описание игры. Воспитатель называет фразу (например: «У меня есть котенок»), которую дети должны повторить с интересом, с радостью, с удивлением, с отвращением, со страхом, с грустью.

### **Мыльные пузыри**

Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Описание игры. Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей.

Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

### **Снеговик**

Цель: развитие выразительности движений, воображения, снятие напряжения.

Описание игры. Все дети изображают снеговиков. По команде воспитателя «Наступила весна!» снеговики начинают таять. Дети расслабляют свое тело и постепенно опускаются на пол.

Игры с использованием музыкальных инструментов:

### **Игра «Бубен»**

Ведущий берет бубен, все взрослые хлопают и поют: «Поиграй нам ... (называет свое имя) в бубен, мы в ладоши хлопать будем, поиграй нам, поиграй, бубен ... (называет имя соседнего ребенка, который дальше возьмет бубен) передай». Когда поется песенка, тот, у кого бубен, в ритм песенке стучит по нему. В момент передачи бубна трясёт его. Так пропеваются все имена детей.

Материалы по развитию и обогащению сенсорного опыта, включая оборудование для занятий с сыпучими материалами, водой, мягкие модули.

### **Игры при гиперфункции уровня**

#### **Упражнение «ЧУДЕСНЫЙ ДЕНЬ»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: представьте себе теплый чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко – голубое небо. Мягкие лучи солнца и теплый ласковый ветерок прикасаются к вашим глазкам и щечкам. По небу летит серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды, горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

#### **Упражнение «НА ПОЛЯНКЕ»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка – муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят все ваше тело... Лучики гладят и ласкают (имя)... Вам хорошо, приятно. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

#### **Упражнение «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **Упражнение «РАДУГА»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга.

Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть.

Следующий — желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день!

### **Упражнение «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ».**

Цель: Развитие эмоциональной сферы ребенка.

Содержание: Перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях.

Ребенку предлагают ответить на вопрос: «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках?». После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в данном состоянии? Хотел бы он снова вернуться в это состояние?

А может ли данное выражение лица отражать другое состояние человека? А в каких состояниях, которые изображены на карточках, ты бываешь еще? Давай их нарисуем. Все приведенные детьми примеры из жизни, взрослый записывает на листе бумаги. Через 2—3 недели игру можно повторить, при этом можно сравнить состояния ребенка, которые были характерны для него раньше и, которые возникали недавно. Можно ответить вопросы: «Каких состояний было больше за прошедшие 2—3 недели — негативных или позитивных? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше положительных эмоций?».

### **Упражнение «Маленькое привидение».**

Цель: Научить детей в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев.

Содержание: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотел немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук „У”. Если буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

### **Игра «Сороконожка».**

Цель: Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Содержание: Несколько детей (5-10 человек) друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожки начинает сначала просто двигаться вперед затем приседает, прыгает на одной ножке проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих — не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.

### **Упражнение «Волшебные шарики» (Павлов Я.А.).**

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик - «болик» — и дает инструкции: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подыщите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения».

### **Игра «Мой хороший попугай».**

Цель: способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

Содержание: Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова? Дети предлагают «Говорить с ним ласково», «Научить его играть и т. д. Взрослый бережно передает кому-либо из них плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) попугая другому ребенку.

Игру лучше проводить в медленном темпе.

### **Игра «Цветик-семицветик»**

Цель: Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Содержание: Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции.

Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии.

В течение учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя.

Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2—3 месяца заявил, что всего он бывает счастлив, когда другие принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.

### **Игра «В тридевятом царстве»**

Цель: Игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Содержание: Взрослый и ребенок (мама и ребенок, воспитатель (учитель) и ребенок и т. д.), прочитав какую-либо сказку, рисуют ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться.

Ребенок сопровождает рисунок описанием своих походов «в сказке».

Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя..?», «А что бы сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь..?» .

### **Игра «Эмоции героев».**

Цель: Игра способствует формированию эмпатии, умению оценить ситуацию и поведение окружающих.

Содержание: Взрослый читает детям сказку, Ребенку ранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на парте несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях.

По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен..

В эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе.

Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

### **Игра «Липучка».**

Цель: Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Содержание: Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я — липучка — приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои сети других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

### **Упражнение «Котик» (Павлов Я.А.).**

Цель: Снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроя в группе.

Содержание: Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают

сказку про котика, который:

нежится на солнышке (лежит на коврике);

потягивается;

умывается;

царапает лапками с коготками коврик и т.д.

В качестве музыкального сопровождения можно воспользоваться записями аудио «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птичка» и др.

### **Игра «Серебряное копытце» (Павлова Я. А.)**

Цель: Игра способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так возникновению доверия к окружающим, сплочению детей.

Содержание: Представь себе, что ты — красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброе тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

Примечания: Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

### **Игры при гипофункции уровня**

#### **Упражнение «ЗЛЮКА УСПОКОИЛАСЬ»**

Цель: расслабление мышц лица.

Ход упражнения: напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

#### **Упражнение «ПАЛУБА»**

Цель: расслабление мышц ног.

Ход упражнения: представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

#### **Упражнение «СНЕЖНАЯ БАБА»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

#### **Упражнение «БУБЕНЧИК».**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

### **Упражнение «ТИШИНА».**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения:

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали — надо спать —

Ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

### **Упражнение «ЛЕТНИЙ ДЕНЕК».**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза.

Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим:

бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

### **Упражнение «ЗАМЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая — очень легкая, простая. Замедляется движение, исчезает напряжение. И становится понятно — расслабление приятно!

### **Упражнение «ЦВЕТЫ»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: посмотрите, сколько здесь цветов! Ночью они спят, а днем расцветают. Давайте представим, что мы — цветы. Присев на пол, обхватим руками колени — цветы спят. Просыпаются — мы покачиваем руками. Солнце скрылось — цветы опять уснули. Проснулись — веселые, уснули — грустные. Опять проснулись...

### **Упражнение «ЦВЕТОК»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: теплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Дети по ходу выполняют соответствующие движения: садятся на корточки, голову и руки опускают; поднимают голову, распрямляют корпус, руки разводят в стороны — цветок расцвел, голову слегка откидывают назад, медленно поворачиваются за солнцем. Глаза полузакрыты, улыбка на лице, мышцы лица расслаблены.

### **Упражнение «БЕРЕГ»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: сядьте удобно. Руки положите удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте себе, что вы лежите на берегу какого-нибудь водоема. Это может быть пруд, река, море, озеро. Вы лежите или на траве, или на подстилке, или на песке. А по синему небу плывут облака. Облака похожи на мыльную пену или вату. В лицо светит солнышко. Вы

чувствуете, как луч скользит по щеке, как от него исходит тепло. А вверх по ноге с большого пальца ползет муравей. Все выше и выше. Вам стало очень щекотно, захотелось стряхнуть его... Стряхивайте.

#### **Упражнение «ПЛЫВЕМ В ОБЛАКАХ»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: дети, ложитесь на пол и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо.

Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься на землей. С каждым входом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше, на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы находитесь на вершине большого пушистого облака. Вы плывете вместе с ним. Ваши руки и ноги свободны раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает спускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день.

#### **Упражнение «СОЛНЫШКО».**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из – за тучки – жарко, разморило на солнце – расслабиться (на выдохе).

#### **Упражнение «У МОРЯ»**

Цель: релаксацию с сосредоточением на дыхании.

Ход упражнения: представьте, что вы на берегу моря (запись шума моря). Теплое, ласковое солнышко согревает и ласкает вас. Посмотрите, как на солнце сверкает песок. Взяли в руки песок. (Вдох.) Сильно сжали пальцы в кулак, чтобы удержать сыпучий песок. (Задержать дыхание.) Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая пальцы. (Выдох.) уроните обессилено руки вдоль тела. Лень двигать тяжелыми руками.

#### **Упражнение «СПЯЩИЙ КОТЕНОК»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: вы – веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат.

#### **Упражнение «СОРВИ ЯБЛОКО»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзину, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

#### **Упражнение «ВОДОПАД»**

Цель: расслабление всего организма.

Ход упражнения: это – волшебный водопад. Вода в нем теплая. Если опустить в него руки, искупаться в нем, то вода смывает все плохое, все обиды. Давайте подойдем к водопаду и встанем под его теплые струи. Закройте глаза. Подставьте руки под водопад. Вода смывает все печали, огорчения, обиды, ссоры. Настроение у всех веселое, радостное.

#### **Уровень эмоциональной экспансии**

#### **Игры при гипофункции уровня**

Используем групповую форму коррекционной работы, так как во время групповой работы (совместной игры со сверстниками и взрослыми), моделируя различные ситуации, ребенок постепенно обучается тонкой рефлексии на другого человека, которая в свою очередь имеет сильное влияние на психическое развитие ребенка. Групповая форма наиболее популярна и более эффективна, так как человек получает в группе не только обратную связь на свои слова и действия, но и многочисленные алгоритмы разрешения своей проблемы.

#### **Упражнение-разминка. «Теремок» Пальчиковая игра (5 минут)**

Цель: снять физическое напряжение, собрать внимание для перехода к следующему упражнению.

«На поляне теремок, (ладони сложить «домиком»)

Дверь закрыта на замок (сомкнуть пальцы в замок).

Из трубы идет дымок (поочередно из всех пальцев сделать колечки)

Вокруг терема забор (руки перед собой, пальцы растопырить).

Чтобы не забрался вор (щелчки каждым из пальцев поочередно).

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! (кулаком постучать по ладони).

Открывайте! (широко развести руки в стороны).

Я ваш друг!»( ладони сомкнуть одна поперек другой).

Цель: снять физическое напряжение, собрать внимание для перехода к следующему упражнению.

#### **-Упражнение «Паровозик» (10 -15мин)**

Цели: Упражнение в качестве разминки и установления доверительных отношений между участниками, учит детей работать в группе, быть ответственным за действия группы, развивает координацию движений.

Дети становятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия. В этой игре важно, чтобы направляющий не торопился и вез «вагончики» аккуратно. Игру можно повторять несколько раз, чтобы каждый желающий мог побыть в роли паровозика. Игру можно усложнить и предложить всем участникам, кроме направляющего закрыть глаза или завязать полоской ткани.

Рекомендации: Объясните детям, что тем, кто стоит в конце, сложнее преодолевать препятствия. Препятствия можно сделать из кубиков, мячей, положить гимнастическую палку на стулья и т.д.

После упражнения обсуждаем, как чувствовали себя участники, будучи в роли паровозика и вагончика.

#### **- Арт-терапевтическая игра «Нарисуем обиду» (40 мин.)**

Цели: актуализация типичных трудностей ребенка, эмоциональное отреагирование негативных эмоций. Игра помогает понять свое эмоциональное состояние, учит выражать свои эмоции с помощью рисунка, говорить о них.

Предложите детям нарисовать обиду. Можно вспомнить ситуацию, в которой ребенок испытывал чувство обиды, и нарисовать ее.

Рекомендации: Пока дети рисуют, можно включить спокойную музыку. Обязательно обратите внимание, какие цвета используют участники. Если очень темные, мрачные, это означает, что ребенок все еще подсознательно переживает эту ситуацию.

Когда задание выполнено, все участники (каждый по кругу) обсуждают рисунки (что изображено на рисунке, какая именно ситуация вызвала обиду, какие еще были обидные ситуации и каков возможный выход из таких ситуаций).

Затем каждый опускает свой рисунок в коробочку и психолог накрывает ее крышкой. Все встают в круг, берутся за руки и вместе повторяют слова: «Теперь я не дам себя в обиду, я уверен в себе, я самый смелый» (повторяем 3 раза).

В завершении занятия каждый делится своими впечатлениями. Психолог говорит слова благодарности за работу.

#### **-Упражнение «Наши стихи» (35-40мин.)**

Цель: упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, диагностировать застенчивость, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности.

Предварительно детям раздаются карточки, на которых написано каким образом следует прочитать стихотворение: 1. очень быстро - «с пулеметной скоростью»; 2. как иностранец; 3. как робот; 4. шепотом; 5. очень медленно - со скоростью черепахи; 6. очень громко; 7. как будто рассказывает страшную историю. Психолог-ведущий подходит к каждому и объясняет то, что написано на карточке. Затем каждый ребенок встает на стульчик перед «маленькой публикой» и декламирует свое стихотворение определенным образом (стихотворение было подготовлено дома). После каждого выступления звучат аплодисменты, и публика угадывает, каким образом было произнесено стихотворение.

Рекомендации: необходимо наблюдать за каждым ребенком, чтобы диагностировать симптомы застенчивости. Застенчивость «читается» по внешним признакам: - покраснение лица; - потливость; - дрожь; - стесненное дыхание; - сгорбленная поза; - опущенные вниз глаза; - тихий голос; - скованность мышц и движений.

После каждого выступления детям необходимо давать положительное подкрепление («молодец», «так здорово получилось», «очень хорошо» и т.д.).

После упражнения каждый делится впечатлениями.

### **Игры при гиперфункции уровня**

Необходимо отказаться от соревновательного начала в играх и занятиях. Конкурсы, игры-соревнования, поединки и состязания весьма распространены и широко используются в практике воспитания. Однако все эти игры направляют внимание ребенка на собственные качества и достоинства, порождают ориентацию на оценку окружающих и на демонстрацию своих преимуществ. Для преодоления демонстративности главное показать ребенку, что оценка и отношение других – далеко не самое главное в его жизни, и что другие дети вовсе не сосредоточены на его персоне. Они имеют свои интересы, желания и проблемы, которые не хуже и не лучше, а просто другие. Конечно, объяснять все это на словах дошкольнику бесполезно. «Сдвинуть» ребенка с такой «фиксированности» на себе можно открывая ему новые интересы, переключая на сотрудничество и полноценное общение.

Традиционные занятия дошкольников – рисование, лепка, конструирование и конечно игра открывают богатые возможности для этого. Ребенок должен испытать удовольствие от рисования или игры – не потому что он делает это лучше всех и его за это похвалят, а потому что это интересно, особенно если все это делать вместе. Интерес к сказкам, песенкам, рассматриванию картинок отвлекает ребенка от оценки себя и мыслей о том, как к нему относятся другие. Другие дети должны стать для него не источником обиды, а партнерами по общему делу. Он должен понять, что другие дети существуют вовсе не для того, чтобы уважать и хвалить его. У них есть свои интересы и желания, которые совсем не связаны с его персоной. Для этого важно создавать ситуации и организовывать игры, в которых дети могут пережить общность и сопричастность с друг с другом в реальном взаимодействии. Это, прежде всего ролевые игры, хороводные игры, простые игры с правилами и пр.

Приведем несколько игр, которые помогут лучше увидеть своих сверстников, оценить их и пережить чувство общности с ними. В этих играх могут участвовать от 2 до 6 детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

#### **«Зеркало»**

Перед началом игры проводится «разминка». Взрослый становится перед детьми и просит как можно точнее повторять его движения. Он демонстрирует легкие физические упражнения, а дети воспроизводят его движения. После этого дети разбиваются на пары и каждая пара по очереди «выступает» перед остальными. В каждой паре один совершает какое-либо действие (например, хлопает в ладоши, или поднимает руки, или делает наклон в сторону), а другой пытается как можно точнее воспроизвести его движение, как в зеркале. Каждая пара сама решает, кто будет показывать, а кто воспроизводить движения. Если зеркало искажает или опаздывает, оно испорченное (или кривое). Паре детей предлагается

потренироваться и «починить» испорченное зеркало. Когда все зеркала будут работать нормально, взрослый предлагает детям делать то, что люди обыкновенно делают перед зеркалом: умываются, причесываются, делают зарядку, танцуют. Зеркало должно одновременно повторять все действия человека. Только нужно стараться делать это очень точно, ведь неточных зеркал не бывает!

#### **«Эхо»**

Взрослый рассказывает детям про Эхо, которое живет в горах или в большом пустом помещении, увидеть его нельзя, а услышать можно: оно повторяет все даже самые странные звуки. После этого дети разбиваются на две группы, одна из которых изображает путников в горах, а другая - Эхо. Первая группа детей гуськом (по цепочке) «путешествует по комнате» и по очереди издает разные звуки (не слова, а звукосочетания), например: «Ау-у-у-у», или «Тр-р-р-р» и т.п. Между звуками должны быть большие паузы, которые лучше регулировать ведущему. Он же может следить за очередностью произносимых звуков, т.е. показывать кому из детей и когда следует издавать свой звук. Дети второй группы прячутся в разные места комнаты, внимательно прислушиваются и стараются как можно точнее воспроизвести все, что услышали. Если Эхо работает «не синхронно», т.е. воспроизводит звуки не одновременно, это не страшно. Важно, чтобы оно не искажало звуки и в точности воспроизводило их.

#### **«Волшебные очки»**

Взрослый торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. «Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). «А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть даже то, чего раньше не замечал». Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинств его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

#### **«Конкурс хвастунов»**

Взрослый предлагает детям провести конкурс хвастунов. «Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно - иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств». После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективность оценки – реальные эти достоинства или придуманные. Не важен также и «масштаб» этих достоинств – это могут быть и громкий голос, и аккуратная прическа, и длинные (или короткие) волосы. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости взрослый может высказать свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким-либо маленьким призом (бумажная медаль «Лучшего хвастуна» или значок). Такой приз вызывает даже у самого себялюбивого ребенка интерес к сверстнику и желание найти у него как можно больше достоинств.

#### **«Связующая нить»**

Дети сидят в кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети хотели бы пожелать другим. Начинает взрослый, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок

вернется к ведущему, дети, по просьбе взрослого натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

#### **«Царевна-Несмеяна»**

Взрослый рассказывает сказку про Царевну-Несмеяну и предлагает поиграть в такую же игру. Кто-то из детей будет Царевной, которая все время грустит и плачет. Дети по очереди подходят к Царевне-Несмеяне и стараются утешить ее и рассмешить. Царевна же изо всех сил будет стараться не рассмеяться. Выигрывает тот, кто сможет вызвать улыбку Царевны. Затем дети меняются ролями.

Такие игры способствуют формированию общности с другими и возможности видеть в сверстниках друзей и партнеров. Когда ребенок почувствует радость от общей игры, от того, что мы делаем вместе, когда он разделит эту радость с другими, его самолюбивое «Я» скорее всего перестанет требовать похвал и восхищений. Чувство общности и интерес к другому являются тем фундаментом, на котором только и может строиться полноценное общение людей и нормальные человеческие отношения.

#### **Выводы:**

Первое, что должны помнить взрослые, общаясь с таким ребенком: не надо стремиться уничтожить демонстративность. В этом случае она может трансформироваться в негативистическую, а при неблагоприятном развитии событий может приобрести патологический характер, перейти в клиническую истерию. Однако не нужно впадать в другую крайность, постоянно восхищаясь ребенком, обращая излишнее внимание на его внешний вид и т.п. Такой способ общения взрослых с ребенком может способствовать усилению демонстративности.

Во-вторых, необходимо найти такую деятельность, которая способна насытить высокую потребность демонстративного ребенка во внимании. Это могут быть занятия театром, музыкой, изобразительной деятельностью и др. Взрослым не следует опасаться, что при постоянном внимании к детским успехам демонстративность ребенка усилится. Наоборот, найдя естественный выход (деятельность, в которой демонстративность социально санкционирована), эта личностная особенность не будет препятствовать нормальному развитию.

Третья рекомендация направлена на профилактику негативистической демонстративности. Взрослому следует общаться с ребенком в тот момент, когда он ведет себя хорошо, и игнорировать его в случае неблагоприятного поведения. Не следует поддаваться на провокации детей (ребенок нарочно делает все, что ему запрещено, чтобы добиться реакции взрослого любой ценой). Необходимо помнить, что самое тяжелое наказание для ребенка — отказ от общения с ним.

#### **Уровень эмоционального контроля**

##### **Игры при гипофункции уровня**

Необходима работа по постепенному формированию осознания и контроля своих переживаний, понимания эмоциональных состояний других людей, развития волевого поведения. По мнению Р.В.Овчаровой этот процесс развития произвольной психической саморегуляции и самоконтроля довольно сложный и длительный, часто осуществляется стихийно и приводит к нежелательным последствиям: труднообучаемости и трудновоспитуемости ребенка.

##### **Для детей с гипофункцией 4 уровня важно:**

- умение произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т.п.);
- умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;

- умение произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Ребенок может получить опыт управления своими эмоциями посредством ярких образов фантазии и двигательной активности (т.е. через механизм функционального психофизического единства).

Приведем несколько игр, которые помогут лучше увидеть своих сверстников, оценить их и пережить чувство общности с ними. В этих играх могут участвовать от 2 до 6 детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

#### **«Поделись добротой и лаской»**

Инструкция: «Ребята, какие вы сегодня необычайно симпатичные. У вас очень добрые, теплые и ласковые улыбки. Давайте поделимся своей добротой и скажем любезные, приятные слова, назовем положительные черты каждого из вас...»

Дети по очереди поглаживают одного из воспитанников по спине, произнося: «(Имя) хорошая, красивая, добрая, умная, ласковая, милая и т.д.

Когда я была маленькой, моя бабушка говорила мне так: «Чтобы страх победить - нужно страх приручить. Приручить свой страх – это значит сделать его ручным, примерно как котенка, морскую свинку или маленького щеночка. Представляете себе, подойти и погладить его, сказать ему приятное, доброе слово – подружиться с ним.

И сейчас мы с вами это попробуем. Мы поиграем в игру **«Волшебные превращения»**

Инструкция: Сейчас один из вас наденет маску какого-нибудь страшного персонажа и будет нас пугать (рычать, разговаривать грубым голосом).

А остальные все вместе сначала произнесем волшебное заклинание моей бабушки (для храбрости) «Чтобы страх победить - его нужно приручить», а затем подойдем и постараемся подружиться со страшилкой (дотронемся до него, погладим его, скажем доброе слово).

И после этого вы увидите, что произойдет волшебное превращение.

После того, как ребята подружатся с персонажем, маска переворачивается другой стороной и на ней изображен красивый, добрый персонаж. (Баба- Яга – Девушка Весна; Бармалей – Добрый молодец).

Психолог: Теперь мне совсем не страшно открыть свою сумочку, и посмотреть, кто в ней спрятался.

Ведущий открывает сумочку, а в ней ... Слоненок

Психолог: Слоненок, это ты? Что ты делаешь в моей сумочке?

Слоненок: Это – Я. И в твоей сумке я потому, что очень хотел добраться к ребятам. Правда, в ней немного темновато, но вы молодцы, научили меня как не бояться. «Чтобы страх победить – его нужно приручить», твоя бабушка была очень умной женщиной.

#### **Игры при гиперфункции уровня**

Коррекция ориентирована не на достижение каких-то конкретных результатов, а на создание условий, способствующих отреагированию негативных переживаний, отработки навыков адекватного взаимодействия и реагирования, снижению эмоционального напряжения, повышению адаптационных возможностей и раскрытие творческого потенциала детей.

В качестве основного метода мы используем коррекцию эмоциональных комплексов через рисование. При этом применялись различные изобразительные техники: рисование ладонями, пальцами, кулаком, ребром ладони; по мокрому; с помощью трафаретов набрызг; с помощью тампона; кляксография.

Кроме того, как дополнение, в ходе занятий, использовались такие психокоррекционные методы, как психогимнастика, игры и упражнения, направленные на создание положительных эмоций у старших дошкольников. Как известно, игра выполняет большую коммуникативную роль, благодаря ей ребенок освобождается от многих негативных эмоций (страха, агрессии, нарушения поведения и т. д.). Программа занятий

составлена нами из конкретных упражнений, которые приведены в приложениях 4 и 5.

### **«Игра в рисунки»**

В начале проведения игры психолог спрашивает у ребенка, играл ли он когда-нибудь в рисунки, и при этом начинает рисовать и одновременно комментировать. Со словами: «Нарисуем-ка домик», – он рисует квадрат, а в нем два квадратика поменьше (окна) и прямоугольник посередине (дверь). «Это – обычный домик, с двумя окнами, крышей и трубами» (треугольник – крыша, два прямоугольника – трубы). «В этом домике жил мальчик (девочка)». Далее психолог обращается к ребенку: «Как звали этого мальчика (девочку)?»

Если ребенок не отвечает, психолог говорит сам и обращается к ребенку, чтобы тот подтвердил. Для примера возьмем имя Саша. «Саша жил в доме со своими родителями. Однажды они купили ему щенка». Психолог обращается к ребенку: «Как же Саша назвал щенка?» Ребенок может предложить какую-нибудь кличку. Если он этого не делает, психолог сам ее предлагает. «Назовем его Рексом. Однажды Саша вернулся из садика и не нашел дома Рекса. Он вышел на улицу поискать собаку». Психолог проводит прямую линию от двери вниз.

Затем он обращается к ребенку: «Как ты думаешь, нашел Саша там свою собачку?» Если ребенок отвечает «нет» или молчит, психолог продолжает рассказ. Если ребенок отвечает «да», психолог говорит: «Подойдя к собачке, Саша увидел, что она только похожа на Рекса, но это не Рекс». Затем продолжает рассказ: «Саша стал дальше искать Рекса». Психолог проводит несколько линий до тех пор, пока не получится что-то похожее на четыре лапы, и тогда говорит: «Саша вспомнил, что Рекс любит гулять в парке и пошел туда». При этом нужно провести линию немного вверх, а затем в сторону, чтобы было похоже на хвост. «Саша ходил по парку (завитушка на хвосте), но так и не нашел Рекса. И тогда он пошел домой».

Здесь можно спросить, какое настроение было у Саши, как быстро он шел домой, что делал по дороге. Затем психолог проводит горизонтальную линию влево и соединяет парк (хвост) и дом (голова собаки). В итоге должен получиться рисунок, похожий на собаку. Затем психолог спрашивает: «Что случилось с нашим рисунком?» Если ребенок отвечает, психолог завязывает с ним разговор. Если он молчит, то психологу самому нужно сказать, что рисунок превратился в собачку. Затем можно предложить ребенку порисовать самому.

### **Отработка эмоций страха в рисунке**

Цель: Отработать эмоцию страха и тревоги в рисунке.

Задачи:

1. Нарисовать образ страха.
2. Озвучить персонаж.
3. Преобразовать образ страха в безопасный.

Для работы нам потребовался белый лист бумаги А3, краски «гуашь», кисти, баночка для воды.

1 этап. Подготовка. Детям предлагалась отправиться в гости в сказку. «В сказке нам повстречаются разные герои: добрые и злые, страшные и смешные. Главным героем нашего приключения будете вы. В большинстве сказок главные герои имеют какой-то волшебный предмет, чтобы в случае опасности воспользоваться им и защититься. Давайте и мы с вами смастерим волшебную палочку». Заранее были приготовлены палочки 35-40 см. Предлагалось детям разукрасить свои палочки перламутровой краской. Затем волшебные палочки украшали фольгой или завязывался на ней бант из тесьмы.

2 этап. Рисование образа страха. «Теперь, когда у каждого из вас есть волшебная палочка, нам можно отправиться в путь-дорогу. Закройте глаза и вспомните то, чего вы боитесь. Представьте, как выглядит ваш страх. А сейчас нарисуйте свой страх цветными мелками. Вы можете рисовать и говорить, что делаете. Если вы хотите, то нарисуйте и себя самого тоже».

3 этап. Озвучивание персонажа. «А сейчас давайте попробуем представить: что хочет сказать страх, кого и зачем он хочет напугать? Постарайтесь говорить голосом своего страха.

Если он будет спрашивать что-то у тебя, отвечайте ему. Будьте смелыми в этом разговоре, ведь у нас есть волшебные палочки, и мы ими можем совершать чудеса».

4 этап. Преобразование образа страха. Принцип противостояния. «Если вас пугает этот страх, то будьте смелыми и мужественными. Я сейчас коснусь вас волшебной палочкой. Мы скажем волшебное заклинание, и вы сразу станете бесстрашными и смелыми. Ну, как, появилась у вас сила? Покажите свою силу!» Успешное противостояние ведет к устранению тревоги.

Принцип трансформации. «Теперь, когда вы сильные и смелые, хочется превратить ваш страх в какой-нибудь безопасный образ. Давайте опять воспользуемся волшебной палочкой и нашим заклинанием».

5 этап. Подведение итогов. Рефлексия. «А теперь скажите, пожалуйста, что же произошло с образом пугающего страха? Кто вам помогал справиться со страхом? Какие сейчас вы испытываете чувства? Какое у вас настроение? Вы теперь знаете, что можно сделать, если у вас появится страх. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, у которых бывают страхи. Спасибо вам за мужество, смелость и творчество».

По аналогии можно отработать и другие эмоции (гнев, ярость и т.д.)

#### **Используемые источники**

1. Веккер Л.М. Психика и реальность: Единая теория психических процессов. – М.: Смысл; Per Se, 2000.

2. Никольская О.С. Аффективная сфера человека: Взгляд сквозь призму детского аутизма. – М.: Центр лечебной педагогики, 2000.

3. Никольская О.С. Аффективная сфера как система организации сознания и поведения при нормальном и аномальном развитии - М.: Центр лечебной педагогики, 2000.

4. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. – М.: АРКТИ, 2000 (серия «Библиотека психолога-практика»).

5. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. – СПб.: Речь, 2005 (серия «Мэтры мировой психологии»).

6. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Типология отклоняющегося развития. Недостаточное развитие. – М.: Генезис (серия «Учебник XXI века») (в печати).

7. Семенович А.В., Умрихин С.О. Пространственные представления при отклоняющемся развитии. Методические рекомендации к нейропсихологической диагностике. – М., 1998.

8. Сергиенко Е.А. Раннее когнитивное развитие: Новый взгляд. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2006.

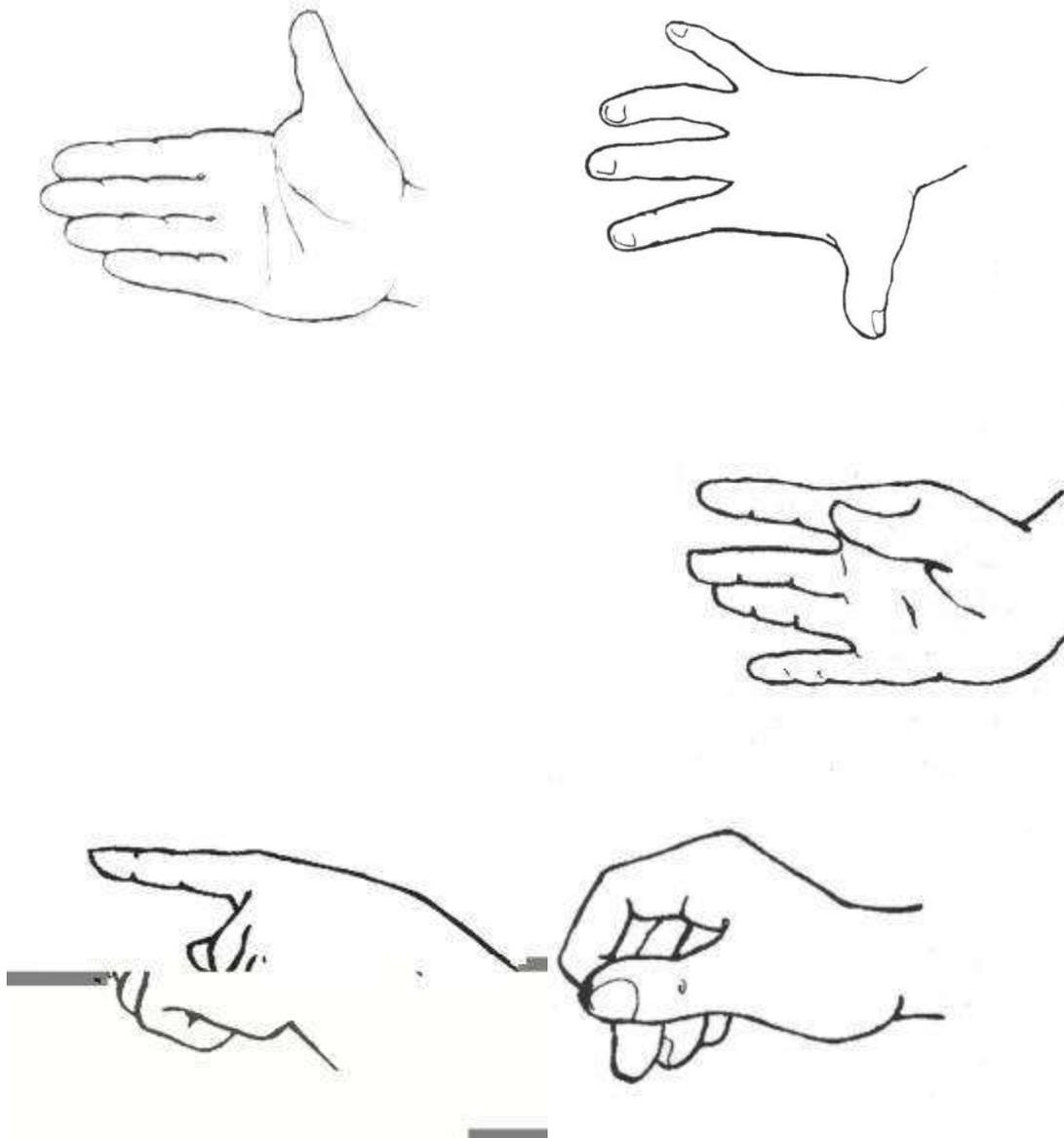
9. Тхостов А.Ш. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002.

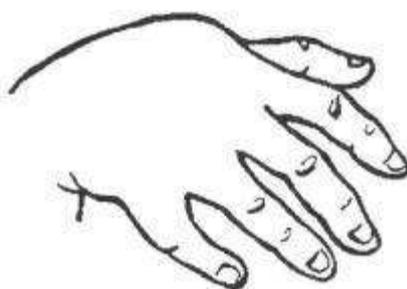
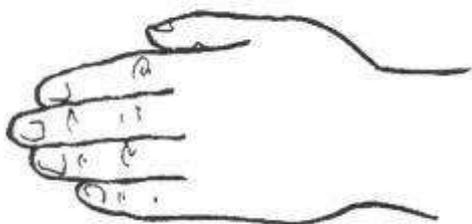
10. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. – М.: Изд-во МГУ, 1990.

**Материал к диагностической методике «Рука»**

Тест «Рука» (Hand-test) — одна из проективных методик исследования личности. Была предложена в 1962 г. Э. Вагнером, система подсчета очков и коэффициенты разработаны З. Пиотровским и Б. Бриклин. При создании методики авторы исходили из того положения, что превосходство человека над животными обусловлено уровнем развития человеческого мозга и человеческой руки. Перестав выполнять функцию опоры при передвижении, рука приобрела свободу, стала использоваться для выполнения разнообразных функций и тем самым внесла определяющий вклад в развитие мышления. Рука непосредственно вовлечена не только во внешнюю, но и в собственную (интроспективную) активность человека.

Методика занимает промежуточное положение по степени неопределенности стимульного материала между тестом Роршаха и ТАТ. По возможности прогнозировать реальное поведение методика, по мнению ее авторов, превосходит тест Роршаха и ТАТ вследствие того, что ответы по ней более тесно связаны с моторной сферой человека.





## Материал к методике «Эмоциональные лица»



Рис 2а). Стимульный материал методики «Эмоциональные лица». Схематичные изображения

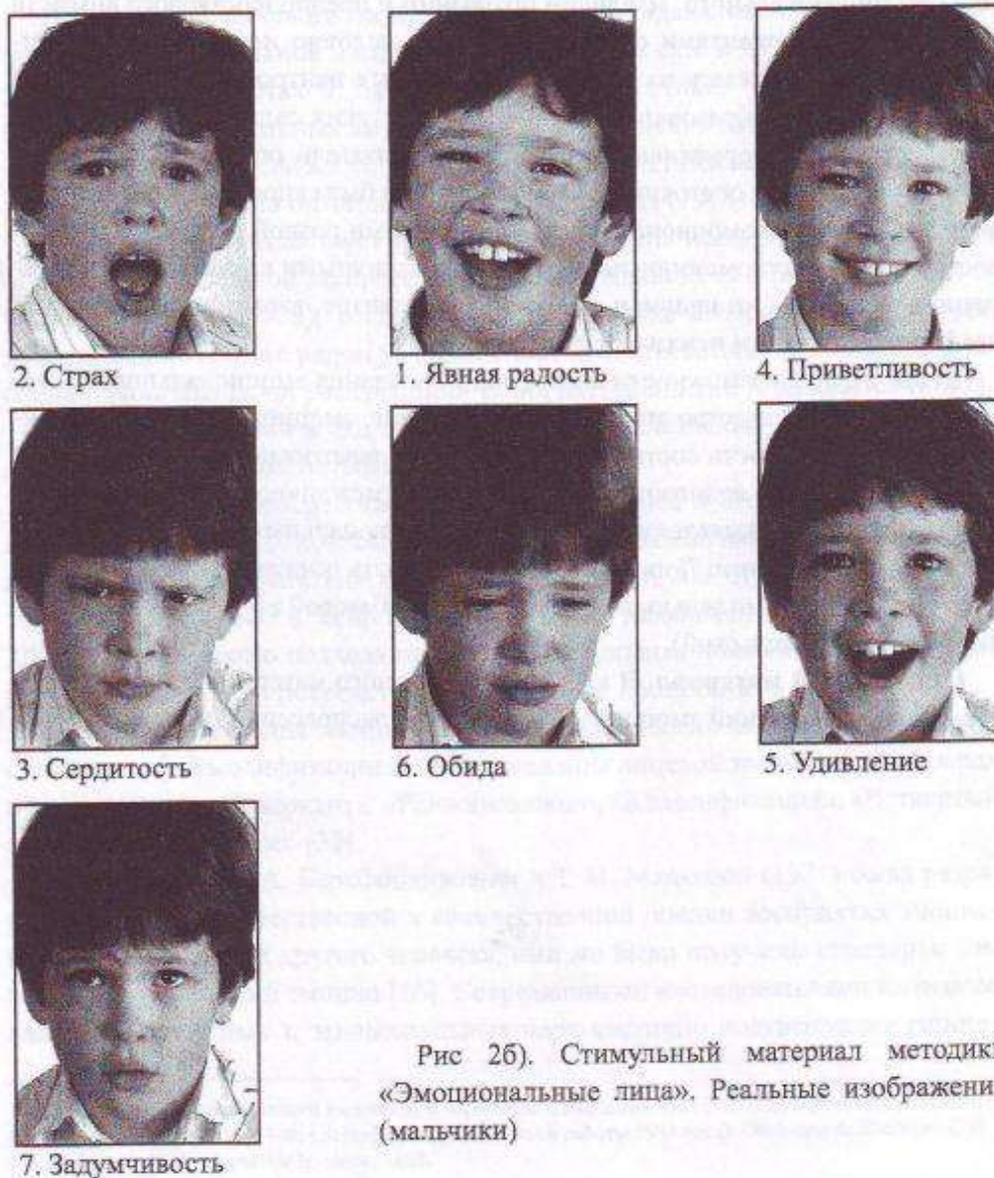


Рис 2б). Стимульный материал методики «Эмоциональные лица». Реальные изображения (мальчики)



2. Страх



1. Явная радость



4. Приветливость



3. Сердитость



6. Обида



5. Удивление



7. Задумчивость

Рис. 2в). Стимульный материал методики «Эмоциональные лица». Реальные изображения (девочки)

Предлагаемая методика разрабатывалась Н. Я. Семаго с 1993 года при работе с детьми дошкольного, младшего школьного и предподросткового возраста с различными вариантами отклоняющегося и условно нормативного развития. Работа проводилась на базе образовательных центров (ПМС-центров) г. Москвы, в общеобразовательных школах и детских садах. Были получены соответствующие нормативные возрастные показатели опознания изображений эмоциональных состояний детьми. Методика была апробирована в первую очередь на детях с эмоциональными нарушениями разной степени выраженности, детях с дисгармоничным развитием и различными вариантами недостаточного развития (тотальное и задержанное развитие, варианты парциальной несформированности психических функций).

**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. Дополнительно может быть поставлена задача оценки сформированности отдельных уровней системы базовой аффективной регуляции (по О. С. Никольской).

**Стимульный материал.** В качестве стимульного материала используются две серии изображений эмоциональной лицевой экспрессии (Рис. 2 а,б,в).

**2-я серия** (14 изображений) включает в себе изображения конкретных лиц детей (мальчиков и девочек: по 7 изображений соответственно). В методике используются фотографии со следующими эмоциональными выражениями<sup>18</sup> (Рис. 26,в):

1. Явная радость.
2. Страх.
3. Сердитость.
4. Приветливость.
5. Удивление.
6. Обида.
7. Задумчивость.

**Возрастной диапазон применения.** Методика используется для работы с детьми от 3 до 11–12 лет. Для детей более старшего возраста возможно использование методики в ситуации гипотезы о наличии у них тотального недоразвития, различных типов асинхронного развития и т. п.

### **Процедура проведения исследования**

Как правило, работа с данной методикой проводится в ситуации, когда возникает гипотеза относительно проблем эмоционального развития ребенка и особенностей развития аффективной сферы. Соответственно, материал подается в зависимости от задач исследования в различные моменты диагностического обследования. Часто это удобно делать в процессе «смены деятельности» и так называемого «отдыха» ребенка.

Сама процедура проведения исследования в полном объеме состоит из трех последовательных этапов.

**1-й этап:** предъявление для опознания эмоциональных состояний 1-й серии изображений (схематичные изображения).

**2-й этап:** предъявление реальных фотографических изображений (в соответствии с полом ребенка).

**3-й этап:** придумывание истории по какому-либо изображению.

В зависимости от поставленных задач и основной диагностической гипотезы обследование может быть завершено уже после первого этапа. В определенной ситуации первый и второй этапы могут меняться местами (см. ниже).

В процессе проведения, помимо стандартной инструкции, возможно использование системы наводящих вопросов. Последние зависят от особенностей состояния и предполагаемого типа развития ребенка, его возраста, и поэтому вопросы должны гибко «модифицироваться» при проведении обследования.

#### **1-й этап.**

Ребенку предъявляются схематичные изображения лиц, раскладываемые перед ним в случайном порядке. Раскладка производится так, чтобы все изображения находились в поле зрения ребенка.

<sup>18</sup> В качестве изображений взяты отдельные фотографии из набора игры-лото "Faces games", Catherine Kallache, Nathan, 1985.

**Инструкция 1.** *«Посмотри на эти рожицы и скажи, какое у каждой настроение».*

Если ребенку не понятно слово «настроение», можно объяснить, что человеку может быть хорошо или плохо. При этом ни в коем случае нельзя самому специалисту вербализовать какое-либо эмоциональное состояние.

После того как ребенок назвал настроения «рожиц», необходимо изменить порядок карточек или нарисовать лица в другом порядке и попросить его назвать «настроение» еще раз. Это делается для того, чтобы исключить или, по крайней мере, минимизировать случайность «попадания».

В процессе называния ребенком эмоциональных состояний схематических изображений экспериментатор должен быть пассивен, то есть не переспрашивать и не «переназывать», дублировать высказывания ребенка, даже если к этому его «подталкивает» ситуация (то есть в ситуации, когда ему кажется, что ребенок понимает и правильно вербализует данное эмоциональное состояние, и поэтому можно самому «раскрыть» его). Неукоснительно должно соблюдаться правило отсутствия каких-либо «наводок», как в плане «названий» эмоций, так и в плане помощи в назывании.

#### **2-й этап.**

На этом этапе ребенку предъявляются изображения 2-й серии: реальные фотографии. При этом предъявляются фотографии, соответствующие полу ребенка. Изображения 2-й серии подаются в том же порядке, как они представлены в разделе *Стимульный материал* и на Рис 2а,б,в. Содержание стимульных изображений, предъявляемых в такой последовательности, представляет собой процесс усложнения идентифицируемых ребенком эмоциональных состояний от достаточно простой «явной радости» к более сложным для опознания «удивление», «обида», «задумчивость». В то же время завершающее предъявление изображение («задумчивость») является достаточно нейтральным и позитивным.

**Инструкция 2** (модифицируется в зависимости от пола ребенка). *«Теперь я тебе покажу другие картинки (для детей старше 6–7 лет можно говорить: изображения, фотографии и т. п.), на которых изображен мальчик (девочка). Посмотри на эту фотографию, как ты думаешь, какое настроение у этого (этой) мальчика (девочки)?»*

После того как ребенок назовет, какое это настроение, необходимо спросить: *«Что могло вызвать такое настроение, почему у мальчика (девочки) такое настроение?»*

На этом желательно ограничить «развертывание» инструкции и не делать какого-либо намека, наводки на ту ситуацию, которая могла бы вызвать это состояние. Не имеет смысла спрашивать ребенка, что произошло, что случилось с изображаемым ребенком, как это принято в аналогичных проективных методиках.

Изображения, как уже отмечалось, предъявляются в определенной последовательности: так, чтобы в начале и в конце предъявлялись изображения положительного эмоционального состояния. Порядок предъявления определяет-

ся чередованием положительно и отрицательно окрашенных эмоциональных состояний детей на фотографиях. Это делается для предотвращения повторов и штампов в опознании эмоций. С другой стороны, подобная последовательность предъявлений облегчает анализ «продукции» ребенка уже в процессе самой процедуры обследования.

### **Другой вариант предъявления изображений.**

В этом случае на *первом этапе* предъявляются фотографические изображения эмоциональных состояний, то есть фактически проводится *второй этап* исследования, в том виде как это описано выше. Если реальные изображения эмоциональных состояний понимаются и вербализуются ребенком достаточно адекватно (в пределах условно нормативного развития или с какими-либо неявно выраженными особенностями), можно сразу же переходить к *третьему* (проективному) *этапу* обследования.

В ситуации, когда ребенок не в состоянии адекватно проводить оценку эмоциональных состояний на реальных изображениях, после первых трех-четырёх неправильных, неадекватных идентификаций эмоциональных состояний, этот этап завершается и ребенку предъявляются схематичные изображения (возврат к *первому этапу* стандартного предъявления). В том случае, когда и схематичные изображения опознаются неадекватно, обследование следует завершить.

### **3-й этап.**

После завершения показа всех реальных изображений (*второй этап*) возможно проведение непосредственно проективной части исследования<sup>19</sup>.

Ребенку предлагается придумать рассказ, историю по какому-либо из предъявляемых ранее реальных изображений. Для этого реальные изображения раскладываются в том же порядке (слева — направо), как они проводились на первом этапе обследования, или просто даются ребенку в руки с предложением разложить их самому.

**Инструкция 3.** «Посмотри снова на эти картинки. Выбери одну из них, которая тебе больше нравится и попробуй придумать рассказ о том, что могло вызвать такое настроение мальчика (соответственно, девочки), почему он это чувствует».

Если ребенку сложно сразу выполнить это задание, можно предложить наводящий вопрос — своего рода обучающую помощь: «Вспомни, когда у тебя было такое настроение и почему, что его вызвало?»

Если возникает желание рассказать о двух изображениях — необходимо, чтобы сначала ребенок придумал историю по одной (первой, которую он выбрал), а лишь потом о другой фотографии. При навязчивом желании придумать рассказ по большему количеству изображений следует отметить этот факт, но ограничиться двумя фотографиями.

<sup>19</sup> В ситуации, когда уже на *втором этапе* дети без какой-либо просьбы или наводки дают развернутые ответы и описывают, что произошло с ребенком, почему он себя так чувствует, нет необходимости проводить *3-й этап*.

При трудностях выбора изображения для составления рассказа психологу ни в коем случае нельзя давать какие-либо «наводки» или подсказки. Выбирать изображения должен только ребенок. Настаивать на выборе нельзя.

**Дополнительные замечания.** У определенных категорий детей возможны непонимание (в частности, до 3–3,5-летнего возраста), невозможность удержания инструкции (дети тотальным недоразвитием, с грубой несформированностью регуляторного компонента деятельности), «уход» в детали (например: «Ой какая красивая девочка, какая красивая ленточка!» и т. п.). В этом случае ответы ребенка фактически невозможно анализировать, и использование методики представляется малоцелесообразным.

#### **Анализируемые показатели**

- Адекватность оценки эмоционального состояния как по «знаку», так и по силе.
- Яркость эмоциональных образов (эмоциональная заряженность, включающая соответствующую мимическую экспрессию самого ребенка).
- Уровень дифференцировки эмоциональных проявлений и, соответственно, адекватность владения соответствующим словарем.
- Инертность, застревание или гибкость в восприятии эмоционального состояния.
- Собственно «словарь эмоций» в его сопоставлении с активным словарным запасом ребенка, его возрастом и особенностями аффективного реагирования.
- Выявление «конфликтных» зон, связанных с эмоциональным неблагополучием.
- Особенности сформированности системы базовой аффективной регуляции.

#### **Анализ результатов**

Следует отметить, что собственно опознание эмоциональных изображений лица, в частности, наиболее ярких и конкретных (таких как *радость* или *горе*), не должно вызывать затруднений у детей, начиная с 2,5–3-летнего возраста. При этом словесное обозначение может быть на уровне «хороший», «плохой» или «добрый», «злой».

Все результаты, включая эмоциональные проявления ребенка при разглядывании изображений обеих серий, рассказы, придуманные ребенком, должны быть зафиксированы в протоколе.

В историях, продуцируемых ребенком на *третьем этапе* проведения методики и анализируемых с позиций проективной трактовки, помимо вышеприведенных показателей, необходимо отметить:

- основную фабулу истории;
- ее основную эмоциональную окраску;
- возможные идентификации (как положительные, так и отрицательные);

- принятие на себя вины или обвинения (желательно идентифицировать ситуацию, в которой происходит такое принятие);
- финальную часть истории — ее развязку.

На основе этого (с непосредственным включением психолога в виде уточняющих вопросов) должно быть проведено обобщение придуманной истории.

В обязательном порядке должна быть учтена эмоциональная адекватность или, соответственно, неадекватность как собственного эмоционального состояния ребенка в процессе осознания эмоциональной экспрессии изображений, так и описания предъявляемых изображений. Важным аспектом анализа является согласование или, наоборот, рассогласование эмоциональной адекватности/неадекватности в условиях предъявления фотографических (реальных) или абстрактных (контурных) изображений.

Чем младше ребенок, тем более он пытается изобразить увиденные эмоции мимически. Специалист может (в зависимости от непосредственных задач исследования), либо запретить подобную мимику, либо разрешить. В то же время, вплоть до возраста 6-7 лет такое поведение ребенка можно рассматривать как нормативное.

Следует также отметить, что чем младше ребенок, тем вероятнее будут наблюдаться определенные «рассогласования» между идентификацией конкретного эмоционального состояния, данного детьми-экспертами, и ответами обследуемого ребенка. Напомним, что экспертами выступали дети с условно нормативным развитием в возрасте 7-9 лет, то есть в том возрасте, когда субъективные оценки основных эмоций уже можно считать в основном устойчивыми. В первую очередь, такие рассогласования будут касаться непосредственно вербальной стороны ответов ребенка, что, естественно, определяется возрастной динамикой увеличения эмоционального словаря.

Наибольшие трудности, порой вплоть до полной невозможности опознания эмоционального изображения даже на уровне самых ярких реалистических изображений (изображения 1, 3, 6), возникают у детей с выраженной спецификой развития аффективной сферы — вариантами выраженного искаженного развития. При ответах таких детей обращает на себя внимание фиксация на отдельных деталях лица (чаще всего на зубах — и тогда там, где зубы видны, даже при улыбке, само лицо оценивается как злое), выраженная сложность в определении даже «знака» эмоции.

У детей с дисгармоническим развитием трудности будут возникать уже не при оценке собственно «знака» эмоции, но при оценке его «силы».

Детям с несформированностью регуляторного компонента деятельности свойственна импульсивность в оценке, но в то же время возможна адекватная коррекция подобных ответов (при внешнем программировании специалиста самой процедуры ответа). Между тем у детей с различными типами искаженного развития (и преимущественно аффективно-эмоционального, и преимущественно когнитивного компонента) неадекватность определения эмоциональной экспрессии предъявляемых стимульных материалов подобной коррекции не подвержена.

### Возрастные нормативы выполнения

- Возможность понимания и вербализации (условием этого является нормативная по возрасту сформированность речи) эмоционального состояния возникает у детей уже в возрасте **2,5–3 лет** в виде глаголов действия, имеющих отношение к данному эмоциональному состоянию: *«мне нравится», «любить», «он хороший», «он плачет»* и т. п. Таким образом основными категориями являются: *«плохой», «хороший», «нравится – не нравится»*.
- В возрасте **от 3,5 до 5 лет** возможно использование таких «дискретных категорий» (определений) как *«злой», «добрый», «веселый»*. Хотя часты еще и «глагольные» определения: *«плачет», «смеется»* и т. п.
- Ближе к **5 годам** уже становится доступна определенная дифференциация речевых обозначения эмоциональных состояний – вместо *«злой»* — *«сердитый»*. В этом же возрасте уже появляются такие слова как: *«грустный», «веселый», «радостный»*.
- В период **5–6 лет** нормативно развивающимся детям уже полностью доступны эмоциональные дифференцировки типа: *«сердитый», «грустный», «радостный»*.
- После **6–6,5 лет** возникают более «глубокие» определения: *«недовольный», «рассерженный»* и т. п.
- После **7 лет** ребенок должен быть в состоянии адекватно понять и вербализовать практически все эмоциональные состояния, выраженные в лицевой экспрессии. Он также уже имеет возможность оперировать такими понятиями как *«расстроенный»* и т. п.

### Условно нормативные ответы

Существует определенный «спектр» традиционных нормативных ответов детей на каждое абстрактное и реалистическое изображение, составляющие стимульный материал методики.

Следует отметить, что в норме собственно опознание абстрактных изображений не вызывает трудностей даже у детей начиная с **середины 3-го года** жизни.

Оценка детьми даже **3–5-летнего** возраста абстрактного изображения *радости* обычно не вызывает каких-либо значимых трудностей в назывании: *«веселое настроение», «улыбаюсь»* Реже встречаются простые ответы: *«хорошее», «смешно»*. В более старшем возрасте дети могут оценить настроение и как *«улыбчивое», «радостное», «пятерку получил», «подарок подарили»*. При этом ребенка не просят назвать причину хорошего настроения — он сам таким образом означает его.

Оценка детьми **3–5 лет** абстрактных изображений *грусти, злости (гнева)* несколько сложнее в плане собственно вербализации самого качества настроения. В этих возрастах и грусть, и гнев (злость) называется детьми как *«плохое настроение»*. Однако, уже ближе к **5 годам** дети более разнообразно назы-

вают изображенные эмоции, правильно их дифференцируют. Чаще всего это будет: «мальчик плачет», «он грустный», — реже: «обидели» и, соответственно, «злой», «сердится». В этой ситуации имеет смысл уже выяснить, кто и по какому поводу обидел. Иногда и здесь возникает оценка «злого» настроения как «обиженного», но это, как правило, уточняется самим ребенком: «его дети обидели, он сердится». В более старшем возрасте название эмоциональных состояний нормативно не вызывает затруднений и сам словарь эмоций, в особенности **после 7–8 лет**, существенно расширяется, — возникают прилагательные типа: «расстроенный», «рассерженный», «разгневанный».

При опознании и «вербализации» эмоциональных лиц при их реалистическом изображении степень развернутости и подробности ответов ребенка может быть самой разнообразной и значительно варьируется не только в зависимости от личностных особенностей ребенка, специфики его аффективной сферы (тенденций развития по интропунитивному или экстрапунитивному типам), от его возраста, но и от конкретной этно-социокультурной ситуации развития.

При этом, например, для ребенка **5 лет** ответы «я смеюсь», «я плакал» следует рассматривать как нормативные. В этой ситуации естественный вопрос психолога: «Почему?» — совершенно правомерен и не должен рассматриваться как наводящий. Ниже мы предлагаем варианты наиболее часто встречающихся определений для детей-дошкольников **старше 4,5 лет**.

- Для изображения 1 (явная радость) наиболее частыми ответами являются: «смеется», «хохочет», «радуется».
- Для изображения 2 (страх): «страшно», «испугался», «кричит», «болит» (вариант «больно»).
- Для изображения 3 (сердитость): «плохое настроение», «сердится», «обижен».
- Для изображения 4 (приветливость): «хорошее», «радуется», «все хорошо», «веселое».
- Для изображения 5 (удивление): «радостно», «страшно и весело». Часто дети дошкольного возраста не знают, как назвать данное настроение и пытаются показать его на себе.
- Для изображения 6 (обида): «сердится», «обиделся», «плачет».
- Для изображения 7 (задумчивость): «просто смотрит», «обычное», «грустное».

Для детей анализируемого возрастного диапазона изображения **2, 5, 7** являются трудными не только для понимания смысла эмоции, но и для номинации. Это характеризует и отражает этапы становления языка эмоций в детском возрасте.

## **Материал к диагностической методике «С.А.Т.-Н»**

Автор Э. Крис, авторская модификация Н.Я. Семаго.

Методика предназначена для исследования особенностей личностной (эмоционально-волевой) сферы детей.

Результаты диагностики позволяют понять существующие отношения между ребенком и окружающими его людьми в наиболее важных или травмирующих ребенка жизненных ситуациях.

**Описание методики:** Стимульный материал состоит из восьми сюжетов с контурным изображением человеческих фигур. Его диагностическая ценность основывается на существовании в человеческой психике двух ярко проявляющихся тенденций:

выражается в стремлении каждую многозначную ситуацию, с которой сталкивается человек, истолковывать в соответствии со своим жизненным опытом, своими личными потребностями;

опираясь на свои переживания, ребенок отражает собственные потребности, страхи, тревогу, иные чувства через описание поведения и чувств персонажей своих рассказов.

Стимульный материал необходимо предъявлять в определенной последовательности в соответствии с порядковым номером:

Три вертикально стоящие фигуры, расположенные на некотором расстоянии друг от друга в разных позах.

Одна вертикально стоящая фигура в неопределенной позе.

Группа из четырех стоящих фигур справа и одной фигуры слева.

Одна стоящая фигура в центре справа и сидящее рядом животное слева.

Внизу слева лежащая фигура, одна стоящая фигура чуть выше, стоящая фигура справа (все в неопределенных позах).

Фигуры, находящиеся на наклонной плоскости на четвереньках, головой вправо.

Две фигуры в полусидящих позах, лицом друг к другу, между ними что-то круглое.

Сидящая фигура в центре слева и стоящая рядом с ней фигура в неопределенной позе справа.

### **Процедура проведения**

При использовании методики «Контурный С.А.Т. – Н» необходимо обратить внимание на особенность применения подобного рода тестов для детей. Нужно установить контакт с ребенком. Для этого лучше с ним предварительно познакомиться.

В качестве инструкции лучше сказать ребенку, что мы будем играть в игру, в которой он должен представить историю по рисункам, где нужно рассказать, что произошло, что делает человек на картинке, что было до этого, что потом, чем закончится история. Ответы записываются дословно, а затем анализируются.

Необходимо обратить внимание на важность информации о реальной жизни ребенка, его семье, его поведении в различных ситуациях.

Важно выяснить в ходе исследования, отражает ли история (или некоторые ее детали) реальный порядок вещей или представляет желаемое.

### **Интерпретация:**

Рассказывая по картинке, ребенок вынужден выйти за пределы объективных сведений, предлагаемых изображением. Он делает это в своей манере, которая зависит от его эмоционального жизненного опыта, от сиюминутного эмоционального состояния и проявляется под влиянием предложенного стимульного материала.

При интерпретации существует несколько особенностей, на которые психолог должен обратить внимание:

#### **1. Основная тема**

В целом экспериментатора интересует, что «берет» ребенок из изображения и почему рассказывает именно такую историю. Интерпретация будет полнее, если анализировать темы не одной отдельно взятой истории, а определить ее повторяемость или связь с темами историй, рассказанных по всем картинкам.

## **2. Основной герой**

Так как история ребенка может включать несколько персонажей, необходимо понять, который из них главный герой, желательно уточнить критерии для выделения героя из остальных персонажей, совпадает ли он по возрасту и полу ребенка, история рассказывается от лица героя или о нем. Все это является важной информацией о ребенке, особенно рассказы о героях, в которых история является компенсаторным удовлетворением желания.

Здесь же необходимо проанализировать то, как ребенок видит окружающих главного героя персонажей, как он реагирует на них.

## **3. Остальные персонажи**

Включение в рассказ ребенком не нарисованного на карточке персонажа является крайне значимым. Это необходимо отметить отдельно и проанализировать, так как это дает сведения о среде, в которой ребенок живет, и о его эмоциональном отношении к данной среде.

С другой стороны, если ребенок пропускает некоторых персонажей, нарисованных на карточке (не включает их в свой рассказ), необходимо рассмотреть принадлежность этих персонажей к реально существующим лицам, так как основное объяснение данному факту – это желание ребенка (осознанное или бессознательное) ликвидировать, убрать этот объект (реальное лицо) с картинки (из своей жизни).

## **4. Идентификация**

Очень важно отметить то, с кем идентифицирует себя ребенок. Необходимо исследовать реальность и характеристику согласованности объекта идентификации и самого ребенка.

В некоторых случаях объект идентификации – персонаж второстепенный. В некоторых случаях причиной этого может быть бессознательное подавление ребенком некоторых своих интересов, желаний, недостатков, оплошностей, приписываемых главному герою, которыми ребенок либо обладает и не желает этого, либо хочет, но боится обладать.

## **5. Тревожность (страхи)**

Нет необходимости настаивать на определении основного типа тревожности и/или страхов у детей. Важно, присутствует ли тревожность у ребенка вообще и насколько интенсивно. То же и в отношении страхов.

Необходимо отметить то, какую форму защиты выработал ребенок в тревожных и пугающих его ситуациях: избегание, регрессивное поведение, пассивность, оральное проявление, отказ от реальности и прочее. Подобный анализ дает возможность изучить начальное формирование защитных механизмов, особенно с точки зрения их социальности и адаптивности поведения ребенка при проявлении защит.

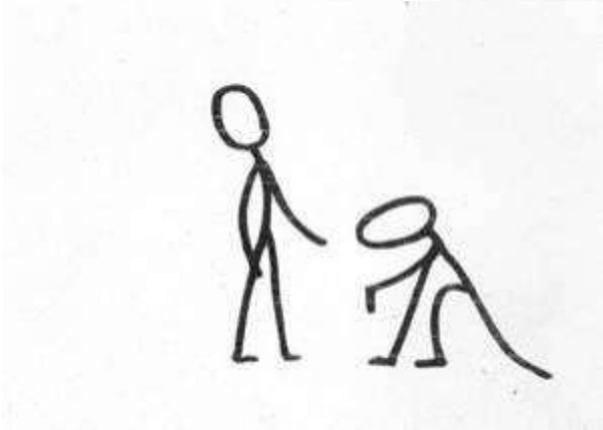
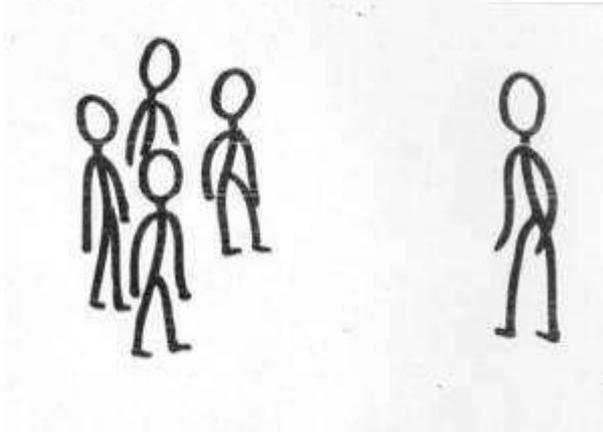
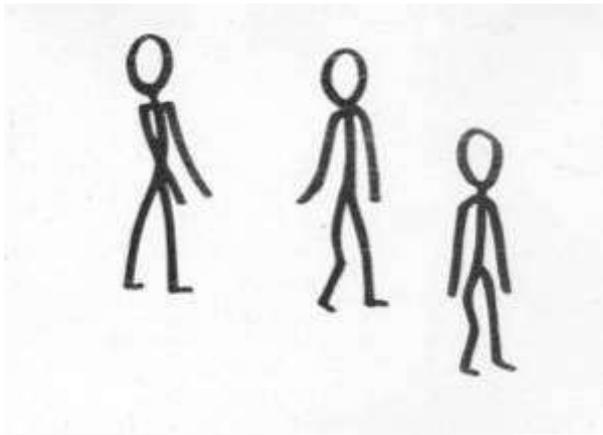
## **6. Наказание за поступок**

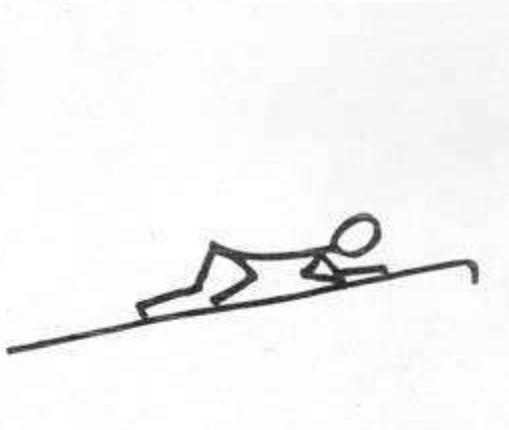
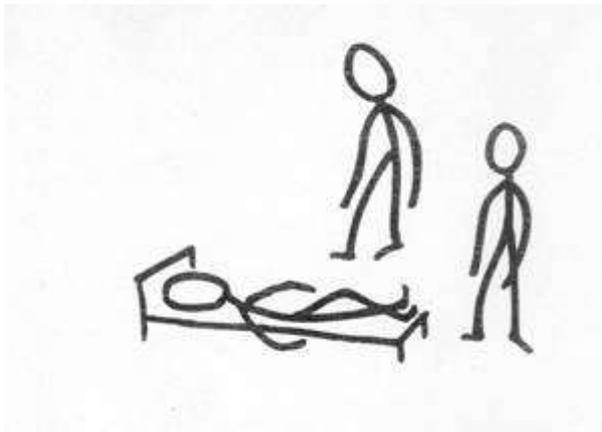
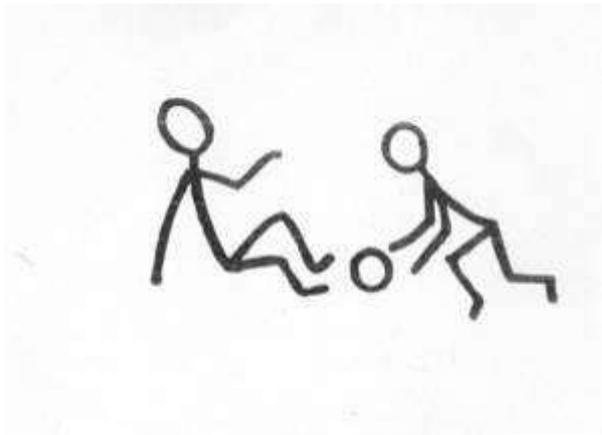
В рассказанной истории соотношение между совершенным поступком и связанным с ним наказанием позволяет оценить уровень развития «сверх-Я» ребенка. Полезно изучить обстоятельства, при которых осуществляется наказание, и то, кем оно налагается и исполняется.

Необходимо расспросить о чувствах и ощущениях наказываемого и то, с кем ребенок идентифицирует себя.

## **7. Развязка истории**

Важно, чем заканчивается история: имеет ли счастливый конец, реалистичен ли он, оптимистичен или наоборот. Эти данные могут свидетельствовать об общем эмоциональном настрое ребенка (подавленный или оптимистичный). Необходимо оценить уместность наказания в истории и на картинке, частоту его повторения в разных рассказах.





### **Цветовой тест отношений (ЦТО)**

Методика предназначена для изучения эмоционального отношения ребенка к нравственным нормам.

Описание теста

Для проведения ЦТО нужен лист белой бумаги (А4, 210 x 297 мм) и 8 карточек разного цвета (синяя, зеленая, красная, желтая, фиолетовая, коричневая, черная, серая). Исследование проводится индивидуально. Перед ребенком раскладывают на белой бумаге восемь цветных карточек в произвольном порядке.

#### Инструкция к тесту

«Представь себе, что это волшебный дом с волшебными окошками. В нем живут разные люди. Я буду называть тебе людей, а ты сам выберешь, кто где будет жить. Договорились? Хорошо! В каком окошке живут добрые люди? А ленивые? «

Далее называется весь список понятий. Желательно чередовать положительные и отрицательные (но не парные) нравственные качества. Например: добрый, ленивый, щедрый, лживый (обманщик), трудолюбивый... и т. д. При этом цвета могут повторяться, т. е. ребенок может выбрать один и тот же цвет на разные понятия.

#### Примечание:

В протоколе фиксируется цвет, который был выбран для каждого понятия, и комментарии ребенка.

#### Обработка результатов теста

При анализе результатов необходимо соотнести цвет, присвоенный каждому понятию, и эмоциональное значение этого цвета. Ниже приводится краткая характеристика каждого цвета, его эмоционально-психологическое значение:

- Синий: добросовестный, спокойный, несколько холодный.
- Зеленый: самостоятельный, настойчивый, иногда упрямый, напряженный.
- Красный: дружелюбный, общительный, энергичный, уверенный, раздражительный.
- Желтый: очень активный, открытый, общительный, веселый.
- Фиолетовый: беспокойный, эмоционально напряженный, имеющий потребность в душевном контакте.
- Коричневый: зависимый, чувствительный, расслабленный.
- Черный: молчаливый, эгоистичный, враждебный, отвергаемый.
- Серый: вялый, пассивный, неуверенный, безразличный.

Опыт показывает, что дети дошкольного возраста обычно выбирают:

Добрый - желтый и красный цвета. Другими словами, дети считают, что добрый человек общительный, дружелюбный, открытый.

Злой - черный цвет. Пожалуй, комментарии здесь излишни - ведь этот цвет отражает эгоистичность, враждебность, отвержение.

Честный - желтый, фиолетовый и красный цвета. То есть для детей данное понятие ассоциируется с такими характеристиками, как потребность в душевном контакте, общительность, открытость, дружелюбность.

Лживый - черный цвет. Дети не случайно выбирают этот цвет, поскольку он ассоциируется с такими личностными характеристиками, как упрямство, враждебность, эгоистичность. При этом дети почти не выбирают красный и желтый цвета, то есть обманщик не воспринимается ими как открытый, общительный, дружелюбный, отзывчивый человек, с чем трудно не согласиться.

Щедрый - красный и фиолетовый цвета. Необходимо отметить, что для дошкольника щедрость является очень сложным понятием, отношение к нему достаточно противоречивое. Ребенок знает, что щедрым быть хорошо, но отдать свое, поделиться ему трудно. Особенно это заметно у детей до 5 лет: они нередко выбирают даже черный цвет. Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет) уже не выбирают черный и коричневый цвета, тем самым относя это качество к положительным, хотя отношение остается неопределенным. И только в младшем школьном возрасте становится возможным выделение определенных цветов.

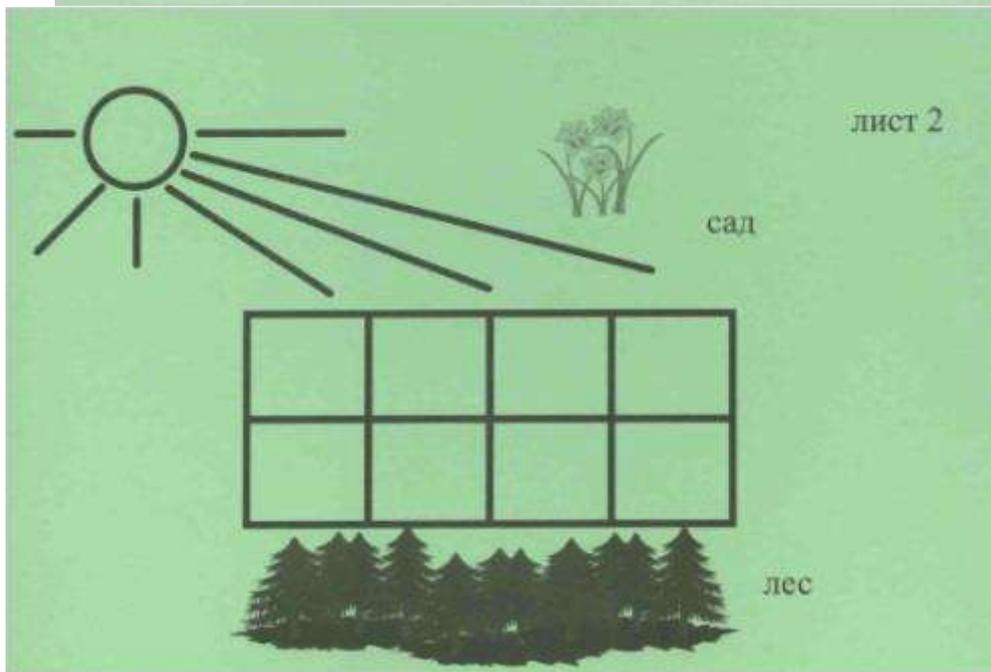
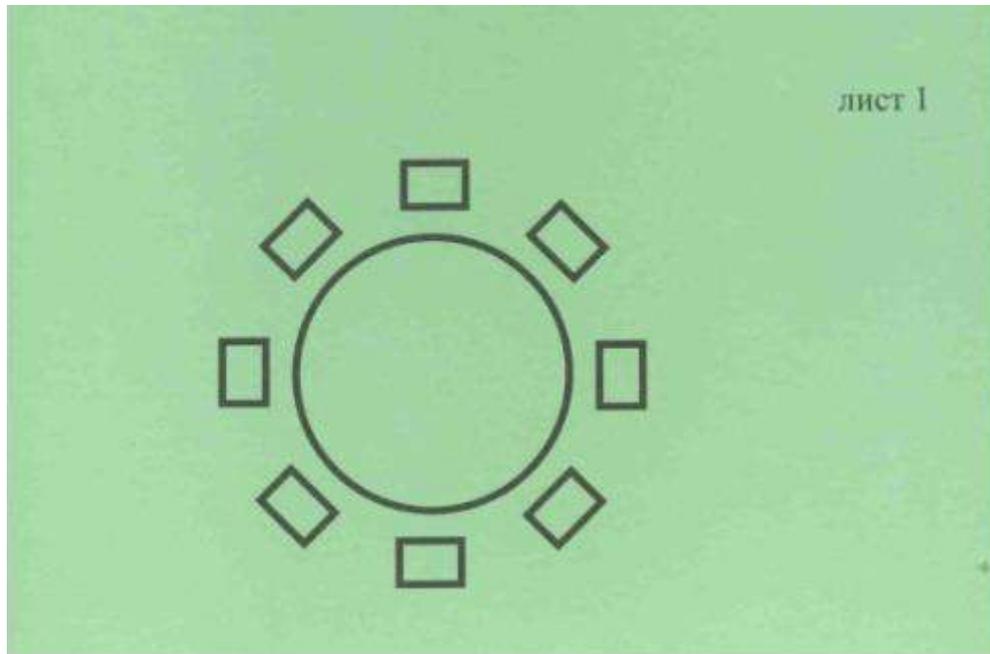
Жадный - красный и черный цвета. То есть дети считают его решительным, сильным, может, даже агрессивным, враждебным.

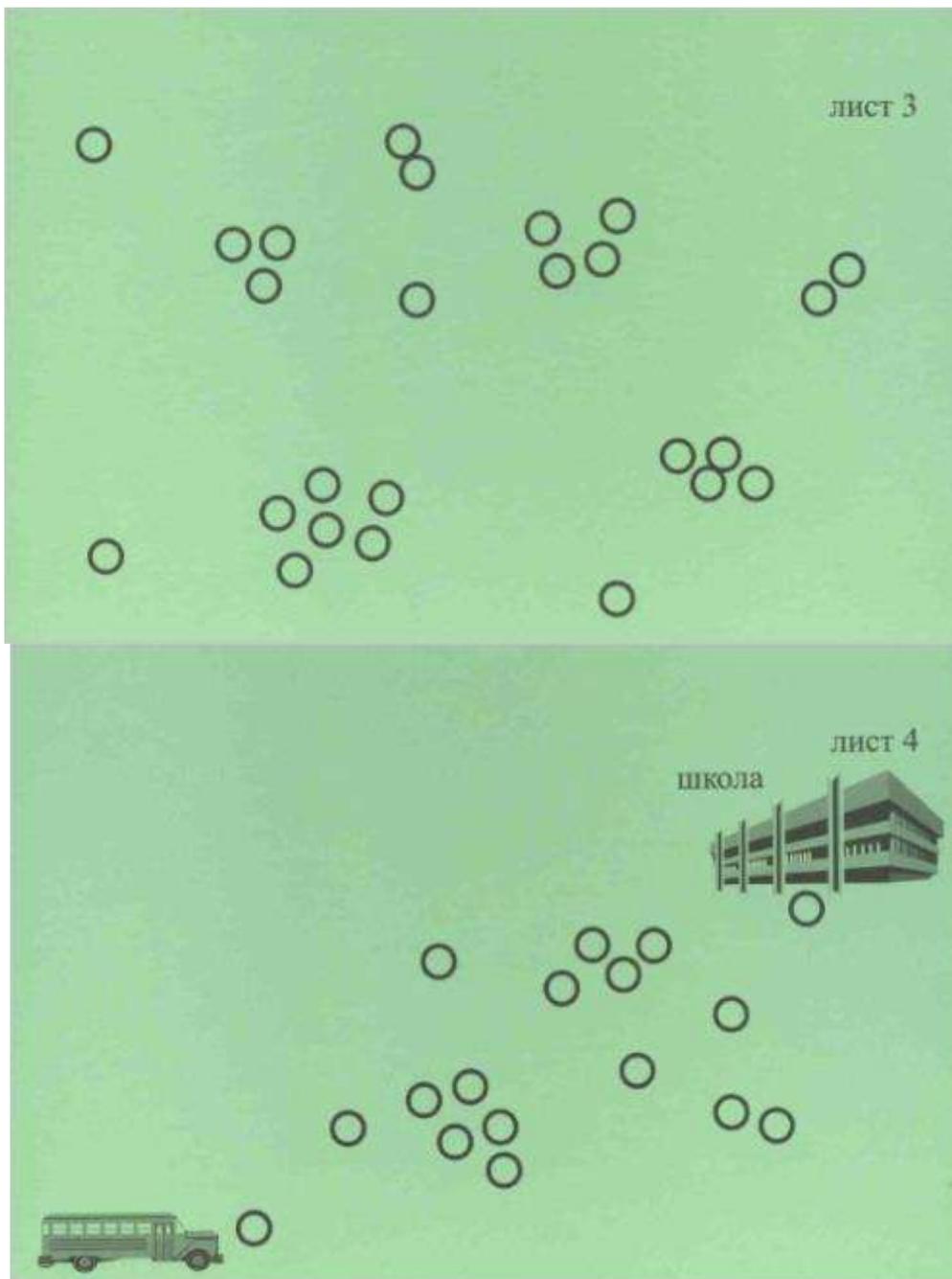
Трудолюбивый - фиолетовый и желтый цвета. Другими словами, трудолюбивый

человек очень активен, энергичен, готов к активным действиям, может быть суетлив.

Ленивый - коричневый, серый, синий цвет. То есть дети справедливо считают ленивого человека слабым, не вовлеченным в дело, вялым, пассивным, а также холодным.

## Материал к методике СОМОТОР





### **Методика «Метаморфоза»**

Тест предложен Е.Ю. Семеновой, доработан, модифицирован и адаптирован применительно к дошкольному возрасту кандидатом психологических наук Д.Г. Сороковым.

#### **Предмет диагностики**

Проведение экспресс-анализа личностных качеств исследуемого, связанных с мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и поведенческой сферами, выявление особенностей и направления их изменений.

#### **Области применения**

Данный тест может быть использован для выявления направления личностного развития дошкольника в области его отношения к окружающему миру, способов эмоционального реагирования, психологических состояний и защит, а также основных особенностей его мотивационно-потребностной сферы.

## Общее описание

Методика является оригинальной модификацией ассоциативного эксперимента, разработанного в психоаналитической школе. Она объединяет в себе достоинства проективного метода в исследовании личности с методом опроса. Методика содержит инструкции и тестовый материал, включающий 15 вопросов. Для проведения исследования необходимо приготовить ручку или карандаш и стандартный лист бумаги (по возможности диктофон) для записи дошкольников.

Ребенку предлагается игра в превращения, в которой психолог выполняет роль доброго волшебника. В ходе организованной игры психолог задает ребенку вопросы различной тематики.

Первые три вопроса объединены общей задачей – выявить неосознаваемое направление развития дошкольника в каждой из сфер его личности. Ребенок, попавший в игровую ситуацию методики «Метаморфозы» обычно обозначает те качества личности и особенности поведения, которыми хочется овладеть в будущем.

Первый вопрос связан с выяснением направления саморазвития в плане отношения к окружающему миру: отношение к природе, к культуре (знаниям, искусству и пр.) и к обществу (к человечеству в целом и к отдельным людям в частности).

Второй вопрос – связан с характеристикой иной области самосовершенствования – с областью мировоззренческой, с областью ценностных ориентаций и жизненных принципов.

Третий вопрос – символизирует структуру и содержание психологических защит и комплексов ребенка.

Пятый, шестой, седьмой вопросы – малоосознаваемая оценка собственных негативных качеств; того, что в ребенке есть, и зачастую то, от чего он хочет избавиться.

Четвертый, восьмой вопросы связаны с еще одной областью развития дошкольника – с областью эмоций, общей жизненной активности и устойчивыми способами эмоционального реагирования.

Ответы на девятый, десятый, одиннадцатый, двенадцатый, тринадцатый, четырнадцатый вопросы определяют характер и уровень развития потребностно-мотивационной сферы ребенка; уровень его витальных, материальных и духовных потребностей и интересов.

**Методические рекомендации:** методика может проводиться в устной или письменной форме. Устную форму применяют для индивидуальной работы с детьми, начиная с 4-5 лет. В этом случае экспериментатор сам фиксирует ответы.

В письменной форме методика проводится для индивидуальной или групповой работы с испытуемыми, начиная с возраста 8-9 лет. При групповом тестировании испытуемых просят записывать свои ответы на лист бумаги, предварительно указав свою фамилию и пол.

Во время тестирования может возникнуть ситуация когда ребенок не отвечает на отдельные вопросы. В этом случае данные интерпретируются особым образом – как наличие актуальных травмирующих переживаний в той области, которую затрагивает непонравившейся ребенку вопрос.

Подводя итог интерпретации данных, полученных с помощью методики «Метаморфоза», следует заметить, что полученный результат не имеет статуса абсолютной истины, с учетом проективного характера методики.

Для получения более надежных результатов рекомендуется повторное проведение теста спустя некоторое время, а также использование этой методики в комплексе с другими надежными и валидными подходами.

## Материал к коррекционным занятиям

**КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ**

ГРУСТЬ      РАДОСТЬ      СТРАХ      СТЫД      ГНЕВ      СКУКА

ИНТЕРЕС      ОТВРАЩЕНИЕ      ВОСХИЩЕНИЕ      ОБИДА      УДИВЛЕНИЕ      УДОВОЛЬСТВИЕ

Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

ТЕБЕ ПОДОБРАЛИ  
ЭТОТ АНУС, ПОКАЖИ МЯ

См. инструкцию на обратной стороне листа. Если у вас возникли трудности, обратитесь к специалисту. Этот материал предназначен для использования в образовательных учреждениях. Все права защищены. © 2010 г.

118

**страх**



**радость**



**плаксивость  
плач**



**обида**



**любовь**



**интерес  
любопытство**



**злость**



**задумчивость  
растерянность**



**грусть  
печаль**



**гнев  
злость**



**восторг  
восхищение**

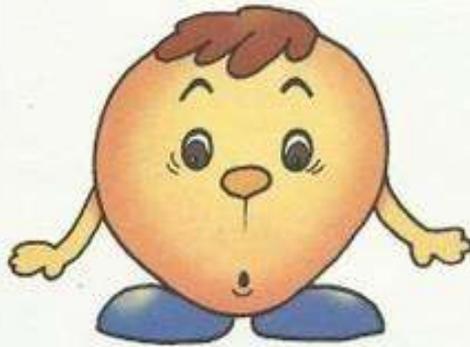












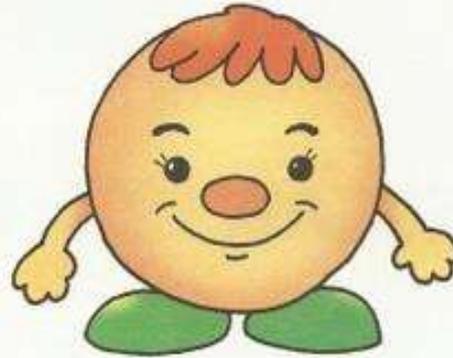
*удивленный*



*грустный, печальный*



*сердитый*



*добрый, спокойный*



*задумчивый*



*веселый, радостный*





Сборник материалов  
городского методического объединения педагогов-психологов  
дошкольных отделений общеобразовательных учреждений  
города Дубны Московской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
профессионального образования  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ДУБНЫ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

141981, Московская область, г.Дубна, ул.Мира, д.1  
Адрес официального сайта ЦПО: <http://mucro.goruno-dubna.ru>