

Развитие самосознания: технологии обучения детей распознаванию, пониманию и вербализации собственных эмоций

Лекция 4



Проблема

Каждый из нас хотя бы раз сталкивался с ситуацией: ребенок плачет, но не может объяснить, почему. Или внезапно проявляет агрессию, толкает другого, а на вопрос «Что случилось?» лишь сжимает кулачки и молчит. Эти моменты — не проявления «плохого характера». Это сигналы о том, что ребенок столкнулся с сильным чувством, но у него пока нет инструментов, чтобы его понять и выразить словами.

Сегодня мы поговорим о фундаменте психологического здоровья и успешной социализации ребенка — об эмоциональном интеллекте. Наша цель — не просто обсудить его важность, а вооружиться конкретными, работающими технологиями, которые помогут нам научить детей дружить со своими эмоциями.

Зачем ребенку знать свои эмоции?

Фундамент личности

- ▶ Прежде чем перейти к технологиям, давайте ответим на главный вопрос: зачем? Зачем тратить на это время, когда нужно учить буквы и счет?
- ▶ Умение понимать свои эмоции — это не роскошь, а жизненная необходимость. Это как внутренний компас. Если он не настроен, ребенок теряется в мире своих переживаний.

Эмоциональные качели



Зачем ребенку знать свои эмоции?

Фундамент личности

Знание своих эмоций дает ребенку:

- ▶ **Снижение «трудного» поведения:** Когда ребенок может сказать: «Я злюсь, потому что Маша забрала мою машинку», ему больше не нужно толкать Машу, чтобы донести свою мысль. Вербализация — это прямой путь к снижению агрессии и истерик.
- ▶ **Основу для эмпатии:** Понимая свою собственную грусть или обиду, ребенок начинает лучше понимать, что чувствуют другие. Так рождается сопереживание.
- ▶ **Навык саморегуляции:** Нельзя управлять тем, чего не осознаешь. Только поняв «Я сейчас очень-очень злюсь», ребенок может научиться делать вдох-выдох, а не бросать игрушки.
- ▶ **Успешные социальные контакты:** Дети, которые понимают себя, легче строят дружбу, эффективнее решают конфликты и чувствуют себя увереннее в коллективе.

Мы учим детей гигиене тела, но гигиена эмоций не менее важна.

И наша с вами роль в этом — ключевая.



ПОДАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ:

Переключение
(подумаю об этом завтра,
а лучше — никогда)



ПРОЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ:

Принятие
(то, что я чувствую —
это важно и требует
внимания)



Технологии распознавания эмоций: «Что я чувствую?»

Первый шаг — научить ребенка отличать радость от грусти, а страх от злости. Мы создаем для него «словарь эмоций».

Инструменты и технологии:

- ▶ **«Зеркало эмоций»:** Самый простой инструмент — это зеркало. «Давай посмотрим, какое у тебя сейчас лицо? Бровки нахмурены, губы сжаты. Кажется, ты сердишься». Мы связываем внутреннее ощущение с внешним проявлением.
- ▶ **Карточки и пиктограммы эмоций:** Это наша «Азбука чувств». На карточках изображены лица, выражающие базовые эмоции: радость, грусть, злость, удивление, страх, обида.



Нейтральный



Радость



Счастье



Удивление



Сомнение



Угрюмость



Страх



Злость



Недовольство



Задумчивость



Самодовольство



Коварство



Мечтательность



Решимость



Смущение



Обида



Утомление



Недоверие



Хитрость



Отвращение



Стыд



Плач



Скука



Истерический смех

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ



ЗЛОСТЬ

СТЫД

СТРАХ

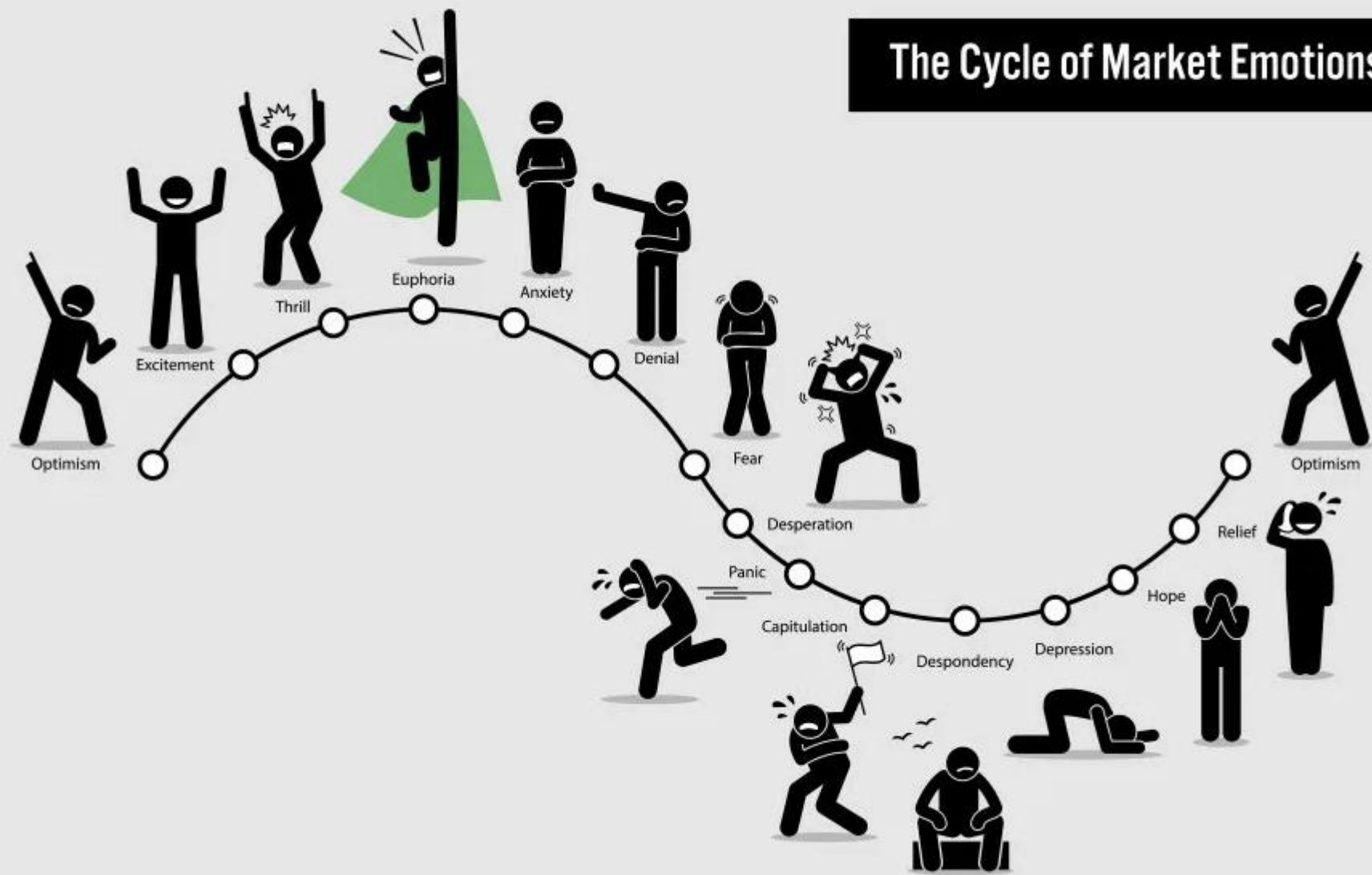
ОТВРАЩЕНИЕ

УДИВЛЕНИЕ

РАДОСТЬ

ПЕЧАЛЬ

The Cycle of Market Emotions



Примеры игр с карточками эмоций:

- ▶ **«Угадай настроение»:** Воспитатель показывает карточку, дети называют эмоцию и пытаются ее изобразить.
- ▶ **«Что случилось с зайчиком?»:** Воспитатель показывает игрушку и карточку с эмоцией. «Посмотрите, зайчик сегодня грустный. Как вы думаете, что могло его огорчить?»
- ▶ **«Кубик эмоций»:** На грани большого мягкого кубика наклеены пиктограммы эмоций. Дети по очереди бросают кубик и изображают ту эмоцию, которая выпала.

Технологии понимания причин эмоций: «Почему я это чувствую?»

Распознать эмоцию — это половина дела. Следующий, более глубокий уровень — понять, что ее вызвало.

Технологии для установления причинно-следственных связей:

Техника «Эмоциональный контейнер» (роль взрослого): Это наша главная задача в момент сильных детских переживаний. Мы становимся для ребенка надежным «контейнером», который может выдержать его эмоции, не разрушаясь.

- ▶ **Шаг 1. Принять:** Не говорим: «Не плачь, ничего страшного». Вместо этого, присаживаемся на уровень ребенка, устанавливаем контакт.
- ▶ **Шаг 2. Назвать:** «Я вижу, ты очень расстроен». Мы даем чувство по имени.
- ▶ **Шаг 3. Легализовать и объяснить:** «Ты расстроен, потому что твоя башня сломалась. Ты так старался ее построить. Это и правда очень обидно». Мы показываем, что его чувства нормальны и имеют причину.
- ▶ **Шаг 4. Предложить выход:** «Давай я тебя обниму, а потом мы попробуем построить новую, еще лучше?»

Технологии понимания причин эмоций: «Почему я это чувствую?»

«Эмоциональные истории»: Чтение сказок и рассказов — мощнейший инструмент. Мы не просто читаем, а анализируем.

Анализ персонажей: «Как ты думаешь, что почувствовал Колобок, когда увидел Лису? А почему он испугался?»

Проекция на себя: «А у тебя было так, что ты чего-то испугался? Расскажи».

Сочинение историй: «Давайте придумаем историю про котенка, который на всех злился. Почему он злился? И как ему помогли друзья?»

Технологии понимания причин эмоций: «Почему я это чувствую?»

«Утренний/вечерний круг»: Это ритуал, который создает атмосферу доверия и учит рефлексии.

- ▶ **Как проводить:** Дети и воспитатель садятся в круг. С помощью «говорящего предмета» (мячика, игрушки) каждый по очереди отвечает на вопрос.
- ▶ **Вопросы для круга:** «С каким настроением ты сегодня пришел в сад?», «Что тебя сегодня порадовало?», «Было ли сегодня что-то, что тебя огорчило?», «Кому ты сегодня хочешь сказать спасибо?».
- ▶ **Главное правило:** Мы не оцениваем и не критикуем. Любой ответ принимается.

Технологии вербализации эмоций: «Как мне об этом сказать?»

Финальный и самый важный этап — дать ребенку речевые формулы для безопасного выражения своих чувств.

Обучение «Я-высказываниям»: Это технология цивилизованного общения, которая помогает донести свои чувства, не обвиняя другого. Мы учим детей менять обвинительные «Ты-высказывания» на конструктивные «Я-высказывания».

- ▶ Плохой пример («Ты-высказывание»): «Ты плохой! Ты отнял мою куклу!»
- ▶ Хороший пример («Я-высказывание»): «Я злюсь, когда ты берешь мою куклу без спроса. Мне обидно».

Формула «Я-высказывания» для детей: Я чувствую [НАЗВАНИЕ ЭМОЦИИ], когда ты [ОПИСАНИЕ ДЕЙСТВИЯ]

Обычный мужской день



Обычный женский день



Технологии вербализации эмоций: «Как мне об этом сказать?»

Создание безопасного пространства: Никакие технологии не будут работать, если в группе нет атмосферы безопасности и принятия.

- ▶ **Золотое правило:** «Все эмоции важны, все эмоции нужны». Не бывает «плохих» чувств. Злиться — нормально, грустить — нормально. Плохими или хорошими могут быть поступки.
- ▶ **Пример воспитателя:** Мы сами используем «Я-высказывания». «Ребята, я расстраиваюсь, когда вы шумите и не слышите меня».
- ▶ **«Уголок уединения» или «Домик для грусти»:** Создайте в группе место, куда ребенок может уйти, чтобы успокоиться. Это не наказание, а помощь. Там могут быть мягкие подушки, игрушка-обнимашка, «баночка для крика».

Вывод

Развитие эмоционального интеллекта — это не отдельное занятие по расписанию. Это постоянная, ежедневная работа, вплетенная в каждую минуту нашего общения с детьми. Наблюдая, называя, объясняя и принимая их чувства, мы дарим им самый ценный подарок — умение понимать себя и строить гармоничные отношения с миром.

