***Программа «Развитие эмоционального интеллекта»***

Распознание эмоций по мимике и определение выражения лица – важные навыки для развития эмоционального интеллекта ребенка. Как известно, значительную часть информации о состоянии человека мы получаем, наблюдая за выражением его лица. Поэтому распознание чувств по мимике является необходимой социальной компетенцией. Исследования показывают, что дети, которые хорошо распознают чувства других людей, испытывают меньше сложностей как с социальной адаптацией и коммуникацией, так и с обучением. Кроме того, дети с высокой степенью развития указанных навыков достигают больших успехов в учебе, пользуясь симпатией в школе, более добры и чутки к окружающим.

Данные навыки не являются врожденными и естественным образом развиваются у каждого ребенка в разной степени. При этом способность распознавать эмоции может быть повышена с помощью тренировки, причем лучше всего это делать в интересной игровой форме. Программа познакомит детей с различными эмоциональными состояниями, педагог сможет объяснить, что они обозначают, и дать им словесные наименования (радость, грусть, удивление, страх, обида, злость). Благодаря этому ребенок сможет не только понять свой собственный эмоциональный мир, но и ориентироваться в чувствах окружающих людей.

Программа поможет освоить такие понятия, как пол, возраст, семья, развивать наблюдательность, память, усидчивость, художественные навыки, мелкую моторику, речь, воображение, умение работать по образцу.

Таким образом, данная программа ориентирована на достижение следующих целей:

* Формирование представлений:
* о понятиях возраста, пола, семьи;
* различных эмоциональных состояний и чувствах людей;
* соответствии мимики людей их эмоциях и чувствах.
* Формирование и развитие способностей:
* к распознаванию и именованию эмоций окружающих людей;
* распознаванию и именованию собственных эмоций.
* Развитие навыков:
* эмпатии;
* эмоционального интеллекта;
* воображения и памяти.

Для работы педагогу необходимо подготовить распечатанный материал в виде набора лица («портреты»), а именно частей лица (глаза, нос, уши, брови, волосы), которые будут передавать основные эмоции (радость, грусть, удивление, страх, обида, злость).

**Словарь основных эмоций.**

***Грусть*** – переживание завершения принятия того факта, что случилось то, чего мне не хотелось. Мне хватает сил принять, что это так и, что этого сейчас не изменить, но это грустно.

***Злость*** – реакция на препятствия к удовлетворению своих потребностей. Непосредственное движение к уничтожению препятствия при этом оказывается остановленным по разным причинам.

Возможен выбор оптимального способа достижения цели с помощью устранения или обхода препятствия. При этом источник активности находится внутри самого субъекта, в отличие от раздражения.

***Обида*** – переживание, сочетающее в себе возмущение с бессилием выразить его другому из-за боязни отвержения и разрыва отношений. В результате появляется переживание, в котором это возмущение сдерживается и сочетается с грустью по поводу невозможности его выражения. В каждый момент обиды можно проследить, как происходит это колебание между сдерживаемым возмущением, грустью и обратно. Во взаимоотношениях между людьми обиды часто оказываются более эффективными, чем возмущение, так как менее агрессивны, содержат скрытое послание о важности отношений, а также вызывают жалость к обиженному, что облегчает реагирование на них другого человека.

***Радость*** – избыточное возбуждение от избыточного удовлетворяющего события (я получил больше, чем рассчитывал, и даже чуть больше чем действительно нужно). Этот избыток возбуждения, в свою очередь, требует совершения каких-либо действий. Чаще всего возможны четыре варианта – подавить, выразить, сохранить, поделиться и поблагодарить. В обучении понимания эмоций выражение радости, как и любых других эмоций, является начальным этапом принятия этого переживания в себе и других.

***Страх*** – переживание ситуации как потенциально или реально опасной и угрожающей. Страх в плане действий амбивалентен, так как включает в себя постоянные колебания между различными стремлениями – идти вперед под влиянием какой-либо необходимости, убеждать, скрывать от опасности, и замереть в надежде, что угроза исчезнет или пройдет мимо. Эти три разнонаправленных движения сосуществуют в человеке практически одновременно, то уравновешивая друг друга, то преобладая. Балансируя между ними (приблизиться, замереть, остановиться, отползти или отскочить назад, снова замереть, медленно двинутся вперед), человек фактически обеспечивает максимально эффективное действие в опасной ситуации.

***Удивление*** – переживание затруднения в идентификации чего-либо неожиданного, отклоняющегося от нормы. При этом затруднение носит исключительно когнитивный характер и не сопровождается переживанием опасности.

**Комплекс упражнений**

***Индивидуальные занятия.***

**1*. Знакомство с эмоциями.***

Знакомство с видами эмоциональных состояний и их мимическими выражениями.

Начать знакомство ребенка с лицом можно с изучения собственного отражения в зеркале. Взрослый просит показать у себя глаза, нос, уши, брови, волосы. После этого ребенок показывает эти части лица на портрете, составленном взрослым из набора.

Взрослый выкладывает из форм основные эмоции (радость, грусть, удивление, страх, обида, злость). Затем называет эти эмоции, показывая и объясняя, как эту эмоцию видно по частям лица (например: «Это радость, тут глаза немного прищурены, а рот широко улыбается»). Можно также изобразить эту эмоцию мимикой. Таким способом ребенку будут показаны все виды основных эмоций и то, как меняется выражение лица от изменения его частей.

**2. *Составь эмоцию.***

Развитие представлений о выражении эмоций в мимике, а также понятий пола, возраста и внешности.

Взрослый называет, какой человек какую эмоцию испытывает (например: «Седая бабушка удивлена»). Взрослый предлагает ребенку составить эту эмоцию, выбрав необходимые детали (в том числе и волосы), отражающие возраст и внешность.

**3. *Повтори эмоцию.***

Закрепление представления об эмоциях и их выражении в мимике.

Взрослый выкладывает из форм эмоцию, используя все части лица, и называет её. Ребенку предлагается повторить эту эмоцию из частей лица. Для этого взрослый дает ребенку все элементы для выкладывания эмоций.

Усложнения задания может быть предложение ребенку самому выбрать все элементы. Также усложнением может быть включение понятий пола, возраста и особенностей внешности с помощью волос. В таком случае взрослый называет не только эмоцию, но и того, кто испытывает эту эмоцию, а также его отличительные признаки (например: «Рыжая девочка радуется»).

**4. *Найди несоответствие.***

Развитие навыков эмпатии и поиск соответствий мимики испытываемым эмоциям.

Взрослый выкладывает выражение лица, намеренно выкладывая одну-две составляющих неверно (например, выкладывает «радость», но при этом рот из «радости», а глаза и брови – из «злости»). Затем называет ребенку эмоцию и просит его найти те части лица, которые не соответствуют этой эмоции, и заменить их на другие, более подходящие.

**5. *Пойми меня.***

Формирование и развитие способности к распознаванию и именованию собственных эмоций.

Взрослый выкладывает перед ребенком детали для составления эмоций и предлагает составить ту эмоцию, которую ребенок испытывает в настоящий момент. Потом просит назвать эту эмоцию и объяснить, почему ребенок чувствует именно это (например: «Ты сейчас грустишь? А почему ты сейчас грустишь?»

Далее взрослый называет ребенку разные бытовые ситуации и предлагает составить из набора и назвать свои эмоции в этих ситуациях (например: «Вчера Вася отнял у тебя игрушку. Скажи, что ты чувствовал? Покажи и выложи из элементов набора»).

**6*. Собери семью.***

Формирование представлений о понятиях возраста, пола, о членах семьи, развитие речи.

Взрослый предлагает ребенку сложить из деталей набора всех членов собственной семьи – самого себя, своих сестер или братьев, маму и папу, бабушку и дедушку. Затем просит ребенка рассказать, кого он сложил, почему выбрал именно такие внешние признаки (цвет волос, прическа) и именно такое выражение лица. Можно также попросить рассказать историю про свою семью – почему сейчас они испытывают именно такие эмоции.

Данное занятие может использоваться педагогами как проективный тест для диагностики эмоциональной атмосферы в семье ребенка.

**7. *Классификация эмоций.***

Формирование способности к выделению значимых признаков эмоций.

Взрослый предлагает ребенку сложить из частей лица сначала все приятные эмоции, а затем все неприятные. Потом он просит ребенка назвать признаки, по которым он считает эти эмоции приятными или неприятными (например: «Грусть – это неприятная эмоция, потому что хочется плакать, не хочется ни с кем общаться»). Можно также попросить привести примеры ситуаций, в которых человек испытывает приятные или неприятные эмоции.

**8. *Угадай эмоцию.***

Развитие способности к распознанию и называнию эмоций окружающих людей.

Взрослый показывает ребенку выложенную из частей лица эмоцию и предлагает угадать, что чувствует этот человек.

следует также спросить, по каким признакам ребенок угадал эмоцию (например: «опущенные уголки рта», «нахмуренные брови», «широко раскрытые глаза»).

**9. *Пойми героев сказки.***

Развитие эмпатии, способности соотносить эмоции и вызвавшие их события.

Взрослый читает или рассказывает известную ребенку сказку и каждый раз, когда с героями сказки происходит какое-то событие, предлагает ему угадать, какую эмоцию испытывает герой, и составить ее из деталей лица. Затем расспрашивает ребенка, почему такое событие вызвало именно эту эмоцию. Усложнением данного упражнения будет выбор нескольких возможных эмоций в каждой ситуации.

**10. *Придумай историю.***

Развитие воображения и навыков эмпатии.

Взрослый составляет эмоцию из деталей лица, а потом предлагает ребенку предположить, что чувствует человек и почему, а также спрашивает, как можно изменить или поддержать эту эмоцию (например: «Что чувствует эта девочка? Как ты думаешь, почему она обижена? Что могло с ней случиться? Мог бы ты ей чем-нибудь помочь, чтобы она перестала обижаться?»)

**11. *Рассказ из эмоций.*** Развитие воображения и представления о соответствии событий и эмоций.

Взрослый предлагает ребенку выбрать одно из выражений лица для персонажа и начать историю про этого человека. Затем эмоцию следует изменить и предложить ребенку придумать, что произошло и почему эмоция поменялась. Таким образом последовательно перебирать все эмоции, и ребенок составляет связный рассказ о приключении своего героя, меняя выражения его лица и сочиняя, что с ним случилось далее (например: «Это дядя Петя, сейчас он обижен, потому что ему не нравится, есть кашу. А сейчас ему в кашу добавили варенье, она стала вкусной. И он обрадовался»).

***Групповые занятия.***

**1. *Семья.***

Знакомство с понятиями «возраст», «пол», «семья».

Дети разделяются на три группы, у каждого ребенка свой набор. Первой группе дают задание собрать из деталей набора лица («портреты») детей, второй – мужчин и женщин, третьей – пожилых людей. Обсуждают, по каким портретным признакам они отличают девочек и мальчиков, мужчин и женщин, бабушек и дедушек. Затем группы объединяются и вместе составляют семьи из собранных портретов. Обсуждают, из кого могут состоять семьи (мамы, папы, бабушки, дедушки, братья, сестры, тети, дяди, сыновья, дочери), какими разными бывают семьи.

**2. *Найди отличие.***

Развитие зрительной памяти.

Вариант 1. Группа детей держит перед собой составленные ими портреты, а один ребенок запоминает расположение портретов. Затем он отворачивается, а дети меняется между собой портретами. По команде он вновь поворачивается к группе и старается определить, какие портреты были перемещены.

Вариант 2. Ребенок стоит перед группой и демонстрирует ей созданный им портрет. Через некоторое время он отворачивается, вносит в этот портрет изменения и снова показывает его. Группа должна определить, что изменено.

**3. *Кто быстрее?***

Развитие понимания эмоций и навыков командной работы.

Дети делятся на две команды, у каждой команды по одному набору. Педагог называет список из трех-пяти эмоций, а дети в командах совместно составляют из деталей название эмоции. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее соберет эмоции.

**4. *Кто больше?***

Развитие понимания эмоций командной работы.

Дети делятся на две команды, у каждой команды по три набора. Игра проводится в два раунда. Сначала педагог просит детей всей командой, помогая друг другу, собрать как можно больше негативных эмоций. Побеждает команда, которая соберет больше указанных эмоций. Затем повторяется тоже самое, но уже с позитивными эмоциями. Команда-победитель определяется по итогам двух раундов.

**5. *Меняем эмоции.***

Развитие представления о взаимосвязи эмоций.

Дети делятся на две команды. Одна команда составляет эмоцию и показывает ее другой команде. Задача другой команды – угадать эмоцию и назвать как можно больше способов изменить эту эмоцию на другие (например: «Это грусть! Мы можем подарить ему подарок, похвалить, обнять, поиграть с ним, и тогда он будет рад»).

**6. *Пять вопросов.***

Развитие коммуникативных навыков.

Один ребенок выходит из комнаты, а остальные решают, какой портрет из имеющих у них предложить ему для разгадки.

Возвратившийся задает пять вопросов о загаданном портрете (о поле, возрасте и т.п.). Если портрет угадан, то тот кто его составил, должен таким же образом угадать другой портрет. Если нет, то прежний игрок продолжит свои попытки.

**7. *Угадай эмоцию.***

Развитие навыка распознания и выражения эмоций.

Дети делятся на две команды. Один из участников составляет эмоцию из набора и показывает ее только одному из членов другой команды. Тот изображает эту эмоцию своей мимикой, а задача остальных детей – угадать эту эмоцию. Тот, кто угадает, будет сам составлять эмоцию.

**8. *Подбери картинку.***

Развитие навыков эмпатии. Педагог предлагает детям набор из разных фотографий или картинок, изображающих разные жизненные ситуации (например: подарок, разлитый горячий суп, дождь, драка). Дети выкладывают из набора те эмоции, которые, как им кажется, могут испытывать герои картинок. Затем все вместе обсуждают, кто какие эмоции выложил и почему. (Примеры картинок: «подарок», «разлитый горячий суп», «дождь», «драка» и т.п.)

**9. *Сочиняем историю.***

Развитие воображения и навыков командной игры.

Сначала дети вместе собирают как можно больше разных лиц с эмоциями, которые им будут интересны при сочинении совместной истории. Лица выкладываются в произвольном порядке, затем один ребенок выбирает лицо с эмоцией и придумывает начало рассказа про этого героя (от одного до трех предложений), затем следующий ребенок выбирает другую эмоцию и продолжает рассказ, в котором этот герой испытывает указанную эмоцию. Так создается совместная история и продолжается до тех пор, пока портреты не закончатся.