

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Мимоходова Алина Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

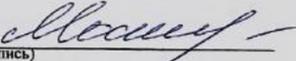
**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРОЯВЛЕНИЯМИ СДВГ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. н., доцент кафедры педагогики и психологии начального образования

Мосина Н.А.

03.06.2024г   
(дата, подпись)

Руководитель канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии начального образования

Сафонова М.В.

03.06.2024г   
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 17.06.2024

Обучающийся Мимоходова А.С.

03.06.2024г   
(дата, подпись)

Оценка Отлично  
(прописью)

Красноярск 2024

## Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Введение.....   | 3   |
| Глава 1. Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта в психологической науке .....                                      | 8   |
| 1.1. Подходы к изучению эмоционального интеллекта в психологической науке.....  | 8   |
| 1.2. Особенности развития эмоционального интеллекта младших школьников с СДВГ .....   | 18  |
| 1.3. Психолого-педагогические методы и приемы развития эмоционального интеллекта у младших школьников с СДВГ .....                  | 27  |
| Выводы по Главе 1.....  | 34  |
| Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ ..... | 36  |
| 2.1. Методическая организация исследования .....  | 36  |
| 2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение .....  | 41  |
| 2.3. Программа развития эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ .....                                    | 60  |
| Выводы по Главе 2.....  | 68  |
| Заключение .....  | 70  |
| Список используемых источников .....  | 72  |
| Приложение А .....  | 82  |
| Приложение Б.....   | 85  |
| Приложение В .....  | 135 |

## Введение

В последнее время число детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) растет. Согласно данным разных авторов, а также данным российского психологического центра изучения и коррекции поведенческих реакций около 20% детей в стране страдают СДВГ [49]. Данную статистику нельзя назвать точной, так как выявить данный диагноз сложно, из-за чего многие люди живут и не знают, что страдают им.

Изучением детей с СДВГ занимались такие ученые, как: А. Баркли, Т. Воланьчик, А. Колаковский, А. Крейтон, А. Рассель, М. Скотницкая, Р.Р. Баширова, И.П. Брызгунов, Н.Н. Заваденко, Е.В. Касатикова, Л.П. Кочина, Е.К. Лютова-Робертс, Л.В. Максакова, Г.Б. Моница, Л.С. Чутко, А.Л. Сиротюк и другие.

В младшем школьном возрасте у детей, недавно переживших кризис, начинает меняться эмоционально-волевая сфера из-за высокой социальной активности. Так у них развивается способность к произвольности и самоконтролю. У детей с СДВГ в эмоциональной сфере преобладает инверсия, с произвольностью есть проблемы: у них недостаточно развита способность контролировать свои эмоции (самоконтроль) и произвольная регуляция.

В наше время большое внимание уделяется воспитанию в человеке эмоционального интеллекта, который позволяет понимать свои эмоции и эмоции других людей, влияет на производительность труда, продуктивность в учебе и на школьную успеваемость, успешность построения межличностных взаимоотношений. Считается, что эмоциональный интеллект важнее умственного интеллекта.

По мнению Д. Гоулмана эмоциональный интеллект включает в себя «такие способности, как способность выработать для себя мотивацию и настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы, сдерживать порывы и откладывать получение удовлетворения,

контролировать свои настроения и не давать страданию лишиться себя способности думать, сопереживать и надеяться» [21].

Изучением данного феномена ученые и психологи начали заниматься относительно недавно. Роль эмоционального интеллекта, каким мы его сейчас понимаем, рассмотрена в 1872 году Ч. Дарвином в его труде «Выражение эмоций у людей и животных». В данной работе ученый описывал влияние эмоций и их внешних проявлений на адаптацию и выживание доисторического человека [17].

В 20-х годах прошлого века Э. Торндайк ввел понятие «социального интеллекта» [51]. В это же время Л.С. Выготский рассуждает о связи аффекта и интеллекта в своей работе «Мышление и речь» [11]. В 1980-х годах Р. Бар-Он вводит понятие эмоционального коэффициента (EQ), а через два года П. Сэловэй и Дж. Майер вводят термин «эмоциональный интеллект» [3]. Изучением эмоционального интеллекта также занимались такие ученые, как: Д. Карузо, Н. Холл, И.Н. Андреева, О.И. Власова, Н.В. Коврига, Д.В. Люсин и другие. В вопросах формирования эмоционального интеллекта у детей специализируются такие ученые, как: А.В. Алешина, Е.П. Ильин, Д.В. Ушаков, Д.Б. Эльконин, И.С. Степанов, И.Н. Мещерякова и другие.

Детям с СДВГ уделяется недостаточно внимания в вопросе развития их эмоционального интеллекта, вследствие чего растет процент людей, которые имеют трудности в некоторых сферах жизни. При СДВГ детям свойственно испытывать трудности в управлении своими эмоциями, взаимодействии с окружающими и понимании чужих эмоций. Поэтому важно сделать уклон на развитие эмоционального интеллекта у детей с СДВГ, чтобы помочь им научиться управлять своими эмоциями, понимать свои и чужие чувства, а также эффективнее взаимодействовать с людьми. Это приведет к улучшению отношений в семье, учебной успеваемости и социальной адаптации детей с СДВГ.

Противоречие, обуславливающее актуальность исследования заключается в том, что в современном мире подчеркивается важность

развития эмоционального интеллекта у детей, однако у детей с СДВГ возникают сложности с его развитием, решение которых требует понимания особенностей эмоционального интеллекта детей этой группы.

Проблему исследования можно определить так: каковы особенности и способы развития эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ.

**Цель исследования:** на основе изучения особенностей развития эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ, разработать программу, направленную на развитие эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ.

**Объект исследования:** эмоциональная сфера младших школьников с проявлениями СДВГ.

**Предмет исследования:** особенности развития эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ.

**Гипотеза исследования:** состоит в предположении о том, что:

1) в младшем школьном возрасте у детей с проявлениями СДВГ эмоциональный интеллект находится преимущественно на низком уровне развития;

2) эмоциональный интеллект младших школьников с проявлениями СДВГ отличается низкой способностью к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к контролю эмоций, к рефлексивности, к работе в группе;

3) реализация программы по развитию понимания своих и чужих эмоций, регуляции эмоций, рефлексивности, эмпатии будет способствовать более эффективному развитию эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать, систематизировать и обобщить научную литературу по проблеме исследования.

2. Подобрать диагностический комплекс для изучения

эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ.

3. Провести исследование, направленное на изучение особенностей развития эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ.

4. Описать особенности эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ.

5. Проследить различия в уровнях развития эмоционального интеллекта нормативно развивающихся детей и обучающихся с проявлениями СДВГ.

6. Проанализировать различия в уровнях развития эмоционального интеллекта нормативно развивающихся детей и обучающихся с проявлениями СДВГ и описать характерные особенности актуального уровня развития эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ.

7. Составить программу по развитию эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ.

8. Оформить выводы.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ, сравнение, обобщение.
2. Метод тестирования.
3. Количественный и качественный анализ данных.

**Экспериментальная база исследования:** констатирующий эксперимент проводился на базе МАОУ СШ №158 г. Красноярска. Всего в исследовании приняло участие 45 школьников в возрасте 8-10 лет. Выборку исследования составляли следующие группы: 30 детей, в том числе 17 девочек и 13 мальчиков, которые относятся к группе нормативно развивающихся школьников (на базе 3 —3II класса), и 15 детей, в том числе 14 мальчиков и 1 девочка, относящихся к группе младших школьников с проявлениями СДВГ.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из

введения, двух глав, заключения, выводов, библиографического списка, приложения.

Работа апробирована на конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в рамках XXV Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске.

По теме исследования имеется публикация.

# Глава 1. Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта в психологической науке

## 1.1. Подходы к изучению эмоционального интеллекта в психологической науке

В последнее время все чаще и чаще можно услышать такое понятие, как «эмоциональный интеллект». О нем пишут статьи, проводят исследования, снимают видеоролики научного характера, готовят чек-листы на тему того, как его можно распознать и развить, и многое другое. В психологии оно появилось относительно недавно, но уже успело обрести большую популярность.

Сегодня говорят о том, что эмоциональный интеллект – это настолько важная вещь, что она превосходит умственный интеллект. Такого мнения придерживается американский писатель и психолог Д. Гоулман, который посвятил эмоциональному интеллекту немало работ.

На самом деле подходов к изучению данного феномена много. Его изучением занимались такие люди, как Э. Торндайкт, Р. Бар-Он, П. Сэловэй, Дж. Майер, Д. Карузо, Н. Холл, Д. Гоулман, Л.С. Выготский, Д.В. Люсин, И.Н. Андреева, Н.В. Коврига, О.И. Власова и другие.

Периоды изучения эмоционального интеллекта выделил Дж. Майер, которые можно отобразить в Таблице 1 [72].

Таблица 1. Этапы изучения эмоционального интеллекта в зарубежной истории

| Этап | Временной период | Характеристика  |
|------|------------------|---|
| I    | 1900—1969 гг.    | Частные исследования эмоций и интеллекта, изучение социального интеллекта |
| II   | 1970—1989 гг.    | Изучение взаимовлияния эмоциональных и когнитивных процессов              |

|     |                             |   |
|-----|-----------------------------|---|
| III | 1990— 1993 гг.              | Определение эмоционального интеллекта, как предмета психологического исследования |
| IV  | 1994—1997гг.                | Популяризация концепта эмоционального интеллекта                                  |
| V   | С 1998г. по настоящее время | Понимание содержания эмоционального интеллекта                                    |

Зачатки понимания эмоционального интеллекта появлялись в работах Ч. Дарвина, который говорил об эмоциях, как о врожденных реакциях, о сходстве эмоциональной экспрессии между человеком и человекообразными обезьянами [17], в работах З. Фрейда, который изучал эмоции и контроль над ними. Также прослеживалась нить в работах Э. Торндайка, который ввел в научный обиход понятие «социальный интеллект», трактуя его так: «способность понимать людей, мужчин и женщин, мальчиков и девочек, умение обращаться с людьми и разумно действовать в отношениях с людьми» [51].

Пол Экман показывал в своих работах, что эмоции трансформируются под влиянием соответствующей культуры, отчего создается понимание того, как эмоции принято выражать, какие являются предпочтительными, а какие нет в той или иной этнической группе. Дж. Грей в своей анатомо-физиологической теории определяет основные группы эмоций, которые появляются под воздействием трех основных мозговых систем:

1. Тревожность.
2. Радость – счастье.
3. Ужас – гнев.

За тревожность отвечает система поведенческого торможения (Behaviour Inhibition System, или BIS), отвечающая на условные сигналы наказания или отмены положительного подкрепления, на стимулы, которые содержат «новизну». За радость и счастье отвечает система приближающегося поведения (Behaviour Approach System, или BAS),

отвечающая на условные сигналы награды (пищи, воды и т. д.). За ужас и гнев отвечает система борьбы и бегства, реагирующая на безусловные раздражители, вызывающие неприязнь к чему-либо [26].

В начале второй половины XX века американский психолог Дж. Гилфорд вывел модель структуры человеческого интеллекта, где социальный интеллект стал самостоятельным компонентом общей когнитивной системы. Теперь социальный интеллект понимается, как способность понимать поведение окружающих людей. Он создал кубическую модель, которая состоит из 120 специфических способностей (Рис, 1). Данные способности он вывел из трех измерений мышления:

1. Содержание – то, о чем мы думаем;
2. Операция – то, как мы думаем;
3. Результат – то, к чему приводит умственное действие [13].



Рис. 1. – Кубическая модель интеллекта Дж. Гилфорда

Итак, именно из понятия «социальный интеллект» вытекает понятие «эмоциональный интеллект». В научный обиход данное понятие ввели два американских психолога – Дж. Майер и П. Сэловей. В 1990 г. они выпустили статью «Эмоциональный интеллект», который понимают как «тип

социального интеллекта, который включает в себя способность контролировать свои собственные и чужие эмоции, различать их и использовать полученную информацию для руководства своим мышлением и действиями» [73, с. 433]. Считается, что именно их статья популяризировала феномен эмоционального интеллекта в научном обществе.

Изначально модель Майера-Сэловея включала в себя три ветви эмоционального интеллекта, представленные в следующей схеме (Рис, 2) [71]:

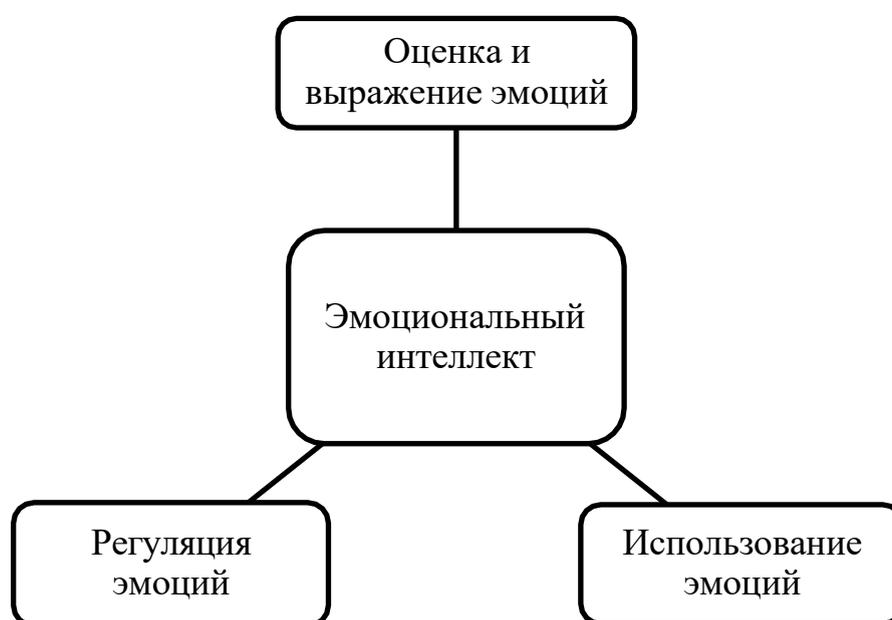


Рис. 2. – Модель способностей Майера-Сэловея, 1990

Позже к ним присоединился Д. Карузо, после чего они доработали модель, добавив к ней четвертый компонент:

1. Восприятие, выражение и оценка эмоций: способность идентифицировать свои эмоции и эмоции других людей, в физических состояниях, ощущениях, художественных работах, точно выражать эмоции и потребности, вызванные этими ощущениями, а также отличать точные и неточные чувства.

2. Использование эмоций: для направления внимания на

приоритетные вещи, использовать в качестве вспомогательных средств памяти и мышления, рассмотрение различных точек зрения с помощью эмоциональных колебаний, способность вызывать те эмоции, которые необходимы для решения той или иной задачи.

3. Понимание и анализ эмоций: способность интерпретировать эмоции, их смену, понимание причинно-следственных связей, комплекса чувств, распознавать резкую смену эмоций.

4. Управление эмоциями: способность быть открытым для любого рода чувств, сознательно привлекать или отвлекаться от эмоций, к контролю собственных и чужих чувств и их управлению [57].

За пять лет до выхода статьи Дж. Майера и П. Сэловея, в 1985 г., Рувен Бар-Он в своей докторской диссертации вводит понятие «коэффициент эмоциональности» (EQ), аналогичный коэффициенту интеллекта (IQ) [47]. Через год он создает тест EQ-i, который представляет из себя перечень вопросов для измерения коэффициента эмоциональности. Под эмоциональным интеллектом Р. Бар-Он понимает «множество не когнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения» [69]. Он разрабатывает собственную модель, состоящую из 5 сфер, включающих в себя 15 способностей.

Таблица 2. Модель эмоционального интеллекта Р. Бар-Она

| Сферы                         | Способности  |
|-------------------------------|--|
| Внутриличностная сфера        | Ассертивность (самовыражение)<br>Эмоциональный анализ<br>Самоуважение<br>Независимость<br>Самоактуализация |
| Сфера межличностных отношений | Эмпатия<br>Социальная ответственность<br>Межличностные отношения   |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Сфера общего настроения   | Оптимизм<br>Удовлетворенность жизнью (счастье, благополучие)  |
| Сфера адаптивности        | Гибкость<br>Оценка действительности<br>Умение решать проблемы |
| Сфера управления стрессом | Стрессоустойчивость<br>Контроль импульсов                     |

Большую популярность феномену эмоционального интеллекта принес журналист Д. Гоулман, написавший в 1995 году книгу «Эмоциональный интеллект», которая вошла в список бестселлеров New York Times. Данная книга породила множество методик и тестов по выявлению эмоционального интеллекта.

В одной из своих статей Д. Гоулман дает определение эмоциональному интеллекту: «способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей» [16]. Модель эмоционального интеллекта Д. Гоулмана состоит из 5 компонентов.

Таблица 3. Понимание составляющих эмоционального интеллекта по модели Д. Гоулмана [15]

| Компонент    | Определение   | Характерные черты лидера   |
|--------------|---|--|
| Самопознание | Способность распознавать и понимать свое настроение, эмоции и побуждения, а также признавать их воздействие на других людей | Уверенность в себе<br>Самоирония<br>Реалистичная самооценка<br>Умение выслушать конструктивную критику |
| Самоконтроль | Способность контролировать или направлять в плодотворное русло разрушительные импульсы и эмоции                             | Честность<br>Надежность<br>Спокойное отношение к неопределенности и переменам                          |

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| Эмпатия           | Способность понимать эмоциональные состояния других людей, особенно при принятии сложных решений | Умение развивать одаренных людей<br>Умение находить и удерживать таланты в организации<br>Толерантное отношение к другим культурам |
| Мотивация         | Желание работать ради самого процесса  | Любовь к работе и готовность к новым испытаниям<br>Стремление к совершенствованию<br>Оптимизм даже перед неудачей                  |
| Социальные навыки | Умение налаживать и управлять отношениями с другими людьми                                       | Умение убеждать<br>Способность к эффективному нововведению<br>Владение искусством руководства коллективом, навык его формирования  |

В 20-х годах прошлого века Л.С. Выготский вводит понятие «смысловое переживание», которое очень близко по пониманию с эмоциональным интеллектом, а С.Л. Рубинштейн говорил об интеллектуальности эмоций.

Д.В. Люсин в своей работе под названием «Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты» дает следующую трактовку понятию эмоционального интеллекта: «Способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [37, с. 33]. В статье «Современные представления об эмоциональном интеллекте» он предлагает свою модель эмоционального интеллекта, где раскрывает понятие способностей к пониманию эмоций и управлению эмоциями. Так, к способности понимания эмоций он относит: умение распознавать эмоцию, идентифицировать эмоцию, понимать причину эмоции и ее последствия. К способности управления эмоциями относит: контроль интенсивности эмоций, выражения

эмоций, умение при необходимости вызывать произвольно ту или иную эмоцию.

Также в этой статье предлагает факторы, влияющие на эмоциональный интеллект (Рис, 3).

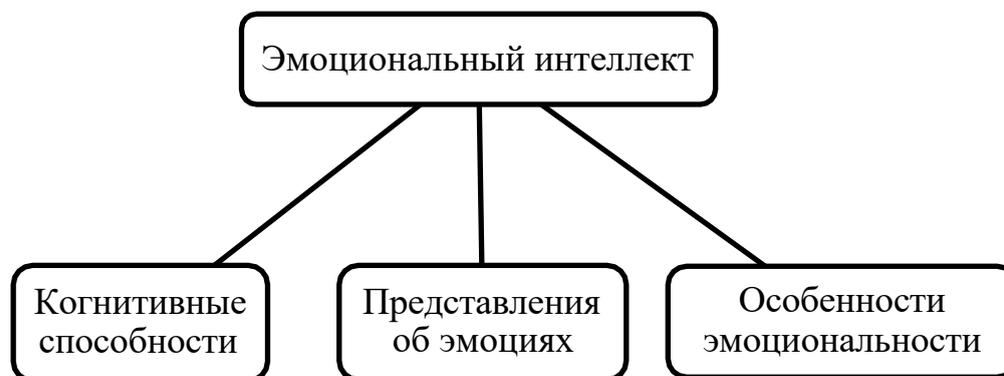


Рис. 3. – Факторы, влияющие на эмоциональный интеллект

К когнитивным способностям относится скорость и точность переработки эмоциональной информации. Эмоции представляются как ценности, как важный источник информации о себе самом и о других людях и т.п. Особенности эмоциональности состоят из эмоциональной устойчивости, эмоциональной чувствительности и т. п.

Помимо своей собственной модели, Д.В. Люсин разработал опросник по измерению эмоционального интеллекта «ЭМИн». Опросник состоит из 67 утверждений, разделенных на две шкалы: 30 для МЭИ и 37 для ВЭИ. МЭИ – это межличностный эмоциональный интеллект, то есть способность понимать эмоции других людей, управлять ими. ВЭИ – это внутриличностный эмоциональный интеллект, в который входит способность к пониманию и управлению собственными эмоциями [38]. Так как оба вида интеллекта включают в себя и понимание и управление эмоциями, шкал в опроснике становится уже не две, а четыре, которые, в свою очередь, делятся еще на несколько субшкал.

Таблица 4. Структура опросника Д.В. Люсина [39]

|                            |                                   |  |
|----------------------------|-----------------------------------|--|
| Шкалы                      | МЭИ:<br>межличностные ЭИ          | ВЭИ: внутриличностный<br>ЭИ                                  |
| ПЭ: понимание эмоций       | МП: понимание<br>чужих эмоций     | ВП: понимание своих<br>эмоций                                |
| УЭ: управление<br>эмоциями | МУ: управление<br>чужими эмоциями | ВУ: управление своими<br>эмоциями<br>ВЭ: контроль экспрессии |

Манойлова М.А. рассматривает эмоциональный интеллект как «способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого» [42, с. 17]. Она выделяет следующие структурные составляющие эмоционального интеллекта: внутриличностный аспект (осознание своих чувств, самооценка, ответственность, уверенность в себе, терпимость, самоконтроль, заинтересованность, гибкость, активность, открытость новому опыту, оптимизм, мотивация достижения) и межличностный аспект (коммуникабельность, эмпатия, открытость, уважение к людям, способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения, способность учитывать и развивать интересы другого человека, умение работать в команде).

На основе разработанной модели эмоционального интеллекта (МЭИ) (Рис, 4), М.А. Манойлова создала авторскую диагностическую методику. Опросник содержит 40 утверждений и состоит из 4 субшкал:

1. Осознание своих чувств и эмоций.
2. Управление своими чувствами и эмоциями.
3. Осознание чувств и эмоций других людей.
4. Управление чувствами и эмоциями других людей.

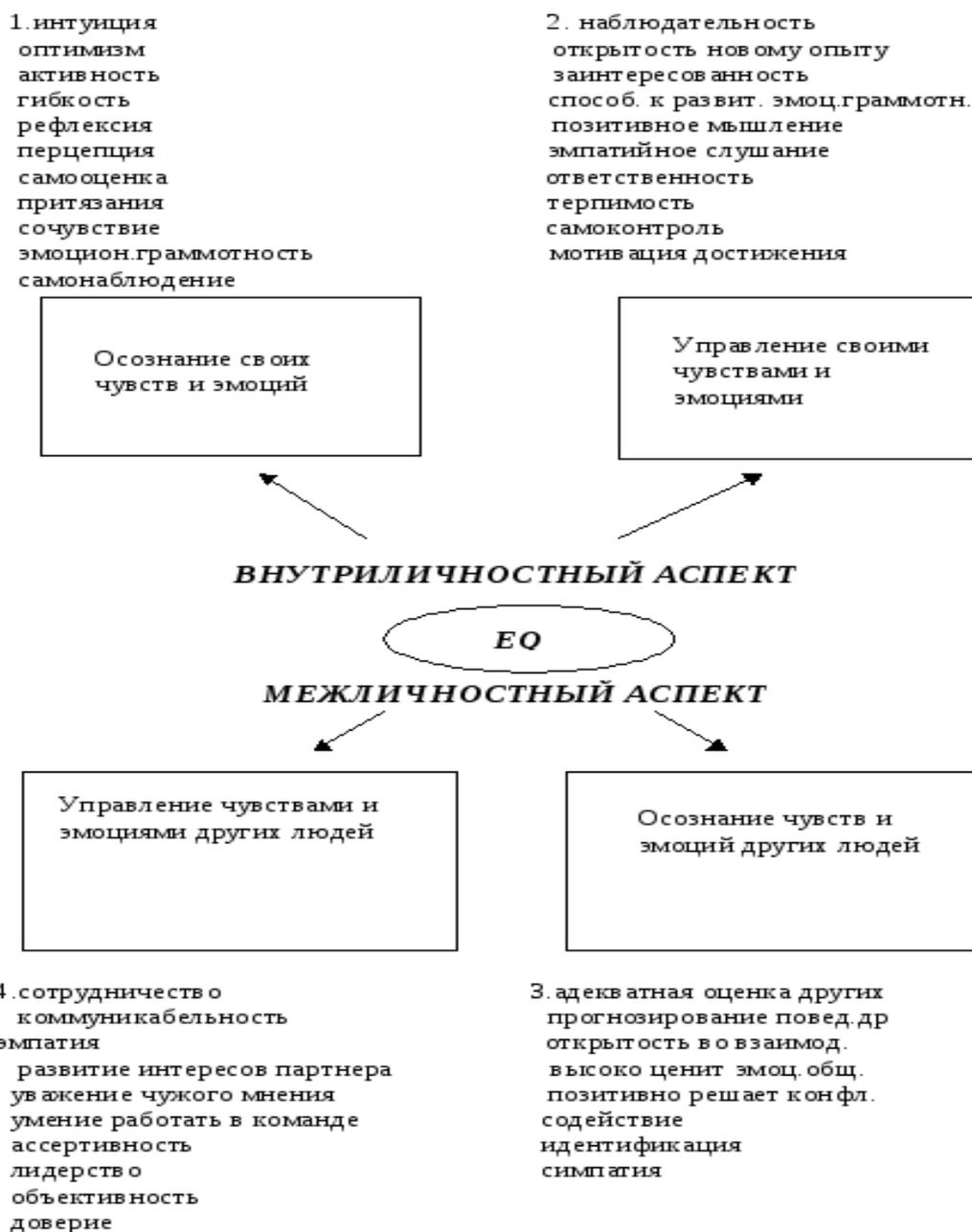


Рис. 4. – Модель эмоционального интеллекта М.А. Манойловой

Рассмотрев различные подходы к пониманию эмоционального интеллекта, можно сказать, что эмоциональный интеллект довольно сложное понятие. Его действительно необходимо изучать, хотя бы потому, что это часть каждой личности. Знание о компонентах эмоционального интеллекта, о способах их развития поможет вырастить здоровую и эмоционально зрелую личность.

В младшем школьном возрасте необходимо уделить внимание

развитию компонентов эмоционального интеллекта, а именно самопознанию, самоконтролю, мотивации, эмпатии и социальным навыкам. По мере взросления можно развивать способности по модели Рувена Бар-Она.

В следующем параграфе мы более подробно рассмотрим особенности эмоционального интеллекта младших школьников с СДВГ.

## **1.2. Особенности развития эмоционального интеллекта младших школьников с СДВГ**

Основой эмоционального интеллекта являются эмоции, умение их распознавать, контролировать, регулировать и использовать.

На протяжении всей жизни человек проходит несколько возрастных этапов, во время которых идет становление и развитие эмоциональной сферы, а также развитие других сфер. Ребенок рождается уже с готовым набором нескольких базовых эмоций. Ведущей деятельностью первого года жизни ребенка является эмоциональное общение. В этот период ребенок может повторять эмоции за родителями и выражения их лиц, реагирует на эмоциональные проявления взрослых, у него появляется комплекс оживления, интерес к социальному взаимодействию, появление первых страхов, понимание чувств.

В раннем детстве идет развитие эмоционального воображения и мышления, умение проявлять свои эмоции открыто, необходимость показать себя независимым (возможность делать выбор). Кризис трех лет характерен появлением феномена «Я сам», в это время для поведения ребенка характерны отрицательные реакции на окружающую действительность, своеволие, протест.

В дошкольном возрасте ребенок входит в социум, его ведущей деятельностью становится игра. В младшем дошкольном возрасте родителям необходимо развенчать страхи детей, объяснять им, что можно сделать, чтобы этого не произошло, не оставлять его одного в страшной для него

ситуации в целях воспитания и т.д. В старшем дошкольном возрасте дети уже умеют выражать свои эмоции, проявлять сочувствие и поддержку к своим друзьям.

Эмоциональная готовность к школе проявляется в освоение социальных норм выражения чувств и способности регулировать свое поведение, в сформированности высших чувств (эстетические, нравственные переживания, радость познания) [55].

Младший школьный возраст, так называемая вершина детства, характеризуется сменой ведущей деятельности – с игры на учение.

Согласно возрастной периодизации Д.Б. Эльконина, младший школьный возраст – это период от 7 до 11 лет. В современной психологии границы сдвинулись к периоду от 6 до 11 лет.

Данный возраст характеризуется приобретением нового социального статуса – ученик. Теперь ребенок должен посещать школу, сидеть на уроках, выполнять домашнее задание. В его жизни появляется новый взрослый человек – учитель. Так в этот период у детей появляется новая ведущая деятельность, ребенку очень важно внимание и мнение учителя.

Переход из дошкольного возраста в младший школьный возраст характеризуется кризисом 7 лет. Он не обязательно наступит ровно в 7 лет, может начаться в 6, а может и в 8. По мнению Л.И. Божович, это время называется «период рождения социального Я ребенка» [35]. Л.С. Выготский говорит о том, что ребенок в это время утрачивает непосредственность и наивность [10]. Для кризиса характерно появление у ребенка стремления к выполнению общественной деятельности, развитие произвольности, умения к планированию и выполнению внутреннего плана действий, рефлексия.

В эмоциональной сфере также происходят значимые изменения. Например, ребенок научается подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции, изображать эмоцию, которую не переживает на данный момент, происходит эмоциональное становление, совершенствуется самосознание [14].

П.М. Якобсон говорит о том, что зачастую младшие школьники не понимают взрослых, их стиль общения, то есть навыки понимания своих и чужих чувств еще не сформированы [61].

По мнению Л.С. Выготского «в младшем школьном возрасте происходит усложнение эмоциональной сферы. Эмоции и чувства дошкольника мимолетны, ситуативны, в то время как переживания младшего школьника приводят к формированию достаточно устойчивого аффективного комплекса (чувство неполноценности и собственной значимости, компетентности и исключительности). Некоторые из этих аффективных комплексов, подкрепляясь соответствующими событиями и оценками будут фиксироваться в структуре личности и влиять на самооценку и уровень притязаний» [8, с. 29].

А.В. Алешина и С.Т. Шабанов в своей работе «Эмоциональный интеллект для достижения успеха» говорят, что «...в современном мире для благополучной адаптации к запросам общества, личность должна обладать развитым эмоциональным интеллектом, то есть узнавать свои и чужие эмоции и управлять ими» [1].

Р.В. Овчарова, А.С. Спиваковская и другие выделяют семью как важный фактор становления эмоционального интеллекта ребенка. А.А. Осипова также относит к факторам развития эмоционального интеллекта школу [4].

Т.Б. Пискарева проводила исследование, целью которого было «изучение эмоциональной компетентности и уровня тревожности учащихся 2-3-х классов массовой и специальной (коррекционной) школ» [48, с. 199]. Она установила, что «для учащихся массовой школы, как и для учащихся специальной, было легче понять эмоции, возникающие в знакомых им жизненных ситуациях, и затруднительно облечь эмоциональные переживания в слова» [48, с. 200].

К.С. Кузнецова в своей диссертации дает следующее понимание эмоционального интеллекта младшего школьника: «... выражается в

идентификации, рефлексии и контроле эмоциональных состояний, использовании полученной эмоциональной информации в общении с окружающими для эффективного включения ребенка во взаимоотношения с другими детьми и взрослыми» [33, с. 22]. Она выделяет три уровня сформированности эмоционального интеллекта (элементарный, достаточный и оптимальный) младших школьников, которые определяются по следующим критериям: когнитивный, рефлексивный, поведенческий и коммуникативный (Табл. 5).

Таблица 5. – Уровни сформированности эмоционального интеллекта младших школьников по К.С. Кузнецовой

| Критери<br>и                | Уровни   |  |   |
|-----------------------------|--|--|---|
|                             | Элементарный<br>уровень (низкий)   | Достаточный уровень<br>(средний)   | Оптимальный уровень<br>(высокий)  |
| Когнитивный<br>критерий     | Сложности в идентификации собственных эмоциональных состояний<br>Не развита способность понимать эмоции окружающих | Идентификация собственного эмоционального состояния возможна при наличии опоры в знакомых ситуациях<br>Способность понимать эмоции окружающих при внешнем стимулировании | Самостоятельная идентификация своего эмоционального состояния в знакомых и незнакомых ситуациях<br>Стремление понять эмоциональное состояние окружающих |
| Рефлексивный<br>критерий    | Неразвитые рефлексивные способности, трудности при анализе поступков других людей                                  | Рефлексия при поддержке педагога, анализ поступков других людей возможен в знакомых ситуациях  | Развитые рефлексивные способности<br>Развита способность анализировать мотивы поступков других людей  |
| Коммуникативный<br>критерий | Позитивный настрой появляется под влиянием хорошего настроения и пропадает при                                     | Позитивный настрой возникает под влиянием хорошего настроения, для его сохранения при возникновении  | Стабильный позитивный настрой независимо от наличия трудностей<br>Устойчивый настрой на коммуникацию  |

|                        |   |  |  |
|------------------------|---|--|--|
|                        | возникновении трудностей<br>Отсутствие настроения на коммуникации;<br>отсутствие настроения на эмпатийное отношение к окружающим  | трудностей требуется поддержка<br>Настрой на коммуникацию при общем позитивном настроении<br>Эмпатийное отношение к окружающим   | Устойчивое эмпатийное отношение к окружающим   |
| Поведенческий критерий | Неспособность контролировать свое эмоциональное состояние<br>Не развита способность выбирать оптимальный способ достижения цели<br>Проявление упрямства, отличающегося от настойчивости отсутствием мотивации<br>Неспособность учитывать эмоциональную информацию в общении | Контроль эмоционального состояния при поддержке взрослого<br>Выбор достижения цели возможен при поддержке педагога<br>Непоследовательность в достижении целей<br>Учет эмоциональной информации в общении с окружающими при напоминании способа | Самостоятельный контроль своего эмоционального состояния<br>Варьирование способов достижения цели в зависимости от ситуации<br>Настойчивое стремление к достижению целей<br>Учет полученной от окружающих эмоциональной информации в общении с окружающими |

Стоит отметить такую группу младших школьников, как дети с СДВГ. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (или СДВГ) – психическое расстройство, начинающееся в детском возрасте, которое проявляется такими симптомами, как гиперактивность, забывчивость, рассеянность внимания, плохо управляемая импульсивность и отвлекаемость [52]. Относится к разновидности ММД – минимальной мозговой дисфункции. Для данного синдрома характерны низкие показатели памяти, внимания, слабость мыслительных процессов при нормальном развитии интеллекта.

В МКБ-10 СДВГ делится на три формы: СДВГ с преобладанием гиперактивности и импульсивности (СДГ); СДВГ с преобладанием нарушений внимания (СДВ) и смешанная форма СДВГ.

Такие дети на уроках быстро устают, у них низкая работоспособность, слабая произвольная регуляция. Ученики с СДВГ часто сталкиваются с трудностями в письме, чтении и счете. Могут проявлять отклонения в поведении: повышенная импульсивность и возбудимость, двигательная расторможенность, реакции негативизма, агрессивность, тревожность. Нередко относятся к группе риска по возникновению школьной дезадаптации, а также есть вероятность появления какого-либо невротического расстройства.

Основными критериями СДВГ и их признаки в младшем школьном возрасте являются следующие критерии (Табл. 6):

Таблица 6. – Критерии и признаки СДВГ в младшем школьном возрасте [2]

| Критерии проявления СДВГ | Признаки проявления   |
|--------------------------|---|
| Гиперактивность          | <p>Суеживость</p> <p>Неспособность долго усидеть на месте, вскакивает без разрешения, ходит по классу и т.п.</p> <p>Бесцельная двигательная активность - он просто так бежит, кружится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно</p> <p>Ребенок не может играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным</p> <p>Ребенок всегда нацелен на движение</p> <p>Болтливость</p> |
| Нарушение внимания       | <p>Ошибки в заданиях вследствие не удержания внимания на деталях</p> <p>Ребенок не в состоянии вслушиваться в обращенную к нему речь</p> <p>Не доводит выполняемую работу до конца</p> <p>Ребенок испытывает огромные трудности в процессе организации собственной деятельности</p> <p>Ребенок часто теряет свои вещи, предметы, необходимые</p>  |

|                |   |
|----------------|---|
|                | в школе и дома: в детском саду никогда не может найти свою шапку, в классе – ручку или дневник, хотя предварительно мама все собрала и сложила в одном месте<br>Ребенок легко отвлекается на посторонние стимулы  |
| Импульсивность | Ребенок часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не дослушав их до конца, порой просто выкрикивает ответы<br>Ребенок с трудом дожидается своей очереди, независимо от ситуации и обстановки<br>Ребенок обычно мешает другим, вмешивается в разговоры, игры, пристаёт к окружающим |

В статье А.М. Романова и Ю.А. Фесенко говорится о том, что данный синдром чаще встречается у мальчиков, примерно в 2,8-4 раза, чем у девочек.

Л.В. Максакова, Р.Р. Баширова и Л.П. Кочина в своей статье «Синдром дефицита внимания и гиперактивности» выделяют такие особенности, которые проявляются во время обучения в начальной школе:

1. Запоздалая установка «ведущей» руки.
2. Нарушение тонкой координации движений кистей и пальцев рук, затрудняющее обучение письму.
3. Нарушение зрительно-пространственной координации, препятствующее успешному формированию пространственных и временных представлений.
4. Общая двигательная расторможенность.
5. Дизритмия (у ребенка с трудом устанавливаются суточные биоритмы, он плохо засыпает, тяжело просыпается, уровень активности в течение дня может непредсказуемо колебаться).
6. Кратковременная и слабая концентрация внимания.
7. Нарушения эмоционально-волевой сферы (возбудимость или же апатия, неуверенность, внутреннее напряжение, частая смена настроения, негативизм, тревожность, агрессивность, манерничество) [41, с. 115-116].

Для детей с СДВГ характерны слабая мотивация к деятельности и

нарушение социальных взаимоотношений [18]. А.Л. Сиротюк выделяет следующие трудности, возникающие у детей с СДВГ: отсутствие друзей, конфликты со сверстниками и взрослыми, желание и неспособность реализовать лидерский потенциал, трудности с социализацией, сложности самоконтроля (вспыльчивость, раздражительность), неустойчивая мотивация к обучению, слабые волевые качества [58]. Эти трудности являются особенностями детей с СДВГ, оказывающих влияние на развитость их эмоционального интеллекта. Приведенные в пример А.Л. Сиротюком трудности характерны для низкого уровня эмоционального интеллекта.

У детей с СДВГ часто наблюдаются такие особенности, влияющие на компоненты эмоционального интеллекта, как:

1. Ограниченная способность к саморегуляции эмоций: дети с СДВГ могут испытывать частые чувства тревоги, раздражения и неуверенности в себе, что может затруднить им саморегуляцию эмоций.

2. Ограниченная способность к оценке эмоций: дети с СДВГ могут иметь трудности с определением и интерпретацией эмоций у себя и других людей.

3. Ограниченная способность к эмпатии: дети с СДВГ могут трудиться с пониманием чужой точки зрения и эмоций.

4. Ограниченная способность к мотивации и мотивации к действию: дети с СДВГ могут иметь проблемы с мотивацией к действию, что сказывается на их способности выполнять поставленные задачи, а также на способности взаимодействовать с другими людьми в эмоционально-значимых ситуациях.

С.С. Конева и Е.С. Дорохова в своей статье «Способы и приемы формирования эмоционального интеллекта у ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности» выделяют такие компоненты гармоничного развития детей с СДВГ, как: эмпатия, самосознание, самомотивация, контроль эмоций и умение построить гармоничные отношения с людьми [29].

Эмоциональный интеллект детей с СДВГ отличается от эмоционального интеллекта детей нормы в нескольких аспектах:

1. Отсутствие или ограниченность способности распознавать и понимать эмоции у других людей. Дети с СДВГ могут испытывать трудности при определении чувств других людей на лицах, в голосе и телодвижениях, что может затруднить социальные взаимодействия.

2. Ограниченные навыки саморегуляции эмоций. Дети с СДВГ могут испытывать трудности в контроле своих эмоций, что может привести к агрессивному или безразличному поведению.

3. Снижение эмпатии. Дети с СДВГ могут испытывать трудности в понимании чувств и переживаний других людей, что связано с трудностями в эмоциональной перспективе.

4. Трудности в установлении контакта с другими людьми. Дети с СДВГ могут испытывать трудности в социальном взаимодействии, так как им сложно понимать других людей и выражать свои эмоции и желания.

5. Ограниченная способность к планированию и прогнозированию своих действий. Дети с СДВГ могут испытывать трудности в планировании своих действий и прогнозировании возможных исходов, что связано с ограниченностью способности к рефлексии и аналитическому мышлению.

Эти особенности могут затруднить развитие компонентов эмоционального интеллекта у детей с СДВГ, но благодаря правильному развитию и поддержке со стороны взрослых родители и преподаватели могут помочь им развиваться и улучшать эти навыки.

Рассмотрев подробно эмоциональную сферу и эмоциональный интеллект у младших школьников с СДВГ и без синдрома, можно сказать, что развитие эмоционального интеллекта именно в данном возрасте может послужить успехом в дальнейшей судьбе детей. Развитые эмоциональный интеллект принесет детям понимание своих и чужих чувств и эмоций, продуктивность в учебе и улучшение коммуникативных навыков.

Хочется отметить, что работ по изучению эмоционального интеллекта

детей любого возраста, взрослых людей с СДВГ на данный момент практически нет. В свободном доступе нет ни одной такой работы. На мой взгляд, изучение эмоционального интеллекта детей с СДВГ необходимо, ведь в основном у них не развиты некоторые компоненты эмоционального интеллекта.

В следующем параграфе мы рассмотрим методы диагностики эмоционального интеллекта младших школьников с СДВГ.

### **1.3. Психолого-педагогические методы и приемы развития эмоционального интеллекта у младших школьников с СДВГ**

Главной задачей воспитания ребенка является формирование и развитие ребенка как личности, которая обладает всеми полезными и необходимыми качествами для самостоятельной жизни в обществе. Одной из задач выступает социальное воспитание, которое, в свою очередь, подразумевает социализацию ребенка в обществе, усвоение и приобретение социального опыта. Однако эффективность общения ребенка с миром, качество получаемого социального опыта напрямую зависит от развитости эмоционально-волевой сферы ребенка.

Эмоционально-волевая сфера представляет собой такую особенность человека, его свойства, которые отвечают за содержание, качество и динамику испытываемых им чувств и эмоций, а также умение их регулировать. Данного мнения придерживаются такие отечественные авторы, как Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, В.Г. Маралов и В.В. Марилов [43].

Развитие эмоционально-волевой сферы начинается с рождения ребенка. Уже в возрасте одного месяца ребенок начинает проявлять эмоциональную реакцию на маму, что называется комплексом оживления. Появление данного комплекса свидетельствует о нормальном эмоциональном и психическом развитии ребенка [19]. Также за нормальным эмоциональным развитием можно проследить уже с раннего возраста. Например, на детской площадке

играют дети от трех лет и старше. Один ребенок будет довольно впечатлительным, а второй же не будет проявлять каких-то эмоций. Первый ребенок будет считаться эмоционально развитым, а второй будет страдать от эмоциональной тупости. Помимо эмоциональных проявлений, хорошо прослеживаются и волевые решения, когда один ребенок хорошо справляется с трудностями, может управлять своей деятельностью во время той же игры в песочнице, а второй – нет.

От того, насколько хорошо родители будут развивать эмоционально-волевою сферу ребенка, зависит не только их умение понимать и различать свои и чужие эмоции, но и наличие нравственных установок, индивидуальности, мотивации к действиям, волевые качества, а также интересы и жизненные ценности [22]. Иными словами, от этого зависит развитость их эмоционального интеллекта.

Те дети, чей эмоциональный интеллект хорошо развит, вырастают такими людьми, которые способны самостоятельно определять свое собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих людей, понимают других, могут устанавливать и поддерживать контакт с окружающими, проявлять эмпатию, анализировать свое поведение, имеют мотивацию к действиям. Согласно исследованиям Д. Гоулмана, люди с развитым эмоциональным интеллектом имеют все задатки будущих лидеров.

Однако существует такая группа детей, эмоциональная компетентность которой развита не так хорошо, как у других. Как уже было сказано ранее, дети с СДВГ имеют трудности в определении своих и чужих эмоций, в контроле эмоциональных проявлений, в анализе поведения, а также в межличностном взаимодействии. Из-за особенностей своего синдрома у них также страдает и успешность в учебе, а в дальнейшем таким людям трудно концентрировать внимание на рабочих задачах. Таким образом, чтобы помочь детям с СДВГ в их социальной адаптации, облегчить их дальнейшую жизнь и снизить риск возникновения трудностей в некоторых сферах жизни, стоит сделать уклон на развитие их эмоционального интеллекта.

В современной психологии существует множество теорий и моделей развития эмоционального интеллекта. Зарубежные авторы предпочитают модель Д. Гоулмана, тогда как отечественные авторы отдают предпочтение теории Д.В. Люсина. На наш взгляд, теория Д.В. Люсина делает уклон именно на эмоциональную составляющую интеллекта, тогда как Д. Гоулман считает важным не только умение распознавать и регулировать эмоции, но и умение устанавливать контакт с людьми, а также желание работать, то есть мотивацию.

С учетом особенностей детей с СДВГ, следует акцентировать внимание на развитии компонентов эмоционального интеллекта. То есть главной задачей психолого-педагогической работы с младшими школьниками с СДВГ будет формирование представлений об эмоциях, развитие навыка контроля и регуляции своих эмоциональных проявлений, навыка рефлексии, а также на развитие эмпатии и умения работать в группе. Чтобы выполнить эти задачи, необходимо использовать специальные психолого-педагогические методы и приемы, которые будут учитывать особенности развития данной группы детей.

Так, например, для того, чтобы сформировать у детей представление об эмоциях, можно использовать карточки с эмоциональными символами. Дети будут изучать те или иные эмоции через распознавание мимических кодов, изображенных на карточках (например, смайлики, символы, герои). Их также можно попросить изобразить эмоцию.

Использование заданий на развитие пантомимических способностей позволяет ребенку узнать различные мимические коды, развить коммуникативные способности, лучше понять состояние другого человека через проживание роли. Так, например, ребенку предлагаются на выбор карточки со сказочными персонажами и ряд заданий, где ему необходимо выполнить то или иное действие в определенной роли. В заданиях, направленных на диалоги, детям необходимо проиграть ситуацию с помощью жестов. Например, разговор двух иностранцев, которым надо с

помощью жестов объяснить дорогу до магазина, остановки или театра. Также отлично подойдут различные загадки-пантомимы [6].

Применение игровой деятельности поможет детям осознать и показать свои эмоции, а также распознать эмоциональное состояние других людей. Игра – это универсальный прием, который поможет детям развить не только понимание своих и чужих эмоций, но также наладить коммуникацию.

Например, дидактическая игра «Колесо эмоций» поможет сформировать у ребенка правильное представление об эмоциях через сопоставление названия эмоции и картинки [59]. В игре «Зеркало настроений» дети смогут проиграть различные эмоциональные состояния: один ребенок будет осознавать эмоцию и показывать ее через мимику, жесты и позы, а второй будет пытаться определить его эмоциональное состояние и повторить. Так как это парная игра, дети смогут наладить контакт, научиться работать в паре и улучшат свои коммуникативные навыки [54].

Эмпатия – это особенная способность человека понимать и разделять чувства и переживания другого человека, сопереживать ему. К. Роджерс говорил об эмпатии так: «Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения “как будто”» [75].

Важность развития эмпатии в младшем школьном возрасте определяется сенситивностью данного периода. Чтобы помочь ребенку научиться сопереживать другим людям, можно использовать ролевые игры. Такой вид игр помогает детям перевоплотиться в различные роли и прожить в них различные ситуации. Например, можно использовать для игры кукол или игрушки, чтобы снизить напряжение и помочь детям лучше узнать и понять друг друга [64]. Также можно разыграть различные ситуации с помощью костюм и декора, что поможет не только прожить различные ситуации, но и определить, как в тот или иной момент лучше реагировать.

Еще одним хорошим способом развить компоненты эмоционального

интеллекта является театрализация. Разыгрывание различных спектаклей поможет детям понять героя, осознать свои чувства и чувства других детей, научиться отображать эмоции мимикой и жестами, управлять эмоциями. Применение приемов театрализации в младшем школьном возрасте помогает снизить страхи и напряжение, а также развивает творческие и коммуникативные способности [65].

Театр – отличный способ для развития эмпатии. Однако развивать эмпатию и сформировать представление об эмоциях можно и через чтение. Литература поможет ребенку проанализировать эмоциональное состояние персонажа, а также проанализировать его поведение в той или иной ситуации [7]. Использование сказок и повестей на занятиях позволяет нам также узнать мнение ребенка через различные вопросы. Например, можно узнать у ребенка оценку поведения и действиям героя, а также как бы он сам поступил в такой ситуации. Такие вопросы помогут ребенку научиться познавать себя. Помимо этого можно развить фантазию ребенка, попросив его придумать свой вариант сказки или написать свою сказку.

Не менее эффективным будет и метод кинотерапии. Медиа в современной жизни играет немаловажную роль. Различные ИКТ упрощают нам жизнь, но, в тоже время, приводят общество к деградации. Вместо живого общения, посещения библиотек, филармоний и театров, люди предпочитают найти информацию в сети Интернет, так как это наиболее удобный и быстрый способ [66].

Однако кино – это искусство, а кинотерапия относится к одному из видов арт-терапии, поэтому ее применение вполне уместно. С учетом особенностей детей с СДВГ, просмотр короткого видеоролика для них может оказаться более эффективным, чем прочтение литературного произведения. К тому же, применение кинотерапии позволяет использовать несколько модальностей: перед ребенком выступает совокупность цвета, музыки, динамики картинки, проигрывание истории [23]. С помощью мультфильма или кино, ребенок сможет увидеть эмоции, как их проигрывают, а также

услышит интонации актеров.

Понимать себя не менее важная составляющая эмоционального интеллекта. Самосознание позволяет нам понимать те чувства, которые мы испытываем, принимать их. Помочь развить самосознание можно и через другие методы. Так, С.С. Конева и Е.С. Дорохова в своей статье «Способы и приемы формирования эмоционального интеллекта у ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности» рекомендуют применять упражнения, которые помогут развить у ребенка такие способности, как: самоанализ, рефлексия эмоциональных состояний, а также расширить эмоциональный словарный запас. Можно использовать следующие упражнения: распознавание эмоций (по готовым рисункам и сказкам), «Мои впечатления за день» или «Эмоциональный дневник», «Эмоции, помогающие и мешающие общению», рисование эмоций, коллажи на тему «Наши эмоции» [29]. Для развития эмоционального словаря авторы также советуют проговаривать эмоции.

В этой же статье рекомендуют использовать методы для развития самомотивации, а именно: развивать привычку ставить цели, выполнять работу в срок, способность к конкуренции, научиться принимать полученные результаты, а также оценивать свое поведение и действия, рефлексировать.

Групповая работа может помочь детям с СДВГ развить компоненты эмоционального интеллекта, в частности развитие социальных навыков. Помимо перечисленных выше приемов, помогут такие методы как дискуссия, проекты, тренинги.

Также в развитии эмоционального интеллекта помогут различные виды арт-терапии. По мнению И.В. Сусанина арт-терапия – «это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни» [40]. При работе с детьми с СДВГ арт-терапия позволяет развивать у них не только мелкую моторику и повышать самооценку, но и развитие левого полушария головного мозга [30]. К таким

методам можно отнести: рисование, лепку, музыку и пр.

При работе по развитию эмоционального интеллекта можно использовать техники релаксации и саморегуляции: дыхательные упражнения, телесные техники, медитация и т.д. Также подойдут методы когнитивно-поведенческой терапии: методы изменения мышления и поведения для более эффективного общения и управления эмоциями.

Перечисленные нами методы также будут входить в разработанную нами программу по развитию эмоционального интеллекта младших школьников с СДВГ. Применение разнообразных методов необходимо, так как при работе с детьми стоит учитывать их индивидуальные особенности и особенности их синдрома. Поэтому методики могут быть адаптированы под возраст и потребности детей.

Подводя итог данному параграфу, стоит отметить разнообразие существующих психолого-педагогических методик, учитывающих развитие всех компонентов эмоционального интеллекта. Их применение на практике поможет повысить эмоциональную компетентность детей, научит их взаимодействовать с людьми и работать в группах, понять себя, научиться снимать напряжение. С учетом особенностей проявления СДВГ у детей, некоторые методики способствуют улучшению успеваемости детей.

Сформировать эмоциональный интеллект у детей с СДВГ можно в ходе системы развивающих занятий. На первом этапе дети смогут узнать эмоции, способы их регулирования, контроля, а также подготовятся к групповой работе. На втором этапе дети будут развивать компоненты эмоционального интеллекта уже в групповой деятельности, заодно повышая свои коммуникативные способности.

Так, формирование эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте поможет детям с СДВГ научиться саморегуляции, самоконтролю, эмпатии, межличностному взаимодействию.

## Выводы по Главе 1

Проведенный нами анализ научной литературы на тему «Эмоциональный интеллект» позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Феномен эмоционального интеллекта приобретает большую популярность в обществе. За все время его изучения сложилось четкое понимание эмоционального интеллекта как способности человека определять собственные эмоции и эмоции других людей, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей.

2. Эмоциональный интеллект делят на два типа: межличностный эмоциональный интеллект, то есть способность понимать эмоции других людей, управлять ими, и внутриличностный эмоциональный интеллект, в который входит способность к пониманию и управлению собственными эмоциями.

3. В эмоциональном интеллекте выделяют следующие структурные компоненты: самопознание, самоконтроль, мотивация, эмпатия и социальные навыки.

4. Младший школьный возраст знаменуется сменой ведущей деятельности ребенка – с игровой на учебную. Ребенок в этом возрасте сталкивается с новыми вещами, приобретает новый социальный статус, проживает кризис, у него происходят изменения в различных сферах личности. Для благоприятного и комфортного развития личности, развития эмоционального интеллекта должны быть созданы специальные условия, комфортная среда. Факторами развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте выступают семья и школа, которые помогут ребенку узнать свои эмоции и эмоции других людей, проанализировать их и сделать какие-то выводы.

5. Среди детей младшего школьного возраста стоит выделить группу детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), так как, во-первых, эмоциональный интеллект данной группы детей малоизучен, а во-

вторых, у них наблюдаются определенные особенности, отрицательно влияющие на компоненты эмоционального интеллекта.

6. Диагностику эмоционального интеллекта можно проводить как общую, исследуя сразу же все компоненты, так и по критериям, исследуя каждый компонент по отдельности. Выделяют такие критерии, как коммуникативный, регулятивный, когнитивный и рефлексивный.

7. На данный момент диагностических методик по выявлению сформированности и уровня развития эмоционального интеллекта человека изобретено не мало, однако найти их в свободном доступе довольно сложно. Диагностических методик, направленных исключительно на детскую возрастную группу, значительно меньше, чем на взрослых людей.

## Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ

### 2.1. Методическая организация исследования

На основании проведенного анализа научной литературы в теоретической главе, был спланирован констатирующий эксперимент, направленный на изучение уровня эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ.

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №158 «ГРАНИ» г. Красноярска. Выборку исследования составляли следующие группы: нормативно развивающийся 3 «З» класс (30 человек) и группа младших школьников с проявлениями СДВГ (15 человек). Всего в исследовании приняло участие 45 человек.

**Цель исследования:** выявить особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ.

Анализ научной литературы позволил нам выявить критерии и уровни эмоционального интеллекта у младших школьников с СДВГ (Табл. 6.).

Таблица 7. – Критерии и уровни развития эмоционального интеллекта младших школьников с СДВГ

| Критерии  | Блоки (уровни)  |  |   | Методики   |
|---|---|--|---|--|
|   | Низкий  | Средний  | Высокий   |  |
| Коммуникативный (межличностное взаимодействие, эмпатия) | Трудности в управлении контактами с другими людьми в конструктивной коммуникации; не способен воспринимать и понимать | Умение устанавливать контакт и поддерживать социальные отношения, но может быть неуверенным в них; способен проявлять сочувствие и | Хорошо развиты навыки установления социальных отношений и конструктивной коммуникации; обладает высокой эмпатической способностью и может точно | Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | эмоции других людей   | понимание к эмоциям других, может испытывать трудности в полной эмоциональной симуляции  | воспринимать и понимать эмоции других людей  |  |
| Когнитивный (понимание своих и чужих эмоций) | Не понимает причины и последствия эмоций; не умеет распознавать свои эмоции и эмоции других людей | Понимает, что эмоции могут быть вызваны определенными событиями, но может быть несостоятельным в анализе своих и чужих эмоций; умеет распознавать основные эмоции (грусть, злость, радость, страх) | Понимает причины и последствия эмоций и способен анализировать свои и чужие эмоции; умеет распознавать широкий спектр эмоций и их нюансы | Методика «Специальная осведомлённость: эмоции и чувства» Е.И. Изотова; методика «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Иванова |
| Регулятивный (контроль эмоций)               | Не умеет управлять своими эмоциями, реагирует на них без контроля                                 | Умеет контролировать основные эмоции, но может испытывать трудности в стрессовых ситуациях   | Умеет эффективно управлять своими эмоциями и адаптироваться к различным ситуациям  | Методика «Эмоционального интеллекта» Н. Холл   |
| Рефлексивный                                 | Неразвитые рефлексивные способности, трудности при анализе поступков других людей                 | Рефлексия при поддержке педагога, анализ поступков других людей возможен в знакомых ситуациях  | Развитые рефлексивные способности; развита способность анализировать мотивы поступков других людей                                       | Методика «Что - почему - как» М.А. Нгуен   |

В соответствии с выделенными критериями мы подобрали диагностический инструментарий, который представляем ниже.

### 1. Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой

Данная методика направлена на определение у детей младшего

школьного возраста особенностей идентификации эмоций различных модальностей, выявление индивидуальных особенностей эмоционального развития.

Методика состоит из трех форм, каждая из которых делится на две серии. Для младшего школьного возраста подходит форма С.

В первой диагностической серии выявляется сформированность таких компонентов процесса опознания эмоций, как восприятие и понимание эмоциональных состояний.

Во второй диагностической серии определяется уровень произвольного выражения эмоций различной модальности (радость, гнев, печаль, страх, отвращение, презрение, зависть), выявляется объем эмоционального опыта и эмоциональных представлений, а также фактор эмоциональной напряженности.

Показатели методики:

- 1) восприятие экспрессивных признаков (мимических);
- 2) понимание эмоционального содержания;
- 3) идентификация эмоций;
- 4) вербализация эмоций;
- 5) воспроизведение эмоций (выразительность и произвольность);
- 6) актуализация эмоционального опыта и эмоциональных представлений;
- 7) индивидуальные эмоциональные особенности (фактор эмоциональной напряженности, форма эмоционального реагирования, эмоциональный стиль).

Дифференциация результатов осуществляется следующим образом:

- 1) по показателям 3, 4, 5 делится на три уровня: низкий, средний, высокий;
- 2) по показателям 6, 7 – по качественным характеристикам;
- 3) по показателям 1, 2 осуществляется по типологическому соответствию.

По результатам диагностики составляется протокол, в котором указываются весь процесс проведения диагностики.

В качестве стимульного материала используется бумага, карандаши и специальные карточки [63].

## **2. Методика «Специальная осведомленность: эмоции и чувства» Е.И. Изотова**

Методика разработана для диагностики специальной осведомленности как когнитивного уровня эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Вопросы составлены по четырем блокам, выявляющим у ребенка в речи:

- 1) содержание эмоций и чувств;
- 2) выражение эмоций;
- 3) причины эмоциональных переживаний;
- 4) эмпатию.

Анализ результатов теста осуществляется путем количественного подсчета набранных баллов. Максимальное количество — 32 балла. Распределение баллов по блокам показывает уровень (степень) структурированности представлений, сбалансированности эмоциональных знаний и умений [24].

## **3. Методика «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Иванова**

Данная методика направлена на выявление уровня развития восприятие мимических кодов эмоций.

Суть методики заключается в том, что ребенку даются фотографии людей (чаще всего литературных героев) и ему необходимо описать эмоции, которые испытывают люди на фотографиях.

Эмоции, описываемые ребенком, фиксируются в бланке.

Анализ результатов теста осуществляется путем подсчета правильно описанных эмоций [27].

## **4. Диагностика «Эмоционального интеллекта» Н. Холл**

Данная методика направлена на выявление способности понимать отношения личности, показанные в эмоциях, управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Диагностика состоит из 30 утверждений, поделенных на 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность;
- 2) управление своими эмоциями;
- 3) самомотивация;
- 4) эмпатия;
- 5) распознавание эмоций других людей.

Суть диагностики заключается в том, что психолог рассказывает ребенку о том, что будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны его жизни. Каждое утверждение дает тот или иной балл.

Анализ результатов осуществляется путем подсчета баллов. Также подсчитываются уровни эмоционального интеллекта:

- 1) парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов;
- 2) интегративный уровень эмоционального интеллекта, с учетом доминирующего знака [28].

### **5. Методика «Что - почему - как» М.А. Нгуен**

Данная методика направлена на выявление степени готовности ребенка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем, выявляет уровень эмоционального интеллекта.

Суть методики заключается в том, что учитель читает детям текст, они внимательно его слушают и отвечают на его вопросы.

Анализ результатов теста осуществляется путем подсчетов баллов по количеству правильных ответов на вопросы [46].

Приведенные в данном параграфе методики помогут нам выявить у учащихся младших классов с проявлениями СДВГ сформированность и уровень развития эмоционального интеллекта, его компонентов, а именно:

умение взаимодействовать с другими людьми, умение проявлять эмпатию, умение понимать свои и чужие эмоции, умение контролировать и управлять эмоциями, а также умение рефлексировать.

Таким образом, мы рассмотрели методики, с помощью которых определили уровень эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ.

## 2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Подробное описание результатов исследования представлено ниже.

### 1. Анализ данных по методике «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой

Полученные данные (см. Приложение 1) позволяют определить у детей младшего школьного возраста особенности идентификации эмоций по различным модальностям, а также выявить индивидуальные особенности эмоционального развития (Рис, 5).

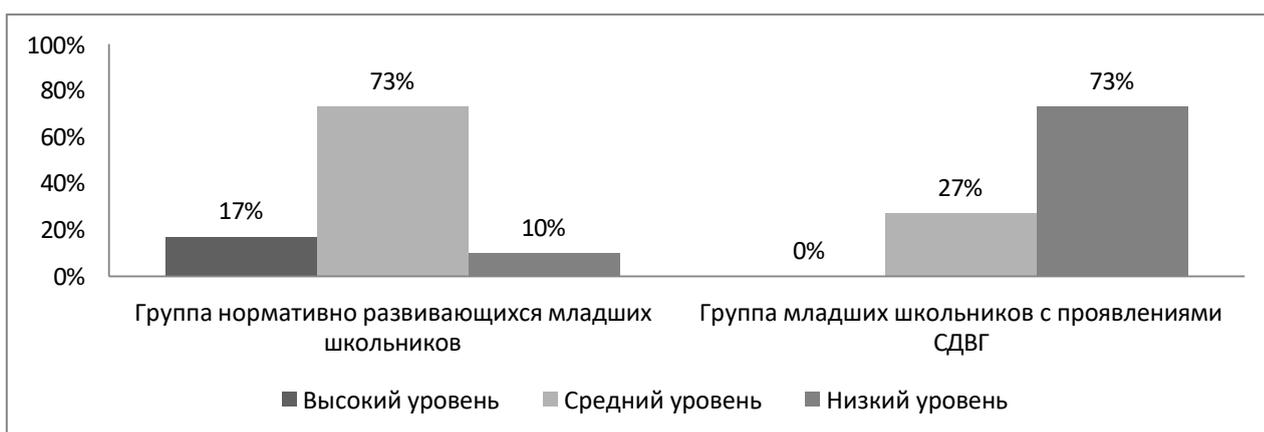


Рис. 5. – Уровень развития эмоциональной идентификации у младших школьников, в %

На рисунке с данными мы можем заметить, что у группы нормативно

развивающихся младших школьников преобладает средний уровень развития эмоциональной идентификации (73%). Такой показатель говорит о том, что 22 детям из 30 не всегда удается легко и правильно воспринять и понять эмоциональное состояние другого человека, чаще всего им требуется помощь взрослого, чтобы определить и воспроизвести эмоции различных модальностей (радость, страх, печаль, гнев, презрение, отвращение, зависть).

У 5 детей из 30 (17%) эмоциональная идентификация хорошо развита, находится на высоком уровне. Такие дети способны правильно и легко воспринять и понять эмоциональное состояние другого человека, им не требуется помощь взрослых в определении и воспроизведении эмоций различных модальностей.

Всего 10% детей младшего школьного возраста, то есть 3 из 30, имеют низкий уровень развития эмоциональной идентификации. Им трудно правильно воспринять и понять эмоциональное состояние другого человека, чаще всего они делают это неправильно. Также им тяжело определить и воспроизвести эмоции различных модальностей, даже помощь взрослого человека не помогает им в этом.

Опираясь на полученные данные, мы можем сравнить показатели группы нормативно развивающихся младших школьников с группой обучающихся с проявлениями СДВГ. Преобладающим уровнем развития эмоциональной идентификации у младших школьников с синдромом дефицита внимания и гиперактивности является низкий уровень, равный 73%. Только у 4 из 15 детей (27%) эмоциональная идентификация развита на среднем уровне и ни один ребенок не имеет высокий уровень эмоциональной идентификации. Такой показатель характерен для детей данной группы, так как одной из особенностей эмоциональной сферы детей с проявлениями СДВГ является отсутствие способности или ограничение к оценке эмоций, к распознаванию и пониманию эмоциональных состояний других людей. Такая особенность вызывает затруднения в социальном взаимодействии, так как дети не могут легко определить чувства других людей через мимику, жесты,

позы и речь.

Ниже приведены подробные результаты данной методики по всем показателям среди группы нормативно развивающихся детей младшего школьного возраста (Рис, 6).

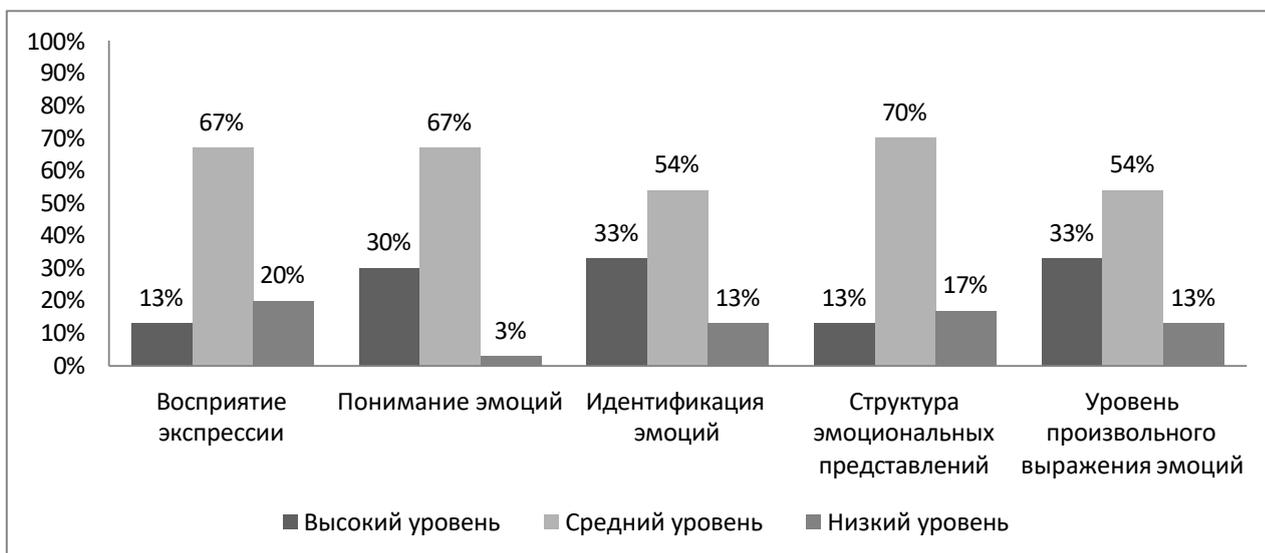


Рис. 6. – Уровень развития показателей эмоциональной идентификации у нормативно развивающихся младших школьников, в %

По результатам диагностики были выявлены уровни развития показателей эмоциональной идентификации у группы нормативно развивающихся детей младшего школьного возраста. Так, показатель «Восприятие экспрессии», который понимается как опознание совокупности организованных признаков (мимики, жестов, позы, речи) [25, с. 116], у 67% обучающихся находится на среднем уровне. У таких детей отсутствует стабильность в выделении комплекса экспрессивных признаков. У 20% обучающихся данный показатель находится на низком уровне, что говорит об отсутствии выделения комплекса экспрессивных признаков, только по отдельности, с использованием помощи взрослого. И только у 13% показатель «Восприятие экспрессии» находится на высоком уровне. Такие дети способны спокойно выделять комплекс экспрессивных признаков по 4-6 модальностям.

Показатель «Понимание эмоций», определяющийся как «способность дифференцировать паттерны лицевой экспрессии и идентифицировать их как сигналы определенных эмоциональных состояний» [25, с. 119], как и предыдущий, развит на среднем уровне у 67% обучающихся. Такие дети имеют экспрессивный эталон эмоционального содержания по нескольким модальностям с определением характерных особенностей поведения, однако им требуется небольшая помощь взрослого человека. У 30% нормативно развивающихся младших школьников данный показатель развит на высоком уровне. То есть дети имеют экспрессивный эталон эмоционального содержания по 4-6 модальностям с определением характерных особенностей поведения и им не требуется помощь взрослого. Всего у 3% показатель «Понимание эмоций» развит на низком уровне, что говорит о затруднении в установлении соответствия экспрессивного эталона эмоциональному содержанию по 4 модальностям, им требуется помощь взрослого.

В тоже время показатель «Идентификация эмоций», то есть восприятие и осознание эмоций и эмоциональных состояний других людей [25, с. 121], у 54% обучающихся находится на среднем уровне. Такие дети способны давать комплексную интерпретацию эмоциогенных ситуаций 4 основных и 2—4 дополнительных модальностей в сочетании с частичной схематизацией экспрессивного эталона, им может потребоваться небольшая помощь взрослого человека. Высокий уровень встречается у 33% детей, что говорит об их способности давать комплексную интерпретацию эмоциогенных ситуаций 4 основных и 4 дополнительных модальностей в сочетании со схематизацией экспрессивного эталона, без помощи взрослого человека. Только 13% обучающихся имеют низкий уровень развития показателя. Для них характерны затруднения в комплексной интерпретации эмоциогенных ситуаций всех модальностей при отсутствии или частичной схематизации экспрессивного эталона, необходима помощь со стороны взрослого человека.

Показатель «Структура эмоциональных представлений» находится на среднем уровне у 70% обучающихся, что больше предыдущих показателей.

Такие дети имеют комплексное представление об эмоциональном процессе, включая его причины и последствия. Низкий уровень наблюдается у 17% детей, что говорит об отсутствии у них комплексного представления об эмоциональном процессе, а также его причин и представлений. Только у 13% данный показатель развит на высоком уровне.

Данные показателя «Уровень произвольного выражения эмоций» соответствуют данным показателя «Идентификация эмоций». У детей со средним уровнем (54%) наблюдается адекватность произвольной мимической имитации по образцу (фотоэталон) 4 основных и 2—4 дополнительных модальностей с частичной локализацией мимических признаков (активизация нижнего или верхнего мимического паттерна). Высокий уровень (33%) говорит об адекватности произвольной мимической имитации по образцу (фотоэталон) 4 основных и 4 дополнительных модальностей с выраженной комплексной локализацией мимических признаков (активизация всей лицевой мускулатуры). Для детей с низким уровнем (13%) характерны затруднения произвольной мимической имитации по образцу (фотоэталон) всех модальностей в сочетании со слабой активизацией нижнего или верхнего мимического паттерна (гипомимия).

Данные по группе младших школьников с проявлениями СДВГ представлены на рисунке 7.

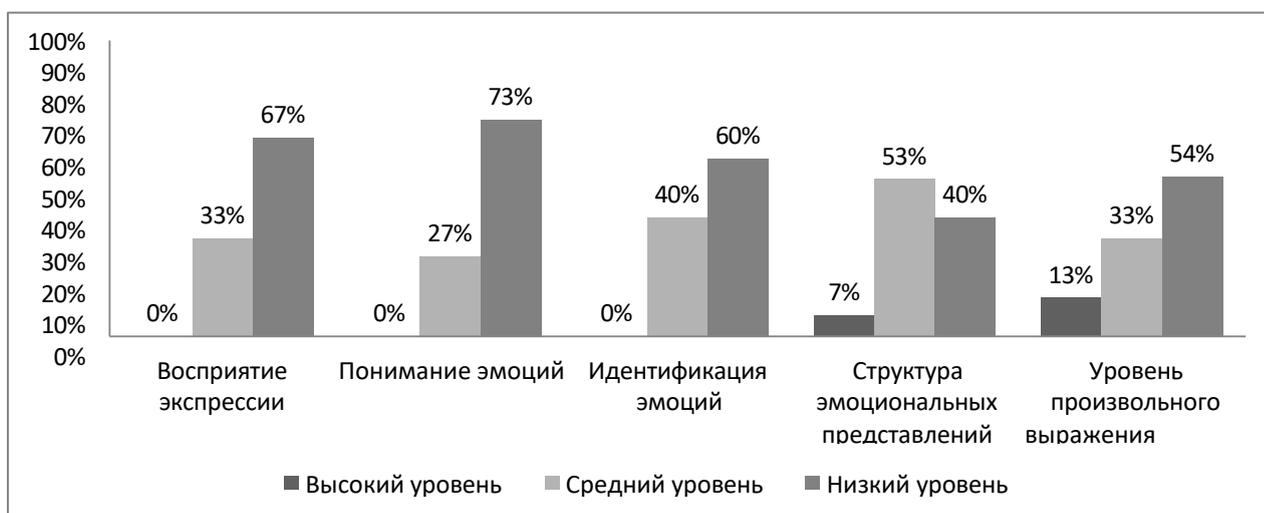


Рис. 7. – Уровень развития показателей эмоциональной идентификации у

## младших школьников с проявлениями СДВГ, в %

Глядя на рисунок, мы можем обратить внимание на то, что у обследуемых детей с проявлениями СДВГ преобладает низкий уровень развития показателей эмоциональной идентификации. Также среди детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности отсутствуют дети с высоким уровнем развития трех первых показателей, а именно: «Восприятие экспрессии», «Понимание эмоций» и «Идентификация эмоций».

Показатель «Восприятие экспрессии» у 67% детей находится на низком уровне, а у 33% – на среднем уровне развития. Показатель «Понимание эмоций» у 73% детей развит на низком уровне и у 27% на среднем. Показатель «Идентификация эмоций» у 60% детей развит на низком уровне, а у 40% - на среднем. Такие результаты могут быть связаны с такой особенностью детей с проявлениями СДВГ, как ограничение оценки эмоций у себя и других людей.

В отличие от предыдущих показателей, по данным показателя «Структура эмоциональных представлений» у 53% детей преобладает средний уровень развития, у 40% низкий и только у 7% высокий уровень. Такие данные говорят нам о том, что у детей с проявлениями СДВГ слабо развито понимание эмоций и представление об эмоциональном процессе.

Данные показателя «Уровень произвольного выражения эмоций» показывают нам, что большинство детей (54%) находятся на низком уровне развития, 33% на среднем и только 13% на высоком. Такой результат может быть связан с тем, что большинство детей с проявлениями СДВГ имеет трудности в контроле собственных эмоций.

Таким образом, по методике «Эмоциональная идентификация» мы можем сделать вывод, что у нормативно развивающихся детей младшего школьного возраста преобладает средний уровень развития эмоциональной идентификации, тогда как у младших школьников с проявлениями СДВГ –

низкий уровень. Такое различие происходит в связи с некоторыми особенностями эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с проявлениями СДВГ, а также из-за личностных особенностей и преобладании того или иного критерия проявления СДВГ.

## 2. Анализ данных по методике «Специальная осведомленность: эмоции и чувства» Е.И. Изотовой

Полученные данные позволяют определить уровень развития специальной осведомленности и эмоционально-коммуникативной компетентности (Рис, 8).

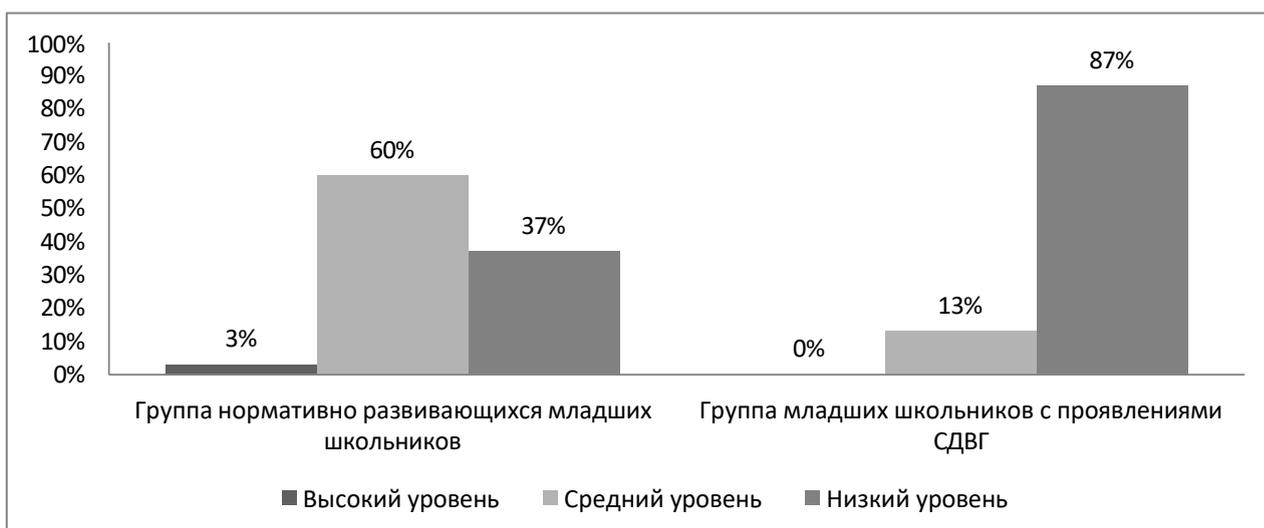


Рис. 8. – Уровень развития специальной осведомленности как когнитивного уровня эмоционального развития детей младшего школьного возраста, в %

По результатам диагностики было выявлено, что у группы нормативно развивающихся младших школьников преобладает средний уровень специальной осведомленности, равный 60%. Это означает, что дети на таком уровне обладают необходимым объемом представлений об эмоциях и чувствах человека и необходимыми эмоционально-коммуникативными компетенциями (кодирование и декодирование эмоций). Низким уровнем

эмоциональной осведомленности владеют 37% обучающихся, что говорит о недостаточном объеме представлений об эмоциях и чувствах человека, а также недостаточном владении эмоционально-коммуникативными компетенциями. И только 3% нормативно развивающихся младших школьника имеют высокий уровень развития эмоциональной осведомленности. Такие дети обладают высоким объемом представлений об эмоциях и чувствах человека, а также владеют высоким уровнем развития эмоционально-коммуникативных компетенций.

В отличие от нормативно развивающихся младших школьников, показатели группы обучающихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности значительно ниже. Среди младших школьников с проявлениями СДВГ преобладает низкий уровень развития специальной осведомленности, равный 87%. Средним уровнем обладает лишь 13% обучающихся и ни одного ребенка с проявлениями СДВГ, который владеет высоким уровнем развития специальной осведомленности. Такие показатели могли возникнуть в связи со слабым контролем внимания, неспособностью долго усидеть на месте, заниматься чем-то определенным, с трудностями вслушиваться в обращенную речь, легкой отвлекаемостью. Также на результат могли повлиять такие особенности детей с проявлениями СДВГ, как ограниченная способность к эмпатии, трудности в понимании эмоций и чувств.

Таким образом, по методике «Специальная осведомленность: эмоции и чувства» мы можем сделать вывод, что у нормативно развивающихся детей младшего школьного возраста преобладает средний уровень развития специальной осведомленности, тогда как у младших школьников с проявлениями СДВГ – низкий уровень. Такое различие происходит в связи с некоторыми особенностями эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с проявлениями СДВГ, а также из-за личностных особенностей и преобладания того или иного критерия проявления СДВГ.

### 3. Анализ данных по методике «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Ивановой.

Данная методика совместно с методикой «Специальная осведомленность: эмоции и чувства» направлена на диагностику развития когнитивного компонента эмоционального интеллекта, отвечающего за понимание своих эмоций и эмоций другого человека.

Полученные данные позволяют выделить уровень развития восприятия мимических кодов эмоций, то есть умения описывать эмоциональные состояния других людей, изображенных на картинках (Рис, 9).

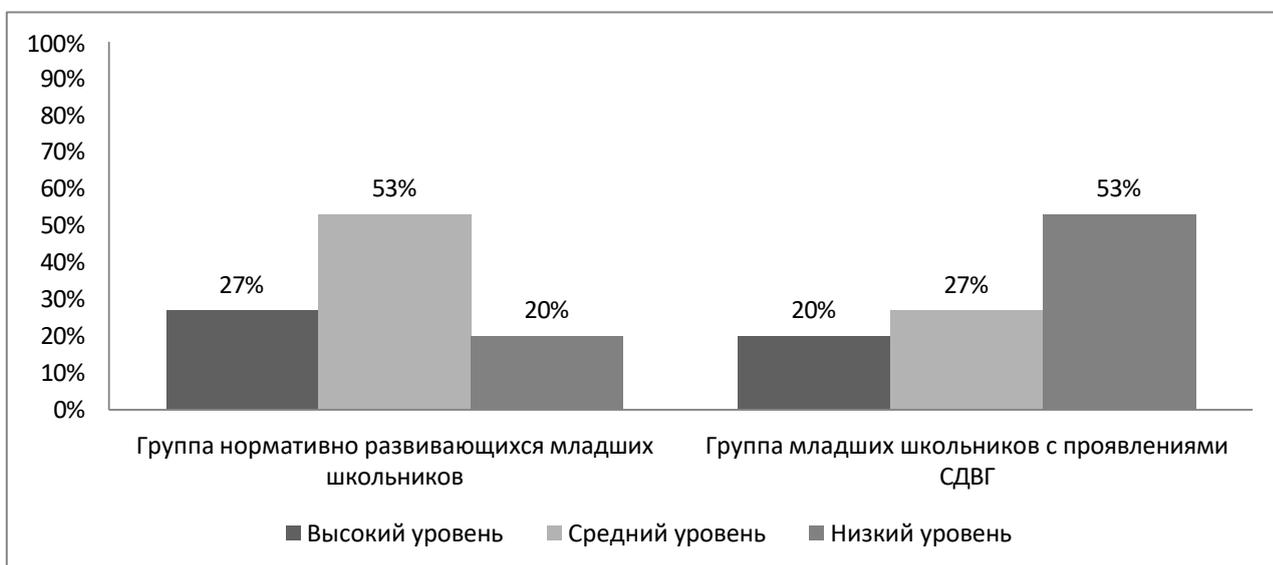


Рис. 9. – Уровень развития восприятия мимических кодов эмоций у младших школьников, в %

Согласно результатам диагностики, чуть больше половины группы нормативно развивающихся младших школьников имеют средний уровень развития восприятия мимических кодов эмоций (53%). Такие дети способны различать и называть не все эмоциональные состояния другого человека, могут прибегать к помощи взрослого для оценки настроения человека. Умением описывать эмоциональные состояния других людей, изображенных на картинках, на высоком уровне обладает 27% обучающихся. Дети с высоким уровнем без труда могут различать и называть все эмоциональные

состояния других людей, оценивать лицевую экспрессию, озвучивать собственное состояние, им не требуется помощь взрослого для оценки настроения человека. Низким уровнем развития восприятия мимических кодов обладает 20% нормативно развивающихся младших школьников. Эти дети не могут различать и называть эмоциональные состояния другого человека либо же различают всего 1-2 состояния, им требуется помощь взрослого для оценки настроения другого человека, однако иногда им это не помогает.

В тоже время среди группы детей младшего школьного возраста с проявлениями СДВГ преобладает низкий уровень развития восприятия мимических кодов, равный 53%. Умением описывать эмоциональные состояния других людей, изображенных на картинках, на среднем уровне обладает 27% обучающихся с проявлениями СДВГ, высоким – 20%. Такой результат появился вследствие некоторых особенностей детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, а именно: трудности в понимании эмоций и чувств, потребность в частой и быстрой смене деятельности.

Таким образом, по методике «Тест лицевой экспрессии» мы можем сделать вывод, что у нормативно развивающихся детей младшего школьного возраста преобладает средний уровень развития восприятия мимических кодов эмоций, тогда как у младших школьников с проявлениями СДВГ – низкий уровень. Такое различие происходит в связи с некоторыми особенностями эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с проявлениями СДВГ, а также из-за личностных особенностей и преобладании того или иного критерия проявления СДВГ.

#### **4. Анализ данных по методике «Эмоционального интеллекта» Н. Холл**

Полученные данные позволяют выделить уровень развития способностей понимать отношения личности, показанные в эмоциях, управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений (Рис, 10).

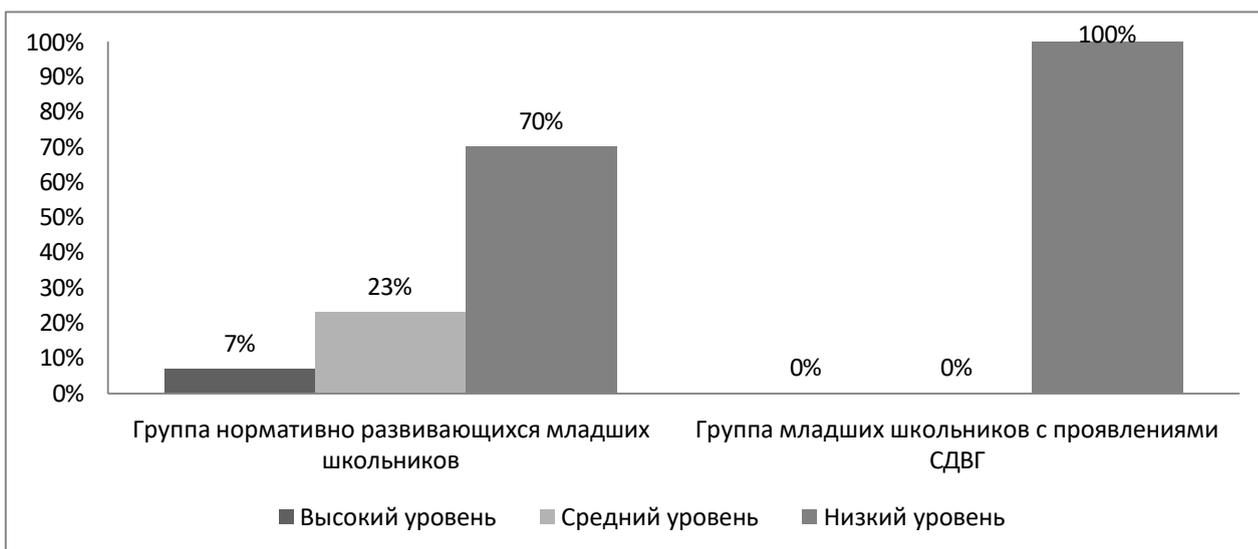


Рис. 10. – Интегративный уровень развития эмоционального интеллекта у младших школьников, в %

По результатам диагностики было выявлено, что у большей части (70%) группы нормативно развивающихся детей младшего школьного возраста интегративный уровень развития эмоционального интеллекта находится на низком уровне. Такие дети реагируют на различные ситуации по механизму условного рефлекса, обладают низким самоконтролем и высоким уровнем ситуативной обусловленности, когда не ребенок влияет на ситуацию, а она на него. Средний интегративный уровень развития эмоционального интеллекта наблюдается у 23% обучающихся. Эти дети отличаются высоким уровнем самоконтроля, произвольностью деятельности, у них выстроен алгоритм эмоционального реагирования, а также наблюдается позитивное отношение к своей личности. И только у 7% нормативно развивающихся младших школьников наблюдается высокий интегративный уровень развития эмоционального интеллекта, что говорит об развитии их внутреннего мира, наличии определенных установок, отражающих неповторимую систему ценностей человека. Такой ребенок способен самостоятельно выбирать паттерн поведения в той или иной ситуации, сложно поддается на манипуляции со стороны других людей, психологически благополучен, пребывает в гармонии с собой и окружающей

средой.

На данном рисунке с количественными показателями интегративного уровня развития эмоционального интеллекта у двух групп младших школьников мы можем заметить существенную разницу в способности управлять своими эмоциями. Эта разница заключается в том, что если среди группы нормативно развивающихся детей наблюдается градация интегративных уровней эмоционального интеллекта, то вот среди группы младших школьников с проявлениями СДВГ показатель находится исключительно на низком уровне, в 100% случаях. Такой результат может быть ожидаем от детей с проявлениями синдрома дефицита внимания и гиперактивности, так как им характерны нарушения эмоционально-волевой сферы. Дети с проявлениями СДВГ часто бывают конфликтными, агрессивными, непослушными, тревожными, у них наблюдаются трудности с самоконтролем, импульсивны.

Преобладание низкого интегративного уровня эмоционального интеллекта как у нормативно развивающихся младших школьников, так и у обучающихся с проявлениями СДВГ может указывать на возрастные особенности эмоционально-волевой сферы детей. В младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие ребенка, в особенности эмоциональной сферы, в связи с чем можно сделать вывод, что у данной возрастной группы ограничены возможности в осознанном анализе и оценке своих эмоций и чувств, а также их управлении.

Ниже приведены подробные результаты данной методики по всем показателям среди группы нормативно развивающихся детей младшего школьного возраста (Рис, 11).

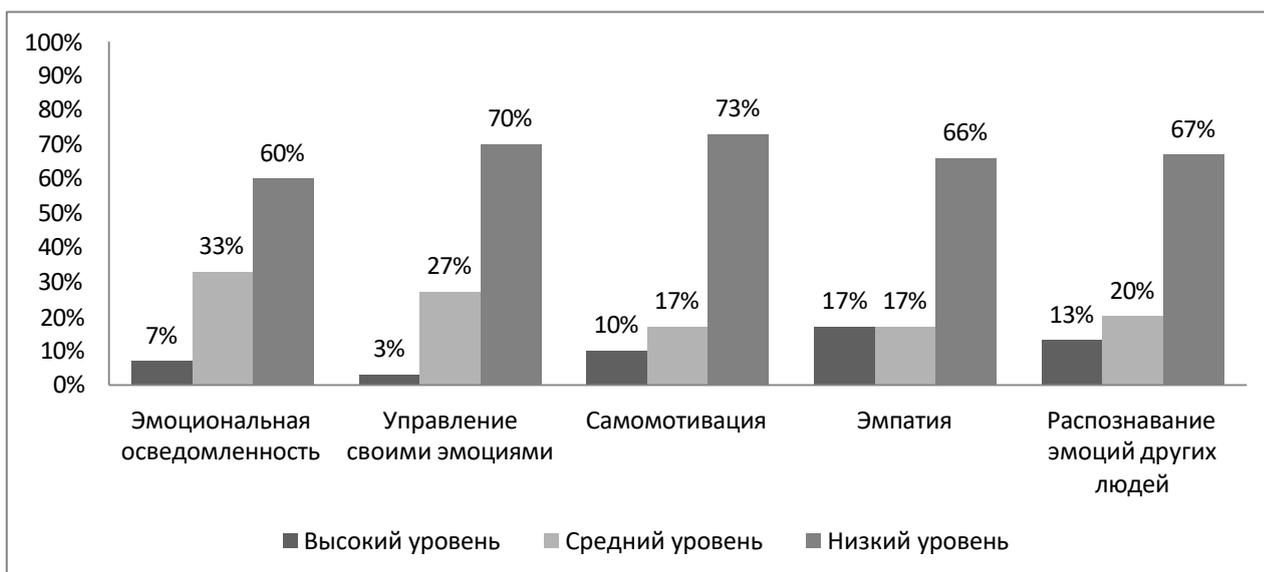


Рис. 11. – Уровень развития компонентов эмоционального интеллекта у нормативно развивающихся младших школьников, в %

Согласно результатам диагностики у большинства (60%) группы нормативно развивающихся младших школьников преобладает низкий уровень эмоциональной осведомленности. Это связано с неспособностью понимать и осознавать собственные эмоции, так как на данном возрастном этапе еще только проходит процесс формирования регуляции. У 33% обучающихся наблюдается средний уровень развития эмоциональной осведомленности, что указывает на наличие способности к регуляции и небольшой словарь эмоций. И только 7% нормативно развивающихся младших школьников обладают высоким уровнем развития эмоциональной осведомленности. Такие дети способны осознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей, у них постоянно пополняется эмоциональный словарь и они могут описать свое внутреннее состояние.

Следующий компонент эмоционального интеллекта – управление своими эмоциями, наблюдается у 70% обучающихся на низком уровне. Для них характерно отсутствие или ограничение произвольного управления своими эмоциями, неспособность охарактеризовать свое эмоциональное состояние. Средний уровень управления своими эмоциями наблюдается у 27% нормативно развивающихся младших школьников, то есть они способны

к произвольному управлению эмоциями. У 3% обучающихся управление своими эмоциями развито на высоком уровне, что говорит об их эмоциональной гибкости, произвольности.

Самотивация как компонент эмоционального интеллекта характеризуется управлением поведения индивида через контроль эмоций. У нормативно развивающихся младших школьников преобладает низкий уровень развития самотивации, равный 73%. Дети с низким уровнем самотивации обычно не могут заставить себя активно трудиться, у них наблюдается снижение эффективности при выполнении той или иной задачи. У 17% обучающихся самотивация развита на среднем уровне, то есть это такие дети, которые любят откладывать дела на потом и тянуть с их выполнением до конца. Высокий уровень самотивации наблюдается у 10% нормативно развивающихся младших школьников. Это те дети, которые способны выполнять работу самостоятельно, не отвлекаясь, вовремя сдавать.

У 66% обучающихся наблюдается низкий уровень эмпатии. Такие дети испытывают трудности в понимании эмоционального состояния другого человека, в выражении сопереживания. Средний и низкий уровень эмпатии развит у одинакового количества детей – по 17%. Так, дети со средним уровнем развития эмпатии понимают эмоциональное состояние другого человека, но не понимают, как им реагировать, не умеют выразить сопереживание. У детей с высоким уровнем эмпатии нет затруднений в понимании эмоционального состояния человека, они могут сопереживать и оказывать поддержку.

Последний компонент эмоционального интеллекта – распознавание эмоций других детей, проявляется у 67% обучающихся на низком уровне, что говорит об отсутствии способности к пониманию эмоций других людей. Дети со средним уровнем развития (20%) отчасти понимают эмоции других людей, а дети с высоким уровнем развития (13%) полностью понимают эмоции других людей.

Данные по группе младших школьников с проявлениями СДВГ

представлены на рисунке 12.

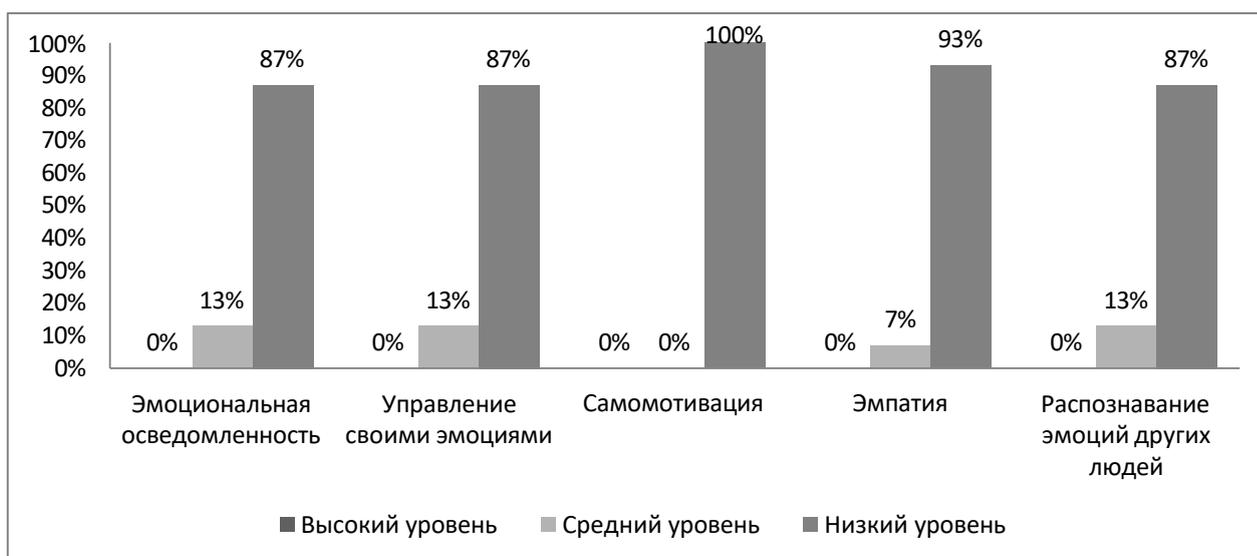


Рис. 12. – Уровень развития компонентов эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ, в %

Глядя на рисунок с данными, мы можем заметить, что ни один компонент эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ не развит на высоком уровне. В основном преобладает низкий уровень развития компонентов эмоционального интеллекта.

Эмоциональная осведомленность, как и компоненты «Управление своими эмоциями» и «Распознавание эмоций других детей», развиты на низком уровне у 87% детей с проявлениями СДВГ и на среднем у 13% обучающихся. Самомотивация у 100% детей развита на низком уровне. Эмпатия находится на низком уровне развития у 93% обучающихся и на среднем уровне – у 7%. Такой результат получился в связи с некоторыми особенностями развития детей с проявлениями СДВГ.

Таким образом, по методике «Тест эмоционального интеллекта» мы можем сделать вывод, что у нормативно развивающихся детей младшего школьного возраста и у младших школьников с проявлениями СДВГ преобладает низкий уровень развития компонентов эмоционального интеллекта, умения контролировать и управлять своими эмоциями. Такой

результат связан с возрастными особенностями эмоционально-волевой сферы младших школьников. Результаты группы обучающихся с проявлениями СДВГ также связаны с их особенностями поведения.

## 5. Анализ данных по методике «Что - почему - как» М.А. Нгуен

Полученные данные позволяют определить готовность ребенка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем, а также выявить уровень развития эмоционального интеллекта (Рис, 13).

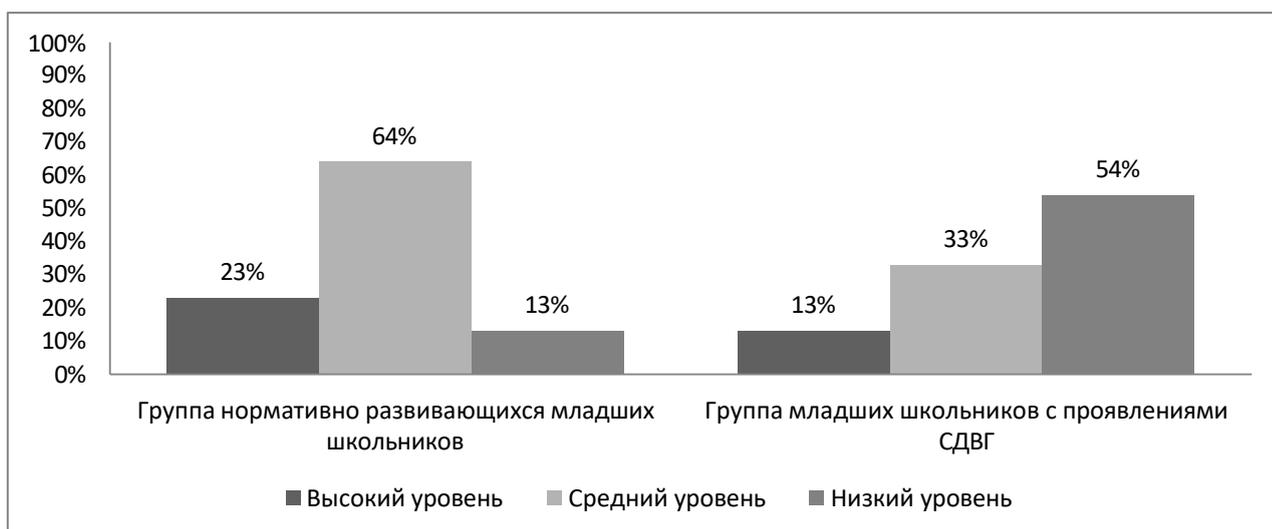


Рис. 13. – Уровень развития умения понимать эмоции других детей у младших школьников, в %

По результатам методики «Что-почему-как» мы видим, что у нормативно развивающихся младших школьников преобладает средний уровень развития умения понимать эмоции других людей, равный 64%. Такие дети не в полной мере способны ориентироваться на эмоциональное состояние других людей, могут сопереживать им. Высоким уровнем обладают 23% обучающихся, что указывает на их способность самостоятельно определять эмоциональные состояния других людей,

подстроиться под него, оказывать им поддержку, сопереживание, сочувствие. Дети с низким уровнем развития (13%) при взаимодействии с другими людьми не учитывают их эмоциональное состояние, так как у них появляются трудности в их определении, относятся равнодушно к собеседнику.

В отличие от нормативно развивающихся детей, у группы младших школьников с проявлениями СДВГ преобладает низкий уровень развития умения понимать эмоции других людей (54%). Средним уровнем владеет 33% обучающихся и всего 13% детей с проявлениями СДВГ обладают высоким уровнем. Такой результат мог возникнуть вследствие особенностей эмоциональной сферы детей с проявлениями СДВГ.

Таким образом, по методике «Что-почему-как» мы можем сделать вывод, что у нормативно развивающихся детей младшего школьного возраста преобладает средний уровень развития умения понимать эмоции других детей, тогда как у младших школьников с проявлениями СДВГ преобладает низкий уровень. Такое различие происходит в связи с некоторыми особенностями эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с проявлениями СДВГ, а также из-за личностных особенностей и преобладании того или иного критерия проявления СДВГ.

Обобщая результаты всех методик, на основании выделенных нами критериев и уровней развития эмоционального интеллекта, мы определили итоговый уровень проявления развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте как у нормативно развивающихся детей, так и у обучающихся с проявлениями СДВГ.

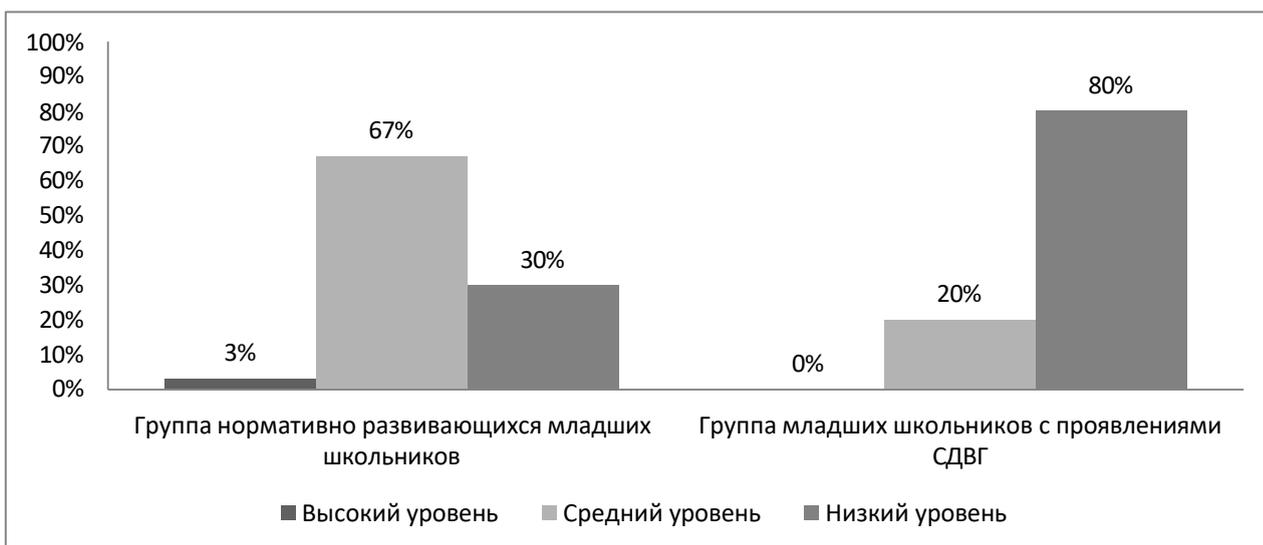


Рис. 14. – Итоговый интегральный показатель уровня развития эмоционального интеллекта младших школьников, в %

Итоговые результаты экспериментального исследования по изучению эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ показали, что у большинства обучающихся с проявлениями СДВГ преобладает низкий уровень развития эмоционального интеллекта (80%), тогда как у группы нормативно развивающихся детей низкий уровень наблюдается только у 30%.

Также в ходе исследования мы выявили, что среди группы младших школьников с проявлениями СДВГ есть 20% обучающихся со средним уровнем развития эмоционального интеллекта, тогда как у нормативно развивающихся детей данный уровень преобладает и наблюдается у 67% обучающихся.

Среди группы детей с проявлениями СДВГ не было выявлено случаев высокого уровня развития эмоционального интеллекта, однако и среди группы нормативно обучающихся младших школьников данный уровень развития эмоционального интеллекта имеет всего 3% обучающихся.

Таким образом, обобщая результаты всех проведенных методик, мы можем дать небольшую психологическую характеристику младшим школьникам с проявлениями СДВГ по двум уровням развития

эмоционального интеллекта:

1. Для младших школьников с проявлениями СДВГ с низким уровнем развития эмоционального интеллекта характерны следующие особенности: трудности в понимании собственных эмоций и эмоций других людей, низкий самоконтроль, слабая регуляция эмоциональных проявлений (быстрая смена настроения, агрессивность, импульсивность, обидчивость, тревожность), конфликтность, сложности при восприятии мимических кодов эмоций других людей, ограниченная способность к эмпатии, трудности при анализе собственного поведения и поведения других людей, затруднения в социальном взаимодействии. Таким детям тяжело вслушиваться в обращенную речь, часто не понимают данных им инструкций, у них наблюдается низкая эффективность выполнения задач, сниженная работоспособность из-за быстрой потери мотивации. Они могут быть равнодушны к чувствам и эмоциям других людей, могут нарушать социальные нормы и правила.

2. Для детей с проявлениями СДВГ со средним уровнем развития эмоционального интеллекта характерны следующие особенности: способны понимать собственные эмоции, но не в полном объеме понимают эмоции других людей; обладают небольшим уровнем самоконтроля; устойчивая регуляция эмоциональных проявлений; наблюдается сдержанность в конфликтных ситуациях; способность к восприятию мимических кодов эмоций других людей; проявляют эмпатию; анализируют собственное поведение и поведение других людей, но могут допускать ошибки; имеют узкий круг общения. Наблюдается средняя эффективность выполнения поставленных задач. Часто отвлекаются, меняют вид деятельности, но потом возвращаются к выполнению работы. Учитывают эмоциональное состояние другого человека, но не всегда подстраиваются под него.

Из-за отсутствия выявленного высокого уровня развития эмоционального интеллекта у младшего школьника с проявлениями СДВГ довольно затруднительно дать характеристику таким детям. Мы лишь можем

предположить, что такие дети хорошо понимают собственные эмоции и эмоции других детей, у них хорошо развит самоконтроль и регуляция эмоциональных проявлений, у них есть выстроенные алгоритмы поведения в тех или иных ситуациях, они способны к сопереживанию, могут анализировать свое поведение и поведение других людей. Они умеют эффективно распределять нагрузку, чтобы вовремя выполнить работы. У них хорошее мнение о себе.

Так, обобщая результаты всех методик, на основании выделенных нами критериев и уровней развития эмоционального интеллекта, мы определили итоговый уровень развития эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ.

### **2.3. Программа развития эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ**

В ходе проведения констатирующего эксперимента было выявлено, что большинство младших школьников с проявлениями СДВГ обладают низким уровнем развития эмоционального интеллекта, и лишь небольшой процент обладает средним уровнем развития эмоционального интеллекта. Полученные результаты говорят о несформированных компонентах эмоционального интеллекта, что вызывает трудности в социальной жизни детей. Также данные результаты позволили нам разработать программу по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ.

Программа представляет собой систему работы, которая состоит из двух разделов: раздел индивидуальных занятий и раздел групповых занятий для более качественного усвоения компонентов эмоционального интеллекта. Раздел индивидуальных занятий включен в программу в связи с особенностями детей с проявлениями СДВГ и направлен на формирование умения понимать и регулировать эмоции, на развитие навыков рефлексии и

на подготовку к совместной работе. Раздел групповой работы состоит из занятий, направленных на развитие эмпатии и умения работать в группе, формирование умения понимать и различать эмоции других людей. Также в программу входит работа с педагогами и родителями, состоящая из консультативной (по запросу) и просветительской работы (перечень рекомендаций по развитию эмоционального интеллекта).

Работа над программой проводилась в несколько этапов. Первый этап заключается в определении цели и задач программы.

**Цель программы:** развитие эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ.

Для осуществления поставленной цели мы выделили несколько основных задач:

1. Расширить представление учеников об эмоциях;
2. Сформировать навыки самоконтроля и саморегуляции;
3. Сформировать способность понимать и воспринимать эмоции других людей;
4. Сформировать навыки рефлексии;
5. Сформировать навыки работы в малой группе;
6. Повысить коммуникативные навыки;
7. Повысить мотивацию к установлению контактов с окружающими людьми.

**Ожидаемый результат:**

1. Расширение представлений учеников об эмоциях;
2. Формирование умений понимать свои и чужие эмоции, управлять ими;
3. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;
4. Формирование коммуникативных навыков и умения работать в группе;
5. Формирование рефлексии;
6. Повышение уровня развития эмоционального интеллекта.

**Критерии эффективности программы:** эффективность работы определяется при сравнении результатов входящей, промежуточной и заключительной диагностики, показывающей динамику развития, в ходе наблюдения за обучающимися в процессе работы по программе. Кроме того, эффективность может быть установлена при анализе отзывов классного руководителя, отзывов родителей о позитивных изменениях в поведении ребенка и отношении его к школе.

**Продолжительность программы.** Программа рассчитана на 2,5 месяца работы (21 час): 7 часов составляют групповые занятия, 7 часов составляет индивидуальная работа, 7 часов составляет диагностическая работа.

**Режим работы по программе:** групповые занятия проводятся еженедельно, продолжительностью от 30 до 40 минут. Индивидуальные занятия проводятся с частотой 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия с ребенком – 30 минут. Дополнительно 2 раза в неделю – индивидуальное консультирование родителей, педагогов.

**Условия реализации программы:**

Количественный состав группы: 1-2 пары (2-4 человека).

Программа может подвергаться изменениям в связи с индивидуальными особенностями младших школьников с проявлениями СДВГ.

Таблица 8. Тематическое планирование занятий

| №   | Тема                  | Цель   | Содержание работы   | Кол-во часов |
|-----|-----------------------|--|---|--------------|
| 1-3 | Первичная диагностика | - Диагностика актуального уровня развития эмоционального интеллекта. | Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой;<br>Методика «Специальная осведомленность: эмоции и чувства» Е.И. Изотовой;<br>Методика «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Ивановой;<br>Методика «Эмоционального | 3            |

Продолжение Таблицы 8.

|                                  |                   |  |  |   |
|----------------------------------|-------------------|--|--|---|
|                                  |                   |  | интеллекта» Н. Холл;<br>- Методика «Что-почему-как?» М.А. Нгуен.   |   |
| Раздел 1 – Индивидуальная работа |                   |  |  |   |
| 1                                | Знакомство        | - Знакомство;<br>- Обсудить понятие «эмоция».                          | - Приветствие;<br>- Знакомство. Упражнение «Прилагательное на первую букву имени»;<br>- Обсуждение предстоящей работы;<br>- Разминка. Игра «Цапли, зайчики, лошадки»;<br>- Беседа на тему «Что такое эмоции?»;<br>- Упражнение «Эмоциональные карточки»;<br>- Релаксация. Игра «Шалтай-Болтай».<br>- Рефлексия;<br>- Прощание. | 1 |
| 2                                | Что такое эмоции? | - Развитие представление об эмоциях;<br>- Обучение определению эмоций. | - Приветствие;<br>- Беседа «Мир эмоций»;<br>- Разминка. Игра «Не пропусти эмоцию»;<br>- Просмотр отрывка из мультфильма «Головоломка»;<br>- Физминутка «Часики»;<br>- Упражнение «Эмоциональные карточки»;<br>- Рефлексия. Игра «Холодно-жарко»;<br>- Прощание.  | 1 |
| 3                                | Мои эмоции        | - Развитие осознания и принятия своих чувств и эмоций.                 | - Приветствие;<br>- Разминка. Упражнение «Смайлик»;<br>- Упражнение «Я и мое настроение»;<br>- Физминутка «Головой качает слон»;<br>- Психотехника «Рисование в зеркалах»;<br>- Релаксация «Поймай бабочку»;<br>- Рефлексия.<br>- Домашнее задание «Эмоциональный дневник»;<br>- Прощание.                                     | 1 |
| 4                                | Контроль эмоций   | - Развитие навыка управления эмоциями;<br>- Развитие саморегуляции.    | - Приветствие;<br>- Просмотр мультфильма «Маша и Медведь — Спокойствие, только спокойствие!»;<br>- Физминутка. Упражнение «Карлики и великаны»;  | 1 |

Продолжение Таблицы 8.

|                             |                           |  |   |   |
|-----------------------------|---------------------------|--|---|---|
|                             |                           |  | Беседа и техники контроля;<br>Упражнение «Воздушный шарик»;<br>Упражнение «Ветерок»;<br>Упражнение «Лимон»;<br>Рефлексия.<br>Прощание.  |   |
| 5                           | Чужие эмоции              | - Развитие понимания чужих эмоций.   | Приветствие;<br>Разминка. Игра «Смешинки и злючки»;<br>Сказка «Слон и слепцы»;<br>Физминутка «В понедельник»;<br>Упражнение «Комиксы»;<br>Релаксация «Мороженое»;<br>Рефлексия;<br>Домашнее задание «Наблюдение»;<br>Прощание.  | 1 |
| 6                           | Взаимодействие с людьми   | Развитие эмпатии;<br>Развитие навыка сотрудничества;<br>Подготовка к групповой работе.   | Приветствие;<br>Упражнение «Собери пиктограмму»;<br>Разминка. Игра «Прыгай-беги-сиди»;<br>Творческое упражнение «Нарисуй животное»;<br>Физминутка «Хомка-хомка, хомячок»;<br>Упражнение «Пойми меня»;<br>Релаксация «Танец-заморозка»;<br>Рефлексия;<br>Прощание.   | 1 |
| 7                           | Подведение итогов         | - Повторение и закрепление пройденного материала.  | - Приветствие;<br>- Проверка домашнего задания «Наблюдение»;<br>- Упражнение «Эмоциональная викторина»;<br>- Разминка «Перекрестное рисование»;<br>- Игра «Колесо эмоций»;<br>- Физминутка «Вот под елочкой»;<br>- Упражнение «Диалоги-пантомимы»;<br>- Релаксация «Веселая пчелка»;<br>- Рефлексия;<br>- Прощание. | 1 |
| 8                           | Промежуточная диагностика | - Диагностика промежуточного результата;<br>- Диагностика готовности к групповой работе. | - Методика «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Ивановой;<br>- Методика «Кто прав?» Г.А. Цукерман.  | 1 |
| Раздел 2 – Групповая работа |                           |  |   |   |

Продолжение Таблицы 8.

|   |                            |  |   |   |
|---|----------------------------|--|---|---|
| 1 | Знакомство                 | Знакомство;<br>Введение правил.  | Приветствие.<br>Знакомство. Упражнение «Меня зовут... Я делаю так...»;<br>Упражнение «А вы обо мне не знали...»;<br>Разминка. Игра «Садовник»;<br>Введение правил поведения в группе;<br>Физминутка «Капуста»;<br>Придумываем ритуал приветствия;<br>Рефлексия.<br>Ритуал прощания.                                     | 1 |
| 2 | Расскажи мне о себе        | Продолжение знакомства;<br>Сплочение группы;<br>Развитие коммуникативных навыков.  | Ритуал приветствия;<br>Игра «Ассоциации»;<br>Разминка. Игровое упражнение «SimonSays»;<br>Упражнение «Интервью»;<br>-Физминутка «Вновь у нас физкультминутка»;<br>Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»;<br>Релаксация «Холодно-жарко»;<br>Рефлексия;<br>Домашнее задание «Портрет товарища»;<br>-Ритуал прощания. | 1 |
| 3 | Мы знаем, кто такие эмоции | Создание доверительной атмосферы;<br>Развить представление об эмоциях.   | Ритуал приветствия;<br>Обсуждение темы;<br>Разминка. Игра «Цапли, зайчики, лошадки»;<br>Игра «Знатоки эмоций»;<br>Физминутка «Часики»;<br>Игра «Угадай эмоцию»;<br>Релаксация «Свеча»;<br>Рефлексия;<br>Ритуал прощания.  | 1 |
| 4 | Я знаю твои эмоции         | Развитие умения понимать чужие эмоции;<br>Развитие коммуникативных навыков;<br>Развитие умения работать в группе;<br>Развитие умения анализировать поведение других людей. | Ритуал приветствия;<br>Разминка. Упражнение «Экстрасенс»;<br>Игра «Зеркало»;<br>Физминутка «Головой качает слон»;<br>Упражнение «Изобрази героя»;<br>Релаксация «Океанская волна»;<br>Рефлексия;<br>Ритуал прощания.  | 1 |

|   |                      |  |  |   |
|---|----------------------|--|--|---|
| 5 | Совместная работа    | Развитие коммуникативных навыков;<br>Развитие умения работать в группе;<br>Развитие умения анализировать ситуацию и поведение других людей;<br>Развитие умения находить выход из конфликтных ситуаций. | Ритуал приветствия;<br>Упражнение «Ситуация»;<br>Разминка «Эмоциональный стул»;<br>Игра «Макаронная башня»;<br>Физминутка «В понедельник»;<br>Упражнение «Рисунок дружбы»;<br>Релаксация «Шарик»;- Рефлексия;<br>Ритуал прощания.  | 1 |
| 6 | Эмпатия              | - Развитие коммуникативных навыков;<br>- Развитие эмпатии.   | Ритуал приветствия;<br>Разминка «Колесо тачки»;<br>Упражнение «Перестановка ролей»;<br>Физминутка «Хомка-хомка, хомячок»;<br>Игра «Угадай настроение»;<br>Релаксация «Остров плакс»;<br>Рефлексия;<br>Ритуал прощания.   | 1 |
| 7 | Подведение итогов    | Повторение и закрепление знаний;<br>Прощание с группой.  | Ритуал приветствия;<br>Разминка «Море волнуется раз...»;<br>Упражнение «Обзывалки»;<br>Физминутка «Вот под елочкой»;<br>Игра «Что было бы, если бы...»;<br>Релаксация. Игра «Шалтай-Болтай»;<br>Рефлексия;<br>Проверка эмоциональных дневников;<br>Упражнение «Комплимент»;<br>Обратная связь;<br>Ритуал прощания. | 1 |
| 8 | Итоговая диагностика | Диагностика итогового результата работы;<br>Диагностика актуального уровня развития эмоционального интеллекта.   | Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой;<br>Методика «Специальная осведомленность: эмоции и чувства» Е.И. Изотовой;<br>Методика «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Ивановой;<br>Методика «Эмоционального интеллекта» Н. Холл;<br>Методика «Что-почему-как?» М.А. Нгуен.                                   | 3 |

Содержание занятий развивающей программы представлено в

Приложении Б.

Содержания перечня рекомендаций для педагогов и родителей представлено в Приложении В.

Подводя итог, можем сказать, что предложенная программа по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ является актуальной на сегодняшний день. Ее применение целесообразно по отношению к младшим школьникам с проявлениями СДВГ. На практике данная программа может вызвать интерес у младших школьников с проявлениями СДВГ за счет комбинирования двигательных и познавательных упражнений.

## Выводы по Главе 2

Анализ результатов экспериментального исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Преобладающим уровнем развития эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ является низкий уровень, в то время как у нормативно развивающихся детей – средний уровень.

2. Младшие школьники с проявлениями СДВГ имеют трудности в определении испытываемых эмоций другими людьми, из-за чего они учитывают эмоциональное состояние собеседника.

3. Синдром дефицита внимания и гиперактивности чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Из 15 обследуемых учеников с проявлениями СДВГ была всего одна девочка (6,6%).

4. Для младших школьников с проявлениями СДВГ с низким уровнем развития эмоционального интеллекта характерны трудности в контроле эмоций и низкая способность к рефлексивности.

5. Эмоциональный интеллект младших школьников с проявлениями СДВГ сформирован недостаточно. Только 20% обучающихся с проявлениями СДВГ имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта и 0% высокий уровень. Преобладание низкого уровня эмоционального интеллекта среди группы младших школьников с проявлениями СДВГ позволяет нам понять, какие трудности испытывают дети, что необходимо развивать.

6. Среди компонентов эмоционального интеллекта преобладающий уровень имеют такие компоненты, как эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями и распознавание эмоций других детей. Они развиты на среднем уровне у 13% обучающихся с проявлениями СДВГ. Также у 7% на среднем уровне находится эмпатия. Остальные компоненты эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ находятся на низком уровне развития.

7. Разница в развитии уровней эмоционального интеллекта у

нормативно развивающих детей и обучающихся с проявлениями СДВГ происходит из-за особенностей эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с проявлениями СДВГ, а также из-за личностных особенностей и преобладания того или иного критерия проявления СДВГ (импульсивность, нарушение внимания, гиперактивность).

8. Обобщая результаты по всем методикам, мы можем сделать вывод об актуальном уровне развития эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ: большинство обучающихся с проявлениями СДВГ имеет низкий уровень развития эмоционального интеллекта (80%). Данный показатель означает, что обучающиеся с проявлениями СДВГ не понимают собственные эмоции и эмоции других людей, имеют трудности с самоконтролем, рефлексивностью. В силу возраста имеют трудности с регуляцией эмоций. Это все приводит к трудностям в социальном взаимодействии, в образовании, к непониманию собственных потребностей, а в дальнейшем и к трудностям в профессиональной сфере.

## Заключение

Актуальность изучения эмоционального интеллекта обусловлена высокой значимостью эмоционального интеллекта в обществе, в образовании и в профессиональной деятельности.

Мы изучили и проанализировали научную литературу по теме исследования «эмоциональный интеллект», а также изучили подходы к исследованию данного феномена, особенности развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста, в особенности у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Для проведения эксперимента был подобран диагностический комплекс методик на определение уровня эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ, в который входили следующие методики:

1. Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой.
2. Методика «Специальная осведомленность: эмоции и чувства» Е.И. Изотова.
3. Методика «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Иванова.
4. Методика «Эмоционального интеллекта» Н. Холл.
5. Методика «Что - почему - как» М.А. Нгуен.

В результате исследования мы выявили преобладающий уровень развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с проявлениями СДВГ – низкий уровень (80%). Также 20% обучающихся с проявлениями СДВГ имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что для младшего школьника с проявлениями СДВГ характерны следующие особенности: трудности в понимании своих эмоций и эмоций окружающих людей, низкий контроль и регуляция эмоций, низкая способность к рефлексивности. У него быстро пропадает мотивация к выполнению той или

иной деятельности.

Гипотеза, выдвигаемая нами в работе, подтвердилась, что открывает дальнейшие перспективы в изучении данного вопроса. Также, важно отметить, что необходимо на ранних этапах работы определить уровень развития эмоционального интеллекта младшего школьника с проявлениями СДВГ, чтобы в случае низкого уровня развития начать над этим работать. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта характеризует его, как способного понимать свои эмоции и эмоции окружающих, контролировать и регулировать эмоции, рефлексировать, эффективно распределять нагрузку, уверенного в себе.

Результаты, полученные в ходе исследования, легли в основу составления программы развития эмоционального интеллекта у младших школьников с проявлениями СДВГ, которая состоит из двух блоков – индивидуальных и групповых занятий.

Составленные нами программа и результат констатирующего эксперимента могут быть использованы практическими психологами и педагогами при работе над развитием эмоционального интеллекта младших школьников с проявлениями СДВГ, а также родителями.

## Список используемых источников

1. Алешина А. В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха / А. В. Алешина, С.Т. Шабанов. Санкт-Петербург: Речь, 2012. 336 с.
2. Альтхерр П., Берг Л., Вельфль А., Пассольт М. Гиперактивные дети. Коррекция психомоторного развития. М: Издательский центр «Академия», 2004, 160 с.
3. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2007. №5. С. 57-65.
4. Белопольская А. А. Особенности формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеучебной деятельности (теоретический аспект). Электронный ресурс // Молодой ученый. 2021. № 21 (363). С. 381-383.
5. Булыгина А.С. Релаксационные игры для детей младших классов. Электронный ресурс // Мультиурок – проект для учителей. 2017. URL: [Релаксационные игры для детей младших классов \(multiurok.ru\)](http://multiurok.ru) (дата обращения: 30.04.2024)
6. Валиева А. Ф. Игра как способ развития эмоционального интеллекта (из опыта работы). Электронный ресурс // Молодой ученый. 2017. № 24 (158). С. 391-396. URL: <https://moluch.ru/archive/158/44643/> (дата обращения: 30.04.2024).
7. Власовец Ю. М. Методы развития эмоционального интеллекта в начальной школе. Электронный ресурс // Молодой ученый. 2022. № 6 (401). С. 45-47. URL: <https://moluch.ru/archive/401/88753/> (дата обращения: 29.04.2024).
8. Водяха Ю.Е. Психология младшего школьника. / Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха. Электронный ресурс // Урал.гос. пед. ун-т. 2018. URL:

[Психология детей младшего школьного возраста \(uspu.ru\)](http://uspu.ru) (дата обращения: 31.05.2023)

9. Воробьева Е.А. Двигательные игры-разминки. Электронный ресурс // Первое сентября. 2005. URL: [Воробьева Е. | Двигательные игры-разминки | Журнал «Школьный психолог» № 18/2005 \(1sept.ru\)](http://uspu.ru) (дата обращения: 29.04.2024)

10. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т.; Т.4./ Под ред. Д.Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. 432 с.

11. Выготский Л.С. Мышление и речь / Изд. 5, испр. М.: Лабиринт, 1999. 352 с.

12. Выготский Л.С. Учение об эмоциях / Собр. Соч. Т.4. М.,1984. 318 с.

13. Гилфорд Дж.П. Три стороны интеллекта // American Psychologist. 1959. № 14.

14. Гонина О.О. Психология младшего школьного возраста : учебное пособие // Москва : Флинта: Наука, 2014. 271 с.

15. Гоулман Д. С чего начинается лидер / Пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2023. 188 с.

16. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Пер. с англ. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. 301 с.

17. Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных. Лондон, Великобритания. 1872.

18. Депутат И.С. Психоэмоциональные особенности детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (краткий обзор)/ И.С. Депутат, Ю.С. Джос, Л.Ф. Старцева, М.Н. Панков, Н.Н. Рысина, Е.Ю. Сидорова // Журнал медико-биологических исследований. 2013. №3.

19. Деркачева Л.В. Особенности развития эмоционально-волевой сферы личности ребенка. 2020. Электронный ресурс // ГБУ ЦДК

Санкт-Петербурга. URL: [Osobnosti-razvitiia-emosionalno-volevoi-sfery.pdf \(gmpmpk.ru\)](https://gmpmpk.ru/Osobnosti-razvitiia-emosionalno-volevoi-sfery.pdf) (дата обращения: 26.04.2024)

20. Елагина Н.Е. Игры с карточками на эмоции. Электронный ресурс // НСПортал. 2021. URL: [игры с карточками на эмоции | Методическая разработка \(средняя, старшая, подготовительная группа\): | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](https://nsportal.ru) (дата обращения: 26.04.2024)

21. Енидорцев М.В. Особенности эмоциональной сферы у младших школьников с синдромом дефицита внимания и гиперактивности и пути его коррекции. Электронный ресурс // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2015. URL: [ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С СИНДРОМОМ ДИФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ И ПУТИ ЕГО КОРРЕКЦИИ - Студенческий научный форум \(scienceforum.ru\)](https://scienceforum.ru) (дата обращения: 02.03.2023)

22. Еремина О.В. Как развивать эмоционально-волевою сферу ребенка дошкольного возраста. Электронный ресурс // МБОУ «Начальная школа-детский сад №8». 2023. URL: [Как развивать эмоционально-волевою сферу ребенка дошкольного возраста? \(gosuslugi.ru\)](https://gosuslugi.ru) (дата обращения: 25.04.2024)

23. Захарова Е. И., Карабанова О.А. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения. Электронный ресурс // Национальный психологический журнал. 2018. №2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kinoterapiya-sovremennyu-vzglyad-na-vozmozhnosti-primeneniya> (дата обращения: 29.04.2024)

24. Изотова Е. И. Психологическая служба в системе образования : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / 3-е изд., испр. и доп. М. : Издательский центр «Академия», 2012. 304 с.

25. Изотова Е. И., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
26. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е издание // Питер, 2011. 783 с.
27. Каримова В.М. Статья "Формирование эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте". Электронный ресурс // Официальный сайт ООО «Инфоурок». 2021. URL: [Статья "Формирование эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте" \(infourok.ru\)](https://infourok.ru) (дата обращения: 30.05.2023)
28. Карпова Н.В. Методика Н. Холла на определение уровня Эмоционального Интеллекта. Электронный ресурс // Официальный сайт ООО «Инфоурок». 2017. URL: [Методика Н.Холла на определение уровня Эмоционального Интеллекта. \(infourok.ru\)](https://infourok.ru) (дата обращения: 30.05.2023)
29. Конева С.С. Способы и приемы формирования эмоционального интеллекта у ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / С.С. Конева, Е.С. Дорохова. Электронный ресурс // Издательский дом «Среда». 2022. URL: [Action10377-101815.pdf \(phsreda.com\)](https://phsreda.com) (дата обращения: 31.05.2023)
30. Копытин А. И. Арттерапия в общеобразовательной школе / СПб.: 2015. 176 с.
31. Коткова Н.Н. Релаксационные упражнения для детей младшего школьного возраста. Электронный ресурс // НСПортал. 2016. URL: [релаксационные упражнения для детей младшего школьного возраста | Материал \(1, 2, 3, 4 класс\) на тему: | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](https://nsportal.ru) (дата обращения: 26.04.2024)
32. Кочетова О.Ю. 3. блок «Понимание эмоций других людей». Электронный ресурс // ГИМ ЦРО. 2023. URL: [kochetova\\_z1.pdf \(gimcromurmansk.ru\)](https://gimcromurmansk.ru) (дата обращения: 26.04.2024)

33. Кузнецова К.С. Педагогическое сопровождение младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта. Электронный ресурс // Диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Саратов, 2012. URL: [https://www.sgu.ru/sites/default/files/dissnews/old/synopsis/Kuznetsova\\_K.S.PDF\\_0.pdf](https://www.sgu.ru/sites/default/files/dissnews/old/synopsis/Kuznetsova_K.S.PDF_0.pdf) (дата обращения 31.05.2023)
34. Кузнецова Ю.В. Психологический тренинг «В мире эмоций». Электронный ресурс // НСПортал. 2013. URL: [психологический тренинг "в мире эмоций" | Методическая разработка по теме: | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#) (дата обращения: 27.04.2024)
35. Кураев Г.А. Возрастная психология: Курс лекций / Г.А. Кураев, Е.Н. Пожарская. // Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. 146 с.
36. Лисакович А.В. «Физминутка для детей младшего возраста». Электронный ресурс // Multiurok.ru. 2018. URL: [Физминутки для детей младшего возраста \(multiurok.ru\)](#) (дата обращения: 27.04.2024)
37. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. Сер. «Труды Института психологии РАН» Институт психологии РАН; под редакцией Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. Москва, 2004. С. 29-36.
38. Люсин Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанова // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. Сер. «Труды Института психологии РАН» Институт психологии РАН; под редакцией Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. Москва. 2004. С. 129-140.

39. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3-22.
40. Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е. Лютова, Г. Моница. СПб.: ООО Издательство «Речь», «ТЦ Сфера», 2002. 192 с.
41. Максакова Л. В. Синдром дефицита внимания и гиперактивности / Л. В. Максакова, Р. Р. Баширова, Л. П. Кочина // Педагогическое мастерство: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2017 г.). Москва: Буки-Веди, 2017. С. 115-118.
42. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков, ПГПИ, 2004.
43. Мельников Н.С. Эмоционально-волевая сфера: понятие, сущность, особенности развития. Электронный ресурс // Официальный сайт ООО «Инфоурок». 2023. URL: [Статья на тему: Эмоционально-волевая сфера: понятие, сущность, особенности развития \(infourok.ru\)](https://infourok.ru) (дата обращения: 26.04.2024)
44. Мокрушенко Н.С. Карточка игр Идентификации и понятие эмоций. Электронный ресурс // НСПортал. 2022. URL: [карточка игр идентификация и понятие эмоций | Карточка по коррекционной педагогике \(старшая группа\): | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](https://nsportal.ru) (дата обращения: 27.04.2024)
45. Мудрая Д.Ю. «Игры и упражнения по развитию коммуникативных навыков младших школьников». Электронный ресурс // Multiurok.ru. 2018. URL: [«Игры и упражнения по развитию коммуникативных навыков младших школьников» \(multiurok.ru\)](https://multiurok.ru) (дата обращения: 27.04.2024)

46. Нгуен М.А. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника // Ребенок в детском саду. 2008. № 1. С. 83—85.
47. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М.: «КСП+». 2003. 268 с.
48. Пискарева Т. Б. Развитие эмоций у учащихся с нарушением интеллекта // Ананьевские чтения: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 1998. С. 199—200.
49. Пятакова К.О. Теория эмоционального интеллекта как основа риск-менеджмента. Электронный ресурс // Научные исследования экономического факультета. Электронный журнал. 2017. Том 9. Выпуск 3. С. 46-6-7. URL: [raw.php \(msu.ru\)](http://raw.php(msu.ru)) (дата обращения: 13.03.2023)
50. Рекомендации по релаксации для детей с СДВГ. Электронный ресурс // Azov-rcpmss.ru. 2024. URL: [РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЛАКСАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С СДВГ \(azov-rcpmss.ru\)](http://azov-rcpmss.ru) (дата обращения: 29.04.2024)
51. Репкина Н.В. Эмоциональный интеллект как предмет психологического исследования // Материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», 2022.
52. Романов А.М., Фесенко Ю.А. Особенности эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста, страдающих синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Электронный ресурс // КиберЛенинка. 2010. URL: [Особенности эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста, страдающих синдромом дефицита внимания и гиперактивности – тема научной статьи по психологическим наукам читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка \(cyberleninka.ru\)](http://cyberleninka.ru) (дата обращения: 02.03.2023)

53. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии СПб.: Питер, 2002, 720 с.
54. Садырtdинова Э.М. Картоотека психологических игр и упражнений. Электронный ресурс // НСПортал. 2020. URL: <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnayapedagogika/library/2020/10/04/kartoteka-psihologicheskikh-igr-i-uprazhneniy> (Дата обращения 29.04.2024).
55. Самыгин С.И. Психология развития и возрастная психология / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко, В.А. Буряк, Н.А. Лысенко, В.Ф. Богуславская, Н.О. Белоусова, И.В. Макарова // Ростов н/Д: Фенмкс, 2022. 316 с.
56. Сергеева О.Л. Полезная релаксация для гиперактивных детей. Электронный ресурс // Официальный сайт ООО «Инфоурок». 2018. URL: [Полезная релаксация для гиперактивных детей \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (дата обращения: 29.04.2024)
57. Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект: модель, структура теста (MSCEIT V2.0), русскоязычная адаптация / Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова // Сборник «Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям» Сер. "Интеграция академической и университетской науки" Под редакцией Д.В. Люсина и Д.В. Ушакова. Москва, 2009. С. 308-331.
58. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам // М.: Сфера, 2002. 128 с.
59. Сугундукова Е.С. Дидактическая игра «Колесо эмоций». Электронный ресурс // Международный педагогический портал «Солнечный свет». 2023. URL: [Дидактическая игра "Колесо эмоций" - скачать | Сугундукова Евгения Сергеевна. Работа №319461 \(solncesvet.ru\)](http://solncesvet.ru) (дата обращения: 29.04.2024)
60. Сухарева И.А. Картоотека упражнений по психогимнастике. Электронный ресурс // НСПортал. 2018. URL: [картоотека упражнений по](http://nsportal.ru)

[психогимнастике | Картотека на тему: | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#) (дата обращения: 29.04.2024)

61. Тарасенко Т.В Развитие эмоционального интеллекта младших школьников. Электронный ресурс // Официальный сайт ООО «Инфоурок». 2022. URL: [Статья "Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников" \(infourok.ru\)](#) (дата обращения: 02.03.2023)

62. Торндайк Э.Л. Процесс учения у человека / М. : Учпедгиз, 1995. 160 с.

63. Турчанинова З.Т. Эмоциональная идентификация. Методики. Электронный ресурс // Мультиурок – проект для учителей. 2019. URL: [Эмоциональная идентификация. Методики \(multiurok.ru\)](#) (дата обращения: 30.05.2023)

64. Чуприкова Н.В. Игры и упражнения на развитие эмпатии. Электронный ресурс // Мультиурок – проект для учителей. 2018. URL: <https://multiurok.ru/files/ighry-i-uprazhneniia-na-razvitiieempatii.html> (Дата обращения: 29.04.2024)

65. Шергина Т. А., Попов М. М. Использование приемов театрализации для развития творческих способностей у младших школьников. Электронный ресурс // КиберЛенинка. 2021. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-priemov-teatralizatsii-dlya-razvitiya-tvorcheskih-sposobnostey-u-mladshih-shkolnikov-1> (дата обращения: 29.04.2024)

66. Шомуродов О.И. Медиа в современном мире. Электронный ресурс // КиберЛенинка. 2022. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/media-v-sovremennom-mire> (дата обращения: 29.04.2024)

67. Шутова А.И. Картотека игр для релаксации с гиперактивным ребенком. Электронный ресурс // НСПортал. 2020. URL: [картотека игр для релаксации с гиперактивным ребенком | Картотека: | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#) (дата обращения: 29.04.2024)

68. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте.// Вопросы психологии, 1971, № 4
69. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto. Canada: Multi-HealthSystems. 1997.
70. Gray J. A The psychology of fear and stress. - N.Y, 1971.
71. Mayer J. D. What is Emotional Intelligence? // UNH Personality Lab. 8., 2004. P 3-5.
72. Mayer J.D. A field guide to emotional intelligence // Ciarrochi J.P., Forgas J.P., Mayer J.D. (eds). Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia, P.A.: Psychology Press, 2001. P. 3— 24.
73. Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence // Intelligence, 1993. P. 433— 442.
74. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of emotional intelligence // R.J. Sternberg (ed.). Handbook of human intelligence (2nd ed.). New York: Cambridge University Press, 2000. P. 396-422.
75. Rogers C.R. Empatic: an unappreciated way of being // The Counseling Psychologist. 1975. V. 5, N 2. P. 2—10.

Таблица 1. Общая таблица методик

| Критерии  |             |     | Рефлексивный                             | Когнитивный                                     |   |                  | Коммуникативный                                     | Поведенческий                                | Итоговый уровень развития |
|---|-------------|-----|--|---|---|------------------|---|--|---------------------------|
| №   | Имя ученика | Пол | Методика «Что - почему - как» М.А. Нгуен | Методика «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Иванова | Методика «Специальная осведомленность: эмоции и чувства» Е.И. Изотова | Итоговый уровень | Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотова | Методика «Эмоционального интеллекта» Н. Холл |                           |
| <b>Группа нормативно развивающихся младших школьников</b> |             |     |  |   |   |                  |   |  |                           |
| 1.  | А.П.        | М   | Средний                                  | Средний   | Низкий  | <i>Низкий</i>    | Средний   | Низкий                                       | <b>Низкий</b>             |
| 2.  | Б.В.        | Ж   | Средний                                  | Низкий  | Средний   | <i>Низкий</i>    | Средний   | Низкий                                       | <b>Низкий</b>             |
| 3.  | Б.М.        | М   | Средний                                  | Средний   | Средний   | <i>Средний</i>   | Низкий  | Низкий                                       | <b>Низкий</b>             |
| 4.  | Б.У.        | Ж   | Средний                                  | Средний   | Средний   | <i>Средний</i>   | Высокий   | Средний                                      | <b>Средний</b>            |
| 5.  | В.Е.        | Ж   | Средний                                  | Высокий   | Средний   | <i>Средний</i>   | Средний   | Низкий                                       | <b>Средний</b>            |
| 6.  | В.Я.        | М   | Низкий                                   | Средний   | Низкий  | <i>Средний</i>   | Средний   | Низкий                                       | <b>Низкий</b>             |
| 7.  | Ж.А.        | Ж   | Высокий                                  | Высокий   | Средний   | <i>Средний</i>   | Средний   | Высокий                                      | <b>Высокий</b>            |
| 8.  | Ж.М.        | Ж   | Средний                                  | Средний   | Средний   | <i>Средний</i>   | Высокий   | Низкий                                       | <b>Средний</b>            |
| 9.  | Ж.С.        | Ж   | Средний                                  | Низкий  | Средний   | <i>Средний</i>   | Средний   | Низкий                                       | <b>Средний</b>            |
| 10.   | К.А.        | Ж   | Средний                                  | Средний   | Низкий  | <i>Низкий</i>    | Средний   | Низкий                                       | <b>Низкий</b>             |

|     |      |   |         |         |         |                |         |         |                |
|-----|------|---|---------|---------|---------|----------------|---------|---------|----------------|
| 11. | К.А. | Ж | Высокий | Средний | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Средний | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 12. | К.М. | Ж | Высокий | Высокий | Средний | <i>Средний</i> | Низкий  | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 13. | К.Н. | Ж | Средний | Средний | Низкий  | <i>Средний</i> | Средний | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 14. | К.С. | Ж | Низкий  | Низкий  | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Средний | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 15. | Л.А. | Ж | Высокий | Низкий  | Высокий | <i>Средний</i> | Средний | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 16. | Л.А. | М | Средний | Средний | Средний | <i>Средний</i> | Средний | Высокий | <b>Средний</b> |
| 17. | М.Д. | М | Средний | Средний | Средний | <i>Средний</i> | Высокий | Средний | <b>Средний</b> |
| 18. | М.Р. | М | Низкий  | Средний | Низкий  | <i>Средний</i> | Средний | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 19. | М.С. | Ж | Высокий | Средний | Средний | <i>Средний</i> | Средний | Средний | <b>Средний</b> |
| 20. | Н.З. | Ж | Средний | Средний | Средний | <i>Средний</i> | Высокий | Средний | <b>Средний</b> |
| 21. | Н.П. | М | Средний | Высокий | Средний | <i>Средний</i> | Высокий | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 22. | П.А. | Ж | Средний | Средний | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Средний | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 23. | П.П. | М | Средний | Высокий | Средний | <i>Средний</i> | Средний | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 24. | С.А. | М | Средний | Высокий | Низкий  | <i>Средний</i> | Средний | Средний | <b>Средний</b> |
| 25. | С.С. | М | Высокий | Средний | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Средний | Средний | <b>Средний</b> |
| 26. | Х.Я. | Ж | Средний | Высокий | Средний | <i>Средний</i> | Средний | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 27. | Ш.А. | М | Средний | Средний | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Средний | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 28. | Ш.Т. | Ж | Средний | Низкий  | Средний | <i>Средний</i> | Средний | Низкий  | <b>Средний</b> |

|  |      |   |         |         |         |                |         |         |                |
|--|------|---|---------|---------|---------|----------------|---------|---------|----------------|
| 29.  | Я.А. | М | Низкий  | Высокий | Средний | <i>Средний</i> | Средний | Средний | <b>Средний</b> |
| 30.  | Я.Г. | М | Высокий | Низкий  | Средний | <i>Низкий</i>  | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| <b>Группа младших школьников с проявлениями СДВГ</b> |      |   |         |         |         |                |         |         |                |
| 1.   | В.М. | М | Низкий  | Низкий  | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 2.   | Д.С. | М | Низкий  | Низкий  | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Средний | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 3.   | З.В. | М | Низкий  | Средний | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Средний | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 4.   | К.Д. | М | Низкий  | Низкий  | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 5.   | К.И. | М | Низкий  | Высокий | Низкий  | <i>Средний</i> | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 6.   | К.Д. | М | Средний | Низкий  | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 7.   | Л.С. | М | Низкий  | Низкий  | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 8.   | Л.К. | М | Средний | Низкий  | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 9.   | М.Л. | М | Средний | Средний | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 10.  | М.Д. | М | Низкий  | Низкий  | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 11.  | Н.Д. | М | Средний | Средний | Средний | <i>Средний</i> | Низкий  | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 12.  | П.Д. | М | Высокий | Высокий | Низкий  | <i>Средний</i> | Средний | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 13.  | С.Е. | Ж | Высокий | Высокий | Низкий  | <i>Средний</i> | Средний | Низкий  | <b>Средний</b> |
| 14.  | С.Е. | М | Средний | Средний | Низкий  | <i>Низкий</i>  | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |
| 15.  | Ф.Р. | М | Низкий  | Низкий  | Средний | <i>Низкий</i>  | Низкий  | Низкий  | <b>Низкий</b>  |

**Программа занятий для младших школьников с проявлениями СДВГ по развитию эмоционального интеллекта**

**Диагностический этап**

**Тема:** «Первичная диагностика».

**Цель:** диагностика актуального уровня развития эмоционального интеллекта.

**Занятие №1**

**Цель:** диагностика коммуникативного критерия эмоционального интеллекта.

**Ход занятия:**

**Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой.**

*Диагностическая серия № 1 (для детей 5—6 лет и детей 6—7 лет)*

***Этап 1***

**Стимульный материал:** лист белой бумаги, цветные карандаши, 6 карт с изображениями лиц гномов

**Инструкция 1:** Хочешь, я расскажу тебе сказку о гномиках? Жили- были неразлучные друзья гномы: весельчак ЭХ, злюка УХ, плакса ОХ, бояка ОЙ, привереда ФУ, завиды (ябеда) АГА. Гномы всегда играли вместе, хотя иногда ссорились.

В процессе инструкции осуществляется показ мимикой, при необходимости проанализировать соответствие имени каждого гнома определенному эмоциональному состоянию. Далее показать поочередно 6 карт с лицами гномов.

**Инструкция 2:** Посмотри, здесь нарисованы все гномики. Попробуй отгадай, кто из них весельчак, злюка, плакса, бояка, завиды (ябеда), привереда. Как ты догадался?

При затруднениях у ребенка обращать внимание на брови, рот, глаза

изображения. Использовать показ мимикой. В процессе выполнения задания фиксировать выбор, номер попытки с правильным выбором, вид помощи.

**Инструкция 3:** А какой гномик тебе нравится больше? Почему? Расскажи о нем. А какой гномик тебе нравится меньше всех? Почему? Расскажи о нем.

### *Этап 2*

**Стимульный материал:** карта с цветным изображением 6 гномов (лица не прорисованы), цветные карандаши.

**Инструкция:** Однажды гномики попросили художника нарисовать их всех вместе на одном портрете. А художник забыл (не успел) нарисовать им лица. Может быть, ты закончишь портреты, ты же знаешь, как гномики выглядят? С кого начнешь? Выбирай! У каждого гнома свой любимый цвет, поэтому все колпачки должны быть разноцветные. Как ты думаешь, какой колпачок подходит каждому гному?

При затруднениях использовать показ мимикой, показ карточек с лицами гномов. В процессе выполнения задания фиксировать очередность выбора при прорисовке лиц, цвет колпачка, вербальное сопровождение, вид помощи.

### *Диагностическая серия № 2 (для детей 6—7 лет)*

#### *Этап 1*

**Стимульный материал:** набор картинок (4 шт.) с изображениями эмоциональных ситуаций (день рождения, драка, расставание, нападение).

**Инструкция 1:** Я буду тебе показывать картинки с разными историями, а ты будешь рассказывать про людей на этих картинках.

Картинки показывать ребенку по одной, к следующей переходить только после анализа и использования всех видов помощи. Первой лучше использовать картинку с легко идентифицирующейся эмоциональной ситуацией (праздник).

**Инструкция 2 (после каждого предъявления):** Как ты думаешь, что произошло (случилось) с этими людьми? Почему у них такие лица? Что они чувствуют? Как называется такое чувство (настроение)?

В процессе выполнения задания фиксировать в протоколе точность (адекватность) идентификации эмоциональной ситуации, особенности соотнесения экспрессивных признаков эмоции в мимике и жестах, фактор ситуативной реактивности на определенную ситуацию или персонажа, вид помощи в каждом предъявлении.

### *Этап 2*

**Стимульный материал:** набор фотографий, набор пиктограмм с изображениями лиц людей (радость, печаль, гнев, страх, отвращение, презрение).

**Инструкция:** Перед тобой с одной стороны лежат фотографии людей с разными настроениями, а с другой — карточки с зашифрованными лицами этих людей. Постарайся найти их и разложить по парам.

Фотографии и карточки с пиктограммами разложить перед ребенком с двух сторон — справа и слева. Ребенок должен соединить их попарно.

Следует обратить внимание на то, какой вид стимульного материала (фотографии или пиктограммы) ребенок использует в качестве эталона. В случае затруднений использовать для показа одну из эмоций. После каждого предъявления спрашивать у ребенка, как он отгадал лицо.

В процессе выполнения задания фиксировать в протоколе адекватность выбора пар, номер адекватной попытки, обоснование выбора, вид помощи.

### *Этап 3*

**Стимульный материал:** настольное зеркало, набор из 4 фотографий с изображениями лиц людей (радость, печаль, гнев, страх).

**Инструкция:** Теперь давай поиграем. Перед тобой 4 картинки. Выбирай себе любую, посмотри на нее внимательно и загадай своим лицом то настроение, которое у человека на фотографии. Если я отгадаю правильно, то ты мне отдашь фотографию, если нет, то загадаешь еще раз.

Карточки перед ребенком должны быть перевернуты изображением вверх. Он выбирает любую. В случае затруднений при воспроизведении эмоции

следует предложить ребенку настольное зеркало для самоконтроля или совместно с ребенком выполнить несколько упражнений мимической гимнастики для активизации лицевой мускулатуры.

В процессе выполнения задания фиксировать в протоколе выбор эмоции, степень выразительности, локализацию мимических проявлений, степень произвольности, вид помощи.

## **Занятие №2**

**Цель:** диагностика когнитивного критерия эмоционального интеллекта.

**Ход занятия:**

**Методика «Специальная осведомлённость: эмоции и чувства» Е.И.**

**Изотовой.**

**Инструкция:** «Я буду задавать разные вопросы, а ты должен ответить так, как считаешь нужным. Не старайся отвечать правильно. Говори то, что ты действительно думаешь».

*Вопросы:*

1.1. Что такое любовь?

1.2. Что такое дружба?

1.3. Что ты чувствуешь, когда тебя ругают за плохой поступок? Как называется это чувство?

1.4. Как называется чувство, когда тебе что-то неприятно (противно)?

2.1. Как можно узнать, какое настроение у человека — грустный он или веселый?

2.2. Как без слов показать, что тебе страшно?

2.3. Как ты думаешь, можно плакать от радости? Почему?

2.4. Можно ли смеяться, когда страшно? Почему?

2.5. Может ли злой человек притвориться добрым? Как?

2.6. Может ли человек, когда ему страшно, не показывать этого? Почему?

3.1. Когда люди радуются?

3.2. Почему люди плачут?

3.3. Когда бывает страшно?

3.4. Когда мама (папа) гордится тобой?

3.5. Почему люди становятся врагами?

3.6. За что можно презирать человека?

4.1. Когда твои друзья радуются — что ты делаешь?

4.2. Представь, что твои родители чем-то расстроены. Что ты сделаешь?

Что ты скажешь?

4.3. Если кто-то из ребят упал и плачет, что ты ему скажешь, что сделаешь?

4.4. Если кого-то из ребят похвалили, что ты ему скажешь?

### **Физминутка.**

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. *(Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)*

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. *(Раскачивайтесь в такт маятника.)*

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. *(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)*

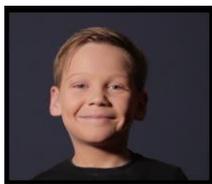
Тик-так, тик-так.

### **Методика «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Ивановой.**

**Инструкция:** Внимательно посмотри на фотографии людей и определи, какие эмоции испытывают люди с фотографии. Назови эмоцию и опишите ее, то есть немного расскажите о ней.

*Фотографии и эмоции:*

Радость



Злость



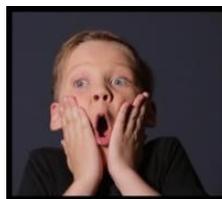
Страх



Печаль



Удивление



### Занятие №3

**Цель:** диагностика регулятивного и рефлексивного критериев эмоционального интеллекта.

**Ход занятия:**

**Методика «Эмоционального интеллекта» Н. Холл.**

**Инструкция:** Я буду читать тебе высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны твоей жизни. Тебе нужно дать ответ на каждое утверждение, исходя из оценки ваших ответов:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Нет, это точно не про меня! (-3 балла).</li><li>• Нет, это немного не про меня (-2 балла).</li><li>• Нет, но не совсем (-1 балл).</li><li>• Да, но не совсем (+1 балл).</li><li>• Да, это немного про меня (+2 балла).</li><li>• Да, это точно про меня! (+3 балла).</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Полностью не согласен (-3 балла).</li><li>• В основном не согласен (-2 балла).</li><li>• Отчасти не согласен (-1 балл).</li><li>• Отчасти согласен (+1 балл).</li><li>• В основном согласен (+2 балла).</li><li>• Полностью согласен (+3 балла).</li></ul> |
|--|--|

### Утверждения:

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны (*кто-то заставляет тебя делать то, что ты не хочешь*).
4. Я могу заметить изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как: веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами (*успокоиться*).
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не зацикливаюсь (*постоянно думаю*) на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности (*например, быстро переключиться с перемены на урок*).
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема (*пытаюсь понять, почему я испытывал отрицательные эмоции, из-за чего они появились*).
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы» (*то есть, если я понимаю, какие чувства я испытываю, мне легче*

*и проще действовать в определенной ситуации).*

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто (*то есть другой человек скрывает их, не показывает, но испытывает в данный момент*).

21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются (*то есть, понимаешь чувства других без слов*).

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

### **Физминутка.**

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

## **Методика «Что-почему-как?» М.А. Нгуен.**

**Инструкция:** Внимательно прослушайте текст и ответьте на вопросы.

Ответы должны быть небольшими, одно-два предложения.

*Текст для девочек:* «Меня зовут Аня. Я учусь в первом классе. У меня есть старшая сестра Таня. Однажды мы ехали на машине и попали в аварию. Мы были легко ранены. У Тани была сломана правая рука, но она скоро зажила. А у меня на лице была глубокая царапина, и через месяц остался шрам. Шрам небольшой, но все ребята в школе его замечают, особенно мальчик по имени Вова. Вова – заводила среди ребят. И вы знаете, он и его друзья стали надо мной смеяться. Мне было очень обидно. Я даже не хотела больше ходить в школу. Таня узнала об этом. На днях я всё-таки как обычно пошла в школу с Таней. Около входа стоял Вова с друзьями. Увидев меня, они начали о чём-то шептаться и смеяться. Моя сестра сразу подошла к ним и что-то сказала Вова. Я стояла далеко от них, поэтому ничего не слышала. Я только знаю, что именно после разговора с Таней Вова и его друзья перестали надо мной смеяться. Я горжусь тем, что я – младшая сестра Тани и тем, что у меня есть старшая сестра, которая всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Таня сказала Вова и ребятам. Как вы думаете, что она им сказала?».

*Текст для мальчиков:* «Меня зовут Антон. У меня есть старший брат Юра. Недавно я начал учиться кататься на велосипеде. Первое время я часто падал, и соседские мальчики надо мной смеялись. Мне было очень обидно. Я даже хотел забросить велосипед. Но Юра решил мне помочь. В один прекрасный день мы с Юрой вышли во двор с велосипедом. Там нас увидели ребята. Они начали о чём-то шептаться и смеяться. Мой старший брат сразу подошёл к ним и что-то сказал. Я стоял далеко от них, поэтому ничего не слышал. Я только знаю, что именно после разговора с Юрой мальчики перестали надо мной смеяться. Я горжусь тем, что я – младший брат Юры и тем, что у меня есть старший брат, который всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Юра сказал ребятам. Как вы думаете, что он им сказал?».

*Вопросы:*

1. Что Юра сказал ребятам?
2. Почему Юра так поступил?
3. Как бы ты поступил(а) в такой ситуации?

### Развивающий этап

#### Раздел 1 – Индивидуальная работа

##### **Занятие №1 «Знакомство».**

**Цель:** знакомство; обсуждение понятия «эмоция».

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), карточки с изображением эмоций, зеркало.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие.** Здравствуй! Недавно мы с тобой уже встречались, когда ты отвечал на различные вопросы и угадывал картинки. Теперь мы с тобой будем встречаться на таких занятиях два раза в неделю. Это не совсем обычные уроки, здесь мы будем с тобой говорить о тебе, об эмоциях и общении. Давай для начала мы с тобой познакомимся.

**2. Знакомство. Упражнение «Прилагательное на первую букву имени»**

**Цель:** познакомиться с учеником.

**Продолжительность:** 3-5 минут.

**Инструкция:** Тебе необходимо назвать свое имя и подобрать на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то тебя характеризует, отражает какие-то особенности твоего характера. Например: «Я Марина. Я мудрая». Также можешь рассказать что-то о себе.

**3. Обсуждение предстоящей работы.**

**Цель:** обозначить план работы.

**Продолжительность:** 1-2 минуты.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене).

**Инструкция:** Нас ждет с тобой много занятий, а в дальнейшем даже занятия с несколькими учениками. Чтобы тебе было проще усвоить материал, который мы будем изучать, на стене будет висеть специальные подсказки (наглядный материал), к которым ты всегда сможешь обратиться. Также после упражнений мы будем с тобой немного разминаться, чтобы отдохнуть и переключить наше внимание. Каждое наше занятие будет начинаться с приветствия и обозначения темы занятия, небольшой разминки, нескольких игр и обсуждения занятия в целом. Скажи, пожалуйста, есть ли у тебя какие-то пожелания по структуре нашего занятия?

#### **4. Разминка. Игра «Цапли, зайчики, лошадки».**

**Цель:** развитие внимания, научить точно и быстро реагировать на звуковые сигналы.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Нам нужно встать. Когда я говорю: «Цапли» - ты стоишь на одной ноге. Когда я говорю: «Зайчики» - ты прыгаешь как зайчики. Когда я говорю: «Лошадки» - топаешь одной ногой.

#### **5. Беседа на тему «Что такое эмоции?».**

**Цель:** объяснить понятие «эмоция».

**Продолжительность:** 4-5 минут.

**Инструкция:** Что такое эмоция? Эмоции возникают в результате общения человека с другими людьми. Эмоции – это средство, с помощью которого мы контактируем друг с другом. Это реакция организма на внешние и внутренние раздражители. Содержательную сторону эмоций выражают чувства – это выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности.

А какие ты знаешь эмоции? Эмоции делятся на позитивные (восторг, восхищение, радость, удивление) и негативные (ужас, злость, гнев, ярость, страх, испуг).

#### **6. Упражнение «Эмоциональные карточки».**

**Цель:** научить идентифицировать эмоции.

**Продолжительность:** 5-7 минут.

**Оборудование:** карточки с изображением эмоций, зеркало.

**Инструкция:** Перед тобой лежат карточки с различными смайликами.

Попробуй определить, какую эмоцию изображает тот или иной смайлик.

Повтори эту эмоцию мимикой.

### **7. Релаксация. Игра «Шалтай-Болтай»**

**Цель:** игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Чтобы дети лучше вошли в роль, спросите, читали ли они стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, они видели мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

*Примечание.* Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения

на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторите игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

## **8. Рефлексия.**

**Цель:** установление обратной связи, анализ проделанного за сегодня, выявление степени удовлетворенности работы.

**Продолжительность:** 2 минуты.

*Вопросы от психолога:*

- Чем мы сегодня занимались?
- Что узнали о себе и других?
- Как работалось сегодня?
- Что мешало?
- Что помогало?

## **9. Прощание.**

### **Занятие №2 «Что такое эмоции?».**

**Цель:** развитие представление об эмоциях; обучение определению эмоций.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), карточки с изображением эмоций, зеркало, отрывок из мультфильма «Головоломка».

**Ход занятия:**

#### **1. Приветствие.**

#### **2. Беседа «Мир эмоций».**

**Цель:** психологическое просвещение, актуализация имеющихся знаний.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Скажи, пожалуйста, помнишь ли ты, что такое «эмоции»? А какие бывают эмоции?

Чувства и эмоции играют важную роль в познании окружающего мира и себя самого. Они представляют собой отношение человека к событиям и явлениям в жизни, и помогают лучше понимать окружающих и разобраться в себе. Выражение лица, которое быстро меняется, свидетельствует об эмоции, а медленное и длительное изменение выражения лица указывает на наличие чувства. В некоторых случаях, эмоция может быть связана с переживанием определенного чувства. Например, выражение "Я боюсь этого человека" описывает чувство, а "Мне страшно" — это эмоция. Эмоции представляют собой состояние души, которое сопровождается внешними проявлениями, такими как мимика.

### **3. Разминка. Игра «Не пропусти эмоцию».**

**Цель:** развитие способности к переключению внимания.

**Продолжительность:** 3 минуты.

**Инструкция:** Тебе необходимо встать и внимательно слушать слова, которые я произнесу. Всякий раз, когда среди слов встречается название эмоции, ты должен подпрыгивать на месте.

*Варианты слов:* ЛАМПА, ВОДИТЕЛЬ, **РАДОСТЬ**, НОЖНИЦЫ, АРХИТЕКТОР, КАРАНДАШ, **ГНЕВ**, СТРОИТЕЛЬ, ГРОЗА, **ИСПУГ**, ПОПУГАЙ, ПЕКАРЬ, ШАХТЁР, **СТРАХ**, **ВОСТОРГ**, ЛИСТОК, ЭКСКУРСОВОД, **УДОВОЛЬСТВИЕ**, **ПЕЧАЛЬ**, УЧИТЕЛЬ, СЕНО, ТЕРПЕНИЕ, ПРОДАВЕЦ, **ОБИДА**, ТЕТРАДЬ, ЗАКОН, ПАРИКМАХЕР, **ГОРДОСТЬ**, ФАНТАЗИЯ, ПРЫГУН, ЧАЙНИК, **ВОСХИЩЕНИЕ**.

### **4. Просмотр отрывка мультфильма «Головоломка».**

**Цель:** повторение пройденного материала.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Инструкция:** Показ небольшого отрывка из мультфильма.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что такое эмоции?

- Что влияет на наши эмоции?

- Какие эмоции присутствуют в мультфильме, что они обозначают и какое значение имеют?

### **5. Физминутка «Часики».**

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. *(Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)*

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. *(Раскачивайтесь в такт маятника.)*

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. *(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)*

Тик-так, тик-так.

### **6. Упражнение «Эмоциональные карточки».**

**Цель:** научить идентифицировать эмоции.

**Продолжительность:** 5-7 минут.

**Оборудование:** карточки с изображением эмоций, зеркало.

**Инструкция:** Перед тобой лежат карточки с различными смайликами.

Попробуй определить, какую эмоцию изображает тот или иной смайлик.

Повтори эту эмоцию мимикой.

## **7. Релаксация. Игра «Холодно - жарко».**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замерзли, обхватите себя ручками, головку прижали к ручкам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер....

## **8. Рефлексия.**

## **9. Прощание.**

### **Занятие №3 «Мои эмоции».**

**Цель:** развитие осознания и принятия своих чувств и эмоций.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), набор «смайликов», отражающих разные эмоции, бланк с зеркалами, карандаши, блокнот.

**Ход занятия:**

#### **1. Приветствие.**

#### **2. Разминка. Упражнение «Смайлик».**

**Цель:** отражение эмоционального состояния, психологический настрой на работу.

**Продолжительность:** 1 минута.

**Оборудование:** набор «смайликов», отражающих разные эмоции.

**Инструкция:** психолог спрашивает ученика, с каким настроением он пришел на занятие и почему? Предлагает выбрать тот смайлик, который отражал бы его настроение на данный момент.

#### **3. Упражнение «Я и мое настроение».**

**Цель:** Развитие осознания своих эмоций в данный момент.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** детям предлагается рассказать о своем настроении, можно сравнивать с цветом, животным, состоянием. И обязательно ребенок должен объяснить, почему он выбрал такое сравнение своего настроения.

#### **4. Физминутка «Головой качает слон».**

Раз, два, три — вперед наклон,

Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперед, назад.)

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

#### **5. Психотехника «Рисование в зеркалах».**

**Цель:** Обучение осознанию и принятию своих эмоций.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Оборудование:** бланк с зеркалами, карандаши.

**Инструкция:** Ребятам раздаются заранее подготовленные бланки, на которых нарисовано три зеркала. Под первым зеркалом находится надпись «Я глазами родителей». Под вторым – «Я глазами друзей». Под третьим-«Каким я вижу себя». Дети должны цветными карандашами нарисовать в зеркалах себя в соответствии с надписями.

По окончании работы проводится обсуждение.

*Примерные вопросы:*

– Что вы узнали о себе?

– Что объединяет и что различает три отражения в зеркале?

#### **6. Релаксация «Поймай бабочку».**

**Цель:** нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать

– выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно.

Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

## **7. Рефлексия.**

## **8. Домашнее задание «Эмоциональный дневник».**

**Цель:** научить способы выражения своих чувств и эмоций; научить анализировать свое поведение.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Оборудование:** блокнот.

**Инструкция:** Я даю тебе такой блокнот, в котором тебе необходимо будет записывать все твои эмоции, мысли, чувства и переживания за день. Вести его ты будешь до конца наших занятий, но если захочешь, можешь продолжить и после занятий. Ты можешь сделать трекер эмоций и проследить, как меняется твое настроение на протяжении какого-то времени. Записи помогут тебе понять, по каким причинам и в каких ситуациях ты испытываешь те или иные эмоции. Также через какое-то время после того, как ты сделаешь запись, проанализируй ее, свое поведение, то есть ответь на вопросы: «какие эмоции я испытывал?», «почему я испытывал такие эмоции?», «к чему это привело?», «что я могу сделать, чтобы не испытывать таких эмоций?», «как мне стоило поступить в этой ситуации?» и так далее.

## **9. Прощание.**

## **Занятие №4 «Контроль эмоций».**

**Цель:** развитие навыка управления эмоциями; развитие саморегуляции.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), отрывок из мультфильма «Маша и медведь».

**Ход занятия:**

**1. Приветствие.**

**2. Просмотр мультфильма «Маша и Медведь “Спокойствие, только спокойствие”».**

**Цель:** подведение к теме занятия.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Инструкция:** просмотр мультфильма и его обсуждение для определения темы занятия.

*Примерные вопросы:*

- Понравился ли тебе мультфильм?
- Как ты думаешь, что мы сегодня будем обсуждать?
- Как ты думаешь, почему медведь нервничал и стрессовал?
- Как проявлялся стресс медведя?
- Что помогло медведю справиться со стрессом?

**3. Физминутка. Упражнение “Карлики и великаны”.**

**Цель:** смена вида деятельности; снятие напряжения.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Если Ведущий говорит великаны - дети должны стать на носки и поднять руки вверх; если карлики - все должны присесть и вытянуть руки вперед. Ведущий может говорить и делать разные движения, детям главное не сбиться.

**4. Беседа и техники контроля.**

**Цель:** обсудить способы контроля эмоций.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Эмоции – это то, что мы чувствуем, когда мы радуемся, грустим, злимся, испугались и так далее. Иногда эмоции могут нас захватывать, и мы не знаем, что делать. Но есть способы, которые помогают нам

контролировать свои эмоции. Давай поговорим о них.

Первый метод – это дыхательные упражнения. Когда мы злимся или волнуемся, наше дыхание становится быстрым и поверхностным. Если мы будем делать глубокие вдохи и выдохи, мы успокоимся и наши эмоции станут менее интенсивными. Ты знаешь, какие еще упражнения дыхания можно сделать? Давай попробуем несколько повторить.

### **5. Упражнение «Воздушный шарик».**

**Цель:** снятие напряжения с помощью дыхательной релаксации; контроль эмоций.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Встать, расставив ноги в стороны, и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счёт взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в лёгкие. На счёт «три, четыре» усиленно выдохнуть.

### **6. Упражнение «Ветерок».**

**Цель:** снятие напряжения с помощью дыхательной релаксации; контроль эмоций.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Предложить ребенку вдохнуть через нос и пустить ветерок, чтобы веточки «пальмы» закачались. Ребенок не должен наклонять спину и приближаться к «пальме». Выдох должен быть медленным.

*Примечание:* можно использовать тонкие полоски бумаги, наклеенные сверху на полочку в виде «пальмы» или просто тонкий лист бумаги. «Пальма» располагается на расстоянии 70-100 см от ребенка на уровне лица.

Второй метод – это поиск позитивных моментов. Когда мы испытываем негативные эмоции, мы часто забываем о хороших вещах, которые происходят в нашей жизни. Если мы будем задумываться о том, что нас радует и делает счастливыми, мы станем более спокойными и наши эмоции станут более положительными.

Третий метод – это разговор с другом или взрослым. Когда мы чувствуем сильные эмоции, мы можем поделиться своими чувствами с друзьями или родителями. Иногда это помогает нам почувствовать себя лучше и увидеть ситуацию с другой стороны.

Четвертый метод – мышечные релаксации. Когда мы сильно волнуемся и переживаем или злимся, мы можем напрячь какую-то мышцу. Иногда это помогает сбросить напряжение и расслабиться.

### **7. Упражнение «Лимон».**

**Цель:** снятие напряжения с помощью мышечной релаксации; контроль эмоций.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

"Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю".

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Такие методы контроля своих эмоций помогают нам стать более уверенными и счастливыми людьми. Их можно использовать в любой ситуации, когда мы чувствуем, что наши эмоции начинают контролировать нашу жизнь. Главное помни – перед тем, как начать снимать напряжение от негативной эмоции, необходимо понять, какую эмоцию ты испытываешь и почему.

## **8. Рефлексия.**

## **9. Прощание.**

### **Занятие №5 «Чужие эмоции».**

**Цель:** развитие понимания чужих эмоций по невербальным проявлениям.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), картинки с комиксами, таблица.

**Ход занятия:**

#### **1. Приветствие.**

#### **2. Разминка. Игра «Смешинки и злючки».**

**Цель:** развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом - злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердито выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

#### **3. Сказка «Слон и слепцы»**

**Цель:** развитие умения слушать и понимать эмоции других людей.

**Продолжительность:** 7 минут.

**Инструкция:** Недопонимание между людьми всегда были, есть и будут. И, конечно, люди всегда старались понять друг друга. Иногда это трудно, потому что люди смотря по-разному на жизнь. Понять это поможет одна сказка.

Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов.

Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели его увидеть, но как?

«Я знаю, - сказал один мудрец, - мы ощупаем его». – «Хорошая идея, -

сказали другие, - тогда мы будем знать, какой он- слон». Итак, шесть человек пошли изучать слона.

Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед - назад. «Слон похож на веер!» - закричал первый мудрец.

Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» - воскликнул он.

«Вы оба не правы, - сказал третий, - он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост.

«Слон похож на копье», - воскликнул четвертый.

«Нет, нет, - закричал пятый, - слон как высокая стена!». Он говорил так, ощупывая бок слона.

Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все не правы, - сказал он, - слон похож на змею».

«Нет на веревку!» - «Змея!» - «Стена!» - «Вы ошибаетесь!» - «Я прав!». Шестеро слепых кричало друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

*Обсуждение.*

- В чем причина непонимания мудрецов?
- Что мудрецам было необходимо сделать, чтобы узнать, как на самом деле выглядит слон?

Психолог после высказываний говорит, что каждый мог «видеть» своим умом лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие.

#### **4. Физминутка «В понедельник».**

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)

А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)

В среду долго умывался, (Умываемся.)

А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)

Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)

А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

### **5. Упражнение «Комиксы».**

**Цель:** научиться определять эмоции с помощью невербальных проявлений.

**Оборудование:** картинки с комиксами.

**Продолжительность:** 7 минут.

**Инструкция:** Любишь ли ты комиксы? А как ты понимаешь, что чувствует герой в той или иной ситуации? На самом деле художники используют целый спектр различных штрихов для передачи эмоций и настроения персонажей. У героев опускаются плечи, мелкая дрожь от страха передана за счет частых вертикальных линий, короткие линии указывают на силу эмоции персонажа и т. п. Так, в комиксах с помощью рисунка и коротких фраз передается не только суть происходящего, но и эмоции, и чувства героев. Поза и действия помогают нам понять характер персонажа, а эмоции, которые он испытывает, помогают оживить его, сделать настоящим. В следующем задании тебе необходимо понять, какие чувства и эмоции испытывают герои коротких зарисовок и почему они себя так чувствуют.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Сложно ли было определить эмоции героев?
2. Что вам в этом помогло, а что мешало?
3. Знакомы ли вам подобные ситуации? Что вы при этом чувствовали?

### **6. Релаксация «Мороженое».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Детям предлагается поиграть в «мороженое». Вы —

мороженое, вас только что достали из холодильника, оно твердое как камень, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими.

### 7. Рефлексия.

### 8. Домашнее задание «Наблюдение».

**Цель:** развития навыка понимания эмоций других людей.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Оборудование:** таблица.

**Инструкция:** В течение следующей недели понаблюдай за своими близкими, друзьями, одноклассниками. Какие эмоции они испытывают? В каких ситуациях это происходит? Как они себя при этом ведут? Свои наблюдения запиши в таблицу в соответствии с примером.

| Объект наблюдения | Эмоции   | Ситуация                       | Мимика, жесты, поза                           | Действия               |
|-------------------|----------|--------------------------------|---|------------------------|
| 1. Мама           | Сердится | Пришла домой, а дома не убрано | Сдвинутые брови, сжатые губы, резкие движения | Не хочет разговаривать |
| 2.                |          |                                |   |                        |
| 3.                |          |                                |   |                        |
| 4.                |          |                                |   |                        |

### 8. Прощание.

### Занятие №6 «Взаимодействие с другими людьми».

**Цель:** развитие эмпатии; развитие навыков сотрудничества; подготовка к групповой работе.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), пиктограмма с эмоциями, бумага, карандаши.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие.**

**2. Упражнение «Собери пиктограмму».**

**Цель:** развивает умение дифференцировать различные эмоциональные состояния по мимическим проявлениям.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Оборудование:** пиктограмма с эмоциями.

**Инструкция:** Ребенку дается пиктограмма определенного эмоционального состояния, разрезанная несколько частей. Задача — как можно быстрее и правильно собрать пиктограмму. Как вариант, можно самому пантомимически изобразить это состояние.

**3. Разминка. Игра «Прыгай-беги-сиди».**

**Цель:** настрой на занятие, развитие внимания.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Попросите ученика встать. Выкрикивайте команды "прыгай", "беги" и "сиди". Ученик должен выполнять соответствующие действия.

**4. Творческое упражнение «Нарисуй животное».**

**Цель:** развитие эмпатии, творческого воображения.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Оборудование:** бумага, карандаши.

**Инструкция:** Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите каким-нибудь волшебным средством понимания. Рисование проводится под тихую, спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами. Расскажи про него.

**5. Физминутка «Хомка-хомка, хомячок».**

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)

## **6. Упражнение «Пойми меня».**

**Цель:** развить умение ориентироваться в ролевых позициях людей и коммуникативных ситуациях.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Описание:** Тебе необходимо придумать речь из 4-5 предложений, чтобы я поняла, кто конкретно это говорит (экскурсовод, журналист, воспитатель, литературный герой) и в какой ситуации возможны подобные слова. Например: “И вот все вышли на старт. 5,4,3,2,! – старт! (Ситуация – соревнование спортсменов, говорит спортивный комментатор).

## **7. Релаксация «Танец-заморозка».**

**Цель:** снять напряжение.

**Продолжительность:** 2-3 минуты.

**Инструкция:** Ребенок танцует под музыку, а когда музыка останавливается, он замирает в той позе, в которой оказался.

## **8. Рефлексия.**

## **9. Прощание.**

## **Занятие №7 «Подведение итогов».**

**Цель:** повторение и закрепление пройденного материала.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене); карточки с эмоциями; зеркало; игровое поле (колесо эмоций), разделенное на 6 секторов,

соответствующих основным эмоциям (радость, грусть, злость, удивление, спокойствие, обида); 12 карточек с изображением детей, испытывающих основные эмоции; в наборе представлены карточки с изображением мальчика и девочки, для улучшения процесса идентификации со своей половой принадлежностью в индивидуальной коррекционной работе. 12 прищепок.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие.**

**2. Проверка домашнего задания «Наблюдение».**

**Цель:** контроль умения различать и понимать эмоции других людей.

**Продолжительность:** 3 минуты.

**3. Упражнение «Эмоциональная викторина»**

**Цель:** закрепление знаний по пройденной теме.

**Продолжительность:** 7 минут.

**Оборудование:** карточки с эмоциями, зеркало.

**Инструкция:** Сейчас тебе необходимо будет ответить на мои вопросы.

*Вопросы:*

1. Что такое эмоции?
2. Какие бывают эмоции?
3. Какие эмоции здесь изображены? (психолог по очереди показывает несколько карточек с изображением эмоций)
4. Какую эмоцию я показываю? (ребенку необходимо определить, какую эмоцию изображает психолог)
5. Покажи мне эмоцию... (ребенок показывает психологу заданную эмоцию)

**3. Разминка «Перекрестное рисование».**

**Цель:** развитие сенсорных способностей.

**Продолжительность:** 1 минута.

**Инструкция:** Ребенку необходимо стоять и рисовать круги одной рукой в воздухе, а другой рукой - восьмерки.

#### **4. Игра «Колесо эмоций»**

**Цель:** закрепить представления ребенка о признаках основных эмоций человека (радость, грусть, злость, удивление, спокойствие, обида).

**Продолжительность:** 7 минут.

**Оборудование:** игровое поле (колесо эмоций), разделенное на 6 секторов, соответствующих основным эмоциям (радость, грусть, злость, удивление, спокойствие, обида); 12 карточек с изображением детей, испытывающих основные эмоции; в наборе представлены карточки с изображением мальчика и девочки, для улучшения процесса идентификации со своей половой принадлежностью в индивидуальной коррекционной работе. 12 прищепок.

**Инструкция:** Педагог предлагает ребенку собрать колесо эмоций. Ему нужно соотнести картинки с изображением различных эмоций у ребенка на карточке с символом этой эмоции (смайл), расположенным на игровом поле, затем прикрепить нужную карточку в соответствующий сектор с помощью прищепок.

#### **5. Физминутка «Вот под елочкой».**

Вот под елочкой зеленой (Встали.)

Скачут весело вороны: (Прыгаем.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

#### **6. Упражнение «Диалоги — пантомимы».**

**Цель:** развитие умения понимать эмоции через невербальные проявления; развитие эмпатии; развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** необходимо разыграть диалог - разговор двух «иностранцев», не знающих языка друг друга, с помощью жестов в различных ситуациях, например: в магазине, на вокзале, в аптеке и т.д.

### **7. Релаксация «Веселая пчелка».**

**Цель:** успокоение; научиться направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

**Продолжительность:** 1 минута.

**Инструкция:** Вдох свободный, на выдохе звук «З-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, на руку, на ногу.

**8. Рефлексия.** О чем были наши занятия, что запомнилось, что было полезным, что было трудным, что пригодилось, готов к занятиям в группе?

### **9. Прощание.**

#### **Диагностический этап**

**Тема:** «Промежуточная диагностика».

#### **Занятие №1**

**Цель:** диагностика промежуточного результата; диагностика готовности к групповой работе.

**Ход занятия:**

**Методика «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Ивановой.**

см. Занятие №2 «Первичная диагностика»

*Дополнительно:* Выбери одну фотографию, загадай эмоцию, изображенную на ней, и попытайся изобразить мимикой эту эмоцию.

**Методика «Кто прав?» Г.А. Цукерман.**

**Цель:** выявить действия, направленные на учет позиции собеседника (партнера).

**Инструкция:** Прочитай по очереди текст трех маленьких рассказов и ответь на поставленные вопросы.

*Задание 1.* «Петя нарисовал Змея Горыныча и показал рисунок друзьям. Володя сказал: «Вот здорово!». А Саша воскликнул: «Фу, ну и страшилище!» Как ты думаешь, кто из них прав? Почему так сказал Саша? А Володя? О чем подумал Петя? Что Петя ответит каждому из мальчиков? Что бы ты ответил на месте Саши и Володи? Почему?»

*Задание 2.* «После школы три подруги решили готовить уроки вместе. «Сначала решим задачи по математике, - сказала Наташа». «Нет, начать надо с упражнения по русскому языку, - предложила Катя» «А вот и нет, вначале надо выучить стихотворение, - возразила Ира». Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объясняла свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить?»

*Задание 3.* «Две сестры пошли выбирать подарок своему маленькому братишке к первому дню его рождения. «Давай купим ему это лото», - предложила Лена. «Нет, лучше подарить самокат», - возразила Аня. Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объясняла свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить? А что бы предложил подарить ты? Почему?»

### **Развивающий этап**

#### **Раздел 2 – Групповая работа**

##### **Занятие №1 «Знакомство».**

**Цель:** знакомство участников группы.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), мяч

**Ход занятия:**

**1. Приветствие.**

**2. Знакомство. Упражнение «Меня зовут... Я делаю так...».**

**Цель:** снять тревожность, познакомиться, запомнить имена.

**Продолжительность:** 3-5 минут.

**Инструкция:** Упражнение можно выполнять сидя, можно – стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со

словами: «Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

### **3. Упражнение «А вы обо мне не знали...»**

**Цель:** познакомить участников.

**Продолжительность:** 3-5 минут.

**Оборудование:** мяч.

**Инструкция:** Сейчас я дам одному из участников мяч. Он начнет игру со слов: «А вы обо мне не знали, что...» и расскажет какой-нибудь факт о себе. Далее он бросит мяч тому человеку, который ему интересен, обратится к нему по имени и задаст интересующий его вопрос. Игрок, которому задали вопрос, должен ответить на него и сообщить какой-нибудь факт о себе. Затем он должен кинуть мяч другому игроку».

### **4. Разминка. Игра «Садовник».**

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений.

**Продолжительность:** 3 минуты.

**Инструкция:** Психолог играет роль садовника. Он рыхлит землю, поливает цветы. Дети выступают в роли цветов. Они показывают, как хорошо себя чувствуют растения после ухода. Дети изображают, рассказывают конкретные цветы, которые они выберут.

### **5. Введение правил поведения в группе.**

**Цель:** регуляция поведения в группе.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** В процессе нашей работы могут возникать ситуации, о которых вы бы не хотели, чтобы знали другие люди. Чтобы этого не было, я предлагаю написать соглашения (или правила) нашей группы.

**Первое правило:** «Не разглашать тайны». Оно означает, что вы можете рассказывать своим друзьям и родителям, что вы сами делали на этом занятии,

но не можете говорить о том, что делал или говорил другой человек (запишите правила на доске.) А какие еще должны быть правила в группе, чтобы вам было удобно в ней работать?

(Составьте с учащимися свод правил.)

**Пример:**

1. Игру вместе всем начинать;
2. Друг друга не перебивать,
3. По очереди отвечать;
4. Быть активным, все выполнять;
5. Всех по имени называть;
6. Чаще улыбаться,
7. Друг над другом не смеяться.

**6. Физминутка «Капуста».**

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём. (сгибание и разгибание кистей рук)

**7. Придумываем ритуал приветствия.**

**Цель:** создание традиций в группе.

**Продолжительность:** 4 минуты.

**Инструкция:** Отлично. Мы придумали с вами правила работы в группе.

Теперь нам надо с вами придумать ритуал приветствия.

**Пример:** Упражнение «Для приветствия».

**Цель:** Развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты,

как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обратить внимание на способы установления контактов и в завершение упражнения разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, а также продемонстрировать наиболее продуктивные способы приветствий.

## **8. Рефлексия.**

**Цель:** установление обратной связи, анализ проделанного за сегодня, выявление степени удовлетворенности работы.

Вопросы от психолога:

- Чем мы сегодня занимались?
- Что узнали о себе и других?
- Как работалось сегодня?
- Что мешало?
- Что помогало?

## **9. Ритуал прощания.**

**Цель:** создание традиций в группе.

**Продолжительность:** 4 минуты.

**Инструкция:** Нам с вами также нужно придумать, как мы будем прощаться.

**Пример:** *Игра "Комплименты".*

**Цель:** завершение занятия, создание благоприятной атмосферы, хорошего настроения.

**Продолжительность:** 3 минуты.

**Инструкция:** Дети в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу сказать несколько добрых слов, за что-то поблагодарить (либо за то, что

произошло на занятии сегодня: (аккуратен, отвечал хорошо, интересно рассказал) либо отметить качества, которые в нем привлекательны (умный, красивые глаза, волосы и пр.). Понимающий комплимент кивает головой и благодарит: "Спасибо, мне очень приятно!" - затем говорит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по парам.

## **Занятие №2 «Расскажи мне о себе».**

**Цель:** знакомства; сплочение группы; развитие коммуникативных навыков.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене).

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал приветствия.**

### **2. Игра «Ассоциации».**

**Цель:** снять напряжение; познакомить группу; сплочение.

**Продолжительность:** 4 минуты.

**Инструкция:** Психолог протягивает детям мешок с маленькими игрушками и предметами. Дети не глядя достают игрушки из мешка. Их задача – провести ассоциацию себя с тем предметом, который они достали. Например, ребенок вытягивает лисичку и говорит, что он такой же хитрый, как лисичка, когда выпрашивает у родителей сладости, или ребенок вытягивает деталь из конструктора и говорит, что любит собирать Лего.

### **3. Разминка. Игровое упражнение «Simon Says».**

**Цель:** настрой на работу; смена вида деятельности.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкции:** Ведущий дает команды, такие как "Саймон говорит: коснуться пальцами ног" или "Саймон говорит: попрыгать". Дети выполняют только те команды, которые начинаются со слов "Саймон говорит".

### **4. Упражнение «Интервью».**

**Цель:** развитие умения слушать партнера и совершенствовать

коммуникативные навыки; сокращение коммуникативной дистанции между участниками группы.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Инструкция:** участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

### **5. Физминутка «Вновь у нас физкультминутка».**

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперед и назад.)

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать. (Рывки руками перед грудью.)

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова. (Вращение головой.)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. (Дети садятся за парты.)

### **6. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»**

**Цель:** сплочение; знакомство группы; взаимовосприятие.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив

фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

### **7. Релаксация «Холодно-жарко».**

**Цель:** снять напряжение; мышечное расслабление.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Подул холодный северный ветер—дети съжились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками (2—3 раза). Напряжение и расслабление мышц туловища.

### **8. Рефлексия.**

### **9. Домашнее задание «Портрет товарища».**

**Цель:** сплочение; развитие коммуникативных навыков; развитие наблюдательности; развитие умения понимать чужие эмоции.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Вам необходимо дома попробовать составить портрет своего напарника по занятиям. Вам необходимо вспомнить все, о чем ваш товарищ сегодня вам рассказывал, а также подумать над тем, какие эмоции он чаще всего выражал. При желании можно нарисовать друга. На следующем занятии вы расскажите друг о друге.

### **10. Ритуал прощания.**

### **Занятие № 3 «Мы знаем, кто такие эмоции».**

**Цель:** создание доверительной атмосферы; развитие представления об эмоциях.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене)

**Ход занятия:**

**1. Ритуал приветствия.**

**2. Проверка домашнего задания.**

**Цель:** контроль умения наблюдать, понимать других людей и их эмоции.

**Продолжительность:** 5 минут.

**3. Обсуждение темы.**

**Цель:** введение в тему занятия.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Побеседовать с детьми на тему эмоций – что это, какие бывают эмоции.

**4. Разминка. Игра «Цапли, зайчики, лошадки».**

**Цель:** развитие внимания, научить детей точно и быстро реагировать на звуковые сигналы.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Вы стоите в кругу. Когда я говорю: «Цапли» - вы стоите на одной ноге. Когда я говорю: «Зайчики» - вы прыгаете как зайчики. Когда я говорю: «Лошадки» - топаете одной ногой.

**5. Игра «Знайки эмоций».**

**Цель:** Развитие определения эмоций, активизирует словарный запас.

**Продолжительность:** 4 минуты.

**Инструкция:** Детям предлагается поочередно называть эмоции, которые может переживать человек. Радость, печаль, грусть, страх, гнев удивление, – все это разнообразные эмоции. Ученики каждый по одному называет одну эмоцию, которую он знает. Если нужна помощь, то помогает психолог.

**6. Физминутка «Часики».**

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. *(Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)*

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. *(Раскачивайтесь в такт маятника.)*

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. *(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)*

Тик-так, тик-так.

### **7. Игра «Угадай эмоцию».**

**Цель:** Определение эмоций с помощью мимики.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Каждый ребенок должен выйти к доске и показать с помощью мимики, жестов эмоцию, а другие должны понять, что за эмоцию изобразил ребенок.

### **8. Релаксация «Свеча».**

**Цель:** снять напряжение.

**Продолжительность:** 1 минута.

**Инструкция:** Поставьте ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Медленно поднимайте руки над головой, ладони вместе, словно вы свечка. Вытянитесь вверх, как можно выше. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем медленно опустите руки. Повторите 5 раз.

### **9. Рефлексия.**

### **10. Ритуал прощания.**

### **Занятие №4 «Я знаю твои эмоции».**

**Цель:** развитие умения понимать чужие эмоции; развитие коммуникативных навыков; развитие умения работать в группе; развитие

умения анализировать поведение других людей.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), листочки с ситуациями.

**Ход занятия:**

**1. Ритуал приветствия.**

**2. Разминка. Упражнение «Экстрасенс».**

**Цель:** настрой на занятие.

**Продолжительность:** 3 минуты.

**Инструкция:** Чтобы настроиться на тему сегодняшнего занятия, предлагаю вам немного поиграть. Сейчас каждый из вас побудет в роли экстрасенса и проверит свои экстрасенсорные способности. Для этого сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и попробуйте вызвать образ кого-то из участников и определить его эмоциональное состояние – мысли, настроение, эмоции в той или иной ситуации. Например, мне кажется, что Виталий испытывает чувство злости, когда у него что-то не получается, и т. п. Итак, откройте глаза, теперь каждый из вас по очереди выскажется о том, какое же видение у вас было.

(После того, как все участники выскажутся, обсудить, на сколько предположения участников были верными.)

**3. Игра «Зеркало».**

**Цель:** развитие наблюдательности и коммуникативных способностей.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Вызываются два участника: один выражает эмоцию, другой должен повторить (например, гнев — губы сжаты, брови нахмурены; удивление — рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты), а он попытается придать своему лицу то же самое выражение.

**4. Физминутка «Головой качает слон».**

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

### **5. Упражнение «Изобрази героя».**

**Цель:** развитие способности понимать чужие эмоции, правильно их выражать, переживать эмоции.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Оборудование:** листочки с ситуациями.

**Инструкция:** Психолог озвучивает ситуации и ребенок, который желает участвовать должен показать без слов эту ситуацию.

1. «Новая кукла» (ситуация на выражение радости). Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. «Баба-яга» (ситуация на выражение гнева). Баба-Яга поймала Аленушку, велела затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушка сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает злая по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

3. «Фокус» (ситуация на выражение удивления). Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда чемодан открыл, кошки там не было, а была собака.

4. «Соленый чай» (ситуация на выражение отвращения). Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал соль. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

5. «Новая девочка» (ситуация на выражение презрения). В класс пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока.

6. «Золушка» (ситуация на выражение печали). Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку.

7. «Один дома» (ситуация на выражение страха). Мама енотиха ушла добыть еду, крошка- енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно - а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

#### **6. Релаксация «Океанская волна».**

**Цель:** снять напряжение.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Попросите детей представить себя на пляже, лежа на берегу. Пусть они визуализируют волны, которые мягко омывают их ноги. Пусть они почувствуют успокаивающее движение и звук волн.

#### **7. Рефлексия.**

#### **8. Ритуал прощания.**

#### **Занятие №5 «Совместная работа».**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков; развитие умения работать в группе; развитие умения анализировать ситуацию и поведение других людей; развитие умения находить выход из конфликтных ситуаций.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), стул, макаронные изделия, ватман, пластилин.

**Ход занятия:**

##### **1. Ритуал приветствия.**

##### **2. Упражнение «Ситуация».**

**Цель:** развитие умения анализировать ситуацию и поведение других людей; развитие умения находить выход из конфликтных ситуаций.

**Продолжительность:** 5-7 минут.

**Инструкция:** Детям предлагается разыграть ситуации, которые возникают в классе.

*Ситуация №1:* Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Как поступить?

- Какой вариант выхода из конфликта был избран?

- Как ещё можно поступить?

*Ситуация №2:* Ваш одноклассник взял у вас ручку и не отдаёт. Вам ручка нужна.

- Как вернуть ручку?

Дети предлагают свои ситуации и пути выхода из конфликта.

### **3. Разминка «Эмоциональный стул».**

**Цель:** развитие умения выражать эмоции; развитие умения понимать и различать эмоции другого человека.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Оборудование:** стул.

**Инструкция:** Поставьте стул в центр круга. Попросите детей по очереди сидеть на стуле и выражать разные эмоции, используя мимику или жесты. Другие дети должны угадать эмоцию.

### **4. Игра «Макаронная башня».**

**Цель:** командообразование; развитие умения договариваться, работать сообща.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Оборудование:** макаронные изделия, ватман, пластилин.

**Инструкция:** Участникам необходимо поделиться на группы. Задача каждой группы сделать устойчивую и высокую башню из макарон (спагетти) и пластилина.

### **5. Физминутка «В понедельник».**

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)

А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)

В среду долго умывался, (Умываемся.)

А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)

Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)

А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

## **6. Упражнение «Рисунок дружбы».**

**Цель:** формирование умения совместной деятельности, умения договариваться.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Инструкция:** Детям в парах необходимо нарисовать общий рисунок. Им необходимо договориться друг с другом и определиться с темой. Каждый должен внести в рисунок что-то свое. Детям необходимо объяснить, что рисовать должны оба, а не один, что не нужно расстраиваться, если сосед нарисовал то, что другой не хотел.

## **7. Релаксация «Шарик».**

**Цель:** снять напряжение.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки. Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. И дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

## **8. Рефлексия.**

## **9. Ритуал прощания.**

## **Занятие №6 «Эмпатия».**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков; развитие эмпатии.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), фотографии.

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал приветствия.**

### **2. Разминка «Колесо тачки».**

**Цель:** развитие координации; снятие эмоционального напряжения.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Поделите детей на пары. Один ребенок будет "колесом", а другой - "тачкой". "Колесо" держит ноги "тачки", а "тачка" держит руки "колеса". Попросите пары двигаться вперед, назад и в стороны.

### **3. Упражнение «Перестановка ролей».**

**Цель:** развитие умение представлять себя в роли другого человека.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Инструкция:** Ребятам нужно вспомнить всех своих близких и знакомых. Необходимо вжиться в роль человека, которого вы выбрали. Главное перестать думать о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему.

Ответьте на вопросы:

1. Как вас зовут?
2. Каков ваш возраст?
3. Какие ваши любимые книги?
4. Куда вы ездили в отпуск?
5. Что вы больше всего любите?
6. Что вас больше всего печалит?
7. Что вас приводит в восторг?
8. В каких ситуациях на вас накатывает ностальгия?
9. Чего вы боитесь?

10. На что или на кого вы чаще всего надеетесь?

#### **4. Физминутка «Хомка-хомка, хомячок».**

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

#### **5. Игра «Угадай настроение».**

**Цель:** учить детей по мимике лица, жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Оборудование:** фотографии.

**Инструкция:** Дети садятся в круг. У психолога в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

#### **6. Релаксация «Остров плакс».**

**Цель:** снять напряжение.

**Продолжительность:** 3 минуты.

**Инструкция:** Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание.

## **7. Рефлексия.**

## **8. Ритуал прощания.**

### **Занятие №7 «Подведение итогов».**

**Цель:** повторение и закрепление знаний; прощание с группой.

**Оборудование:** карта эмоций (наглядный материал на стене), сюжетные картинки, бумага, карандаши.

**Ход занятия:**

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Разминка «Море волнуется раз...».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Ведущий отворачивается и произносит: «Море волнуется раз! Море волнуется два! Море волнуется три! Морская фигура на месте замри!». Игроки замирают в позах, изображающих что-то, связанное с морем: это может быть дельфин, корабль, медуза. Ведущий подходит к участнику, «оживляет» его и, пока участник двигается, пытается угадать морскую фигуру. Если участник показывает хорошо и его задумку быстро угадывают, он в выигрыше. Проигрывает тот, чью фигуру угадывают с трудом: он и становится следующим ведущим.

#### **3. Упражнения «Обзывалки».**

**Цель:** обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными неблизкими словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей. 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. Часто дети приходят к выводу, что приятнее говорить товарищу добрые слова, в этом случае и самому становилось хорошо. Кроме того, дети отмечают, что иногда даже неблизкое слово, если оно сказано грубым голосом или сопровождается угрожающими жестами, может быть неприятным для человека.

#### **4. Физминутка «Вот под елочкой».**

Вот под елочкой зеленой (Встали.)

Скачут весело вороны: (Прыгаем.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

#### **5. Игра «Что было бы, если бы...».**

**Цель:** развитие способности понимать и распознавать различные эмоции.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Оборудование:** сюжетные картинки.

**Инструкция:** Психолог показывает детям сюжетную картинку, у героев которой отсутствует лицо. Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному эпизоду и почему. После чего детям предлагается изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым, грустным и т.д.?

#### **6. Релаксация. Игра «Шалтай-Болтай».**

**Цель:** игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Инструкция:** Чтобы дети лучше вошли в роль, спросите, читали ли они стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, они видели мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

*Примечание.* Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторите игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

## **7. Рефлексия.**

## **8. Проверка эмоциональных дневников.**

**Цель:** контроль регуляции эмоций детей; оказание помощи в ведении дневника.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Психолог проверяет ведение дневника у детей, отвечает на вопросы, помогает с ведением.

### **9. Упражнение «Комплимент».**

**Цель:** формирование умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Оборудование:** бумага, карандаши.

**Инструкция:** Сегодня у нас с вами последнее занятие и оно уже подходит к концу. Чтобы попрощаться друг с другом, давайте скажем что-нибудь приятное своему соседу. Compliment можно выразить и на бумаге, нарисовав открытку или написав пожелания.

### **10. Обратная связь.**

**Цель:** получить оценку проделанной работы.

**Продолжительность:** 2 минуты.

**Инструкция:** Психолог просит группу детей дать обратную связь (поделиться впечатлениями) по проведенным занятиям.

### **11. Ритуал прощания.**

#### **Диагностический этап**

**Тема:** «Итоговая диагностика».

**Цель:** диагностика итогового результата работы; диагностика актуального уровня развития эмоционального интеллекта.

**Ход занятий:**

см. Занятия «Первичная диагностика».

**Литература и кинематограф**

Данный перечень литературных произведений поможет вам ближе и глубже ознакомиться с понятием «эмоционального интеллекта» и со способами его развития у детей:

1. В. Шиманская «Где живут эмоции?».
2. Дж. Готтман, Дж. Деклер «Эмоциональный интеллект ребёнка».
3. Е. Кес «Знакомься, это ты! Как понимать себя, родителей и друзей?».
4. Е. Ульева «Сказки про эмоции. Почему я стесняюсь?».
5. Е. Ульева «Что делать, если... злишься?».
6. К. Пиродди «Я и моя эмоции. Сказкотерапия».
7. М. Селигман «Ребёнок-оптимист».
8. С. Изерн «Эмоциометр инспектора Крока: Учимся определять, измерять, и контролировать эмоции».
9. «Я чувствую... Что? Книга-гид по эмоциональному интеллекту в инфографике» (Автор: Коллектив проекта «Smart Reading»).
10. Тетрадь-активити «Приручаем эмоции. Книга для детей и родителей».



**Перечень кинематографических лент:**

1. «Песнь моря» (2014, Т. Мур).
2. «Тайна Коко» (2017, Л. Анкрич, Э. Молина).
3. «Приключения Тинтина: Тайна Единорога» (2011, С. Спилберг).
4. «Головоломка» (2015, П. Доктер).
5. «Вверх» (2009, П. Доктер).
6. «Душа» (2020, П. Доктер, К. Пауэрс).
7. «Король Лев» (1994, Р. Аллерс, Р. Минкофф).
8. «Про Миру и Гошу» (2019- н.в., О. Лопато).
9. «Эрнест и Селестина: Приключения мышки и медведя» (2012, С. Обье, В. Патар, Б. Реннер).
10. «Чудо» (2017, С. Чбоски).
11. «Мой брат – супергерой» (2019, С. Чипани).
12. «Назад в будущее» (1985-1990, Р. Земекис).



К просмотру также подойдет любой фильм, который понравится вам и вашему ребенку. Главное помните – обязательно обсудите его с ребенком после просмотра!

**Автор:** Мимоходова Алина Сергеевна

2024 г.

Приложение В

**EQ и СДВГ:  
как помочь младшему  
школьнику с проявлениями  
СДВГ развить  
эмоциональный интеллект?**



**Памятка для педагогов и родителей**

**Памятка поможет вам понять, что такое эмоциональный интеллект, почему он важен для детей с проявлением СДВГ и как его развивать**

## Что такое СДВГ?

**Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)** – это состояние, которое влияет на мозг и делает его более активным, чем обычно. Это может затруднить детям с СДВГ сосредоточение внимания, контроль своих импульсов и сидение на месте.



Дети с СДВГ отличаются от остальных по следующим признакам:

- **Неусидчивость:** Детям с СДВГ трудно долго сидеть на месте или заниматься одной деятельностью.
- **Отвлекаемость:** Дети с СДВГ легко отвлекаются и им трудно сосредоточиться на задачах.
- **Импульсивность:** Дети с СДВГ часто действуют, не задумываясь о последствиях. Они могут перебивать других, выкрикивать ответы или хватать вещи, не спрашивая.
- **Гиперактивность:** Дети с СДВГ могут быть очень активными и им трудно усидеть на месте. Они могут бегать, лазить и прыгать даже тогда, когда это неуместно.

Важно помнить, что СДВГ - это не просто "непослушание". Это состояние, которое может затруднить детям контроль над своим поведением. При правильном лечении и поддержке дети с СДВГ могут научиться управлять своими симптомами и жить полноценной жизнью.

## Зачем развивать ЭИ детям с СДВГ?

Развивать эмоциональный интеллект у детей с СДВГ важно, потому что это помогает им контролировать проявления синдрома.

**Развитый ЭИ** поможет детям с СДВГ:

- Улучшить регулирование эмоций и импульсивности;
- Понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей;

- Развивать здоровые социальные навыки и строить крепкие отношения;
- Справляться со стрессом и тревогой;
- Повысить успеваемость в учебе;
- Уменьшить риск проблем с психическим здоровьем;
- Достичь успеха и благополучия во всех сферах жизни.

**Не развитый ЭИ** может привести к появлению следующих трудностей в жизни:

- **Трудности с регулированием эмоций:** Дети с СДВГ часто испытывают трудности с регулированием своих эмоций, что может привести к импульсивности, вспышкам гнева и трудностям с концентрацией внимания.
- **Социальные проблемы:** Дети с СДВГ могут испытывать трудности с пониманием социальных сигналов и взаимодействием со сверстниками, что может привести к изоляции и низкой самооценке.
- **Повышенный риск проблем с психическим здоровьем:** Дети с СДВГ подвержены более высокому риску развития тревожности, депрессии и других проблем с психическим здоровьем.
- **Академические трудности:** Трудности с регулированием эмоций и социальными навыками могут негативно сказаться на академической успеваемости детей с СДВГ.
- **Успех в жизни:** Исследования показали, что дети с СДВГ с высоким ЭИ имеют больше шансов добиться успеха в жизни, включая академические достижения, карьерный рост и здоровые отношения.

В целом, развитие ЭИ помогает детям с СДВГ жить более счастливой и успешной жизнью. Они с большей вероятностью будут успешны в школе, на работе и в отношениях. Они также будут более уверены в себе и смогут лучше справляться со стрессом и жизненными трудностями.



### Как учитель может помочь ребенку с СДВГ развивать его ЭИ?

1. **Создайте безопасную и поддерживающую среду:** Дайте ребенку понять, что вы понимаете его трудности и что вы хотите помочь ему.



2. **Помогите ребенку распознать и назвать свои эмоции:**

- Используйте книги, игры и истории, чтобы обучить учеников распознавать и выражать эмоции;
- Создайте эмоциональный словарь, чтобы помочь ученикам маркировать свои чувства.

3. **Разработайте систему поощрений,** чтобы мотивировать учеников практиковать стратегии регулирования эмоций.

4. **Предоставьте сенсорные материалы,** такие как мячи для сжимания или игрушки-фиджеты, могут помочь ребенку регулировать эмоции.

5. **Поощряйте эмпатию и сочувствие:** Проводите уроки и дискуссии, которые сосредоточены на сопереживании и понимании других. На этих уроках вы можете сделать следующее:

- Сымитировать сценарии из реальной жизни, чтобы помочь ученикам понять перспективы других;
- Предлагайте детям встать на место другого человека, чтобы представить, как они себя чувствуют;
- Поощряйте учеников проявлять сочувствие и сострадание к одноклассникам.

6. **Помогите ребенку развивать его социальные навыки:**

- Предоставьте ученикам возможности для социального взаимодействия, такие как ролевые игры, групповые проекты и внеклассные мероприятия;
- Обучайте учеников социальным навыкам, таким как активное слушание, разрешение конфликтов и сотрудничество.

7. **Помогите ребенку в развитии навыка саморефлексии:**

- Поощряйте учеников размышлять о своих чувствах и поведении;
- Задавайте вопросы и помогайте им анализировать ситуации;
- Предоставьте ученикам возможности для самооценки и постановки целей в области эмоциональной регуляции.

8. **Сотрудничайте с родителями:** Информируйте родителей о прогрессе их ребенка, чтобы согласовать стратегии, а также просите их о поддержке в развитии его эмоционального интеллекта.

9. **Регулярно оценивайте прогресс** учеников и при необходимости корректируйте свои подходы.

### Методы и приемы развития ЭИ, которые может применять учитель:

1. **Эмоциональные термометры:** Нарисуйте на доске большой термометр и попросите детей указать, как они себя чувствуют, используя слова, такие как "счастлив", "грустен" или "напуган".

2. **Ролевые игры:** Разыграйте различные социальные ситуации и попросите детей продемонстрировать, как они будут справляться с эмоциями в этих ситуациях.

3. **Круги сопереживания:** Попросите детей сесть в круг и поделиться своими мыслями и чувствами о различных темах.

4. **Уголки спокойствия:** Создайте такое место в классе, где дети могут уединиться, чтобы успокоиться и отрегулировать свои эмоции.

5. **Эмоциональные истории:** Читайте детям истории или показывайте фильмы, которые сосредоточены на эмоциях и социальных навыках. Обсуждайте с детьми чувства персонажей и то, как они справляются со своими эмоциями.

### Игры для развития эмоционального интеллекта:

1. **Эмоциональное бинго:** Создайте карточки бинго с различными эмоциями. Дети могут заполнять свои карты бинго, когда слышат или видят определенную эмоцию в классе или в повседневной жизни.

2. **Эмоциональная шарада:** Напишите на карточках различные эмоции. Дети по очереди берут карточки и разыгрывают эмоцию, в то время как другие пытаются угадать ее.

3. **Эмоциональные пазлы:** Разрежьте изображения, демонстрирующие различные эмоции, на части. Попросите детей собрать пазлы и обсудить эмоции, изображенные на картинках.

4. **Эмоциональные маски:** Раздайте детям маски, изображающие различные эмоции. Попросите их надеть маски и попрактиковаться в выражении соответствующих эмоций.

### Как родитель может помочь ребенку с СДВГ развивать его ЭИ?

1. **Создайте поддерживающую и любящую среду**, где дети чувствуют себя комфортно, разговаривая о своих чувствах, а также хвалите детей за успехи в регулировании их эмоций.
2. **Помогите ребенку распознать и назвать свои эмоции:**
  - Помогите детям идентифицировать различные эмоции (радость, грусть, гнев, страх).
  - Используйте книги, игры и истории, чтобы продемонстрировать эмоциональные выражения.
  - Беседуйте с детьми об их чувствах и переживаниях.
3. **Предоставьте возможности для практики управления эмоциями:** Научите детей успокаивающим техникам (глубокое дыхание, медитация, рисование), а также поощряйте физическую активность.
4. **Предоставьте сенсорные материалы**, такие как мячи для сжимания или игрушки-фиджеты, чтобы помочь ребенку регулировать эмоции.
5. **Поощряйте эмпатию и сочувствие:**
  - Читайте книги и смотрите фильмы, которые демонстрируют сопереживание и понимание других;
  - Попросите ребенка представить себя на месте другого человека, пусть опишет чувства.
6. **Помогите ребенку развивать его социальные навыки:**
  - Обучите ребенка навыкам разрешения конфликтов, таким как активное слушание, компромисс и сотрудничество;
  - Поощряйте детей общаться и дружить с другими (например, запишите детей в группы или клубы, на различные секции).
7. **Помогите ребенку в развитии навыка саморефлексии:**
  - Поощряйте детей размышлять о своих чувствах и поведении.
  - Задавайте вопросы и помогайте им анализировать ситуации.
  - Помогите им понять сильные и слабые стороны своей эмоциональной регуляции.
8. **Сотрудничайте с учителями:** Информируйте учителей о прогрессе вашего ребенка и просите их о поддержке в развитии его ЭИ.



9. **Регулярно проверяйте прогресс** вашего ребенка, корректируйте свои подходы, обращайтесь за помощью к специалистам (терапевты, психологи, учителя), если у вас возникнут проблемы с поддержкой ЭИ у вашего ребенка.

### Методы и приемы развития ЭИ, которые может использовать родитель:

1. **Семейные встречи:** Регулярно проводите семейные встречи, на которых дети могут поделиться своими мыслями и чувствами.
2. **Эмоциональные светофоры:** Создайте эмоциональные светофоры из картона и цветной бумаги. Объясните ребенку, что зеленый означает "спокойный", желтый означает "будь осторожен", а красный означает "остановись и успокойся". (Или «Эмоциональные термометры»)
3. **Ролевые игры:** Разыгрывайте различные социальные ситуации в домашних условиях. Попросите ребенка продемонстрировать, как он будет справляться с эмоциями в этих ситуациях.
4. **Журналы эмоций:** Поощряйте ребенка вести дневник, в котором он будет записывать свои эмоции и мысли о том, что их вызвало.
5. **Эмоциональные истории:** Читайте ребенку книги или показывайте фильмы, которые сосредоточены на эмоциях и социальных навыках. Обсуждайте с ребенком чувства персонажей и то, как они справляются со своими эмоциями.

### Игры для развития эмоционального интеллекта:

1. **Эмоциональное бинго:** Создайте карточки бинго с различными эмоциями. Ребенок может заполнять их, когда слышит или видит определенную эмоцию в повседневной жизни.
2. **Эмоциональная шарада:** Напишите на карточках различные эмоции. Ребенок по очереди берет карточки и разыгрывает эмоцию, в то время как другие пытаются угадать ее.
3. **Эмоциональные пазлы:** Разрежьте изображения, демонстрирующие различные эмоции, на части. Попросите ребенка собрать пазлы и обсудить эмоции, изображенные на картинках.
4. **Эмоциональные маски:** Попросите ребенка надеть маски с эмоциями и попрактиковаться в выражении соответствующих эмоций.

## Как создать рабочую среду и место для ребенка с СДВГ:

### 1. Среда:

- **Выберите тихое и спокойное место:** По возможности поместите стол ребенка в тихом углу класса, подальше от отвлекающих факторов, таких как двери или окна, а дома это должно быть такое место, где ребенка не будут отвлекать телевизор и другие члены семьи.
- **Уберите беспорядок:** Чистая и организованная среда может помочь детям с СДВГ оставаться сосредоточенными. Уберите все ненужные предметы и обеспечьте достаточно места для передвижения.
- **Обеспечьте достаточное освещение:** Хорошее освещение может помочь уменьшить напряжение глаз и улучшить концентрацию внимания. Используйте естественное освещение, если это возможно, и дополняйте его искусственным освещением при необходимости.
- **Создайте в КЛАССЕ зоны для различных видов деятельности:** Разделите классную комнату на зоны для разных видов деятельности, например, зону для обучения, зону для чтения и зону для отдыха. Это поможет детям с СДВГ переключаться между различными задачами.
- **Создайте ДОМА уголок спокойствия:** Создайте специальное пространство, где ребенок может отдохнуть и переключиться, когда он чувствует себя перегруженным. Это может быть уютный уголок с подушками, одеялами и книгами.

### 2. Рабочее место:

- **Выберите подходящий стол и стул:** Убедитесь, что стол и стул имеют правильную высоту и поддерживают хорошую осанку. Стул должен иметь хорошую поддержку спины, а ноги ребенка должны касаться пола.
- **Используйте органайзеры и папки:** Это поможет ребенку упорядочить свои материалы и поддерживать порядок на рабочем месте.
- **Уберите отвлекающие факторы:** Уберите со стола все предметы, которые могут отвлекать, такие как игрушки или электроника.

- **Используйте в КЛАССЕ настенные диаграммы и плакаты:** Настенные диаграммы и плакаты могут служить визуальными опорами, которые помогут детям с СДВГ оставаться сосредоточенными и организованными.
- **Используйте ДОМА таймер:** Таймер можно использовать для разбиения задач на более мелкие части и отслеживания времени для перерывов.

### 3. Дополнительные рекомендации для учителя:

- **Поощряйте регулярные перерывы:** Дети с СДВГ нуждаются в регулярных перерывах, чтобы двигаться и переключаться. Включайте в занятия короткие перерывы для движения или сенсорной активности. Позволяйте детям выходить во время урока из класса.
- **Обеспечьте сенсорную поддержку:** Предоставьте сенсорные материалы, такие как мячи для сжимания, игрушки-фиджеты и сенсорные подушки. Это может помочь детям с СДВГ регулировать свои эмоции и оставаться сосредоточенными.

### 4. Дополнительные рекомендации для родителей:

- **Поощряйте регулярные перерывы:** Дети с СДВГ нуждаются в регулярных перерывах, чтобы двигаться и переключаться. Устанавливайте короткие перерывы каждые 20-30 минут. Также подойдет «Метод помидора».
- **Используйте визуальные опоры:** Расписания, контрольные списки и графические организаторы могут помочь детям с СДВГ оставаться на правильном пути.
- **Ограничьте время использования экранов:** Время, проведенное перед экраном, может усугубить симптомы СДВГ. Устанавливайте четкие ограничения на время использования экранов и поощряйте занятия, не связанные с экраном.

Самое главное – родители и учителя должны сотрудничать друг с другом, чтобы создать более эффективные условия обучения ребенка с СДВГ!

**ОТЗЫВ  
НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ  
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ**

Мимоходова Алина Сергеевна

*Ф.И.О. студента*

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование,**

направление подготовки

**Психология и педагогика начального образования**

направленность (профиль) образовательной программы

Особенности развития эмоционального интеллекта младших школьников с

проявлениями СДВГ

*(тема выпускной квалификационной работы)*

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

| Формируемые компетенции  | Продвинутый уровень сформированности компетенций | Базовый уровень сформированности компетенций | Пороговый уровень сформированности компетенций |
|--|--|--|--|
| <b>УК-1</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач   | +  |  |  |
| <b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений   | +  |  |  |
| <b>УК-3</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде  | +  |  |  |
| <b>УК-4</b> Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)  | +  |  |  |
| <b>УК-5</b> Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах   | +  |  |  |
| <b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни  | +  |  |  |
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   | +  |  |  |
| <b>УК-8</b> Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | +  |  |  |
| <b>УК-9</b> Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности   | +  |  |  |
| <b>УК-10</b> Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению  | +  |  |  |
| <b>ОПК-1</b> Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики   | +  |  |  |
| <b>ОПК-2</b> Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)  | +  |  |  |
| <b>ОПК-3</b><br>Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов                                      | +  |  |  |
| <b>ОПК-4</b> Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей  | +  |  |  |
| <b>ОПК-5</b> Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении  | +  |  |  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями                                      | + |  |  |
| ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ   | + |  |  |
| ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний  | + |  |  |
| ОПК-9 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности   | + |  |  |
| ПК-1 Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся   | + |  |  |
| ПК-2 Способен организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания  | + |  |  |
| ПК-3 Способен осуществлять психолого-педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.  | + |  |  |
| ПК-4 Способен осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе детьми и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья с применением стандартных методов и технологий на основе результатов психолого-педагогической диагностики. | + |  |  |
| ПК-5 Способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса   | + |  |  |
| ПК-6 Способен реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты детей и обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья   | + |  |  |
| ПК-7 Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса   | + |  |  |
| ПК-8 Способен к участию в деятельности по созданию развивающей образовательной среды в образовательной организации  | + |  |  |

В процессе работы Мимоходова Алина Сергеевна продемонстрировал(-а) продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студент(-ка) при выполнении выпускной квалификационной работы проявил(-а) себя как ответственный, творческий, самостоятельный исследователь, показала способность к анализу научной литературы, сбору, анализу и интерпретации эмпирических данных, проектированию программы, направленной на решение профессиональных задач, проявила хорошие коммуникативные, организаторские способности, активность в представлении результатов исследования профессиональному сообществу. Считаем, что Алине Сергеевне необходимо продолжить обучение в магистратуре.

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

03 . июль . 2024 г.

Научный руководитель

 Сафонова М.В.

## СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований

Красноярский государственный  
педагогический университет им.  
В.П.Астафьева

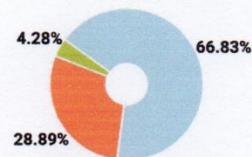
### ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

**Автор работы:** Сафонова Марина Вадимовна  
**Самоцитирование  
рассчитано для:**  
**Название работы:** ВКР Мимоходова Алина 1  
**Тип работы:** Не указано  
**Подразделение:**

### РЕЗУЛЬТАТЫ

|                 |   |        |
|-----------------|---|--------|
| СОВПАДЕНИЯ      |  | 28.89% |
| ОРИГИНАЛЬНОСТЬ  |  | 66.83% |
| ЦИТИРОВАНИЯ     |  | 4.28%  |
| САМОЦИТИРОВАНИЯ |  | 0%     |

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 31.05.2024



**Структура  
документа:**

Проверенные разделы: содержание с.1, основная часть с.2-78

**Модули поиска:**

Перефразирования по Интернету (EN); IEEE; Переводные заимствования\*; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Перефразирования по коллекции IEEE; ИПС Адилет; Библиография; Сводная коллекция ЭБС; Перефразирования по коллекции издательства Wiley; Шаблонные фразы; Кольцо вузов; Издательство Wiley; Коллекция НБУ; Цитирование; Публикации eLIBRARY; СПС ГАРАНТ: аналитика; СМИ России и СНГ; Переводные заимствования по Интернету (EnRu); Патенты СССР, РФ, СНГ; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Диссертации НББ; Публикации РГБ; Медицина; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Переводные заимствования (RuEn); Переводные заимствования IEEE; Публикации

**Работу проверил:** Сафонова Марина Вадимовна

ФИО проверяющего

**Дата подписи:**

03.06.2024



Подпись проверяющего



Чтобы убедиться  
в подлинности справки, используйте QR-код,  
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование  
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.  
Предоставленная информация не подлежит использованию  
в коммерческих целях.

**Согласие**  
**на размещение текста выпускной квалификационной работы,**  
**научного доклада об основных результатах подготовленной**  
**научно-квалификационной работы**  
**в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА**

Я. Шилова Александра Сергеевна  
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу, научный доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (далее ВКР/НКР)  
(нужное подчеркнуть)

на тему: Особенности развития эмоционального интеллекта  
молодых школьников с применением СДВГ

(название работы) (далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР/НКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

03.06.2024  
дата

  
подпись