

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА –  
ДЕТСКИЙ САД № 85 ГОРОДА СОЧИ**

*Л.В. Пузанова*

«Школа эмоционального интеллекта»

Программа внеурочной деятельности



г. Сочи, 2022

УДК 371.485  
ББК Ч420.058.51

Пузанова, Л.В. «Школа эмоционального интеллекта»  
Программа внеурочной деятельности / Л.В. Пузанова. –  
Сочи, 2022. – 61 с.

Печатается по решению педагогического совета МОБУ  
НОШ № 85 г. Сочи, протокол № 2 от 29.11.2022

Рецензент: кандидат педагогических наук С.С. Новикова

Программа внеурочной деятельности «Школа эмоционального интеллекта» разработана для обучающихся начальной школы и направлена на формирование у них эмоционального интеллекта.

Программа может быть использована в практической деятельности классных руководителей, педагогов-психологов, педагогов дополнительного образования, воспитателей групп продленного дня и вожатых детских лагерей.

© МОБУ НОШ № 85 г. Сочи, 2022

© Л.В. Пузанова, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	4
2.	Содержание программы «Школа эмоционального интеллекта»	11
3.	Тематическое планирование программы «Школа эмоционального интеллекта»	12
4.	Методические рекомендации для педагогов по реализации программы «Школа эмоционального интеллекта»	16
5.	Материально-техническое обеспечения программы «Школа эмоционального интеллекта»	20
6.	Список литературы	21
7.	Приложение 1. Планы занятий по программе «Школа эмоционального интеллекта»	22
8.	Приложение 2. «Буклеты к занятиям»	37
9.	Приложение 3. «Чек – листы к занятиям»	47
10.	Приложение 4. «Сказки»	52

## 1. Пояснительная записка

Авторская программа по внеурочной деятельности «Школа эмоционального интеллекта» в рамках *социального направления* развития личности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования и на основе основной образовательной программы начального общего образования МОБУ НОШ № 85

*Цель программы:* развитие эмоционального интеллекта у учащихся начальных классов.

*Задачи:*

1. Расширить знания и представления учащихся о себе, о своих эмоциях и чувствах;
2. Сформировать способность осознавать и принимать свои эмоции;
3. Развивать у учащихся умение передавать эмоциональное состояние через его название, описание;
4. Обучить учащихся навыкам управления своими эмоциями;
5. Формировать у учащихся способность распознавать и признавать эмоции других;
6. Развивать у учащихся чувство уверенности в себе, повышение самооценки;
7. Улучшить взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями;
8. Формировать коммуникативные умения.

## **Общая характеристика программы «Школа эмоционального интеллекта»**

Ученики, переступив порог школы, рассчитывают на учебный успех. Этого же хотят их родители и педагоги школы. К сожалению, на эмоциональное состояние ребенка в школе внимание обращается не так часто, как хотелось бы. Психологи утверждают, что именно эмоции воздействуют на компоненты познания: память, мышление, внимание, восприятие.

Уже доказано, что эмоционально стабильным ученикам учеба дается легче, и они положительно относятся к ней. Поэтому понятие «эмоциональный интеллект» в последнее время все больше приобретает популярность.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции и управлять ими, а также распознавание эмоциональное состояние других людей. Важным является и то, что развитая эмоциональная сфера способствует более успешному процессу адаптации и социализации учащегося.

*Актуальность и новизна программы:* в российских школах на данный момент очень редко реализуются программы внеурочной деятельности в сфере эмоционального развития школьника. В тоже время психологи выделяют развитие эмоционального интеллекта - как важного фактора развития личности.

Развитие эмоционального интеллекта именно в младшем школьном возрасте имеет огромное значение, так как в этом возрасте дети еще не вполне могут владеть своими эмоциями, это часто приводит к сложностям в отношениях со сверстниками и взрослыми. Научившись понимать свои эмоции и эмоции окружающих и, главное – контролировать свои эмоции, младший школьник сможет влиять на развитие различных ситуаций,

лучше понимать других людей и лучше учиться в школе. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы ученика, очень актуальна и важна. А вопрос о введении и широком использовании программ по развитию эмоционального интеллекта должен стоять повестке дня каждой школы.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

*Продолжительность программы:* 34 занятия.

*Продолжительность одного занятия:* 35-40 минут.

*Возраст учащихся:* 6,5 – 11 лет.

*Форма организации образовательного процесса:* кружок внеурочной деятельности, групповая.

Группа может объединять как учащихся одного класса или одной параллели школы, так и учащихся разных классов с 1 по 4.

*Оптимальное количество учащихся в группе:* до 15 человек.

*Форма проведения занятий:* мини-тренинги.

Программа предполагает возможность организовывать занятия как еженедельно, так и блоками - интенсивами.

Периодичность проведения занятий регулируется учебным планом и расписанием школы.

Занятия в форме интенсивов проводятся в каникулярное время.

Последовательность тем в программе может быть изменена в зависимости от условий обучения (год обучения, уровень готовности учащихся к усвоению знаний, наличие учебно-методического обеспечения и др.).

## **Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Школа эмоционального интеллекта»**

*Личностные результаты:*

*Личностные УУД:*

- идентификация эмоциональных явлений;
- самооценка своих поступков;
- формирование внутренней мотивации ценностного отношения к миру;
- готовность и способность к саморазвитию;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- самостоятельность и личная ответственность;
- установка на здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

*Метапредметные результаты:*

*Познавательные УУД:*

- освоение доступных способов изучения природы и общества;
- наблюдение, измерение, опыт, выполнение логических операций с информацией (сравнение, анализ, синтез, классификация, установление аналогий, установление причинно-следственных связей);

*Регулятивные УУД:* планирование своей деятельности, самоконтроль, инициативность и самостоятельность.

*Коммуникативные УУД:* развитие речи (описание наблюдений, вербальная репрезентация эмоций), навыки сотрудничества (умение работать в группе).

*Результаты изучения программы*

*Учащиеся к концу обучения должны знать:*

- основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки;
- особенности проявления основных эмоций;
- основные причины возникновения эмоций;
- приемы управления эмоциями.

*Учащиеся к концу обучения должны уметь:*

- различать основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки;
- понимать собственное эмоциональное состояние;
- адекватно выражать свои эмоции;
- управлять собственными эмоциями;
- распознавать основные эмоции других людей через мимику, жесты, выразительные движения;
- уметь работать в команде, слышать и слушать других, договариваться;
- проявлять эмпатию.

*Формы контроля:* викторина «Что я знаю про эмоции», конкурс «Знатоки эмоций и чувств», инсценировки, ролевые игры, рассказы учеников, рисунки, творческие работы «Словарь эмоций», «Чек-лист «Мои эмоции», «Чек-лист «Распознаю эмоции», «Чек-лист «Управляю эмоциями», коллаж «Богатый мир моих эмоций», съемка видеоролика «Дети - детям».

*Оценочные материалы:* для определения достижения учащимися планируемых результатов можно использовать следующие диагностические методики:

- Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций» (М.А. Нгуен, О.М. Дьяченко);

- Проективная методика «Три желания» (Т.И. Шульга);

- Методика «Что – почему – как» (М.А. Нгуен).

*Практическая значимость программы:* заключается в том, что содержание программы ориентировано не только на теоретическое, но и практическое изучение основ эмоциональной грамотности у младших школьников.

Программа «Школа эмоционального интеллекта» может быть использована в практической деятельности педагогов-психологов, педагогов дополнительного образования, классных руководителей, воспитателей групп продленного дня и вожатых детских лагерей.

Отдельные занятия программы могут использоваться при проведении классных часов, тренингов на сплочение, на адаптацию, внеклассных мероприятиях.

Игры и упражнения из занятий программы можно использовать при проведении динамических пауз и перемен в начальной школе.

Элементы занятий программы возможно интегрировать с учебными дисциплинами из основной образовательной программы, например, на уроках «Окружающего мира» в по темам «Эмоции человека», «Чувства и эмоции»; на уроках «Литературного чтения» (анализируя эмоции и чувства литературных героев) и, конечно же, на уроках «Музыки» и «Изобразительной деятельности».

Программа полностью подходит и для использования в системе дополнительного образования детей.

Программа также дает возможность для развития проектной деятельности учащихся. В ходе прохождения

программы «Школа эмоционального интеллекта» учащиеся по желанию выполняют творческие и исследовательские проекты.

Примерные темы детских проектов:

«Как научиться понимать свои эмоции»;

«Как научиться понимать эмоции другого»;

«Как научиться управлять своими эмоциями»;

«Эмоции, которые мне мешают. Как с ними справляться»;

«Мои эмоции в школе и дома. Разные они или одинаковые»;

«Как влияют мои эмоции на мою успеваемость (или учебу)»;

«Как влияют мои эмоции на отношения с одноклассниками»;

«Какие герои детских книг учат нас важному: чувствам и эмоциям»;

«Эмоции – наши враги или друзья»;

«Радуга эмоций или какой цвет у моих эмоций».

Параллельно с занятиями по программе ведется просветительская работа с родителями учащихся:

- Консультация для родителей «Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей», родительское собрание «Эмоциональное развитие младших школьников».

## **2. Содержание программы «Школа эмоционального интеллекта»**

Программа состоит из четырех разделов, каждый раздел имеет определенные задачи.

Раздел 1 – «Я познаю себя». В раздел включены игры, упражнения, задания, направленные на формирование первоначальных представлений учащегося о себе и исследование себя.

Темы раздела: Знакомство с миром моих эмоций. Мои сильные стороны. Как управлять собой.

Раздел 2 – «Я и мои эмоции». Раздел знакомит учащихся с основными эмоциональными состояниями. На занятиях раздела учащиеся с помощью специальных упражнений, игр и заданий обучаются различать свои эмоции и управлять ими.

Темы раздела: Что я чувствую сейчас. Мои эмоции: радость. Мои эмоции: гнев. Мои эмоции: страх. Мои эмоции: удивление. Мои эмоции: грусть.

Раздел 3 – «Я и другие». При изучении тем раздела учащиеся учатся распознавать эмоции других людей, а также изучаются понятия дружба, эмпатия, доброжелательность, оптимизм, изучаются вопросы взаимоотношений, конфликтов.

Темы раздела: Что чувствуют другие. Проявляем эмпатию. Учимся общаться. Учимся доброжелательности. Учимся решать конфликты.

Раздел 4 – «Я успешный». В раздел входят заключительные занятия, основная цель которых – формирование позитивного отношения к себе и рефлексия тех изменений, которые произошли с учащимися за время прохождения программы, установка веру в себя и в свой успех.

Темы раздела: Хочу быть успешным! Мое уверенное поведение. Богатый мир моих эмоций. Съёмка видеоролика «Дети - детям».

### 3. Тематическое планирование программы «Школа эмоционального интеллекта»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Основные виды деятельности учащихся
		Теор.	Практ.	
Раздел 1. «Я познаю себя»(5 ч.)				
1	Знакомство с миром моих эмоций.	1	1	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, анализ сказки («Замороженная страна»), творческая работа.
2	Мои сильные стороны.		1	Практическая часть: психологическая игра, упражнения, этюды, рисование, творческая работа.
3	Как управлять собой.	1	1	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, анализ сказки («Маша и медведь»), творческая работа.

Раздел 2. «Я и мои эмоции» (15 ч.)				
4	Что я чувствую сейчас.	0,5	0,5	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: диагностическая работа.
5	Мои эмоции: радость.	1	2	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.
6	Мои эмоции: гнев.	1	1	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.
7	Мои эмоции: страх.	1	2	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, анализ сказки («Нужная вещь»), упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.
8	Мои эмоции: удивление.	1	2	Теоретическая часть: беседа, дискуссия.

				Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.
9	Мои эмоции: грусть.	1	2	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.
Раздел 3. «Я и другие» (5 ч.)				
10	Что чувствуют другие.	0,5	0,5	Теоретическая часть: беседа, рассказ. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, творческая работа «Словарь эмоций».
11	Проявляем эмпатию.	0,5	0,5	Теоретическая часть: беседа, рассказ. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, этюды, направленные на формирование чувства эмпатии.
12	Учимся общаться.		1	Тренинг на развитие умения коммуникативных навыков: игры,

				упражнения, дискуссии.
13	Учимся доброжелательности.	0,5	0,5	Теоретическая часть: беседа, рассказ. Практическая часть: игры, упражнения, этюды, направленные на формирование доброжелательности.
14	Учимся решать конфликты.	0,5	0,5	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, этюды, направленные на обучение решений конфликтных ситуаций.
Раздел 4. «Я успешный» (9 ч.)				
15	Хочу быть успешным!	1	1	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, анализ сказки («Хвостатик»), творческая работа.
16	Мое уверенное поведение.		1	Тренинг на развитие уверенности в себе: игры, упражнения, дискуссии.
17	Богатый мир моих эмоций.		2	Практическая работа - создание коллажа «Мои эмоции». Выражение в

				творческой форме своих эмоций.
18	Съемка видеоролика «Дети -детям».		3	Практическая работа – съемка видеороликов, в котором учащиеся, как эксперты, рассказывают другим детям про эмоции и управление ими.
Итого			34 ч.	

#### **4. Методические рекомендации для педагогов по реализации программы «Школа эмоционального интеллекта»**

На занятиях важно создать спокойную, доверительную атмосферу, в которой учащиеся смогут свободно играть, рассказывать о себе, выражаться в движении, размышлять вслух и т.п. Занятия проводятся в неформальной обстановке, а положительный эмоциональный фон занятий способствует раскрытию учеников.

При проведении занятий программы используются такие методы и приемы, как: беседы, дискуссии, игры и игровые упражнения, этюды, сказкотерапия, психогимнастика, арттерапии др.

На занятиях работа строится с позиции личностно-ориентированного взаимодействия, акцент делается на самостоятельность учащихся, их поисковую и творческую активность.

Весь познавательный материал занятий, соответствующий возрастным особенностям детей, дается обязательно в сочетании практическими заданиями.

Так как у младших школьников происходит постепенная смена ведущей деятельности - от игры к учебе, то на занятиях важно использовать игры.

Стиль ведения занятий должен быть эмоциональным и непринужденным. К каждому ученику желательно находить индивидуальный подход и учитывать его личностные особенности.

На занятиях можно использовать аудио сопровождение (спокойная или классическая музыка), которое поможет снять психоэмоциональное напряжение у детей.

При выполнении заданий желательно, чтобы ученик чувствовал собственную ценность и значимость, вне зависимости своих учебных успехов.

Главное условие эффективности занятий по программе — добровольное участие в них учащихся. Во время выполнения заданий нельзя сравнивать учеников и добиваться единственно правильного ответа.

Занятия не должны утомлять, поэтому, если учащиеся устали, можно закончить занятие.

Каждое занятие необходимо завершать чем-то радостным и положительным.

Проведение занятий возможно сопровождать мультимедийными презентациями, что даст возможность значительно повысить эффективность психолого-педагогической деятельности.

Занятия могут проводиться в любом помещении — учебном кабинете, актовом зале, в котором все участники могут свободно располагаться и передвигаться. Во время занятий учащимся предлагается сидеть в кругу на стульях или на ковре, так как форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей, письменные задания и рисование выполняются за столами, партами.

Занятия можно проводить в форме интенсивов. На интенсивах, в отличие от обычных традиционных плановых занятий, учащиеся смогут получить опыт в нескольких параллельных формах работы, которые стимулируют творческий процесс и дают место для обмена социальным и эмоциональным опытом.

На занятиях используются буклеты (приложение) для индивидуальной работы учащихся. В ярком красочном буклете содержится полезная информация по теме занятия. Буклеты заменяют рабочие тетради. Работа в буклетах очень нравится ученикам, что позволяет повысить их интерес к занятиям. К тому же буклет ученик забирает с собой домой и через некоторое время он может почитать буклет и вспомнить свои записи и мысли по теме занятия.

Также на занятиях используются Чек-листы(приложение). Чек-лист – список подсказок, список действий, план. Чек-листы создаются как педагогом, так и самими учащимися.

Также в приложении даны тексты сказок для анализа и обсуждения с учащимися по разным темам.

На первом занятии учащиеся совместно должны составить «Правила занятий», например:

- Будь активным на занятиях!
- Отвечай по очереди и по одному!
- Поднимай руку, если хочешь ответить!
- Не перебивай других!
- Уважай и не обижай других!

Правила записываются на листе и вывешиваются на доску. На всех последующих занятиях правила должны выполняться учениками.

Представленные в приложении подробные планы некоторых занятий позволят педагогу легко провести занятие по программе.

*Организационная структура занятий:*

1	Ритуал приветствия.	Создает положительный эмоциональный фон, доверие, сплачивает группу.
2	Разминка (психогимнастика, танцы, игры).	Разминка активизирует учащихся, поднимает их настроение, снимает эмоциональное перевозбуждение.
3	Основное содержание занятия (упражнения, игры, этюды, беседы, дискуссии, рисование).	Чередование деятельности учащихся: от спокойного к подвижному, от беседы или дискуссии к игре и т.п. Упражнения выполняются от сложного к простому. В основной части учащиеся также работают в буклетах и чек-листах.
4	Подведение итогов. Рефлексия.	Подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы и трудностей, которые возникали у учащихся при выполнении заданий. При рефлексии предлагается дать: - эмоциональную оценку (что понравилось — что не понравилось, что было хорошо — что было плохо и почему); - смысловую оценку (зачем это делать и почему это важно).
5	Ритуал прощания.	Создает положительный эмоциональный фон окончания занятия.

## **5. Материально-техническое обеспечения программы «Школа эмоционального интеллекта»**

1. Печатные пособия:
  - Буклеты.
2. Технические средства обучения:
  - Мультимедийное оборудование
  - Музыкальный центр
  - Компьютер
3. Экранно-звуковые пособия:
  - Диски с записями детской и классической музыки
  - Презентации
4. Оборудование кабинета:
  - Столы
  - Стулья
  - Ковер
  - Мультимедийное оборудование
  - Музыкальный центр.

## **6. Список литературы:**

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. - СПб.: БХВ- Петербург, 2012. - 288 с.
2. Бабич О.И. Тренинг эмоционально-волевого развития дошкольников и младших школьников»: Изд-во «Речь», СПб., 2010
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Вместе переживаем и играем. - М.: АСТ, 2014. - 96 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства (Серия «Мастера психологии») / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2013.- 783 с.
5. Крюкова. С.В., Слободяник. Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2010. – 208 с.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160 с.
7. Савенков А.И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей. – М.: Национальный книжный двор, 2015. – 128 с.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 -4). – 6-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 312 с.
9. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2003.

**Планы занятий по программе  
«Школа эмоционального интеллекта»**

*Занятие «Мои эмоции: радость»*

<b>Этап занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>1. Ритуал приветствия</b>		
Игра «Привет»	Хлопая по ладошкам учащегося, педагог приветствует его «Привет, Саша!». Учащийся, хлопая в ответ, приветствует педагога. Так по очереди все приветствуют друг друга.	
<b>2. Разминка</b>		
Упражнение «Моё имя»	Каждый учащийся по очереди произносит свое имя так, как ему хотелось бы, чтобы его называли. Остальные хором повторяют это имя с той же интонацией, какую использовал «автор».	
<b>3. Основная часть</b>		
Беседа «Что такое радость?»	Педагог беседует с учащимися на тему «Что такое радость?»	
Дискуссия	Учащиеся вспоминают и обсуждают стихи, песни, рассказы, сказки, в которых герои испытывают радость.	
Упражнение «Покажи	Учащимся предлагается показать радость сначала	

радость»	только глазами, затем только губами, только одной рукой, двумя руками, всем телом.	
Работа в буклетах.	Выполнение заданий в буклетах.	Буклет (приложение)
Рисунок «Радость»	Учащимся предлагается представить себя художниками и нарисовать рисунок на тему – «Моя радость». Затем учащиеся по желанию в кругу рассказывают о том, что они нарисовали.	Бумага для рисования, цветные мелки
Игра «Ассоциации»	Учащимся предлагается по очереди придумать, какого цвета могло бы быть чувство радости, каким животным, какой игрушкой, каким фруктом, каким запахом, каким звуком.	
	Работа с Чек-листом «Я управляю гневом»	Чек-лист «Я радуюсь» (приложение)
<b>4. Подведение итогов</b>		
Рефлексия	Учащиеся передают по кругу мяч (игрушку) друг другу и заканчивают предложения: «Сегодня я узнал...». «На занятии мне понравилось...». «На занятии мне не понравилось...». «На занятии мы делали...» «Это важно, потому что...». «Я радуюсь, когда...».	Мяч или игрушка

<b>5. Ритуал прощания</b>		
Игра «Вместе весело шагать...»	Учащимся предлагается встать в хоровод и всем вместе порадоваться хорошей песне «Вместе весело шагать...» и радостно пошагать под неё.	Аудиозапись песни «Вместе весело шагать...» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского)

### *Занятие «Мои эмоции: гнев»*

<b>Этап занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>1. Ритуал приветствия</b>		
Игра «Я рад тебе»	Учащимся предлагается передавать по кругу сердечко со словами: «(имя ребенка), я очень рада тебя видеть!»	Сердечко (игрушка или бумажное)
<b>2. Разминка</b>		
Упражнение «Покажем чувства рукой, головой, телом»	Учащимся предлагается показывать эмоции, которые называет педагог: сначала только рукой, затем лицом, а потом всем телом (удивление, гнев, страх, грусть, радость).	
<b>3. Основная часть</b>		
Беседа «Что такое гнев?»	Педагог беседует с учащимися на тему «Что такое гнев?»	
Дискуссия	Учащимся предлагается посмотреть и обсудить притчу «Все оставляет свой след»	Видеозапись притчи «Все оставляет свой след» (приложение)

Упражнение «Рычи лев»	Учащимся предлагается представить, что они две стаи львов, встать друг напротив друга и попробовать «перерычать» соседнюю стаю. (учащиеся принимают позу львов и по команде педагога начинают рычать друг на друга кто громче.)	
Рисунок «На кого похож мой гнев»	Учащимся предлагается представить свой гнев в виде какого-либо живого существа (животного или человека) и нарисовать его. Перед рисованием учащимся нужно вспомнить, что вызывает чувство гнева, испытать эту эмоцию и на основе этого рисовать. По окончании рисования, учащиеся могут сделать с этим рисунком все, что захотят - порвать, выкинуть, смять или забрать рисунок себе. Затем учащиеся по желанию в кругу рассказывают о том, что они нарисовали.	Бумага для рисования, цветные карандаши, мелки
Упражнение «Возьми себя в руки»	Учащимся предлагается потренироваться в умении «брать себя в руки». Педагог: «Как только ты чувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то обидеть, или разозлиться - есть хороший способ	

	доказать свою силу: нужно обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди – это поза выдержанного человека».	
Работа в буклетах.	Выполнение заданий в буклетах.	Буклет (приложение)
Игра «Разозлились - одумались»	Учащимся предлагается вспомнить свое состояние гнева - как при этом напрягаются мышцы тела. По команде педагога «разозлились» - учащиеся должны напрячь все мышцы своего тела, сжать кулаки, показывая свой гнев. По команде «одумались» - расслабить свое тело, повернуть голову к соседу и улыбнуться ему. Повторить несколько раз.	
	Работа с Чек-листом «Я управляю гневом»	Чек-лист «Я управляю гневом» (приложение)
<b>4. Подведение итогов</b>		
Рефлексия	Учащиеся передают по кругу мяч (игрушку) друг другу и заканчивают предложения: «Сегодня я узнал...». «На занятии мне понравилось...». «На занятии мне не понравилось...». «На занятии мы делали...» «Это важно, потому что...».	Мяч или игрушка

<b>5. Ритуал прощания</b>		
Игра «Импульс»	Учащимся предлагается встать в круг и взяться за руки. Педагог передает импульс своего тепла своему соседу справа (чуть-чуть сжав его руку). Он этот импульс передает соседу и так по кругу пока импульс не вернется к педагогу.	

### *Занятие «Мои эмоции: страх»*

<b>Этап занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>1. Ритуал приветствия</b>		
Игра «Дружба начинается с улыбки»	Учащиеся, сидя или стоя в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.	
<b>2. Разминка</b>		
Игра «Зоопарк»	Учащимся предлагается изобразить движения различных животных. Инструкция педагога: «Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте, как зайчики, хлопну два раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза – стойте на одной ноге, как аисты».	
<b>3. Основная часть</b>		
Беседа «Эмоция страха»	Педагог беседует с учащимися на тему «Эмоция страха».	

Дискуссия	«Чего мы боимся и что нам делать с этим чувством?» «Что полезного и что вредного в страхах».	
Игра «Испорченный телефон»	Учащимся предлагается придумать и передать по «испорченному телефону» друг другу любое страшное слово, при этом используя мимику страха.	
Анализ сказки	Учащимся предлагается послушать сказку и ответить на вопросы.	Сказка «Нужная вещь» (приложение).
Упражнение «Коробка страхов»	Учащимся предлагается записать все свои страхи на листочки, а затем сложить все листочки со страхами в «Коробку для страхов» - таким образом избавиться от своих страхов.	Листочки бумаги, коробка.
Работа в буклетах.	Выполнение заданий в буклетах.	Буклет (приложение)
Этюд «Морские волны»	Выполняется в кругу. Педагог говорит: «Штиль!» - учащиеся тихо сидят на корточках. «Волны!» - учащиеся по очереди встают, начиная справа от педагога (встал педагог, через 2 секунды встал ребенок, стоящий справа от педагога и т.д.). Последний участник встает и хлопает в ладоши, после чего все в таком же порядке, начиная с педагога, начинают садиться. «Шторм!» - тоже,	

	что и «волны», только учащиеся быстро и резко встают друг за другом. Заканчивается игра «Штилем».	
Упражнение «Мой талисман-помощник»	Учащимся предлагается слепить из пластилина талисман, который поможет справиться с любой ситуацией, защитить от любых неприятностей. Затем с помощью заклинания учащийся превращает талисман в волшебный: шепотом повторить за педагогом заклинание: «Ты теперь мой талисман! Ты помогаешь мне бороться с любыми страхами! Один, два, три, четыре, Не один я в этом мире! Я со страхом поборюсь, Ничего я не боюсь! Я самый смелый!».	Пластилин, подставки для лепки.
	Работа с Чек-листом «Я управляю страхом»	Чек-лист «Я управляю страхом» (приложение)
<b>4. Подведение итогов</b>		
Рефлексия	Учащиеся передают по кругу (игрушку) друг другу и заканчивают предложения: «Сегодня я узнал...». «На занятии мне понравилось...». «На занятии мне не понравилось...».	Мяч или игрушка

	«На занятии мы делали...» «Это важно, потому что...».	
<b>5. Ритуал прощания</b>		
Игра «Солнечные лучики»	Дети становятся в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика	

### *Занятие «Мои эмоции: удивление»*

Этап занятия	Содержание	Оборудование
<b>1. Ритуал приветствия</b>		
Упражнение «Цепочка имён»	Учащимся предлагается назвать ласково соседа, сидящего справа, который в свою очередь должен поблагодарить говорящего, сказав «спасибо», игра продолжается по кругу.	
<b>2. Разминка</b>		
Упражнение «Покажем чувства рукой, головой, телом»	Учащимся предлагается показывать эмоции, которые называет педагог: сначала только рукой, затем лицом, а потом всем телом (удивление, гнев, страх, грусть, радость).	
<b>3. Основная часть</b>		
Беседа «Что такое удивление?»	Педагог беседует с учащимися на тему «Что такое удивление?»	

<p>Психогимнастика «Пылесос и пылинки»</p>	<p>Учащимся предлагается представить, что они пылинки и весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась, все медленно оседают на пол, спина и плечи у детей расслабляются и сгибаются вперед вниз, руки опускаются. Ведущий - пылесос собирает пылинки: кого он коснется тот встает и уходит.</p>	
<p>Этюд «Удивился»</p>	<p>Учащимся предлагается показать с помощью жестов и мимики сценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зайчик увидел в лесу колобка и удивился;</li> <li>- мальчик увидел «живую» шляпу;</li> <li>- Золушка удивилась волшебству своей Крестной Феи;</li> <li>- три медведя пришли к себе домой и увидели беспорядок;</li> <li>- Красная Шапочка встретила в лесу волка и удивилась.</li> </ul>	
<p>Упражнение «Доброе животное»</p>	<p>Учащимся предлагается встать в круг и взяться за руки. Педагог тихим голосом говорит: «Мы - одно большое животное. Давайте послушаем, как оно</p>	

	дышит. Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. А теперь послушаем вместе. Вдох - все делают шаг вперед, выдох - шаг назад. Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т. д.». Повторяют несколько раз.	
Работа в буклетах.	Выполнение заданий в буклетах.	Буклет (приложение)
Игра «Наоборот»	Учащимся предлагается проверить, какие они внимательные. Педагог называет разные слова, при этом бросает мяч кому-нибудь из учащихся, тот, кто поймает мяч, будет говорить противоположные значения этих слов, например: <i>высокий - низкий</i> . Слова: веселый — грустный бодрый — усталый довольный — сердитый спокойный — взволнованный смелый — трусливый медленный — быстрый ясная — мрачная злой — добрый радостный — печальный.	Мяч
	Работа с Чек-листом «Я удивляюсь»	Чек-лист «Я удивляюсь» (приложение)

<b>4. Подведение итогов</b>		
Рефлексия	Учащиеся передают по кругу мяч (игрушку) друг другу и заканчивают предложения: «Сегодня я узнал...». «На занятии мне понравилось...». «На занятии мне не понравилось...». «На занятии мы делали...» «Это важно, потому что...».	Мяч или игрушка
<b>5. Ритуал прощания</b>		
Игра «Скажи добрые пожелания»	Учащимся предлагается <i>по кругу друг другу сказать добрые пожелания, педагог начинает первый, задавая правильный настрой игры.</i>	

## *Занятие «Мои эмоции: грусть»*

<b>Этап занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>1. Ритуал приветствия</b>		
Игра «Давайте поздороваемся»	Учащимся предлагается встать в круг, взяться за руки и улыбнуться друг другу. На слог «здрав» - хлопнуть в ладоши над головой, на слог «ствуй» - хлопнуть в ладоши за спиной, на слог «те» - хлопнуть себя по коленкам. Должны получиться четкие ритмичные хлопки. Повторить несколько раз.	
<b>2. Разминка</b>		

Игра «Меняющаяся комната».	Учащимся предлагается медленно ходить по комнате... Затем, по команде педагога, представить: «что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...»	
<b>3. Основная часть</b>		
Беседа «Что такое грусть?»	Педагог беседует с учащимися на тему «Что такое грусть?»	
Дискуссия «Грустные ситуации»	Учащимся предлагается вспомнить и рассказать ситуации, когда им было очень грустно, и как они действуют в грустной ситуации: плачут, обижаются, злятся и т.п. Затем обсуждаются пути выхода из этих ситуаций.	
Рисунок «Портрет негрустной грусти»	Учащимся предлагается нарисовать свою грусть. Перед началом рисования подумать, какая она, на что похожа, какого цвета карандаши понадобятся. Затем предлагается сделать	Бумага для рисования, цветные карандаши, мелки

	грусть радостной – дорисовать улыбку, бантики, шарики и т.д. Затем учащиеся по желанию в кругу рассказывают о том, что они нарисовали.	
Упражнение «Котенок загрустил»	Учащимся предлагается по очереди сыграть роль котенка, который загрустил, а остальные разными способами стараятся его утешить.	
Работа в буклетах.	Выполнение заданий в буклетах.	Буклет (приложение)
Игра «Море волнуется раз...»	Педагог говорит слова игры, учащиеся выполняют задания: 1. Настроение меняется раз, настроение меняется два, настроение меняется три: Эмоцию гнева мне покажи и на месте замри! 2. Настроение меняется раз, настроение меняется два, настроение меняется три: Эмоцию радости мне покажи и на месте замри! 3. Настроение меняется раз, настроение меняется два, настроение меняется три: Эмоцию удивления мне покажи и на месте замри! 4. Настроение меняется раз, настроение меняется два, настроение меняется три: Эмоцию страха мне покажи и на месте замри! Повторить несколько раз.	

	Работа с Чек-листом «Я управляю грустью»	Чек-лист «Я управляю грустью» (приложение)
<b>4. Подведение итогов</b>		
Рефлексия	Учащиеся передают по кругу мяч (игрушку) друг другу и заканчивают предложения: «Сегодня я узнал...». «На занятии мне понравилось...». «На занятии мне не понравилось...». «На занятии мы делали...» «Это важно, потому что...».	Мяч или игрушка
<b>5. Ритуал прощания</b>		
Игра «Воздушные эмоции»	Учащимся предлагается встать в круг. Педагог раздает несколько шариков, на которых нарисованы маркером разные эмоции. Учащиеся показывают ту эмоцию, которая на шарике, затем передают шарик соседу по часовой стрелке, играют до тех пор, пока не покажут все эмоции.	Воздушные шарики

## Буклеты к занятиям

Муниципальное образовательное  
бюджетное учреждение начальная  
образовательная  
школа – детский сад № 85 г. Сочи

**ШКОЛА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА**



**Мои  
эмоции:  
Грусть**



Чтобы побыстрее  
справиться с грустью,  
обязательно нужно  
заняться чем-то  
активным, например  
спортом, или приятным,  
например, встретиться с  
друзьями или посмотреть  
интересный фильм.

Цвет этого буклета  
подходит эмоции  
грусти!

Грусть — отрицательно окрашенная эмоция. Эмоция грусти считается противоположной радости и близко по значению к чувствам — печаль, тоска, уныние.



Напиши своё определение грусти.

Грусть - это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Как определить грусть по выражению лица?



Верхние веки слегка опущены

Взгляд рассеянный или в одну точку

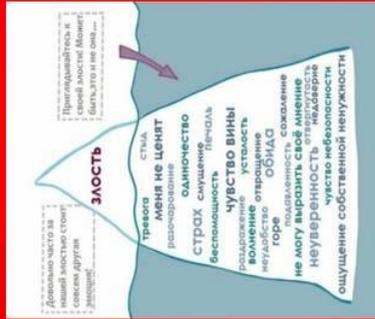
Губы сомкнуты, уголки губ опущены вниз



! Эмоция грусти может привести к плохому настроению.

! При грусти всё вокруг кажется серым, хочется плакать и побыть в одиночестве.

Часто за злостью стоит  
 совсем другая эмоция.  
 Попробуй  
 приглядеться к своей  
 злости, может быть это  
 и не она...



Цвет этого буклета  
 подходит эмоциям  
 ГНЕВА!

Муниципальное общеобразовательное  
 бюджетное учреждение начальная  
 общеобразовательная  
 школа – детский сад № 85 г. Сочи

## ШКОЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



# МОИ ЭМОЦИИ: ГНЕВ

Гнев – это эмоция, которую испытывает каждый человек

Гнев – это отрицательно окрашенная реакция, выражающаяся в недовольстве или негоднованием чем-либо или кем-либо.

Намши своё определение гнева.

Гнев – это \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Как определить гнев по выражению лица?



Брови опущены и сведены вместе

Взгляд сердитый, глаза разгневаны

Губы либо раскрыты в прямоугольной форме, либо плотно сжаты



! Чувствовать гнев – это нормально.

! Главное, это научиться управлять гневом и выражать свой гнев в правильной форме.

**«Секреты хорошего  
настроения»**

- Говорить добрые слова.
- Делать больше добрых дел.
- Чаще улыбаться.
- Заниматься любимым делом.

Напиши свои секреты:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Она у каждого бывает,  
Кто про невзгоды  
забывает.  
Ты хочешь петь и  
веселиться,  
Ей можно с другом  
поделиться,  
Она – любимая,  
как сладость.  
Она отрада наша –

**ШКОЛА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА**



**МОИ  
ЭМОЦИИ:  
радость**

Цвет этого буклета  
подходит эмоции  
радости!

Как определить  
радость по  
выражению лица?

Глаза прищурены.  
морщинки в  
уголках глаз

Щеки приподняты

Улыбка или  
уголки рта  
приподняты



Радость – это главная  
положительная эмоция,  
которую чувствуют  
люди.

Радость – внутреннее  
чувство удовольствия,  
удовольствия, весёлого  
настроения и счастья.

Радость считается  
противоположной грусти,  
печали.

Напиши своё определение  
радости.

Радость – это

---

---

---

---

---

---

---

---

! Эмоция радости –  
идеальная эмоция,  
чтобы творить.

! Эмоция радости –  
идеальная эмоция,  
чтобы общаться с  
людьми, располагать  
всех собеседников к себе  
и находиться в центре  
внимания.



Муниципальное образовательное  
бюджетное учреждение начальная  
образовательная  
школа – детский сад № 85 г. Сочи

ШКОЛА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА



МОИ  
ЭМОЦИИ:  
страх



Волшебный стишок  
против страха

Страх, страшок,  
страшилка,

Брысь, брысь, брысь!

В смех, смешок,  
смешинку

Превратись!

Цвет этого буклета  
подходит эмоциям  
страха!

Страх – это эмоция, появляющаяся в опасной ситуации.

Страх часто сковывает движение, лишает сил, делает нас беспомощными.

Напишите своё определение страха.

Страх – это \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Как определить страх по выражению лица?



Брови приподняты

Глаза широко раскрыты

Рот приоткрыт



Страх предупреждает нас об опасности.



Страх — это нормально и он есть у каждого.

Муниципальное общеобразовательное  
бюджетное учреждение начальная  
общеобразовательная  
школа – детский сад № 85 г. Сочи

## ШКОЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



# МОИ ЭМОЦИИ: УДИВЛЕНИЕ

Удивление – самая  
краткосрочная и  
незаметная эмоция,  
необходимая нам для  
того, чтобы понять – что  
же нам делать дальше.

Чаще всего удивляются  
дети, а взрослые  
удивляются редко,  
потому что их уже ничем  
не удивить!



Цвет этого буклета  
подходит эмоциям  
удивления!

Удивление – это эмоциональная реакция на что-то неожиданное.

Удивление – это нейтральная эмоция и не относится ни к «негативной», ни к «позитивной».

Напиши своё определение удивлению.

Удивление – это \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Как определить удивление по выражению лица?



Брови приподняты

Глаза широко раскрыты

Рот широко раскрыт

Удивление – это самая короткая эмоция и длится всего 1 или 2 секунды.



Эмоция удивления очень быстро растворяется в гнев, радости или грусти.

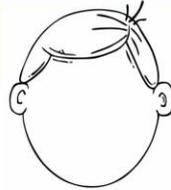


## Чек – листы к занятиям

Школа эмоционального интеллекта

### ЧЕК-ЛИСТ "Я РАДУЮСЬ"

Так выглядит моё лицо, когда я радуюсь



Когда мне радостно, то я могу сказать:

Я радуюсь! Я в восторге! Мне весело!

Я радуюсь, когда:

.....  
.....

Моя радость сопровождается движениями:

- .....
- .....
- .....

Моя радость сопровождается словами:

- .....
- .....
- .....

Мои друзья радуются, когда

- .....
- .....
- .....

Чем я могу порадовать других?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## ЧЕК-ЛИСТ "Я УДИВЛЯЮСЬ"



Так выглядит моё лицо, когда я удивлён



Когда удивляюсь, то я могу сказать:

Я удивлен! Я изумлён! Мне интересно!



Меня может удивить:

-----  
-----



Моё удивление переходит в радость, если

- -----
- -----
- -----



Моё удивление переходит в страх, если

- -----
- -----
- -----



Что меня может очень приятно удивить?

- -----
- -----
- -----
- -----



Мое удивление делает мою жизнь ярче и интереснее, когда

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

## ЧЕК-ЛИСТ "Я УПРАВЛЯЮ ГРУСТЬЮ"

Так выглядит моё лицо,  
когда я грущу.



Когда мне печально, то я могу сказать:

Я грущу. Я грустный. Мне печально.

Что я чувствую в теле, когда я грущу?

.....

.....

Какие причины у моей грусти?

- .....
- .....
- .....

Кто может сказать мне  
"Я рядом", если я буду плакать?

- .....
- .....

Что может помочь мне перестать грустить?

- .....
- .....
- .....

Мой план управления грустью:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## ЧЕК-ЛИСТ "Я УПРАВЛЯЮ ГНЕВОМ"

Так выглядит моё лицо, когда я сержусь



Когда я сержусь, то я могу сказать:

Я злюсь! \_\_\_\_\_ Я в ярости! \_\_\_\_\_ Я разгневан! \_\_\_\_\_

Что я чувствую в теле, когда я сержусь?

-----  
-----

Какие настоящие причины моего гнева?

- -----
- -----
- -----

Кто помогает мне преодолевать гнев?

- -----
- -----

Что может помочь мне успокоиться?

- -----
- -----
- -----

Мой план управления гневом:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

## ЧЕК-ЛИСТ "Я УПРАВЛЯЮ СТРАХОМ"



Так выглядит моё лицо, когда мне страшно



Когда я чувствую страх, то могу сказать:

Я боюсь. Мне страшно. Я испытываю страх.



Что я чувствую в теле, когда у меня страх?

-----  
-----



На что может быть похож мой страх?

- -----
- -----
- -----
- -----



Какое имя может быть у моего страха?

- -----
- -----
- -----



Что может помочь мне справиться со страхом?

- -----
- -----
- -----



Мой план управления страхом:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

## Сказки

### ЗАМОРОЖЕННАЯ СТРАНА

*Сказка помогает детям понять значимость эмоциональной жизни для человека. Она особенно нужна тем, кто не привык обращать внимание на свои эмоции.*

Нина и Коля очень любили мороженое. Они могли есть пломбир, и рожки, и всякие другие сорта, главное, чтобы мороженого было побольше.

Мама понимала, что мороженое иногда идет у них вместо супа или второго, поэтому иногда пугала их:

— Вот попадете в Замороженную страну.

— Нет такой страны, — отвечали ребята. — Англия есть, Франция есть. А Замороженной — нету. Мы в волшебство и сказки не верим.

Услышала эти слова злая волшебница:

— Как же это в меня не верят? Надо их наказать.

Заклдовала она пломбир в стаканчике, который дети только что в магазине купили, откусили они по кусочку и попали в Замороженную страну.

Нет, не из мороженого там жили люди и не из снега.

Просто чувства их были заморожены. Они никогда не радовались, не злились, не грустили и не обижались.

Нина с Колей сначала этого не поняли. Подошли они к детской площадке, а там никто не играет. Пустая она.

Зачем играть, если это радости не приносит?

А рядом с площадкой мальчик в кепке кошку мучает.

К хвосту консервную банку привязывает. Кошка визжит.

Но никто к ней на помощь не приходит. Никто не пожалеет. Ведь никто жалости не чувствует.

Идут дальше дети. Видят, девочка сидит на лавочке.

Листы из книжки вырывает, на землю бросает.

— Зачем ты это делаешь? — спросил Коля.

— А мне книги читать не интересно, — ответила она. —

Мне ничего не интересно.

Испугались Нина и Коля, что навсегда в этой стране останутся. Обрадовались, что их собственные чувства замёрзнуть не успели. Взялись за руки и выпрыгнули из этой страны прямо к своему дому. Как у них это получилось? Не знаю. Но точно уверена, что если очень сильно постараться, то всё получится. А вы, ребята, хотите в Замороженную страну?

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Пугала ли мама Нину и Колю замороженной страной, или она знала, что эта страна существует?
2. Могли бы Нина и Коля остановить мальчика, который мучил кошку? Как?
3. Как незамороженные чувства Нины и Коли помогли им вернуться домой?
4. А ты умеешь прислушиваться к своим чувствам?

## **МАША И МЕДВЕДЬ**

*Сказка помогает детям понять, что необходимо проявлять свои чувства, а не скрывать их от окружающих.*

*Особенно нужна детям, которые стараются не показывать окружающим трудные чувства (страх, злость, обиды), поскольку стремятся быть хорошим и никого не огорчать.*

Маша была очень хорошей девочкой, умной и воспитанной, послушной и прилежной. Занималась музыкой и танцами, любила вышивать.

Одна беда была у Маши. Когда её ругали, она из девочки превращалась в палочку. Всё тело будто деревянным становилось, рот не открывался, голова не думала. А самое скверное — для Маши было неважно. Кто её ругал и за что. Девочка всё равно деревенела. А поскольку она — палочка — не помнила, за что её ругали, то избежать в будущем этих ситуаций ей не удавалось.

Маша всегда старалась поступать правильно. Но всякое случается. Ошибку допустит, её поругают, она тут же в палочку превратится.

Шёл как-то мимо школы медведь. Решил он себе хворосту для печки собрать и обед приготовить. Смотрит — такая палочка красивая стоит. Запихнул он Машу вместе с другими палочками за спину и понёс домой.

А Маша молчит. Она ведь палочка и говорить не умеет. Стал Миша дома палки перед печкой раскладывать и удивился. Одна из палочек оказалась девочкой.

— Ты кто? — спросил медведь ласково.

— Я — Маша, — ответила девочка. Медведь не ругал её, поэтому она тут же разговаривать научилась.

— Вот чудно, — сказал медведь. — Ты из мультика?

— Нет, я из школы, — ответила Маша. И рассказала о своей беде, как она в палочку превращается.

— Нет, Это не дело, — ответил медведь. — я тебе дам свой ноготь. Повесь его на шею. И когда кто-то ругать тебя начнёт, превращайся в медведь. Ррр... — вот так будешь делать.

Поблагодарила Маша медведя, спела ему песню. И отвёл он её обратно к школе.

А там уже её учителя и воспитатели ждут.

— Куда ты подевалась? — стали кричать они на неё.

Маша ноготь медведя потрогала и зарычала сначала несмело, а потом громко:

— Ррр...

Отошли от неё учителя и воспитатели. Не понравилось им, что на них рычат, а не молча слушаются.

А вот Маше рычать понравилось. Она даже на маму тихонько рыкнула, когда та её за беспорядок в шкафу ругать стала.

Рыкнула и испугалась. Что теперь будет?

Но мама только улыбнулась:

— Маш, ну ты же не медведь. Чего рычишь? Есть же человеческие слова — «я с тобой не согласна», «думаю, что я права», «мне неприятно это слушать».

— Здорово, — сказала Маша. — Так ещё лучше. Когда меня начнут ругать, я буду становиться медведем, который умеет разговаривать.

— Главное, не забывай становиться медведем, — добавила мама. — Если забыла слова, можешь и порычать. Всё лучше, чем становиться палочкой.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Всегда ли справедливо взрослые ругали Машу?
2. Почему она не могла им ответить?
3. Почему мама разрешила Маше иногда порычать?
4. У тебя есть знакомые, которые очень пугаются, когда их ругаются?

## **НУЖНАЯ ВЕЩЬ**

***Сказка помогает при низкой самооценке, чувстве неполноценности и «ненужности» у детей, а также при страхах трудностей и успеха.***

Садись поудобнее и давай попробуем помечтать.

О чем?

Ну, например, о море.

Ты любишь море?

Вот и хорошо.

Тогда закрой глаза и представь себе, что ты стоишь на палубе корабля. Ярко светит солнышко, и корабль едва покачивается на ласковых волнах. Море сливается с небом тонкой полоской горизонта, и эта полоска манит тебя в даль, к далеким неизведанным землям...

Представь себе, что однажды такой корабль плыл к океану к далеким островам.

Ты ведь знаешь, что в дальний путь люди брали с собой множество необходимых вещей. Все эти вещи они складывали в трюмы своих кораблей. И конечно, среди этих нужных вещей встречались вещи ну совершенно не обязательные. Вот и у нашего корабля в трюме лежало много всякой всячины. Были тут ящики с запасами еды и одежды, спасательные круги, канаты, якорь с цепью, багор. А в самом темном углу трюма лежал старый толстенный мешок. Он лежал там так давно, что уже никто и не помнил, как он попал в трюм и что там у него внутри. Долго плыл корабль, так долго, что вещи в трюме стали сучать.

И вот однажды заговорил Канат.

- А знаете что, вот все мы тут такие нужные вещи, а все-таки я нужнее всех. С моей помощью люди крепят паруса и управляют ими, а если корабль причалит к берегу, то с моей помощью люди привяжут его к причалу.

Тут подал голос Багор.

- А что будут делать люди, если вдруг оборвется Канат? Они возьмут меня, зацепят болтающийся конец Каната и подтянут его к себе. А как без меня подтянуть корабль к берегу? Так что я нужнее.

В этот момент заворчал Якорь.

- А если люди не смогут подтянуть корабль к берегу? Как тогда без меня удержать корабль на месте?

Да что ты стоишь без меня? – зазвенела Якорная Цепь –  
Ну бросят тебя на дно.

А как корабль будет стоять на месте? Я связываю тебя с кораблем, поэтому я важнее.

И так нужные вещи спорили, спорили, спорили, но так и не смогли выяснить, кто из них важнее.

И только толстый Мешок молчал, лежа в своем темном углу. Ему нечем было хвастаться перед остальными, да и не любил он хвастаться. Он долго слушал спор вещей, а потом не выдержал и вмешался.

- Как же вам не стыдно спорить! Вы все нужны людям, без вас они не обойдутся.

Ах, какая это была ошибка! Изумленные вещи сначала замолчали, потом разом набросились на бедный Мешок.

- Ах ты старый толстяк! Да ты нам просто завидуешь.

Ведь сам-то ты давно никому не нужен.

И они долго продолжали насмехаться над бедным Мешком и совсем забыли про свой недавний спор.

А Мешок лежал в своем темном углу и молча страдал:

«Действительно, ну кому я нужен. Я такой старый и толстый, все про меня забыли, никто даже не помнит, что у меня внутри. Хоть бы меня вынули из трюма и выбросили куда-нибудь из корабля».

Как же ему было обидно!

И Мешок еще больше забился в свой темный угол.

Так продолжалось много дней подряд.

Каждое утро, едва проснувшись, вещи опять и опять начинали смеяться над старым толстым Мешком, а он страдал все больше и больше.

Но вот однажды на море разыгрался сильный шторм.

Волны со страшной силой бились о борт корабля. Вещи в трюме швыряло из стороны в сторону. Они не знали, что ветер отнес корабль к рифам, где ему грозила верная гибель. Вдруг корабль потряс сильный удар и вещи

увидели, что в днище корабля образовалась пробоина, через которую в трюм хлынула вода.

Среди вещей началась паника. Они наперебой закричали: «Спасите! Помогите!» Но люди их не слышали, они боролись со штормом на палубе корабля.

И тут снова подал голос старый толстый Мешок.

- Если мы не хотим утонуть, нам надо придумать, как спасти корабль, - сказал он.

Однако вещи, вместо того чтобы призадуматься над его словами, снова набросились на мешок с насмешками: «Ах ты старый толстяк! Ты снова пытаешься учить нас, таких умных и нужных. Лежи себе в своем углу, да помалкивай».

И Мешок снова затих в своем темном углу как ненужный хлам...

Вещи как будто совсем забыли о том, что корабль может утонуть. Они, как обычно, принялись насмехаться над Мешком.

А тем временем вода в трюме все прибывала и прибывала.

И вдруг все вещи разом прекратили свои насмешки.

Они увидели, что Мешок молча выполз из своего угла и направился к пробоине. Он подошел к ней и лег на дно трюма так, что полностью закрыл собой пробоину в корабле. И вода сразу же перестала поступать в трюм.

А тут и люди, видимо, заметив, что в трюме плещется вода, стали откачивать ее при помощи насоса.

И вскоре в трюме стало опять совсем сухо.

А мешок лежал на пробоине и думал: «Вот как интересно получилось. Выходит, что и я на что-то гожусь. Ведь вот заткнул собой пробоину и не дал утонуть кораблю, погибнуть людям, да и нужные вещи все сохранились в целости».

И от этих мыслей все его существо стало наполняться гордостью за то, что и он оказался очень даже нужной вещью на корабле.

И тут Мешок заметил, что все вещи в трюме притихли. Им стало стыдно за то, как они смеялись над Мешком, над тем, какой он старый и толстый, над его ненужностью. А еще Мешок услышал голоса людей: «Смотри-ка, да ведь это забытый толстый мешок заткнул собой пробойну и спас корабль от неминуемой гибели!»

И на душе у Мешка стало радостно.

А люди еще долго рассказывали всем удивительную историю о том, как толстый всеми забытый Мешок спас их корабль во время шторма.

### ***Вопросы для обсуждения.***

1. Почему все вещи хотели быть нужными?
2. Зачем это было им? Нужно ли это людям? А тебе?
3. Отчего было грустно толстому Мешку?
4. Что, кроме случая, помогло показать Мешку, что он тоже нужен?
5. В чем ошибались вещи, когда говорили Мешку про его ненужность?
6. Согласен ли ты с тем, что нужен каждый, просто не каждый про это знает?

## **ХВОСТАТИК**

***Направленность: Сниженная самооценка.  
Чувство неполноценности. «Презрение» к себе и  
желание быть «другим». Ключевая фраза: «Я  
плохой! Я хочу быть таким, как он!».***

В тени огромных темных каштанов жила семья Хвостатиков. Каждое утро все они дружно принимали

солнечные ванны на огромной лесной поляне, а затем возвращались домой, наполняя округу голосами, звонким смехом и криками. Мама каждый раз тщетно пыталась урезонить смеющихся «хулиганов», а потом, махнув рукой также заливалась звонким смехом вместе с ними. Только самый младший из Хвостатиков не резвился от души, как его братья и сестры. Маленький Хвостатик был озабочен своими мыслями, а были они хмурыми.

По соседству с ними жила семья Хвоста, один из них даже учился с ним вместе, в одном классе. Маленький Хвостатик думал, как здорово звучит имя Хвоста. Его воображение рисовало нечто большое, грандиозное, величественное. И это носило имя Хвоста. Звучит гордо, а какой шлейф почета окружает это имя. Родители-Хвосты более чем уважаемые граждане Хрустального Леса. А портрет его деда висит у них в школе. Вот было бы здорово носить такое имя — Хвоста!!! А ведь они почти родственники.

В самом мрачном расположении духа маленький Хвостатик шел в школу. А что в школе, — там учителя опять начнут хвалить его одноклассника Хвосту. Он и самый умный у них, и самый пригожий, и самый смелый. И товарищам всегда помогает, и контрольную лучше всех пишет. Ну еще бы, разве может сын таких родителей быть плохим. Ну почему он не Хвоста, а всего лишь какой-то Хвостатик.

Подходя к берегу реки, маленький Хвостатик неожиданно увидел своего одноклассника Хвосту. «Ну вот, стоит подумать, и принесла нелегкая», — пробурчал Хвостатик. Но что это? Хвоста то бегал взад и вперед по берегу, обхватив голову руками, то снова останавливался и замирал на месте. Рядом стояли другие ребята из их класса и что-то оживленно обсуждали, указывая рукой в сторону реки.

Маленький Хвостатик проследил за направлением их руки и увидел, что в реке барахтается девочка. Было видно, что у нее уже почти не осталось сил держаться на плаву. Она отчаянно била руками по воде и просила о помощи. Хвостатик, не раздумывая, скинул ботинки и сумку и в одежде бросился в воду. В его голове была только одна мысль: «Успеть! Успеть, пока еще не поздно!» И он успел. Уже на берегу он передал испуганную девочку, которая оказалась младшей сестренкой Хвосты, в руки ребят. А позже он выслушал слова благодарности от родителей Хвосты и лично от директора школы. Его портрет повесили среди портретов лучших учеников школы, и он вдруг стал очень известным среди девочек. Теперь они сами подкидывали ему записки, а одна даже строила глазки.

Дома папа пожал ему руку и сказал, что гордится, что у него вырос такой сын. А мама в этот вечер долго гладила его по голове, укладывая спать. И, уже засыпая, маленький Хвостатик подумал о том, что вовсе не так уж плохо быть Хвостатиком. «Не важно, кто твои родители, важно, кто ты. Твои действия и поступки заставляют звучать имя *Хвостатик* гордо, громко и важно».

### ***Вопросы для обсуждения***

1. *Из-за* чего переживал Хвостатик? О ком он думал?
2. О ком и о чем думал Хвостатик, когда бросился спасать девочку?
3. Как ты думаешь, что (если не брать в расчет случай) помогло Хвостатику снова ощутить, что его имя звучит «гордо и важно»?

*Источник: Лабиринт души. Терапевтические сказки. Под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева*