

Эмоциональные задачи

Упражнения для дошкольников

Предлагаемые занятия интегрируют в себе многие возможности развития ребенка: интеллектуальные, социальные, эмоциональные. Это позволяет немного приблизиться к тому пути развития ребенка, который А.В. Запорожец обозначил как амплификация, наиболее полное проживание каждого возрастного периода. «Эмоциональные задачи» — это 11 занятий, базирующихся на теории К. Изарда о «фундаментальных эмоциях», а также на основных понятиях, изучаемых в рамках дошкольного образования (свойства предметов, пространственные представления, соотношения и пр.). По желанию ведущего можно провести заключительное 12е занятие, которое подводило бы итог работы. На нем полезно обсудить, что детям понравилось больше всего, что запомнилось и почему, а также предложить нарисовать сказку с той эмоцией, которая вызывает наибольший интерес.

Цель: развитие эмоциональной и когнитивной сфер ребенка.

Материалы: бумага, цветные карандаши, карта с островами-эмоциями (Приложение 1).

Время: от 30 минут на каждую задачу. *Возраст:* от 5 лет.

Технология работы

1. Прочитать сказку и обсудить ее (что понравилось / не понравилось, на что обратили внимание, что запомнилось, какой смысл сказки и пр.).

2. Разрешить познавательную ситуацию, описанную в сказке.

3. Выделить основное «закодированное» чувство (обговорить характерные черты изучаемой эмоции: ее внешнее проявление, внутреннюю составляющую, то есть мысли и желания, возникающие во время чувствования).

4. Обсудить с детьми ситуации, в которых они испытывают такое же чувство.

5. Предложить группе придумать и нарисовать сказку, в которой они были бы главными героями, испытывающими аналогичное чувство (это поможет найти различные способы совладания с указанным эмоциональным состоянием, расширит возможности саморегуляции и пр.). Дети показывают свои рисунки и рассказывают свои сказки.

6. Обсудить, есть ли у нас помощники, которые подскажут, как справиться с чувством, если его становится очень много и оно начинает нам мешать (это укажет детям возможные выходы из сложных жизненных обстоятельств).

Создание игровой ситуации «Путешествие по островам» помогает поддержать интерес к занятиям, создать мотивацию у детей на продолжительную работу. Острова (см. карту) можно сделать из обычной бумаги с нарисованной пиктограммой эмоции и развесить в произвольном порядке на доске или приклеить на ватман (сделать настоящую «карту»).

Отмечая пройденный путь условными знаками (о которых нужно договориться с детьми), мы формируем общее прошлое у детей

(«Помните, на этом острове у нас было...»), объединяем их воспоминаниями и тем самым делаем ближе друг к другу, доброжелательнее, внимательнее.

Можно раздать детям небольшие листочки для изображения своих сказок и в дальнейшем прикреплять их вокруг островов эмоций.

Вводная инструкция. Друзья! Я приглашаю вас в путешествие на маленькие острова, затерянные в океане. Нас ждут удивительные рассказы и интересные приключения. Вы готовы совершать открытия? Тогда в путь! Нам поможет карта, на которой отмечены наши острова. Давайте рассмотрим ее подробнее. Что вы видите? Какой остров мы посетим первым?

ЗАДАЧА 1. ИНТЕРЕС

Интерес (как эмоция) — положительное эмоциональное состояние, мотивирующее обучение, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний.

Жил-был Слононок. У него был длинный хобот, он очень им гордился. Пошел Слононок гулять и стал со всеми здороваться: с Тигренком, Львенком и Жирафиком. Поздоровавшись с друзьями, слоненок предложил им пойти в неведомые джунгли. Глазки у зверят сразу загорелись, стали большими большими, они начали потирать лапки в предвкушении приключений. Радостные, вошли они в темную чащу джунглей. Тут они увидели, что по дереву ползет... ветка! Это было так неожиданно, что друзья сначала даже испугались. Но потом слоненок осторожно дотронулся до живой ветки хоботом:

— Это кто-то длинный, пятнистый, гладкий.... Глазки друзей загорелись интересом:

— Кто же ты такой? Давай познакомимся! Длинный, пятнистый, гладкий и холодный отве тил, что он — ... Кто он, ребята? **Обсуждение**

Сколько друзей пошли гулять? Куда они пошли гулять? Что они чувствовали, когда увидели «живую ветку»? Какое чувство вы испытываете, когда видите что-то необычное? Что необычное вы знаете? Сочините сказку, в которой вы будете главным героем, который увидел что-то интересное. Что мы можем назвать интересным? Какой помощник у нас есть, позволяющий переключить на другое чувство?

ЗАДАЧА 2. РАДОСТЬ

Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или, во всяком случае, неопределенна.

Жила-была Радость. Она была одна на всех и постоянно никуда не успевала: одного обрадует, а другой огорчится. Грустная, брела Радость к себе домой. Навстречу ей попались три друга, и у каждого было огорчение. У

самого высокого огорчение было самое маленькое, у самого маленького — больше, чем он, но меньше, чем у высокого. У последнего огорчение было самое большое. Радости до того захотелось помочь друзьям, что она взяла да и...

Обсуждение

Что сделала Радость? У кого какое было огорчение?

(Эта задача решается совместно с ведущим на фигурах-заместителях: условно обозначая друзей кружками, другой фигурой мы предлагаем детям обозначить огорчение, варьируя размер фигуры.)

Что это были за Огорчения? Как огорчение превратить в радость? Придумай сказку, в которой ты сначала был грустным, а потом стал веселым. Расскажи ее. Хватает ли одной радости на всех людей, или нужно много радостей? Какой помощник у нас есть, который позволяет переключиться на другое чувство?

ЗАДАЧА 3. УДИВЛЕНИЕ

Удивление — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

Жилбыл маленький мальчик Саша. У него был аквариум с рыбками, которые любили плавать стайкой, играть в догонялки и пускать пузыри. Однажды Саша раскрашивал картинку, которую хотел подарить маме на день рождения. Вдруг он увидел, что все рыбки плывут в разных направлениях. Красная была грустной и плыла вверх, зеленая — веселой и ныряла вниз, желтая задумчиво направлялась влево, синяя казалась очень злой и двигалась направо. Саша, открыв рот, смотрел на такое необычное зрелище. От удивления он забыл раскрасить свою картинку, и мама осталась без подарка. Сашу волновало только одно: как снова подружить рыбок, сделать так, чтобы они плыли в одном направлении?

Обсуждение

Что Саша может сделать, чтобы рыбки поплыли вместе? Нарисуйте, как плывут рыбки в аквариуме. Почему Саша оставил маму без подарка? Какое чувство он испытал, когда увидел рыбок? Когда ты бываешь удивленным? Что удивительного ты видел? Придумай и нарисуй сказку, когда ты был удивленным. Какой помощник есть у нас, позволяющий переключиться на другое чувство?

ЗАДАЧА 4. СТРАДАНИЕ

Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, что до этого момента представлялось более или менее вероятным; чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

Жили-были три Конфеты. Одна Конфета расстроилась и ушла. Но

потом ей стало скучно, и она вернулась. Через минуту другая Конфетка расстроилась, начала плакать и тоже решила уйти от подруг. Но и ей вскоре стало скучно, и она пришла обратно. А потом и последняя Конфета начала страдать, плакать, жаловаться. Она ушла, но испугалась и пришла обратно.

Обсуждение

Сколько конфет лежит сейчас в вазочке? Почему Конфетки страдали, плакали, расстраивались? Вспомните, когда и из-за чего вы расстроились в последнее время? Придумайте сказку, в которой вы были бы главным героем, который из-за чего-то страдает. Из-за чего можно страдать, плакать, огорчаться? Из-за чего может мама / папа огорчаться? Какой помощник есть у нас, позволяющий избавиться от страдания?

ЗАДАЧА 5. ГНЕВ

Гнев — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Дружили три мальчика: Вася, Петя и Миша. Однажды Петя говорит:

— Не будем дружить с Васькой, он мне свою конфету не отдал!

Так они и поступили. Кто с Петей стал дружить? Вася заплакал, но ничего не сказал. Потом Петя сказал Мише:

— А н-ука, отдай мне свою конфету!

Миша разозлился и не отдал, а сам ее быстренько съел. Тогда Петя тоже разозлился, стукнул Мишу и сказал:

— Ты жадный обжора! Не буду с тобой дружить! **Обсуждение**

С кем стал дружить Петя? Сколько конфет он хотел съесть? Кто вам больше всего понравился / не понравился из этого рассказа? Кто из мальчиков самый злой, а кто — самый добрый? Нарисуй мальчиков.

(Это задание можно выполнять схематически, делая пиктограммы, ведущий должен обсудить с детьми, как графически изобразить очень злого, не совсем злого и пр.)

С кем из рассказа вы хотели бы дружить? Вспомните случай, когда вы были очень злыми. Придумайте сказку, в которой вы были бы главным героем и испытывали чувство злости. Какой помощник есть у нас, позволяющий избавиться от злости?

ЗАДАЧА 6. ОТВРАЩЕНИЕ

Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми (физиологическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение — желанием избавиться от кого-либо или чего-либо.

— Фу! — сказал Слоненок, проходя мимо. — Фу-фу! — сказал Львенок, проходя мимо. — Фу-фу-фу! — сказал Ежик, проходя мимо.

— Чего это вы фукаете? — спросила Хрюшка, доставая из грязной лужи капустный лист и съедая его. — Это же вкуснятина с соусом из грязюки! Что может быть лучше?

Обсуждение

Почему «фукали» зверята? Какое чувство они испытывали? Нарисуй, кто сколько «фукал».

(Это задание выполняется с рисованием фигур-заместителей, самый большой персонаж — большой кружок, например. Напротив кружка нужно показать точками количество сказанных им слов.)

Что может у людей вызывать отвращение? Придумай сказку, в которой ты был бы главным героем и у тебя что-то вызывало бы отвращение. Какой помощник есть у нас, позволяющий избавиться от отвращения?

ЗАДАЧА 7. ПРЕЗРЕНИЕ

Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям.

Жила-была девочка. Она была очень аккуратная, красивая и вежливая, всегда мыла руки перед едой, говорила «спасибо» и никогда не дралась. У нее было много разных платьев: большое синее, маленькое красное, среднее желтое. Бантиков было еще больше: маленькие прямоугольные розовые, треугольные голубые большие, круглые средние оранжевые. Каждый день она меняла свои наряды, подбирая подходящие цвета. Все хотели с ней дружить, сидеть рядом за одним столом. Она очень мило улыбалась, помогала всем, кто ее просил. Она была хорошей, очень хорошей.

Однажды в садик пришел новенький мальчик. Он был в грязной одежде, постоянно ломал игрушки, за столом ел неаккуратно, всюду летели крошки и капли. Как-то у девочки упала куколка и улетела под шкаф. Она долго не могла ее достать. Мальчик, хотя и был грязнулей, но все-таки был добрый. Он встал из-за стола и вытащил куколку из-под шкафа. Он схватил ее грязными руками, и белоснежное платье превратилось в какую-то грязную тряпку. «Фи, — сказала девочка, — с этой куколкой я уже не смогу играть!» Она двумя пальчиками взяла ее за платье и выкинула в мусорную корзину.

Обсуждение

Нарисуй платья девочки и ее бантики, подбери подходящие.

(Это задание выполняется следующим образом: детям по ходу чтения сказки предлагается слева на листе бумаги рисовать платья в виде

треугольников соответствующего цвета и размера, справа — бантики, учитывая предложенное описание. Затем надо соединить подходящие платья и бантики стрелочками, объясняя свой выбор. Ведущий обязательно должен спросить у детей, по какому «правилу» действуют дети: одинаковые по размеру и подходящие по цвету.)

Какое чувство испытывала девочка? С кем вам хотелось бы дружить и почему? Когда вы чувствуете презрение? Придумайте сказку, в которой вы — главный герой, который чувствует презрение. Какой помощник есть у нас, позволяющий перестать чувствовать презрение?

ЗАДАЧА 8. СТРАХ

Страх — отрицательное эмоциональное состояние, проявляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого, часто недостаточно достоверного или преувеличенного, прогноза.

— Ай, боюсь-боюсь! — кричал Щенок.

— Ай, боюсь-боюсь! — кричал Котенок. Они глядели друг на друга и тряслись от страха. Прибежали их мамы, увидели друг друга и тоже закричали:

— Ой, боюсь-боюсь!

А потом прибежали папы, посмотрели друг на друга и тоже закричали:

— Ой, боюсь-боюсь!

Но потом прилетел ветерок, пригладил всем шерстку, и стало тихо. Собачки убежали в свою конуру, а кошки спрятались в дом и больше никогда-никогда не гуляли по улице, если дул сильный ветер!

Обсуждение

Что произошло в рассказе? Как ты думаешь, почему все смотрели друг на друга и боялись? Нарисуй, как все смотрели друг на друга и боялись.

(Задание лучше выполнять с фигурами-заместителями, например: щенок и котенок — маленькие кружочки, мамы — средние, а папы — большие. Далее предлагаем ребенку соединить стрелочками, кто кого боялся. Обязательно подчеркиваем и объясняем пространственное расположение фигурок: «напротив», «смотрели друг на друга».)

Расскажи, когда ты испытывал страх? Придумай и нарисуй сказку, в которой ты — главный герой, который чего-то боится. Почему возникает страх?

Что вы делаете, чтобы не бояться? Какой помощник есть у нас, позволяющий перестать бояться?

ЗАДАЧА 9. СТЫД

Стыд — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только

ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике. Бегемотик, Слононок и Жирафик шли в гости к маленькой Пантере. Вдруг полил дождик, на дороге

появились лужи.

— Давайте валяться в лужах! — предложил Бегемотик. Друзья весело плескались и кидались друг в друга комьями грязи.

— Ой, мы же опоздаем к Пантере! — сказал Слононок. Они быстро взяли подарки и побежали в гости.

Домик Пантеры был высоким. В нем было целых три этажа, а на каждом этаже по два окошка. Это был самый большой домик в джунглях. Друзья сначала растерялись и долго не могли найти квартиру своей подруги. Пантера жила на третьем этаже, справа от семьи Львов. Под Пантерой жил старый Крокодил, соседом слева был важный Тигр. Под Тигром располагались Черепахи, по соседству с которыми жила семья Змеек.

— Быстрее поднимайтесь ко мне на третий этаж в квартиру справа! — прокричала им Пантера. Она увидела, что друзья не знают, куда идти.

— Ой, как у тебя красиво и чисто, — сказал Жирафик.

— Да-да, — задумчиво сказала Пантера, — у меня БЫЛО красиво и чисто! Она с грустью посмотрела на грязные следы, которыми были покрыты ее блестящие белые полы.

Друзьям стало стыдно

— Мы поможем тебе убраться. Только сначала сходим домой и помоемся.

Грустная Пантера вздохнула и сказала:

— Да, пожалуй, я вас подожду, одной мне с этим не справиться. Приходите скорее!

Обсуждение

Что вам запомнилось в сказке? Что понравилось / не понравилось в ней? Какой дом был у Пантеры, где была ее квартира?

(Это задание выполняется совместно со взрослым. Полезно будет попросить ребенка назвать, на каком этаже и с какой стороны находится тот или иной житель.)

В какие моменты тебе бывает стыдно? Придумай и нарисуй сказку, в которой ты был бы главным героем и тебе было бы стыдно. Какой помощник есть у нас, позволяющий перестать стыдиться?

Задача 10. Смущение

Смущение определяют как замешательство, ощущение неловкости. У маленьких детей смущение возникает без видимой причины, при обращении к ним незнакомых людей. У взрослых смущение возникает в результате расхождения между тем, как человеку хочется выглядеть, и тем, как он действительно выглядит при неожиданной и неуместной ситуации, когда он «теряет свое лицо».

Жил-был Жираф. Маленький такой, но уже высокий и длинный. Конечно, он был ниже мамы, которая была ниже папы. А еще у него были

пятнышки. Конечно, меньше, чем у мамы, у которой было пятнышек меньше, чем у папы. Но все-таки они были.

Подросток Жирафик и пошел гулять один по саванне. Навстречу ему Слононок топает: топ-топ-топ. Остановился, задрал голову и говорит:

— Ты кто? Такой высоченный, с тобой совсем неудобно разговаривать!

— Я — Жирафик, — прошептал Жирафик чуть слышно. Он начал сильно смущаться из-за того, что с ним неудобно разговаривать.

— А как тебя зовут? — еще тише спросил он у Слононка.

— Ну чего ты там бормочешь? Не хочешь дружить со мной — не надо! — рассердился Слононок и ушел, громко топая. Жирафик расстроился и пошел дальше в одиночестве. Вдруг кто-то выпрыгнул из кустов:

— Привет! Ты кто? Какой-то пятнистый! Ты что, испачкался, грязнуля?

Это был Львенок, он играл в охоту. Жирафик опять засмутился, начал постукивать копытцем и чуть слышно шептать:

— Ой, я это... Я — Жирафик... Я тут так... Прогуливаюсь....

С каждым словом он смущался все больше и больше, говорил все тише и тише.

— Ну чего ты там бормочешь? Не хочешь дружить со мной — не надо! — рассердился Львенок и снова спрятался в кусты. Бедный Жирафик со всех ног помчался к маме, рассказал ей обо всем, что с ним случилось, и начал плакать. Мама обняла его и сказала:

— Все звери очень разные, и это прекрасно.

Жирафик не очень понял, что это значит, но решил поверить маме. Он лег рядом с ней, уютно устроил свою голову на ее пятнистой длинной шее и спокойно заснул.

Обсуждение

Что вам запомнилось в этой сказке? Как вы думаете, почему смущался Жирафик? Какой был Жирафик?

(Это задание выполняется с использованием фигур-заместителей. Например, Жирафик — это маленький прямоугольник, мама — фигурка побольше, а папа — еще больше. Аналогично решаем задачу с пятнышками.)

Расскажи, когда ты смущаешься? Что тебе в этот момент хочется сделать? Придумай и нарисуй сказку, в которой ты — главный герой, который смущается. Какой помощник есть у нас, позволяющий перестать смущаться?

Задача 11. Вина

Вина связана прежде всего с осуждением своего поступка самим индивидом. Она включает такие реакции, как раскаяние, осуждение самого себя и понижение самооценки. Вина возникает в ситуациях, в которых человек чувствует личную ответственность. Причины вины широко варьируются от индивида к индивиду, от культуры к культуре.

Мама никогда не разрешала детям играть дома с мячиком, потому что на полках стояли красивые вазы. На правой полке вазочки были совсем одинаковые, а на левой — все разные. Середину комнаты занимал большой

круглый стол. Справа от него стоял зеленый стул — папин, а слева — красный, мамин. Маленькие детские стульчики стояли под столом.

Эта комната называлась столовой, и там нельзя было играть с мячом. Но дети не послушались маму. Когда ее не было дома, они схватили мячик и стали бегать по дому и играть в «охоту»: они кидали мячик в стены, как будто пугали диких лесных зверей... Но, сами понимаете, в таких играх случается всякое. Сначала у мальчика мячик попал в мамины вазы на левой полке и разбил их. Все. Да-да, все до единой. А потом и у девочки мячик полетел прямо в правую полку и... Да-да, на правой полке не осталось ни одной вазочки. Ни единой.

Девочка и мальчик сначала испугались, задрожали от страха. А потом придумали:

— Давай скажем, что это кот прыгнул и все разбил!

В этот момент пришла мама и увидела осколки своих любимых вазочек.

— Кто это сделал? — спросила она грозным голосом.

— Кот! — в один голос закричали дети.

— Но у нас нет кота! — еще суровее сказала мама. Дети растерялись, а потом почувствовали себя виноватыми и во всем признались.

Обсуждение

О чем эта история? Как бы вы поступили на месте детей? Нарисуйте на листе столовую: какая мебель находилась в ней, где висели полочки с вазочками, какие это были вазы?

(Это задание целесообразно выполнять под руководством взрослого, предварительно обсудив понятия «одинаковые» и «разные», предлагая детям соотносить вазы по форме, цвету и размеру. Далее можно попросить детей описать, где находится та или иная мебель, опираясь на выполненный рисунок, закрепляя таким образом представления о пространственных отношениях предметов.)

В какие моменты ты чувствуешь себя виноватым? Придумай и нарисуй сказку, в которой ты был бы героем, который чувствует вину. Какой помощник есть у нас, позволяющий перестать чувствовать себя виноватым?

Задача 12. Заключительная

На этом занятии детям предлагается обсудить пройденный путь: что вам больше всего понравилось / не понравилось? Какая сказка запомнилась лучше, почему? На какой остров хотелось бы / не хотелось вернуться, почему? Нарисуйте рисунок с понравившейся эмоцией. Закончите предложения:

1. Вина (радость, смущение и др. рассмотренные эмоции) — это...
2. Мое самое любимое чувство — это... потому что...
3. Когда я чувствую слишком сильное смущение (или любое другое чувство), то я могу сделать...

Приложение № 1. Карта островов-эмоций

