

Т.А. Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова

# «Психологическая Азбука. Начальная школа» (первый год обучения)



Окончание. Начало развивающей программы — в «Вестнике практической психологии образования» №№1—4 за 2005 год и №1 за 2006 год.

## РАЗДЕЛ 5. Я И МОИ ЭМОЦИИ

### Занятие 25: Что такое эмоции?

Задачи:

- мотивировать детей на изучение собственного эмоционального мира;
- наполнить содержанием понятие «эмоции»;
- способствовать осознанию детьми собственных эмоций.

Материалы: Альбомы, на каждого ученика или хотя бы на двоих — набор карточек «Азбука настроения» (Приложение 1).

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент

##### Упражнение «От улыбки станет всем теплей»

Психолог: «Если у вас хорошее настроение, что вы можете подарить другим людям при встрече с ними? Как вы без слов сообщаете им о своем прекрасном настроении? Правильно, улыбкой. Улыбка может согреть своим теплом, показать дружелюбие и улучшить настроение. Поднимите большой палец правой руки те, у кого сейчас хорошее настроение и кто готов им поделиться с остальными. А теперь все, кто поднимал палец, образуют круг, в центр которого станут те, у кого сейчас не очень хорошее настроение. Игроки с хорошим настроением будут посылать свои улыбки в центр круга. Итак, от улыбки станет всем теплей. Наша лучистая и теплая улыбка может улучшить всем настроение».

Если не окажется детей с плохим настроением, то стоящие в кругу дети посылают улыбки друг другу. После этого упражнения дети садятся в общий круг.

##### Игра «Передача предмета по кругу»

Психолог: «Водящий задумывает какой-нибудь предмет и показывает, как он выглядит, соседу сле-

ва, который принимает этот воображаемый предмет и передает его дальше по кругу. Так происходит до тех пор, пока воображаемый предмет не вернется к водящему. В этой игре необходимо придерживаться двух правил: не разговаривать и стараться понять, какой предмет вам передают».

Первым водящим может быть сам психолог. После каждого раунда игры психолог организует обсуждение того, какой именно предмет передавался по кругу. Обсуждение идет в последовательности, обратной той, согласно которой передавался воображаемый предмет по кругу.

#### 2. Работа по теме

##### Игра «Преращения в животных»

Психолог: «В этой игре вы будете превращаться в разных животных и показывать, что они чувствуют, переживают. Покажите:

- как боится зайчик, который прячется от волка (сидит в кустах и дрожит);
- как печалится и грустит козленочек-Иванушка из сказки про Аленушку;
- как себя ведет любопытный енот;
- как страдает гадкий утенок от придирок своих сородичей;
- как сердится лев — царь зверей;
- как радуется неунывающая мартышка из мультфильма «38 попугаев»
- как испытывает удовольствие кот на солнце.

Все то, что переживали, чувствовали животные, которых вы показывали, это и есть эмоции».

##### Беседа-объяснение по теме «Что такое эмоции?»

Психолог: «Тема нашего занятия — «Что такое эмоции?». Чтобы ответить на этот вопрос, надо вспомнить, когда в последний раз вы сильно удивились». Психолог слушает ответы детей и делает обобщающие выводы о том, когда мы удивляемся.

Психолог: «А бывает ли, что вы обижаетесь? Что обычно вас обижает?» Психолог слушает ответы де-



**АЗБУКА НАСТРОЕНИЯ**

**Серия «Мышка»**

тей и делает обобщающие выводы о том, когда мы обижаемся.

Психолог: «Расскажите, какие события могут вас обрадовать. Как можно ваше настроение сделать радостным?» Психолог слушает ответы детей и делает обобщающие выводы о том, когда мы радуемся.

Психолог: «Если вы сердитесь, злитесь сильно, то в каких ситуациях это происходит?» Психолог слушает ответы детей и делает обобщающие выводы о том, когда мы сердимся.

Психолог: «Итак, не только животные — герои любимых сказок и мультфильмов могут переживать различные эмоции, но и вы сами способны в разных ситуациях, после некоторых событий испытывать определенные эмоции. Когда происходят приятные для нас события или исполняются наши желания, мы переживаем положительные эмоции — радость, счастье, удивление, удовольствие. Неприятные события и неисполнение наших желаний вызывают у нас отрицательные эмоции — грусть, обиду, страх, злость».

**Задание «Угадай эмоцию!»**

Психолог раздает наборы «Азбука настроения» — серия «Мышка» (Приложение 1).

Психолог: «Рассмотрите рисунки, на которых мышки находятся в разном настроении. Угадайте, что переживает, что чувствует мышка под номером один (два, три и т. д.)? Подсказка: что они делают — боятся, радуются, удивляются, обижаются, сердятся, чувствуют вину и т. д.»

Психолог проверяет правильность ответов детей и продолжает подобную работу с другими сериями («Дама», «Попугай») из набора «Азбука настроения». Это задание можно провести письменно — в Альбоме дети указывают названия угаданных эмоций героев рисунков. Тогда после этого организуется проверка.







**3. Подведение итогов**

**Задание «Какие эмоции я знаю?»**

Психолог: «В Альбоме напишите, какие вы знаете слова, передающие то, что мы чувствуем, переживаем. Некоторые из этих слов вы узнали сегодня на занятии, а некоторые знали и раньше. Необходимо написать как можно больше слов, отвечающих за наши эмоции».

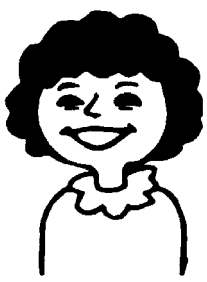



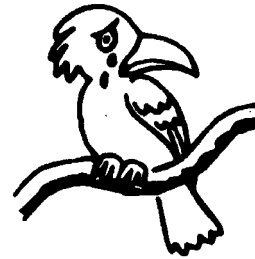
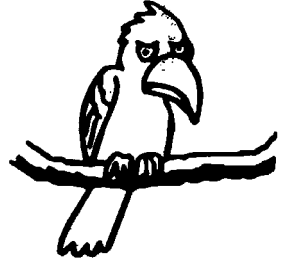


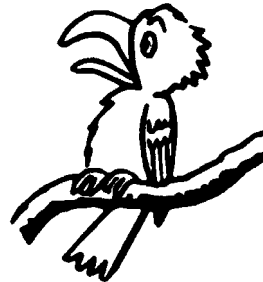
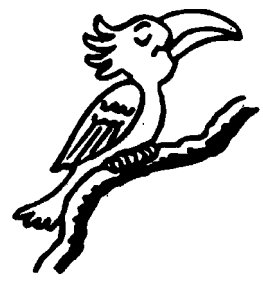
**4. Домашнее задание:**

Нужно выбрать из трех наборов «Азбуки настроений» по одной карточке таким образом, чтобы изображенные персонажи были в разном настроении. Дома придумывается история, которая могла с ними случиться. В Альбоме записывается имена трех выбранных персонажей с указанием их настроения (допустим обиженная дама, грустный попугай и довольная мышка). Карточки «Азбуки настроения» возвращаются психологу.

<p>20</p>  <p>20</p>	<p>10</p>  <p>10</p>
<p>30</p>  <p>30</p>	<p>25</p>  <p>25</p>
<p>5</p>  <p>5</p>	<p>15</p>  <p>15</p>

Серия «Дама»

Серия «Попугай»

<p>15</p>  <p>15</p>	<p>30</p>  <p>30</p>	<p>5</p>  <p>5</p>	<p>40</p>  <p>40</p>
<p>25</p>  <p>25</p>	<p>20</p>  <p>20</p>	<p>20</p>  <p>20</p>	<p>60</p>  <p>60</p>
<p>10</p>  <p>10</p>	<p>5</p>  <p>5</p>	<p>80</p>  <p>80</p>	<p>100</p>  <p>100</p>



### **Занятие 26: Какие бывают эмоции?**

Задачи:

- показать богатство и многообразие эмоций;
- расширить у детей активный словарь понятий, обозначающих эмоции;
- развить мимический и жестовый репертуар выражения эмоций;
- способствовать осознанию детьми способов выражения собственных эмоций.

Материалы: Альбомы, карточки с заданиями для игры «Покажи и угадай эмоцию» (см. Приложение 1), для каждого ребенка — бланк «Дневник моих эмоций» (Приложение 2).

#### **Ход занятия**

##### **1. Организационный момент**

Дети рассаживаются на стульчики и образуют круг комфортного общения.

##### **Упражнение «От улыбки станет всем теплей»**

Описание см. в занятии 25.

##### **2. Работа по теме**

##### **Игра «Покажи и угадай эмоцию»**

Психолог: «На прошлом занятии мы узнали, что люди и животные переживают самые разные эмоции. Какие это могут быть эмоции, мы сейчас увидим. Каждый из вас получил карточку с заданием показать, что чувствует тот или иной сказочный герой».

Психолог раздает игрокам карточки с заданиями для игры (Приложение 1), помогает им настроиться, объясняет ситуацию, вызвавшую ту или иную эмоцию, подбадривает неуверенных.

Психолог: «А теперь игроки по очереди показывают эмоции своих героев, а мы угадываем, какая это эмоция».

Психолог своими вопросами ориентирует детей на название эмоций либо как существительных (что чувствует, что испытывает данный герой? — страх, радость, интерес, обиду...), либо как глаголов (что делает данный герой? — боится, радуется, интересуется, обижается...).

##### **Беседа-опрос по теме занятия**

Психолог: «Мы увидели, какими разными бывают эмоции. Давайте снова назовем их. Это радость, страх, горе/страдание, удивление, грусть, обида, удовольствие, отвращение, презрение, гнев/злость, вина, интерес».

Психолог фиксирует названия на доске и к каждому названию присоединяет схематический рисунок каждой эмоции. Наличие специального плаката с названиями и схематическими рисунками эмоций значительно облегчает дело.

Психолог: «Скажите, какие из этих эмоций являются положительными, приятными, а какие — отрицательными, неприятными».

Психолог просит детей аргументировать свои ответы, обобщает разные мнения и значками «+» и «-» указывает, положительная или отрицательная каждая эмоция.

##### **Игра «Передача эмоций по кругу»**

Психолог: «В этой игре водящий задумывает любую эмоцию и показывает ее без слов соседу слева. Тот должен понять, какая эмоция загадана, и именно ее передать своему соседу слева, и так по кругу до тех пор, пока эмоция не вернется к водящему».

Психолог может быть первым водящим, чтобы показать правила игры. Игра может проходить в несколько раундов.

##### **Проверка домашнего задания**

Психолог: «Какие истории вам удалось придумать дома? Какие события произошли там с вашими героями и какие эмоции они вызвали?»

Психолог поддерживает авторов историй и каждому рассказчику вручает специальную медаль «Знарок эмоций».

##### **3. Подведение итогов**

Психолог: «Чья история вам больше всего понравилась? О каких эмоциях мы сегодня узнали на занятиях? Какие эмоции относятся к отрицательным? Какие эмоции относятся к положительным? Какие игры и задания вам понравились?»

##### **4. Домашнее задание:**

В течение двух недель вести Дневник эмоций. Психолог раздает каждому ребенку бланк с Дневником эмоций (Приложение 2).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### **ЗАДАНИЯ К ИГРЕ «ПОКАЖИ И УГАДАЙ ЭМОЦИИ»**

- интересующийся и любопытный Буратино,
- грустный Пьеро,
- Карабас-Барабас в гневе,
- Мальвина, удивленная неаккуратностью Буратино,
- обиженный кот Леопольд,
- Золушка, чувствующая свою вину, когда ее ругает мачеха,
- царевна Несмеяна, выражающая всем свое презрение,
- Дюймовочка, которая испытывает отвращение к Кроту,
- горящая Герда, узнавшая о пропаже Кая,

- поросята Ниф-Ниф и Нуф-Нуф из сказки «Три поросенка», в страхе убегающие от волка,
- довольный львенок из мультфильма «Львенок и черепаха»,
- радостный Винни-Пух, который любит ходить в гости по утрам.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**ДНЕВНИК МОИХ ЭМОЦИЙ**

Начиная с сегодняшнего дня ты будешь вести этот ДНЕВНИК. Каждый день туда ты будешь записывать те эмоции, которые у тебя были. Для этого сначала ты указываешь день, когда ты заполняешь ДНЕВНИК, потом цветным карандашом или фломастером рисуешь, какого цвета твоя эмоция, и шифруешь, обозначаешь ее одним из следующих рисунков:



— очень хорошее



— очень плохое



— хорошее



— плохое



— спокойное

1	2	3
Дата	Эмоция цветом	Общее чувство

**Занятие 27:  
Конкурс чувствоведов**

Задачи:

- мотивировать детей на понимание собственных и чужих эмоций;
- развивать умение детей выражать свои эмоции с помощью жестов и мимики;
- развивать умение детей «прочитывать» эмоции других;
- способствовать осознанию детьми способов выражения эмоций.

Материалы: Альбомы, набор карточек с названиями эмоций (радость, страх, горе/страдание, удивление, грусть, обида, удовольствие, отвращение, презрение, гнев/злость, вина, интерес), фотографические изображения эмоций детей (Приложение 1), тексты этюдов для разыгрывания (Приложение 2).

**Ход занятия**
**1. Организационный момент**

Психолог: «Поднимите большой палец на руке вверх, если вам нравится участвовать в конкурсах, и опустите вниз — если не нравится. Судя по вашим реакциям, вы готовы к участию в Конкурсе чувствоведов. Чувствоведы — это те люди, которые ведают чувствами, хорошо разбираются в своих и чужих эмоциях. В этом конкурсе участникам команд будут предлагаться задания для проверки того, насколько хорошо вы разбираетесь в эмоциях».

Психолог распределяет детей на команды, состоящие из 4-5 человек, и размещает их отдельно, каждую — за своим столом.

**2. Работа по теме**
**Игра «Передай эмоцию»**

Психолог: «Команды строятся в шеренги. В каждой шеренге, смотря в затылок друг другу, стоят члены одной команды, которые передают друг другу без слов определенную эмоцию. Эта эмоция передается по очереди каждым игроком, который «получив» эмоцию от другого игрока, должен передать ее следующему. Для этого он прикосновением к плечу просит его повернуться лицом к нему. Последний в шеренге игрок после «получения» эмоции поднятием руки сигнализирует конец игры для данной команды. Что это за эмоция, узнает от меня первый игрок каждой шеренги».

Психолог сначала проводит тренировочную игру с участниками одной команды, чтобы все дети усвоили правила игры.

Психолог: «Итак, команды готовы к соревнованию? Тогда все стоящие в шеренге, кроме первых, повернутся спиной ко мне. Правила этой игры такие: при передаче эмоции не говорить и не поворачиваться друг к другу лицом, пока к твоему плечу не прикоснутся. Победит та команда, которая быстрее всех и точно передаст эмоцию».

Психолог дает одновременно одному участнику каждой команды карточку с названием эмоции, после состязания выясняет у каждой команды (от последнего игрока к первому), какая эмоция передавалась и соответствует ли она заданию. Победительницей называется та команда, которая и быстрее всех передала эмоцию, и не исказила ее в процессе передачи. Этой команде присваивается 2 балла. Если команда при передаче эмоции была



точной, но не была быстрой, то она получает 1 балл. Состязание может проводиться в два-три раунда. Полученные в течение всего конкурса баллы каждой команды фиксируются на доске. После каждого состязания подводятся итоги конкурса.

#### **Задание «Список эмоций»**

Психолог: «Участники команд рассаживаются на свои места. Командам приготовлено сложное задание: за 5 минут игроки каждой команды на одном листочке напишут как можно больше эмоций».

Психолог через 5 минут собирает у команд листочки с названиями эмоций, прочитывает их содержание и присваивает командам баллы в зависимости от количества эмоций (за каждые три эмоции — 1 балл).

#### **Задание «Определи эмоцию»**

Психолог: «В этом конкурсе командам предстоит серьезное испытание: они должны определить эмоцию, переживание ребенка на фотографии и придумать короткую историю о том, как эта эмоция, переживание возникло. Историю можно записать».

Психолог раздает детям разные фотографические изображения эмоций (Приложение 1). При подведении итогов данного конкурса учитывается не только правильность определения эмоции по фото,

но и понимание детьми причин ее возникновения, представленное в историях. Если и то, и другое присутствует в ответах команды, то она получает 2 балла, если присутствует только одно — 1 балл.

#### **Задание «Этюды»**

Психолог: «В последнем конкурсе команды готовят и показывают сценку, где герои испытывают разные эмоции. После показа сценки зрители угадывают эти эмоции».

Психолог раздает тексты с описанием сценок (Приложение 2), помогает детям распределить роли и дает «режиссерские» подсказки. Процедура данного состязания: показ сценки командой, название показанных эмоций участниками других команд, называние правильного ответа и присвоение баллов. В случае, если эмоции героев будут угаданы верно, то по одному баллу за каждую эмоцию получает как та, команда, которая угадала, так и та команда, которая показала.

### **3. Подведение итогов**

Психолог суммирует баллы каждой команды за все конкурсы, определяет команду-победительницу и ее участникам вручает медали «Лучший чувство-

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 1





вед». Остальные дети получают медаль «Знатор эмоций».

#### 4. Домашнее задание:

Продолжать вести Дневник эмоций.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 2

#### ЭТЮДЫ ДЛЯ РАЗЫГРЫВАНИЯ

##### Этюд «*Два ежика*»

Два друга-ежика шли по лесу и увидели в траве — что-то тикает. Сначала они испугались тиканья, а потом подошли ближе и с любопытством начали рассматривать незнакомый предмет. (Загаданы страх и любопытство.)

##### Этюд «*Медведь и еж*»

Косолапый медведь случайно задел ежа и уколол себе лапу. Медведь обижается на ежа, а тот чувствует себя виноватым. (Загаданы обида и вина.)

##### Этюд «*Волк и заяц*»

Волк гонится за зайцем, но заяц быстро убежал и скрылся. Волк его не догнал, остался голодным и горюет, а заяц радуется. (Загаданы страдание и радость.)

##### Этюд «*Гадкий утенок на птичьем дворе*»

Гусь с презрением, свысока относится к гадкому утенку, а он очень грустит из-за этого. Только цыпленок жалеет его. (Загаданы презрение, грусть, жалость.)

##### Этюд «*Лев и птичка*»

Грозный Лев — царь зверей рассердился на птичку-невеличку. А она сильно испугалась его рычания. (Загаданы гнев/злость, испуг.)

##### Этюд «*Котенок и его мама*»

Котенок-шалун нечаянно разбил новую вазу. Мама его ругает, а он чувствует себя виноватым. (Загаданы недовольство, вина.)

#### Занятие 28:

##### Что я знаю о своих эмоциях?

Задачи:

- способствовать осознанию детьми богатства собственного эмоционального мира;
- развить способности к различению, дифференцировке разных эмоций;
- обогатить содержание понятия «эмоции»;
- научить детей выражать эмоции через рисование.

Материалы: Альбомы, заполненные детьми Дневники эмоций, на каждого ученика или хотя бы на двоих — набор карточек «Азбука настроения» (см. занятие 25), на каждого ученика по бланку «Итоги наблюдения за своими эмоциями» (Приложение 1), текст стихотворений для задания «Этюды» (Прило-

жение 2), аудиозапись эмоционально насыщенных музыкальных фрагментов для задания «Что я чувствую, слушая музыку» (например музыка Н. Мясковского «Тревожная колыбельная», Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», Д. Кабалевского «Плакса»).

#### Ход занятия

##### 1. Организационный момент

##### Игра «*Заколдованный принц/заколдованная принцесса*»

Психолог: «Ребята, вы знаете сказки, герои которых оказались заколдованы злой колдуньей? Что это за сказки? Сейчас мы перенесемся в сказку, где действуют и заколдованные герои, и добрый волшебник. Распределитесь по парам. Один игрок из пары — заколдованный принц или заколдованная принцесса. Они превращены злой колдуньей в неподвижную статую, лишённую всяких эмоций. Другой игрок — добрый волшебник, который может снять чары с заколдованного. Его задача — сделать так, чтобы заколдованный засмеялся. При этом волшебнику запрещается прикасаться или наносить вред принцу или принцессе».

Психолог следит за соблюдением правил игры. После того как один игрок будет расколдован, игроки меняются ролями. После игры психолог организует обсуждение наилучших способов «расколдовывания».

##### 2. Работа по теме

##### Проверка домашнего задания

Психолог: «В течение двух недель каждый из вас вел дневник наблюдений за своими эмоциями. Давайте подведем итоги этих наблюдений. (Психолог раздает детям бланки «Итоги наблюдения за своими эмоциями» — Приложение 1). Пусть каждый из вас посмотрит в свой Дневник эмоций и определит, какой цвет (или цвета) чаще всего встречается при обозначении его эмоций. В верхней пустой клетке таблицы нужно нарисовать кружок такого же цвета (кружки таких же цветов). А теперь вы займетесь подсчетами и определите, сколько раз встречались в Дневнике эмоций рожицы разных видов. В пустой клеточке рядом с соответствующей рожицей напишите число, обозначающее, сколько раз она встречалась».

После того как дети зафиксировали итоги наблюдения, психолог просит их, по желанию, рассказать о том, что у них получилось, и сделать вывод о том, какие эмоции у него возникают чаще и какого они цвета.

##### Задание «*Наши эмоции*»

Психолог: «А сейчас мы узнаем, какие эмоции есть в Королевстве Внутреннего Мира каждого из нас. Пусть встанут те, кто чувствует себя в данный мо-



мент очень счастливым ... (грустным, сердитым, смешливым, обиженным, довольным, виноватым, радостным, испуганным, удивленным)».

#### **Задание «Этюды»**

Психолог: «А сейчас на короткое время вы превратитесь в героя стихотворения, которое я вам прочитаю. Слушая стихотворение, вы изображаете, показываете эмоцию главного героя стихотворения».

Психолог читает стихотворения (Приложение 2) и вместе с детьми выполняет это задание. После показа он выясняет, что же это была за эмоция.

#### **Задание «Что я чувствую, слушая музыку?»**

Психолог: «Как вы думаете, можно ли свои эмоции, настроения передать музыкой? Действительно, можно. Это прекрасно удается композиторам, которые умеют зашифровать в своих музыкальных произведениях волнующие их переживания. Сейчас прозвучит мелодия. Вы сначала слушаете ее с закрытыми глазами, а потом рисуете в Рабочей тетради картину, образ, появившийся у вас под влиянием мелодии».

Психолог дает детям достаточно времени для восприятия эмоционального содержания музыки и фиксации его в рисунке. В зависимости от наличия времени психолог дает для прослушивания от 1 до 3 мелодий.

### **3. Подведение итогов**

#### **Беседа-опрос по пройденному материалу**

Психолог: «Вот уже на протяжении трех занятий мы с вами анализируем свои эмоции, показываем и угадываем эмоции разных персонажей, сочиняем про них истории, рисуем свои эмоции. Давайте подытожим все, что мы узнали об эмоциях. На доске письменно некоторые из вас будут отвечать на вопросы:

- Что такое эмоции? Какие ты знаешь эмоции?
- Назови положительные эмоции. Расскажи, как они возникают.
- Назови отрицательные эмоции. Расскажи, как они возникают.
- С помощью чего мы выражаем свои эмоции?»

Данные вопросы зафиксированы на доске и психолог приглашает четырех учеников по желанию дать на них письменный ответ.

Психолог: «Пока отвечающие готовятся у доски, каждый из вас подумает и расскажет, какие события, обстоятельства могут вызвать у него, например радость (гнев/злость, интерес, страх, удивление, обида, жалость, вину, отвращение)».

Каждому ребенку по желанию достается только одна эмоция, о причинах возникновения которой он и расскажет. После этого опрашиваются отвечающие у доски, а остальные дети и психолог им помогают.






#### **4. Домашнее задание:**

Придумать сказку об одной эмоции и записать ее в Альбоме.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### **«ИТОГИ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»**

Подведи итоги наблюдения за своими эмоциями за прошедшие недели. Посмотри в свой ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ и заполни таблицу:

Эмоции какого цвета встречались чаще всего ?		
Сколько раз твое настроение было таким		
Сколько раз твое настроение было таким		
Сколько раз твое настроение было таким		
Сколько раз твое настроение было таким		
Сколько раз твое настроение было таким		

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### **СТИХОТВОРЕНИЯ ДЛЯ ЗАДАНИЯ «ЭТЮДЫ»**

Использованы этюды «Злость/сердитость» и «Удивление» из книги М.И. Чистяковой «Психогимнастика» (М., 1995; с. 112, 94).

#### **«ОРЕЛ»**

Вот за решеткой, хмур и зол, сидит орел.  
Могучих крыльев гордый взмах внушает страх.  
Он был свободный властелин седых вершин.  
Теперь в неволе, хмур и зол, сидит орел.  
(В. Викторов)





Отрывок из стихотворения  
**«РАССЕЯННЫЙ С УЛИЦЫ БАССЕЙНОЙ»**  
Однажды на трамвае он ехал на вокзал  
И, двери открывая, водителю сказал:  
«Глубокоуважаемый вагоновожатый!  
Вагоновожатый глубокоуважатый!  
Во что бы то ни стало мне надо выходить.  
Нельзя ли у трамвая вокзал остановить?»  
Вожатый удивился. (Показываем как)  
Трамвай остановился.  
Вот какой рассеянный  
С улицы Бассейной!  
(С. Маршак)

### **Занятие 29–30:**

#### **Королевство Внутреннего Мира (2 часа)**

Задачи:

- систематизировать, обобщить и повторить пройденный материал;
- стимулировать интерес к самопознанию;
- способствовать осознанию детьми содержания собственного Внутреннего Мира;
- развивать рефлексию.

Материалы: Альбомы; кукла Пси-Мага; карточки (Приложение 1), схематические изображения различных видов ощущений или плоские изображения гномов-ощущений — Глазастика, Ушастика, Нюхача, Вкусняшки и Рукастика — на подставках; лазерный фонарик; плоские изображения Рыцарей темперамента — эмоционального и быстрого на поступки Холерика (красным цветом), основательного и медлительного Флегматика (желтым цветом), неунывающего и энергичного Сангвиника (зеленым цветом), печального и поэтичного Меланхолика (синим цветом) — на подставках; на каждого ребенка — бланк для задания «Соедини стрелками» (Приложение 2); модель Дерево-Характер с открепляющимися листками, на которых написаны различные качества характера (занятие 21, Приложение 1); схематические рисунки основных эмоций (занятие 26, Приложение 2).

#### **Ход занятия**

##### **1. Организационный момент**

###### **Проверка домашнего задания**

Психолог: «Дома вы придумывали сказку про эмоцию. Расскажите, какие истории у вас получились».

Психолог помогает рассказчику, произнося первую фразу: «В некотором царстве, в некотором государстве ...» или «Давно или недавно, никто не зна-

ет, но однажды ...». Как вариант — можно придумать по очереди общую историю по кругу.

##### **2. Работа по теме**

Дети садятся в круг, в центре которого стоит стол с расположенными на нем материалами. Стол пока накрыт материей. По исходному замыслу стол — это пространство Королевства Внутреннего Мира. Рядом расположена кукла Пси-Мага.

###### **Беседа «Что есть в Королевстве Внутреннего Мира?»**

Психолог: «Сегодня на занятии нам предстоит восстановить все, что мы с вами узнали за год о Королевстве Внутреннего Мира, о его жителях. Но сначала вспомним того, кто все это время был нашим проводником по этому Королевству. Скажите, кто это? Правильно, это гном, психологический волшебник, и зовут его как? (Пси-Маг) Скажите, зачем он приходил к нам на занятия в течение всего года? Верно, он приходил для того, чтобы познакомить нас с Королевством Внутреннего Мира, волшебным и загадочным. Как вы уже знаете, это Королевство есть у каждого из нас: и у меня, и у ..., и у ... (называются имена детей). У каждого из вас оно — особенное, не похожее на другие королевства. На наших занятиях мы знакомимся с тем, что есть в вашем Королевстве Внутреннего Мира, с его жителями. Как вы думаете, зачем сейчас пришел к нам Пси-Маг? Конечно же, он пришел для того, чтобы собрать их всех вместе и представить нам. Имена жителей Королевства знакомы вам и написаны на карточках. Вот только каждое имя представлено на двух карточках, и, чтобы его прочитать, необходимо их соединить».

Психолог раздает каждому ребенку по одной карточке — Приложение 1.

Психолог: «Помогите Пси-Магу представить всех жителей Королевства Внутреннего Мира — поищите и соедините две разные карточки так, чтобы получилось знакомое имя. Те, кто нашел себе подходящую пару, садятся в круг рядом друг с другом».

Каждая пара прочитывает получившееся имя и объясняет, что оно означает, как она понимает то, что написано на двух карточках. Психолог убирает материю со стола и, помогая детям рассказывать о жителях Королевства Внутреннего Мира, от имени Пси-Мага представляет по очереди Внимание, всех гномов — ощущений, всех рыцарей Темперамента, Дерево-Характер, эмоции.

Психолог: «Первое имя, которое получилось на карточках, — Ощущение. Вы уже знаете, что в Королевстве Внутреннего Мира есть разные ощущения. Каждое из ощущений представляет свой гном. Пси-Маг (психолог берет в руки куклу Пси-Мага) хочет, чтобы вы догадались, какой из пяти гномов представляет зрительное ощущение? Какое у него может быть имя? Верно, Глазастик».



Аналогично психолог знакомит детей от имени Пси-Мага со всеми другими гномами.

Психолог: «Как вы думаете, какому жителю Королевства Внутреннего Мира мог бы принадлежать волшебный луч (психолог показывает лазерный фонарик)? Покажите подходящую карточку».

Дети показывают собранную карточку «внимание».

Психолог: «Правильно, это Внимание. Для чего в Королевстве существует Внимание, в чем его польза? Зачем ему нужен волшебный луч?»

Дети дают характеристику вниманию.

Психолог: «Пси-Маг просит вас не забыть и о других жителях Королевства. Вот, например, четыре непохожих друг на друга рыцаря (психолог показывает фигуры рыцарей на подставках). Кто они? Покажите подходящую карточку».

Дети показывают собранную карточку «темперамент».

Психолог: «Верно, это рыцари Темперамента. Как вы думаете, где здесь рыцарь Холерик (Флегматик, Сангвиник, Меланхолик)? Чем каждый из рыцарей отличается от других рыцарей? Все они просили руки одной принцессы, и все они понравились ей. Чем понравился принцессе каждый рыцарь?»

Дети дают характеристику всем типам темперамента.

#### **Задание «Соедини стрелками»**

Психолог: «В этом задании необходимо соединить стрелками подходящие по смыслу понятия и группы слов. Каждый выполняет задание самостоятельно».

После этого психолог проверяет правильность выполнения задания.

#### **Продолжение беседы «Что есть в Королевстве Внутреннего Мира?»**

Психолог: «Скажите, какие еще жители населяют Королевство Внутреннего Мира. Посмотрите, какие еще карточки удалось собрать».

Дети показывают карточки «характер» и «эмоции», объясняют, как они понимают то, что написано на них. Психолог показывает детям модель Дерева-Характер без листочков.

Психолог: «Посмотрите на Дерево-Характер. Давайте вспомним, как называются большие ветви, которые отходят от ствола (отношение к делу; отношение к другим людям; отношение к себе; отношение к вещам). На каждом должны располагаться листочки с подходящими качествами характера. Давайте подберем, какие листочки мы повесим на каждую ветку».

Дети по очереди украшают Дерево-Характер листочками с качествами характера. Психолог показывает детям схематические рисунки основных эмоций.

Психолог: «Посмотрите на рисунки наших эмоций. Угадайте, какие эмоции зашифрованы в рисунках?»

Дети угадывают.

### **3. Подведение итогов**

Задание «Мое Королевство Внутреннего Мира»

Психолог: «Нарисуйте в своем Альбоме ваше Королевство Внутреннего Мира: как оно выглядит, что содержит».

После выполнения этого задания дети прощаются с Пси-Магом до следующего учебного года.

**Другой вариант:** данное занятие можно провести в форме костюмированного представления или открытого праздника для родителей. Тогда для каждого ребенка выбирается определенная роль (Внимание; гномов-ощущений — Глазастика, Ушастика, Нюхача, Вкусняшки и Рукастика; рыцарей Темперамента — Холерика, Сангвиника, Флегматика, Меланхолика; принцесс Темперамента — Холерины, Сангвины, Флегмины и Меланхолины; Дерева-Характер) и подбираются соответствующий костюм и атрибутика (фонарик — для Внимания, очки — для Гнома Глазастика, уши — для гнома Ушастика, большой нос — для гнома Нюхача, лакомства — для гнома Вкусняшки, большие руки — для гнома Рукастика, меч и щит — для Холерика, воздушный шар — для Сангвиника, сундучок с подарками — для Флегматика, свиток со стихами — для Меланхолика и т. п.). В ходе этого праздника (инсценировки) дети по очереди представляются, рассказывают о себе, выполняют задания и играют в игры, которые им больше всего понравились в течение года.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

##### **НАДПИСИ НА КАРТОЧКАХ**

Пси- Вни- Ощу- Психо- Темпе- Харак- Эмо-  
Маг мание щение логия рамент тер ции

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 2

##### **ЗАДАНИЕ «СОЕДИНИ СТРЕЛКАМИ»**

Соедини стрелками разного цвета понятие и группы слов, подходящие друг другу по смыслу.

ОЩУЩЕНИЯ	холерик, флегматик, меланхолик, сангвиник
ТЕМПЕРАМЕНТ	радость, печаль, страх, удивление, обида
ХАРАКТЕР	зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые
ЭМОЦИИ	смелый, ленивый, щедрый, лживый, справедливый



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ ПО ТЕМЕ «САМООЦЕНКА НАШИХ ДЕТЕЙ»

### Задачи:

- повышение психологической компетентности родителей в вопросах развития личности ребенка;
- изменение установок родителей в результате получения сведений об особенностях реальной и зеркальной самооценки своего ребенка и сопоставления их с особенностями собственной оценки ребенка.

### Процедура проведения

**Часть 1.** Краткое, доступное и привязанное к конкретной ситуации сообщение:

- *о сущности самооценки* — это оценочное суждение человека о самом себе, о своей ценности и значимости, эмоционально окрашенное отношение к себе с тем или иным знаком (позитивное или негативное);
- *о разновидностях самооценки* — она бывает позитивно-оптимистичной и негативно-пессимистичной, адекватной и неадекватной (завышенной или заниженной), реальной (какой я есть в действительности), идеальной (каким я хочу быть) и зеркальной (или рефлексивной — я глазами других);
- *об особенностях самооценки детей младшего школьного возраста* — изменчивость и ситуативность, несамокритичность при глобальном позитивном отношении к себе, малая обоснованность, недифференцированность, недостаточная рефлексивность, зависимость от оценочных суждений родителей и учителя, школьных успехов и отметок;
- *об источниках формирования самооценки младших школьников* — усвоение оценок их личности, даваемых значимыми взрослыми, сравнение себя с другими детьми, опора на собственные успехи в учебе, игре, общении, творчестве;
- *о значимости поддержания позитивной и реалистичной самооценки* — самооценка ребенка (ее уровень и адекватность) является чувствительным показателем психологического благополучия ребенка, его эмоционального самочувствия в системе отношений со значимыми людьми;
- *о возможностях изменения самооценки детей* — благодаря динамичности самооценка детей в этом возрасте может измениться в направлении реалистичности и позитивности за счет психологической поддержки, принятия, заинтересованности со стороны взрослых, актуализации скрытых возможностей ребенка, указания на то, что успехи достигнуты ребенком за счет его собственных способностей, сравнения ребенка не с другими, а с ним самим, с его предыдущими

достижениями, развития способности к самоодобрению (я успешно справился с этим).

**Часть 2.** Заполнение бланка «Оценка характера ребенка родителями» (Приложение), индивидуальное сообщение им сведений об особенностях реальной и зеркальной (Я глазами мамы) самооценки их чада, сравнение этих сведений с особенностями собственной оценки ребенка.

Проведение этой части требует огромной подготовительной работы по обработке данных, полученных в ходе выполнения детьми задания «Лесенка характера», и внесения этих результатов каждого ребенка в виде индивидуального профиля в бланк «Оценка характера ребенка родителями».

Таким образом, каждому родителю (как правило, маме) сведения о самооценке ребенка сообщаются индивидуально и наглядно в виде профиля реальной самооценки ребенка (рисуется в бланке черным цветом) и зеркальной самооценки (рисуется в бланке красным цветом). Можно в бланк внести данные о социометрическом статусе ребенка (на основе выполнения детьми задания «Какой характер у других?»), которые могут выступать одним из критериев адекватности самооценки ребенка.

### Инструкция для родителей

#### по заполнению бланка

#### «Оценка характера ребенка родителями»

«Вы получили бланк, в котором перечислены различные качества характера: позитивные и негативные. Используя предлагаемые качества, опишите характер вашего ребенка так, как вы его видите. Имейте в виду, что и позитивные, и негативные качества, полярные по смыслу, имеют определенную степень выраженности: негативные от -3 до -1, позитивные от +1 до +3, 0 — граница невозможности выбора. Отметьте значком «х» в соответствующей клеточке таблицы, как, по вашему мнению, выражены различные качества у вашего ребенка. В каждой из 20 строчек может стоять только один значок «х». А теперь отметьте одной точкой в каждой из 20 строчек таблицы, как ребенок, по вашему мнению, сам оценивает свой характер.

Не старайтесь дать максимально объективную оценку ребенку (каков характер ребенка в действительности), важно высказать свое субъективное видение. Не обращайте внимания на загадочные фигуры в заполняемой вами таблице — их секрет я расскажу после заполнения бланка».

После заполнения родителями бланка психолог раскрывает им, что черным цветом обозначен профиль реальной самооценки ребенка, в красном цветом — профиль его зеркальной самооценки (Я глазами мамы), предлагает соединить одной линией все значки «х», а другой линией, желтательно другим цветом, все поставленные точки. При сопоставлении родителями профилей реальной самооценки



## ПРИЛОЖЕНИЕ

## ОЦЕНКА ХАРАКТЕРА РЕБЕНКА РОДИТЕЛЯМИ, УЧИТЕЛЕМ

Опишите характер вашего ребенка, используя предлагаемые положительные или отрицательные качества, отмечая значком «х» степень их выраженности (от -3 до +3) в соответствующей клеточке таблицы.

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Положительные признаки	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные признаки
1.	Активный								Пассивный
2.	Веселый								Грустный
3.	Вежливый								Грубый
4.	Внимательный								Невнимательный
5.	Добрый								Злой
6.	Жизнерадостный								Плаксивый
7.	Красивый								Некрасивый
8.	Ласковый								Холодный
9.	Любознательный								Безразличный
10.	Необидчивый								Обидчивый
11.	Недрачливый								Драчливый
12.	Общительный								Замкнутый
13.	Откровенный								Скрытный
14.	Сообразительный								Недогадливый
15.	Спокойный								Возбудимый
16.	Сдержанный								Вспыльчивый
17.	Трудолюбивый								Ленивый
18.	Храбрый								Трусливый
19.	Честный								Лживый (врун)
20.	Щедрый								Жадный

ребенка и самооценки, приписываемой родителями ребенку (отмечено точками в бланках), взрослые получают ценную информацию о степени знания ими своего ребенка, об уровне и адекватности самооценки ребенка. При сравнении профилей зеркальной самооценки и оценки, даваемой ребенку родителями (отмечено значками «х» в бланке), — сведения о рефлексивных способностях ребенка, о его ожиданиях признания, принятия со стороны родителей или, наоборот, о его уверенности в однозначно негативной оценке со стороны родителей. Психолог поясняет, что сообщенные сведения являются поводом для размышления о том, адекватно ли родители оце-

нивают ребенка, о том, получает ли ребенок необходимый ему минимум психологической поддержки и признания, об оптимальном уровне требований к ребенку и гибкости ограничений его поведения.

Аналогичную сопоставительную работу может провести и учитель с помощью этого же бланка, и тогда психолог получит информацию о том, кто оказывает большее влияние на самооценку ребенка — родители или учитель, получает ли он с их стороны признание, на которое рассчитывает.



## Легенда мировой психологии: профессор Филипп Дж. Зимбардо

В сентябре нынешнего года российским психологам предоставляется редкая возможность лично познакомиться с выдающимся человеком, уникальным специалистом в сфере социальной психологии, автором сотен научных публикаций, книг, учебников — профессором Филиппом Зимбардо.

Филипп Зимбардо родился в Америке в семье бедных итальянских эмигрантов. Его жизнь является примером воплощения «американской мечты».

Сейчас Зимбардо — профессор, доктор психологии, председатель Ассоциации президентов психологических обществ США, которая представляет интересы полутора миллионов психологов этой страны.

В 1971 году профессор Зимбардо провел уникальный эксперимент, который вошел в историю психологии как «Стэнфордский тюремный эксперимент», став классическим. 24 студента добровольно согласившиеся участвовать в эксперименте, были по жребию разделены на «заключенных» и «тюремщиков» и стали воплощать эти роли в оборудованной на факультете «тюрьме». Вначале все было откровенно условно. Уже на второй день молодые люди начали играть всерьез. На шестые сутки эксперимент был прекращен, потому что все были травмированы. Требования социальной роли оказались сильнее, чем моральные императивы и представления индивида о самом себе.

Власти поначалу активно откликнулись на исследования Зимбардо. Его пригласили в конгресс штата. Выйдя на трибуну, Зимбардо первым делом произнес: «Я поместил вашего сына в мою тюрьму. Он не смог прожить там и неделю. Чего же ждать от ребят, которые годами находятся в тюрьмах, гораздо худших, чем моя?»

Реформы тюремной системы после этого эксперимента были скорее косметическими. Но в США приняли закон, запрещающий помещать подростков вместе со взрослыми во время предварительного заключения. Думается, что только за это Филиппу Зимбардо можно простить этот неоднозначный с этической точки зрения эксперимент.

На основе документальных съемок, которые производились во время эксперимента, молодым режиссером Оливером Хиршбигелем в 2001 году снят фильм «Эксперимент» (Das Experiment).

Во время процесса по делу американских военных, которые унижали иракских заключенных, профессор Зимбардо выступил перед судом в качестве эксперта, доказывая, что ответственность за крайне агрессивное поведение солдат лежит на высшем руководстве, так как во многом эту агрессию провоцирует ситуация.

Для Зимбардо вообще типично стремление экспериментально «проигрывать» наиболее острые, непростые социальные ситуации и проблемы. Он и по сей день проводит свои экстравагантные исследования и даже хотел повторить тюремный эксперимент. Психолог надеялся показать, как следует готовить гуманную тюремную охрану. Однако университетское начальство решило подобные опыты не повторять.

В 1977 году вышла книга Зимбардо, посвященная застенчивости. Заняться застенчивостью ученого побудили студенты, многие из которых страдали от этого «недуга». На основе обследования нескольких тысяч молодых людей в возрасте от 18 до 21 года Зимбардо выявил, что 42% из них считают себя застенчивыми (с учетом тех, кто преодолел застенчивость процент повышается до 73), причем 60% из них считают это серьезной жизненной проблемой. Зимбардо и его сотрудники выделили семь разных межличностных проблем, в основе которых лежит застенчивость. Каждая из этих проблем требует специфического подхода, иногда — специфической помощи. Поэтому созданная Зимбардо Стэнфордская клиника по психотерапии застенчивости пользуется чрезвычайным успехом.

Научные интересы профессора очень многогранны: психология личности и социальная психология, включая психологию насилия и власти.

Зимбардо является признанным экспертом по вопросам модной сегодня народной забавы — реалити-шоу. Но и это конечно, далеко не все, что изучал и изучает профессор Зимбардо, рассматривая «под микроскопом» души людей.

\*\*\*

26–28 сентября 2006 года профессор Стэнфордского университета (Калифорния, США) Филипп Зимбардо и выдающийся профессор университета Беркли (Калифорния, США) Кристина Маслач проводят семинар на факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета. На семинаре предполагается показ знаменитого документального фильма о Стэнфордском тюремном эксперименте, а также документального фильма другого знаменитого психолога, друга Ф. Зимбардо — профессора Стэнли Милграма, о классическом эксперименте по подчинению авторитету, а также выступления ведущих российских психологов.

***Выдается Сертификат факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета (с автографами Филиппа Зимбардо и Кристины Маслач)***

*Стоимость участия — 7500 руб. (до 1 июля 2006 года — 6400 руб.)*

**Количество участников ограничено. Предварительная регистрация обязательна!**

Справки по регистрации и организационным вопросам:

199034, Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6, СПбГУ, факультет психологии (каб. 221а)

Тел./факс: (812) 327-4614

Сайт: <http://www.psy.pu.ru>

E-mail: [training@psy.pu.ru](mailto:training@psy.pu.ru)