

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Детский морской центр имени адмирала Фёдора Фёдоровича Ушакова»

Методическая разработка дидактической игры
по развитию эмоционального интеллекта младших школьников
«Путешествие в страну эмоций и чувств»

Номинация: воспитательные технологии

Автор разработки:
Методист
Федулова Ирина Сергеевна

г. Краснодар
2023

Аннотация

Именно в младшем школьном возрасте возникают физиологические и психологические предпосылки для формирования и развития эмоционального интеллекта. Наиболее эффективным средством развития эмоционального интеллекта в этом возрасте является — игровая деятельность. Методическая разработка направлена на изучение, закрепление и применение на практике эмоций и чувств человека, может использоваться в работе педагогами дополнительного образования любой направленности, занимающимися с учащимися младшего школьного возраста.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Понятие эмоционального интеллекта в работах отечественных и зарубежных ученых	6
3. Понятие эмоциональной сферы человека	8
4. Виды эмоций	9
5. Методическое содержание игры	11
6. Заключение	14
7. Использованная литература	15
8. Приложение	16

1. Пояснительная записка

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. Родители и педагоги хотят, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового.

В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе. Таким образом, особенно актуальной становится задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие.

Актуальность. У педагогов и психологов может возникнуть справедливый вопрос: а почему так важно развивать эмоциональный интеллект? Ответ дают многочисленные исследования ученых, свидетельствующие о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией.

Алекситимия - затруднение в осознании и определении собственных эмоций - повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.

Для того чтобы человек смог успешно адаптироваться в обществе, ему нужно научиться уметь контролировать свои чувства и эмоции, осознанно влиять на них и уметь распознавать и признавать свои чувства и чувства других людей, то есть обладать развитым эмоциональным интеллектом.

Младший школьный возраст является особенно значимым для формирования и развития эмоционального интеллекта. Именно в данном возрасте возникают физиологические и психологические предпосылки для его становления и функционирования.

Чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность, расстройства эмоциональной сферы, нарушений в общении — уход от контактов со сверстниками, конфликты, драки, нежелание считаться с мнением или желанием другого.

Это происходит не потому, что дети не знают правил поведения, а потому, что современные дети стали менее отзывчивы к чувствам другим. Ребенку трудно находиться в “плёну эмоций”, потому что он зачастую не может распознавать и управлять ими. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают.

Наиболее эффективным средством развития эмоционального интеллекта является — игровая деятельность.

Новизна представляемого материала состоит в том, что разработанная игра учит ребенка понимать себя и окружающих, налаживать дружеские отношения со сверстниками, постигать ценность доброты, взаимопонимания, прощения и принятия.

Игровая форма в обучении меня всегда интересовала, поэтому решила создать игровое дидактическое пособие для младших школьников: **«Путешествие в страну эмоций и чувств»**. Данная методическая разработка направлена на изучение, закрепление и применение на практике эмоций и чувств человека. Ребенок в игровой форме с применением множества красочного дидактического материала, получает опыт познания себя и других людей.

Цель: обучение умению проявлять свои и различать эмоции и чувства других людей, правильно на них реагировать.

Задачи:

- изучить психолого-педагогическую литературу по теме эмоционального интеллекта;
- изучить понятие эмоциональной сферы человека, виды эмоций;
- познакомить учащихся с основными эмоциями: радость, удивление, грусть, гнев, страх, стыд;

- способствовать распознаванию у учащихся собственных эмоций и их открытому проявлению различными социально - приемлемыми способами
- способствовать распознаванию эмоциональных проявлений других людей по различным признакам (мимика, интонация);
- обогащать и активизировать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения, их оттенки.

Дидактическое пособие рекомендовано для занятий младших школьников.

2. Понятие эмоционального интеллекта в работах отечественных и зарубежных ученых

Сама идея эмоционального интеллекта в том виде, в котором этот термин существует сейчас, выросла из понятия социального интеллекта, которое разрабатывалась такими авторами, как Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк, Д. Векслер и др. Так, например, Э. Торндайк рассматривал социальный интеллект как «способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других». В дальнейшем эти представления были уточнены и развиты многими исследователями. Американский психолог Д. Векслер предложил определять социальный интеллект как «приспособленность индивида к человеческому бытию». «Социальный интеллект, если мы понимаем его как интеллект, - отмечает Д.В. Ушаков, — это способность к познанию социальных явлений, которая составляет лишь один из компонентов социальных умений и компетентности, а не исчерпывает их».

Понятие «эмоциональный интеллект» было введено П. Сэловеем и Дж. Мейером в 1990 году, с этого момента многие ученые трактуют его по-разному. По определению П. Сэловея, Дж. Мейера и Д. Карузо, под эмоциональным интеллектом понимают группу ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих (модель способностей). И. Н. Андреева дает следующее определение эмоционального интеллекта: «...это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере

человеческой жизни (понимать эмоции окружающих людей, использовать эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией)»).

Даниель Гоулман под эмоциональным интеллектом понимал «такие способности, как самомотивация и устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками и умение отказаться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться».

Г.Г. Горскова пишет, что это «способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза». «Эмоциональный интеллект — это совокупность ментальных способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей и к управлению эмоциональной сферой» - пишет в своих работах И.Н. Андреева. По мнению М.А. Манойловой, эмоциональный интеллект — это «способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого».

Исходя из изложенных выше определений, можно отметить общее в трактовке данного понятия. И так, под эмоциональным интеллектом понимается способность осознавать чувства и эмоциональные состояния людей и себя самого, а также умение ими управлять.

По поводу возможности развития эмоционального интеллекта в психологии существуют две противоположные точки зрения:

1) повысить уровень эмоционального интеллекта практически невозможно, поскольку это относительно устойчивая способность. В то же время эмоциональные знания - вид информации, которой эмоциональный интеллект оперирует, - относительно легко приобретаются, в том числе и в процессе обучения.

2) Эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. В связи с этим становится возможным и эмоциональное развитие, которое проявляется в сознательном регулировании эмоций.

Своевременное выявление каких-либо затруднений в сфере эмоционального интеллекта и их коррекция, поможет успешному развитию самосознанию детей, рефлексии и децентрации.

3. Понятие эмоциональной сферы человека

Многие авторы рассматривали вопрос классификации эмоциональных переживаний в целом, эмоциональных процессов и состояний (В.К. Вимонок, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.)

Учитывая эти подходы, среди эмоциональных явлений можно выделить аффекты, собственно эмоции, настроение, эмоциональные состояния и чувства. В основе этой классификации - относительная длительность эмоционального переживания и относительная зависимость от ситуации или объекта.

Аффект — это возникающие внезапно, сильные, бурно протекающие, кратковременные, не подвластные волевому контролю эмоциональные переживания. Многие известные аффекты гнева, страха, восторга.

Собственно эмоции - достаточно длительные эмоциональные переживания. Они имеют отчетливо выраженный ситуационный и процессуальный характер, т.е. выражают оценочное отношение человека к складывающейся ситуации.

Настроение — это общий фоновый эмоциональный настрой человека, оказывающий существенное влияние на его деятельность. Он ситуационно зависим, однако человек может не осознавать причину того или иного настроения.

Эмоциональные состояния – более длительные по сравнению с собственно эмоциями эмоциональные переживания. Они в отличие от эмоций, могут длиться часами, днями, неделями и даже годами. В отличие от настроения, эмоциональные состояния более связаны с глубоко личностными состояниями. Это, например, состояния тревожности, стресса, кризисные, травматические состояния, депрессии и др.

Чувства - по определению А.Н. Леонтьева, – это устойчивые эмоциональные отношения к определенным объектам, это своеобразные «эмоциональные контакты», устойчивые «кристаллизованные» эмоциональные переживания, Основанием для их выделения служит их отчетливо выраженный предметный характер, относительная

независимость от ситуации. Например, мать может испытывать разные ситуационно-обусловленные эмоции по отношению к ребенку, но устойчивое чувство по отношению к нему - любовь. Можно заметить, что чувства, определенные как эмоциональные отношения, «эмоциональные контакты» смыкаются со свойствами личности, понимаемыми как система отношений к себе, другим людям и миру. Чувства в этом контакте - особый подкласс системы отношений - отношения, в которых эмоциональный компонент выражен более рационально. Значение чувств в данном контакте особенно велико - чувства как особый подкласс и устройство определяют жизнь человека. Как особый подкласс чувств, вслед за С.Л. Рубинштейном, можно выделить страсти, это сильные, стойкие чувства, овладевающие человеком, захватывающее его и устремляющие его к объекту или прочь от него. Для страсти характерно сужение сознания, вся интеллектуальная деятельность человека ограничивается и определяется сильными воздействиями страсти.

Итак, эмоциональная сфера — это сложная система взаимодействующих и взаимообуславливающих состояний и чувств. Чувства как, «эмоциональные контакты» человека являются сами по себе сущностью его психической реальности и определяют его поведение, а эмоции являются материалом для развития и изменения чувств и содержанием ситуационной эмоциональной жизни.

4. Виды эмоций

Значение собственно эмоций в эмоциональной жизни человека особенно велико. Оно состоит в следующем. Во-первых, они являются основой развития чувств. Чувство возникает и развивается путем обобщения эмоций, возникающих к объекту в разных ситуациях. Во-вторых, эмоции «запускают» то или иное настроение, настроение может являться «следом» эмоции – частое эмоциональное переживание, они возникают множество раз ежедневно, поэтому они самоценны.

В.К. Вилюнас определяет эмоции как «...способность психики человека к пристрастному отражению действительности». А.Н. Леонтьев говорит, что эмоции сигнализируют человеку, какой «личностный смысл» относительно собственных потребностей имеет для него некоторое действие, объект или человек.

Согласно многим исследованиям, (К. Мерер, К. Изард), эмоция – это процесс, возникающий в ответ на значимое для индивида событие, включающее 3 взаимодействующих компонента:

1) Субъективное переживание эмоций.

2) Физиологические процессы, происходящие в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной, кровеносной, мышечной, кожной системах организма. Эмоции сопровождаются сложными комплексами активации нервной системы, выбросом различных гормонов, учащением либо задержкой дыхания, изменением пищеварения, изменением работы сердца и приливом крови к различным органам, напряжением или расслаблением различных мышц. Например, при страхе возрастает частота сердечных сокращений и циклов дыхания, степень напряжения сердечной мышцы, кровь приливает к нижним конечностям, возрастает нейронная активность.

3) Экспрессия или выразительные движения лица, рук, корпуса (мимика, пантомимика, жесты, интонация).

В вопросе классификации собственно эмоций опираются на подход К. Изарда. Он выделял десять фундаментальных эмоций на основе различий в субъективном переживании, внешней экспрессии и нейрофизиологии. Это эмоции радости, удивления, интереса, страдания (печали), гнева, отвращения, презрения, страха, стыда и вины.

Каждой из этих эмоций соответствует свой особый субъективный смысл, особые средства внешней экспрессии и нейрофизиологические характеристики.

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

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

Удивление - тормозит все предыдущие эмоции, направляя внешние на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

Страдание - отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной информацией о невозможности удовлетворения жизненных важнейших

потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

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

Отвращение - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.

Страх - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъекта информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности.

Стыд - отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданием окружающих, но и собственным представлением о подобающем поведении и внешнем облике.

Автор указывает, что каждая эмоция имеет свои градации. Например, состав эмоции печали, возможно, следующий: печаль, страдание горе.

Также, эмоции практически всегда образуют эмоциональные комплексы, например «страх - стыд - страдание» или «радость - интерес», формируя бесконечные нюансы эмоций.

5. Методическое содержание игры

Создание дидактической игры возникло на основании того, что младший школьный возраст является особенно значимым для формирования и развития эмоционального интеллекта, а игровая деятельность является лучшим инструментом в обучении и воспитании ребенка в данном направлении.

Игровые правила.

- быть внимательным и активным;
- соблюдать очередность при выборе фишки;

- уметь слушать и поддерживать своего товарища.

Содержание игры.

Игра состоит из:

- индивидуальных карточек круглой формы, разрезанных на 8 секторов каждый сектор пронумерован;
- 8-ми пронумерованных фишек;
- карточек с заданиями и карточек с картинками. *(Приложение 1)*

Задания к игре:

- 1. собрать разрезную картинку и определить эмоцию; *(Приложение 2.)*
- 2. отгадать загадку, о каком чувстве говорится; *(Приложение 3.)*
- 3. убрать лишнее слово; *(Приложение 4.)*
- 4. по предложенному четверостишью, изобразить соответствующую эмоцию, используя мимику и жесты (грусть, радость, злость, лень, зависть и т.д.); *(Приложение 5.)*
- 5. определить какие чувства испытывают герои на картинке и выбрать к ним соответствующие смайлики; *(Приложение 6.)*
- 6. определить по прочитанному рассказу, какие чувства и эмоции испытывает герой; *(Приложение 7.)*
- 7. одеть одно дерево в листья с «отрицательными» эмоциями, а другое дерево в листья с «положительными» эмоциями; *(Приложение 8.)*
- 8. определить смысл предлагаемых пословиц. *(Приложение 9.)*

Задания имеют групповую и индивидуальную форму выполнения в зависимости от упражнения.

Игровые действия.

Первого игрока определяют с помощью считалки, а остальные дети фишки достают в порядке очереди. Игрок из конверта достает фишку с номером, показывает ее ведущему. Ведущий зачитывает задание под этим номером, а игроки его

выполняют. У каждого ребенка на столе лежит круг, разрезанный на 8 секторов, и каждый сектор пронумерован. После выполненного задания, игрок у себя переворачивают сектор с номером выполненного задания.

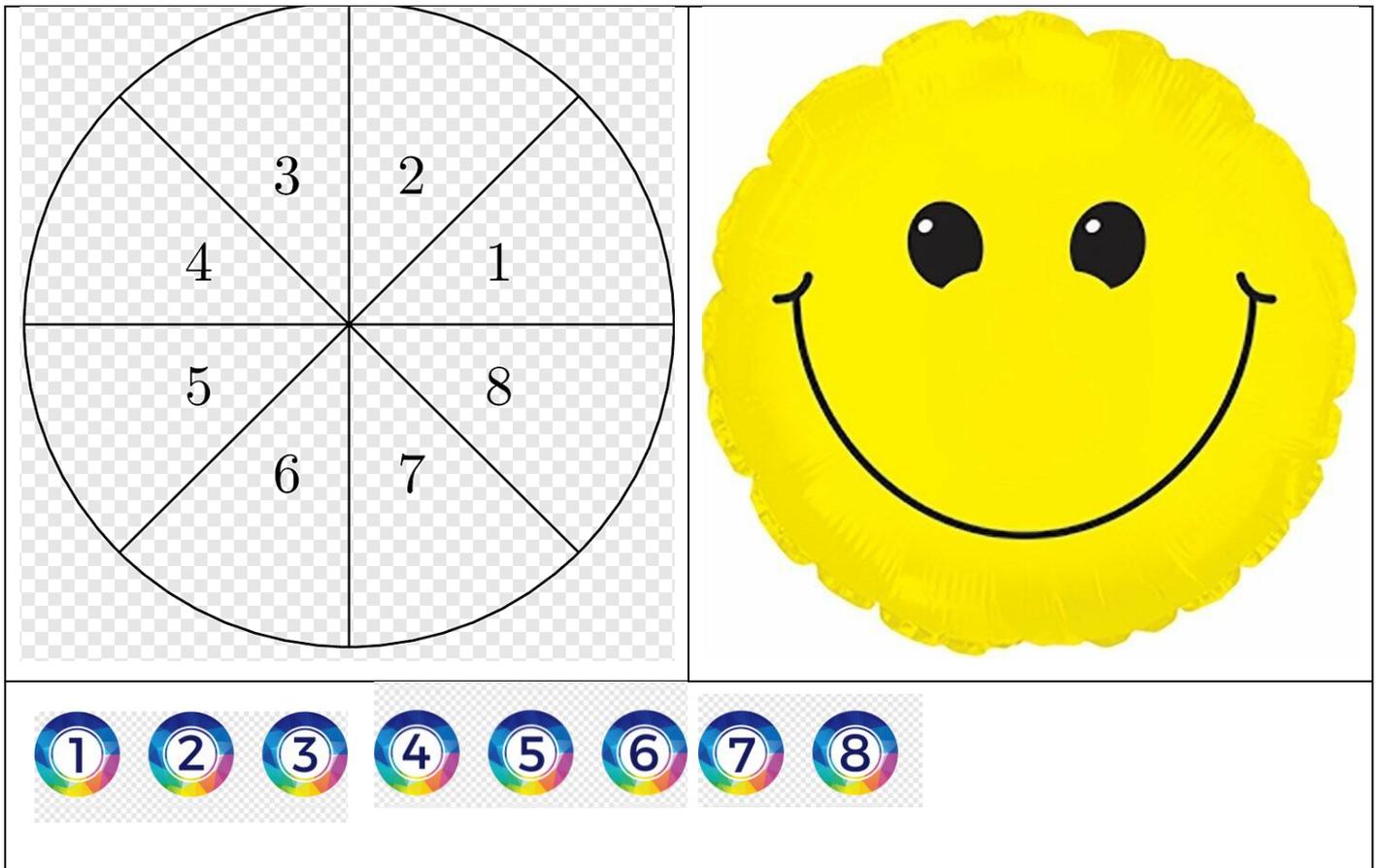
Игра считается завершенной после всех выполненных заданий, в конце которых все 8-м секторов круга будут перевернуты с обратной стороны. Должен сложиться веселый смайлик, со словом «спасибо» Это будет для игроков сюрпризный момент.

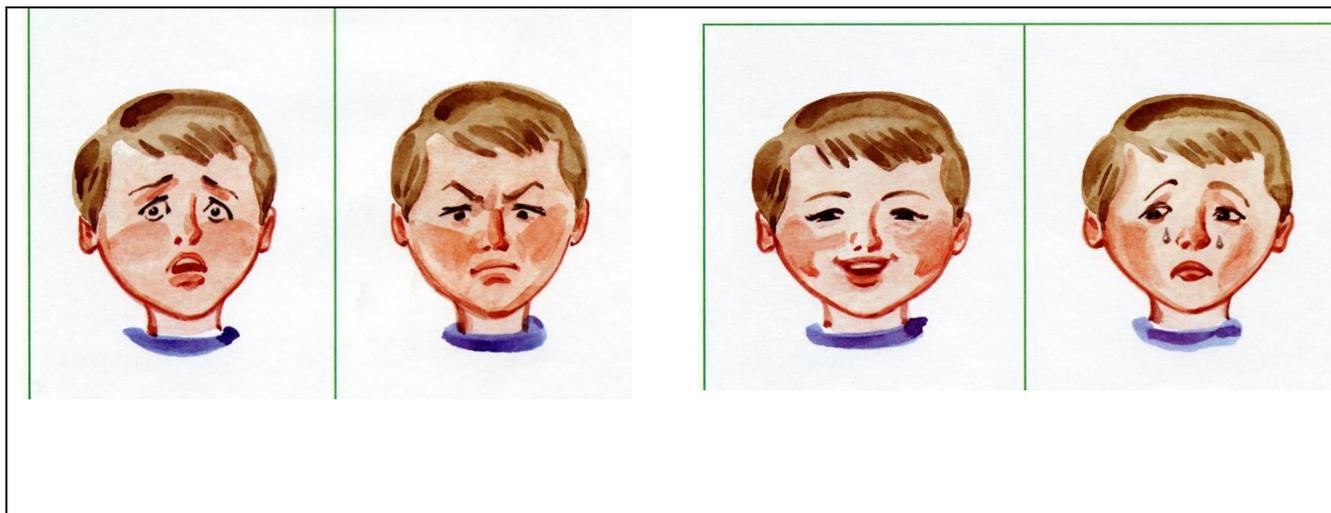
6. Заключение.

Дидактическая игра: **«Путешествие в страну эмоций и чувств»**, была разработана, для развития эмоционального интеллекта младших школьников. В ней собраны задания, выполняя которые, необходимо задействовать интеллектуальные и творческие способности. Игра поможет ребенку познакомиться с основными эмоциями (радость, страх, обида, печаль и т.д.), научит распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам, увеличить словарный запас, развивать коммуникативные навыки.

Используемая литература

1. Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. - 2008. - №5 - С.83.
2. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57 – 65.
3. Иванова Е. С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте / Е. С. Иванова, О. В. Пашкевич // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 6. -- Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. -- С. 264-267
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2011. - С. 242-244.
5. Изард К.Э., Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб: Питер, 2000.
6. Карапетян Л.В. Типологическое исследование эмоционально-личностного благополучия // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 57. С. 11. URL: <http://psystudy.ru>
7. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2012. - С. 29-36.
- Симонов П.В., Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. - М.: Наука, 1981.
8. Чебыкин А.Я., Мельничук И.В., Генезис эмоциональных особенностей у детей разного возраста и пола. - Одесса: ЮНЦ АПН Украины, 2014.



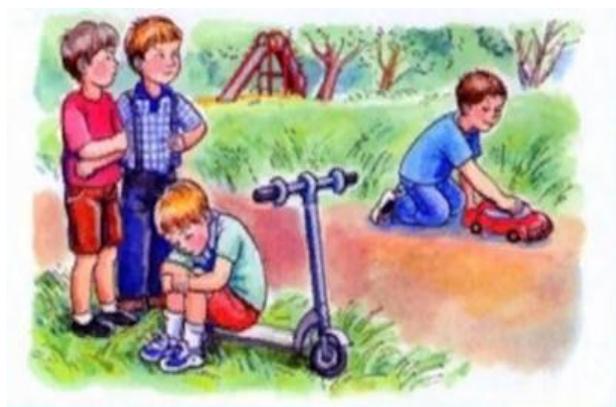


<p>Это антоним слова печаль. Что загадал я? Скорей отвечай! (РАДОСТЬ)</p>	<p>Я антоним слову смех. Не от радости, утех, Я бываю поневоле От несчастья и от боли, От обиды, неудач. Догадались? Это... (ПЛАЧ)</p>	<p>С этой эмоцией реже встречаться Мне бы хотелось, Вам должен, признаться. Очень уж грустно, Когда она с нами. О чём говорю я сейчас? О... (ПЕЧАЛИ)</p>
<p>Приходит к людям вновь и вновь Большое чувство под названием... ЛЮБОВЬ</p>	<p>На меня нашла тревога, Беспокойство по причине, Толи будет, толи нет, Мне на все это ответ? (Волнение)</p>	<p>Обида, ярость, раздраженье. А рык стоит, ну словно лев. И никакого нет сомненья, Напал на человека (гнев)</p>

Приложение 4.

радость, добродушие, отзывчивость, жадность;	радуется, веселиться, восторгается, злиться;
жадность, злость, зависть, отзывчивость.	радость, веселье, счастье, злость
грусть, обида, вина, радость;	грусти, огорчается, веселиться, печалиться;

<p>Наша Таня громко плачет: Уронила в речку мячик. — Тише, Танечка, не плачь: Не утонет в речке мяч. (Горе)</p>	<p>Я люблю свою лошадку, Причешу ей шёрстку гладко, Гребешком приглажу хвостик И верхом поеду в гости (Радость)</p>
<p>Зайку бросила хозяйка — Под дождём остался зайка. Со скамейки слезть не мог, Весь до ниточки промок. (Обида)</p>	<p>Идёт бычок, качается, Вдыхает на ходу: — Ох, доска кончается, Сейчас я упаду! (Грусть)</p>
<p>Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу. Всё равно его не брошу — Потому что он хороший. (Страх)</p>	<p>Спать пора! Уснул бычок, Лёг в коробку на бочок. Сонный мишка лёг в кровать, Только слон не хочет спать. (Сонно)</p>



<p>Педагог читает отрывок из русской сказки «Баба Яга»: «Баба Яга бросилась в хатку, увидела, что девочка ушла, и давай бить кота и ругать, зачем он не выцарапал девочке глаза». Дети выражают (жалость)</p>	<p>Отрывок из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»: «Алёнушка обвязала его шелковым поясом и повела с собою, а сама-то плачет, горько плачет...» Дети выражают грусть (печаль).</p>
<p>Педагог зачитывает отрывок из сказки «Гуси-лебеди»: «И они прибежали домой, а тут и отец с матерью пришли, гостинцев принесли». Дети выражают мимикой лица – (радость)</p>	<p>Отрывок из сказки «Царевна-змея»: «Оглянулся казак, смотрит – стог сена горит, а в огне красная девица стоит и говорит громким голосом: - Казак, добрый человек! Избавь меня от смерти». Дети выражают (удивление)</p>
<p>Педагог читает отрывок из сказки «Репка»: «Тянут – потянут, вытащили репку». Дети выражают (восторг).</p>	<p>Отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»: «Козлята отворили дверь, волк кинулся в избу...» Дети выражают (испуг).</p>
<p>Отрывок из русской народной сказки «Терешечка»: «Старик вышел, увидел Терешечку, привел к старухе – пошло обнимание!» Дети выражают (радость).</p>	<p>Отрывок из русской народной сказки «Курочка Ряба»: «Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Дед и баба плачут». Дети выражают мимикой лица (печаль).</p>



Положительные эмоции:

- радость
- доверие
- восторг
- удовлетворенность
- нежность
- любовь

Отрицательные эмоции

- гнев
- отвращение
- страх
- счастье
- печаль
- презрение

Гнев — плохой советчик.

Завистливый по чужому счастью сохнет

Смелого и пуля не берет.

Отвага красит молодца.

Гнев-враг человеку, а разум друг его

Злой не верит, что на свете добрые есть