

#### **Приложение 4.**

#### **Программа коррекционно-развивающая по формированию эмоционального интеллекта «Баланс».**

Цель: формирование эмоционального интеллекта.

Задачи: знакомство с чувствами и эмоциями людей, механизмом их формирования; получение знаний о формировании, происхождении эмоций, способами их контроля.

Возраст (целевая группа): младшие школьники 6-9 лет, младшие подростки 10-13 лет.

Оборудование: карточки с притчами и эмоциями.

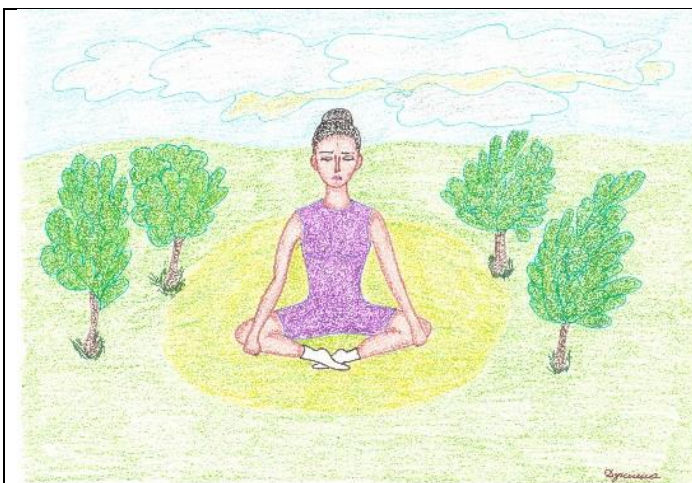
**Процедура проведения:** выбрать карточку с эмоциями и// или с притчами. Это можно сделать «в слепую» ( в закрытую) или «в открытую». Используя предложенный ниже список вопросов проработать с ней.

#### **Притчи. Алгоритм работы.**

1. Выбрать карточку с притчей.
2. Прочитать. Определить основную идею притчи.
3. Расскажите, как вы поняли суть описываемого чувства (эмоции).
4. Расскажите о том, как формируется чувство (эмоции). Как развивается.
5. Оцените описываемое чувство.
6. Вспомните и расскажите о том, как вы испытывали это чувство. Что служило источником этого чувства у вас.

#### **Алгоритм работы с картинками «Эмоции».**

1. Выбрать любую картинку.
2. Рассказать о том, что происходит на картинке. Описать эмоции действующих лиц.
3. Какие эмоции (чувства) испытывает человек в подобной ситуации? Поставьте себя на место этого человека.
4. Попробуйте создать историю: что было до, после.
5. Случалось ли вам испытывать подобные эмоции (чувства)? Расскажите об этом.
6. Назовите ситуацию противоположную предложенной.



### **Покой.**

1. Состояние не реагирования (относительного).
2. Состояние релаксации, обычно здесь подразумевается укрепляющая или реабилитационная функция.



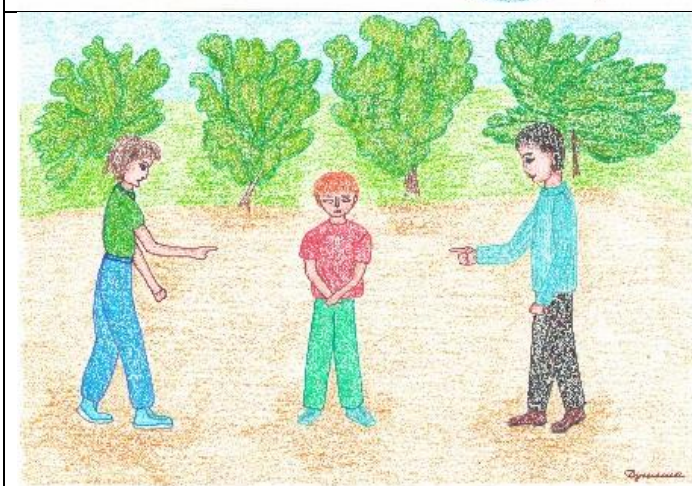
### **Удивление.**

В классическом, подчеркнуто глубоком смысле слова – **чувство изумления или оцепенения, вызванное неожиданностью**



### **Зависть.**

**Зависть** (англ. envy) - чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого; в крайнем выражении 3. доходит до ненависти (злости) по отношению к удаче другого и жажды его падения.



### **Презрение.**

Презрение — отрицательно окрашенное чувство, возникающее по отношению к объекту, демонстрирующему качества, которые субъект считает недостойными, так как воспринимает их социально неприемлемыми.

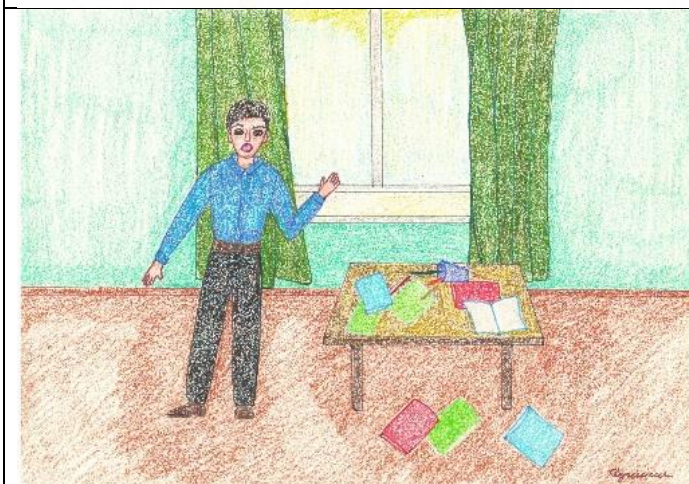




### **Обида.**

Обида — комплексное чувство, в котором смешаны разочарование, вина, злость, низкая самооценка и даже любовь.

Чувство обиды возникает вследствие рассогласования ожиданий о должном поведении обидчика с тем, как он себя вёл в действительности.



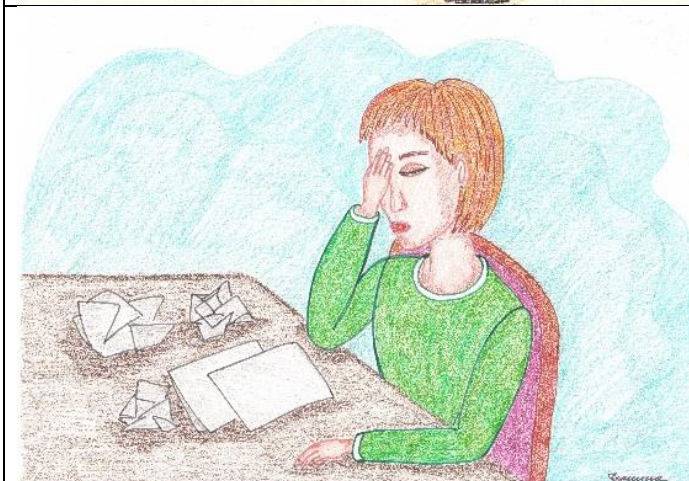
### **Раздражение.**

Раздражение — эмоция, возникающая в ходе соприкосновения с чем-то неприятным или неожиданным для человека. Это может привести к таким эмоциям, как разочарование и гнев.



### **Гнев.**

Гнев — отрицательно окрашенная эмоция и реакция, выражающаяся в недовольстве каким-либо явлением, негодованием или возмущением, возникающим у человека в результате действий объекта его гнева.



### **Сожаление.**

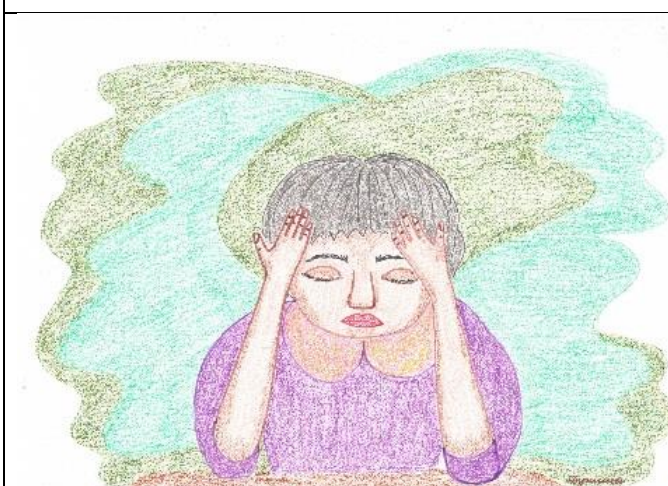
Сожаление — это чувство печали, огорчения, вызванное утратой, сознанием невозможности изменить или осуществить что-либо. Также сожаление может означать жалость, сострадание к кому-либо.





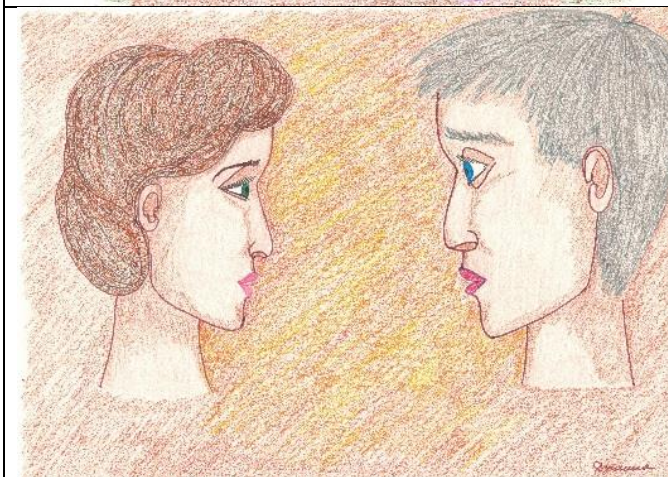
### **Неприязнь.**

Неприязнь — это недружелюбное, недоброжелательное, враждебное чувство к кому-либо или чему-либо, нерасположение. Нередко неприязнь бывает вызвана завистью, ревностью, несхожестью взглядов, расхождением в социальном статусе.



### **Отчаяние.**

Отчаяние — это отрицательная эмоция, связанная с ощущением субъектом невозможности удовлетворить какую-либо потребность. Оно характеризуется отсутствием надежды, оптимизма и жажды к жизни. Может быть симптомом или предвестником депрессии.



### **Любовь.**

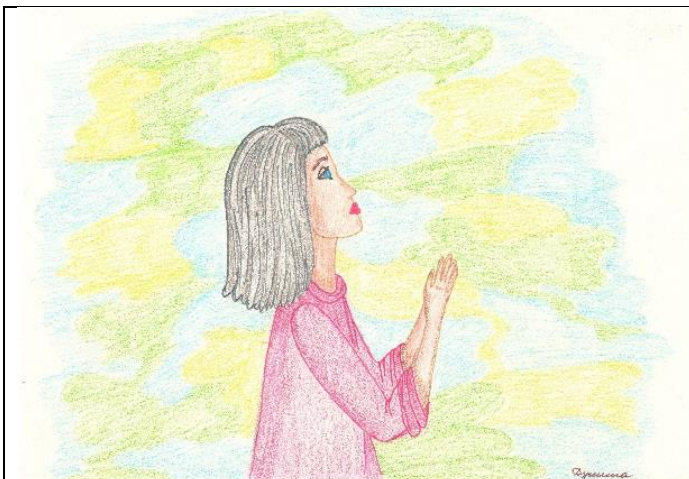
Любовь — это чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность и устремлённость к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии.



### **Страх.**

Страх — это эмоция, которая появляется у человека при столкновении с реальным или воображаемым объектом, угрожающим его физической или психологической безопасности.





### **Надежда.**

Надежда — это ожидание чего-либо желаемого, соединённое с уверенностью в возможности осуществления.



### **Недовольство.**

«Недовольство» — это чувство неудовлетворённости по какому-то поводу, отрицательное отношение к кому- или чему-либо. Недовольство может быть вызвано различными причинами, такими как несправедливость, разочарование, неудача.



### **Жалость.**

Жалость — это чувство соболезнования, сожаления, печали по поводу горя и неприятностей кого-либо или чего-либо. Также это эмоциональный отклик на беспомощность другого, когда у него нет ресурсов справиться с ситуацией.



### **Радость.**

Радость — это состояние удовлетворения, удовольствия, весёлого настроения и счастья, которое является положительной внутренней мотивацией человека.





### **Грусть.**

Грусть — отрицательно окрашенная эмоция, которая возникает в случае значительной неудовлетворённости человека в каких-либо аспектах его жизни.



### **Разочарование.**

Разочарование — отрицательно окрашенное чувство, вызванное несбывшимися ожиданиями, надеждами или мечтаниями. Это чувство неудовлетворённости по поводу чего-нибудь не оправдавшего себя, неудавшегося.



### **Ревность.**

Ревность — это реакция человека на угрозу отношениям, страх потерять близкого человека. Это многокомпонентная эмоция, в которую включены тревога, волнение, беспокойство и гнев.



### **Скорбь.**

Крайняя печаль, горесть, тяжёлое переживание, ощущение утраты.





### **Благодарность.**

Благодарность — это чувство признательности за сделанное добро, например, за оказанное внимание или услугу.



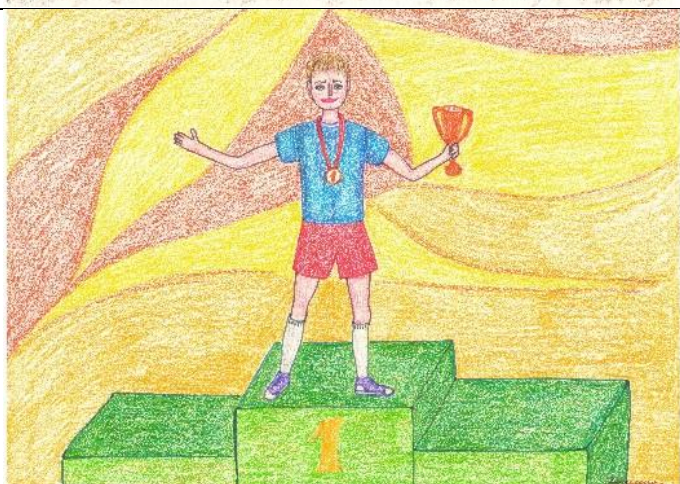
### **Возмущение.**

Возмущение — это крайнее недовольство, негодование, гнев.



### **Восхищение.**

чувство радостного удовлетворения, состояние очарованности, восторг.



### **Гордость.**

положительно окрашенная эмоция, отражающая положительную самооценку; наличие самоуважения, чувства собственного достоинства, собственной ценности.



#### Притча о волнении.

В одном лесу жили два маленьких зайчонка. Старший был спокойным, никогда не волновался. Младший, наоборот, волновался по любому поводу. Бывает, нахулиганят: опоздают к обеду, испортят дружику перед домом. Старшему зайчонку всё равно, младший - волнуется, что мама будет ругаться и, может, даже накажет. Однажды мама отправила зайчат на дальнюю поляну за клевером. Старший зайчонок резво бежал по тропинке вперёд, ни на что не обращая внимания. Младший зайчонок отстал, потому что волновался. От любого шороха вздрагивал - всё леса мерещилась. Для старшего дорога была в радость. Для младшего превратилась в мучение. Весело выскочил старший зайчонок на полянку, сильно обогнал младшего. А там леса сидит, поджидает. Схватила за уши зайчонка. Младшего увидел из кустов, закрычал от волнения. Лиса с испугу выпустила старшего зайчонка, только ухо котом задела. Вот теперь и думай, хорошо волноваться или нет.



#### Притча о веселье.

Двух друзей позвали на день рождения. Один веселился, играл и смеялся. Другой сидел хмурый в углу. Вдруг один мальчик, шутя, ужал, отчего больно ударился и заплакал. Все дети бросились его утешать. Лишь тот, что сидел хмурый в углу, начал смеяться.



#### Притча о тревоге.

Многие помнят такую историю в своей жизни: получили в школе «двойку» и ждёте дома вечером родителей. Так и случилось с одним мальчиком. Он очень тревожился в ожидании родителей. Волновался не только потому, что ожидал наказания, но и потому, что обещанного подарка уже не будет. Мальчик решил заглянуть хоть чуть свою вину и сделать приятно родителям: убрался в доме, помыл посуду. Всё это время он обещал сам себе, что такое больше не повторится. Вечером пришли родители. Мальчик был бледен и молчалив, потому что целый день испытывал тревогу. Мама с папой оглянулись и всё поняли. И посчитали, что мальчик сам себя достаточно наказал и сделал выводы. У многих такое случалось. Но не всегда тревога обманывала нас: некоторых всё-таки наказывали.



#### Притча о смущении.

Одна девочка всё время смущалась. Когда делала ошибки, отвечая у доски. Когда забывала выполнить то, что обещала. Когда забывала поздравить кого-то с днём рождения. Она расстраивалась, чувствуя себя виноватой. Когда она понимала, что смущена и краснеет, смущалась ещё больше. Однажды это замесила на уроке учительница и оставила. Девочка опять смущилась, когда учительница сказала ей: «Ты часто смущаешься и краснеешь. Особенно, когда отвечаешь у доски и не уверена в своих ответах. В том, что ты делаешь ошибки, нет ничего страшного. Не страшно и то, что ты смущаешься. Но иногда этого можно избежать. Например, если хорошо подготовиться к уроку и выполнять свою работу так, чтобы не сомневаться и не смущаться. Девочка смущилась, конечно, но эти слова её успокоили.



#### Притча о страхе.

Один человек всего боялся на свете. Ему всегда казалось, что с ним что-то плохое случится: он поранится, умрёт или... Человек этот был первым и всегда изловчившимся. А ещё он много потел и дрожал. Всё в жизни его было невыносимо: он ни с кем не общался, избегал выходить из дома. Да и дома он не чувствовал себя безопасно. Человек устал так жить. Ему очень хотелось всё изменить. И он пошёл к Волшебнику. Не один час они провели вместе: страхи улетали один за другим. Но всё же Волшебник не стал удалять все страхи до конца, чуть-чуть оставил: совсем бесстрашный быть нельзя.



#### Притча про сомнения.

Однажды к Волшебнику пришёл мальчик и пожаловался, что постоянно сомневается, каждый раз, когда нужно принять решение. Волшебник спросил: «А ты сомневаешься, когда идёшь спать?» «Нет», - ответил мальчик. «А почему ты идёшь спать?» - продолжил спрашивать волшебник, потому что хочу и потому что надо в следующий раз когда начнёшь сомневаться применение этот приём хочу и надо.



#### Притча про отчаяние.

Один мальчик был в отчаянии. Он не просто получил «двойку» по контрольной работе по математике. Ему поставили двойку за четверть. Надо было об этом сказать родителям. Потому что это оценка могла испортить годовую. А потом ему придется отдуваться за это ещё долго. Было от чего отчаяться, почувствовать безнадежность ситуации.



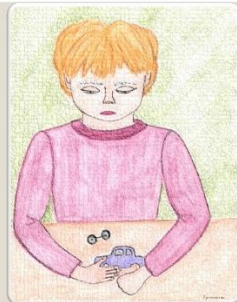
#### Притча про стыд.

Мама сказала маленькому сыну: - Как тебе не стыдно! Мальчик задумался на минуту и спросил: - Как это - стыдно? - Вот, например, - ответила мама, - сейчас только я тебя попросила помыть руки. Ты не помыл, но сказал, что сделал это. Ты соврал. То есть сделал плохо. И ты это знаешь. Вот это - стыдно!



#### Притча про грусть.

У одного мальчика сломалась любимая игрушка. Расстроенные и грустные, он пришел к родителям. Но они посчитали, что этот повод недостойным грусти. Они просто спросили о том, какую новую игрушку он хочет. Мальчик грустил неделю, стал плохо есть, совсем не играл, не хотел гулять. Все вокруг лишь удивлялись тому, что происходит. В выходные приехал дедушка. Он сразу понял внука и починил любимую игрушку.



#### Притча про надежду.

Жили два друга. У них было много общего: вместе учились, тренировались и играли. Но один всегда надеялся на лучшее, а другой считал, что всё будет плохо. Перед контрольной работой один надеялся, что будет просто. А другой был уверен, что они не справятся. Перед соревнованиями один надеялся на победу, другой нет. Только потому у одного было всегда хорошее настроение, а другого нет. Наблюдая за ними, Учитель задавал как-то вопрос: - Кому из вас живётся легче?





### Притча про удовольствие.

Мама с папой вечером пили чай и смотрели телевизор. Мальчик играл рядом. Вдруг он услышал какое-то слово в фильме и спросил:

- Папа, что такое удовольствие?

- Что - не скажу. Скажу как это: после работы дома с близкими пить чай-это удовольствие. Есть любимую еду - это удовольствие. Ехать путешествовать - это удовольствие. Даже читать интересную книгу - это удовольствие.

- Понял! - воскликнул сын. - Играть, есть мороженое, смеяться и бегать - всё это - удовольствие.



### Притча про чувство вины.

Одной девочке мама купила новую куклу. Подружка попросила её дать поиграть. Девочка было жалко и она соврала подружке, что я не разрешает мама.

На другой день она не могла ни играть, ни разговаривать с подружкой. Она всё ещё плохо понимала, что с ней происходит и почему ей так неловко с подружкой.

Вечером она поговорила с мамой. Та ей объяснила, что это чувство вины. И чтобы от него избавиться, надо пойти и во всем признаться подружке.



### Притча про радость.

Жил человек. Он радовался, когда встречал любимых и друзей. Когда получал долгожданный подарок. Когда вечером после работы, возвращался домой.

Жила собака. Она радовалась, когда её человек приходил домой. Когда на прогулке, она встречалась с другими собаками. Когда хозяин давал ей любимую еду.

Жила птица. Она радовалась новому дню и солнцу. Она радовалась чистому небу. Она радовалась пойманной мушке или найденному червяку.

Вот такая она - разная и одинаковая у всех - радость.



### Притча про обиду.

Одного мальчика наказал папа. Мальчик обиделся. Он чувствовал, что злиться на папу. И очень жалел себя. Но что он может сделать, он же маленький?

Пришла мама и спросила:

- Что случилось?

Мальчик показал печками - он не считал себя виноватым.

- Так и будешь обижаться? Или что-нибудь сделаешь? - спросила Мама

- Я не хочу больше обижаться. Скажи, что надо делать?

- Надо простить.

- А как?

- Подумай, что бы ты сделал на его месте?



### Притча о презрении.

Жил-был Лев, который всех презирал, потому что считал себя лучше других. Он был быстрее, ловчее, умнее сильнее и красивее, чем другие. И потому ни с кем не общался. Конечно, ему было одиноко. Но с кем обиться, если другие все хуже его.

Шли годы, Лев постарел и многое изменилось. Уже кто-то другой стал быстрее, умнее, сильнее и красивее. Из-за своего презрения Лев был одинок. И даже змея проползла мимо.

Однажды Лев шёл по лесу и ему навстречу вышел Олень. Много оленей когда ты поймал лев, а сейчас уже не мог. Олень сказал Льву:

- Я бы мог подшить тебе на рога. Но я не такой как ты. И разговариваю с тобой, хотя ты слаб. Видишь, презрение плохое попутчик в жизни. Надежнее доброта и сострадание.



### Притча про разочарование.

Встал за очарованием приходит разочарование.

У Волчка был друг, Лисёнок.

Волчок считал, что ни у кого нет друга лучше. Всем рассказывал, о том какой Лисёнок замечательный, умный, нервный и интересный. И что они будут всегда вместе.

Но однажды Лисёнок, страшась наказания, обогнал Волчка.

Потом Волчок ругал и наказал.

Но самым большим наказанием было то, что друг его предал.

У него не было больше друга. Волчок был разочарован до самой глубины души.



### Притча про удивление.

Одна девочка решила, что её трудно чем-то удивить. Потому она ничему не удивлялась. Она не удивилась, когда получила «двойку». Не удивилась, получив «пятёрку». Не удивилась, когда ей написала старая подруга. Не удивилась долгожданному подарку.

Но однажды ей пришлось удивиться. Вечером девочка возвращалась с тренировки. Во дворе сидели подростки. Они подошли к ней, и она не удивилась. Они стали смеяться над ней - она не удивилась. Они везли отнять деньги и - тоже не удивилась. Но, когда подростки отобрали сумку, девочка вдруг почувствовала, что не только удивилась, но и испугалась.



### Притча про интерес.

Котёнок и Щенок жили в одном доме. Котёнку было всё интересно: солнечный зайчик, летающий за окном птички, что это за холодильник или диваном, в телевизоре и на столе. Но щенку было скучно. И он лежал и дремал.

Но когда Щенок ушёл гулять с хозяином на улице ему становилось интересно. Котёнок наблюдала за прогулкой в окно и думал: «Что интересного бегать за палкой снова и снова?»



### Притча о злости.

Жили-были два брата-близнеца. Они были внешне очень похожи. Но по характеру совсем разные. Так часто бывает. Один, если был доволен, злился и старился обидеть брата. Другой принимал всё как есть. После этого у злого брата болела голова, а иногда даже поднималась температура.

Не выдержав этого, злой брат пошёл к Волшебнику за помощью. Он не хотел больше злиться.

Волшебник сказал:

- Когда будешь злиться и захочешь обидеть брата, посчитай до 10, и представь себя на его месте. Можно порвать старую газету, а можно покричать в пустой комнате. Помойся или прими душ. Способов много. Попробуй контролировать злость и не будешь болеть.



### Притча про озарение.

К Учителю пришел Ученик и спросил:

- Я решаю трудную задачу уже не первый день. Попробовал несколько вариантов. Но озарение не приходит.

Учитель ответил:

- Условия задачи ты уже знаешь. Тебе надо отключиться, заняться чем-то другим. А потом и придёт озарение. Потому что, наверняка, ты уже знаешь решение этой задачи.

