Приложение 1.

**Индивидуальный рабочий лист «Исследование эмоций».**

1. Прочитайте и соотнесите стрелками понятие и определение.

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоции – | непосредственные переживания какой-либо эмоции, кратковременны и связаны с ситуацией, которая их вызвала. |
| Эмоциональные реакции – | психический процесс, который отражает личное отношение человека к различным ситуациям |
| Эмоциональное состояние – | сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.  |
| Эмоциональный интеллект –  | состояние значительно длительнее и устойчивее по сравнению с эмоциональными реакциями. |

2.

**ВИДЫ ЭМОЦИЙ**



**отрицательные**

**положительные**

**нейтральные**

**Слова для справок:** удовольствие, восторг, радость, уверенность, симпатия, любовь, нежность, блаженство, злорадство, месть, горе, тревога, тоска, страх, отчаянье, гнев, любопытство, изумление, безразличие.

1. Выражения

№ 1. Запрещённые, на ваш взгляд, в общении с ребёнком в семье.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ 2. Рекомендуемые и желательные в общении с ребёнком в семье.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 2.

**Упражнение «Неделя эмоций».**

Трижды в день на протяжении недели записывайте в блокнот или в телефон, что вы сейчас чувствуете, почему вы это чувствуете и как эта эмоция ощущается на уровне тела. Может, вы сжимаете зубы от злости или втягиваете голову в плечи от страха. Или постоянно что-то жуете, чтобы унять тревогу. Такое упражнение поможет приучить себя фиксировать эмоции, понимать их причины и замечать, как на них реагирует тело.

Обычно уже через пару дней ведения такого дневника начинаются удивительные открытия – может оказаться, что вы весь день были встревожены из-за косого взгляда на работе и даже не замечали этого. Но тело было зажато, и из-за этой тревоги вы буквально не могли вдохнуть полной грудью и сосредоточиться на проекте. Недели достаточно, чтобы осознать, насколько эмоции управляют нашим поведением и самочувствием.

Когда вы освоитесь с этим дневником, попробуйте вести такие же записи, но про ребенка. Наблюдайте за его поведением и попробуйте аккуратно выдвигать предположения насчет его чувств. Можно даже спрашивать: «Ты сейчас встревожен? А что произошло? А почему?» Это не только позволит отслеживать эмоции, но и научит отделять эмоцию от человека — не «ты злой», а «ты чувствуешь злость».

Это упражнение должно стать навыком эмоциональной гигиены, как привычка чистить зубы после еды.

Приложение 3.

**Упражнение «Эмоциональное состояние».**

После занятий в школе, в конце дня или после трудной жизненной ситуации ребёнку предлагают выбрать смайлик, который выражает его настроение. Это помогает задуматься о том, что он чувствует, осознать свои эмоции.

Самое главное, все должно быть искреннее и без давления. Если ребенок выбирает грустный смайлик – значит, ему тяжело, и родители должны обратить на это внимание и спросить: «Чем я сейчас могу тебе помочь?»



**Материалы для подготовительной работы.**

**Кластер**



**Анкета.**

|  |  |
| --- | --- |
| **МОЁ НАСТРОЕНИЕ В ШКОЛЕ** | **МОЁ НАСТРОЕНИЕ В ШКОЛЕ** |
| **БОЛЬШЕ ВСЕГО В ШКОЛЕ МНЕ НРАВИТСЯ** | **БОЛЬШЕ ВСЕГО В ШКОЛЕ МНЕ НРАВИТСЯ** |
| **Я УЖЕ УМЕЮ** | **Я УЖЕ УМЕЮ** |
| **У МЕНЯ ПОКА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ** | **У МЕНЯ ПОКА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ** |