

### Сл. 1.

Здравствуйте уважаемые участники 29 областной научно-практической конференции

Меня зовут Атаманова Ольга Михайловна, я учитель ИЗО и труда Гимназии № 41. Тема моего выступления «Развитие эффективных методов и технологий воспитания. Роль эмоционального интеллекта в развитии коммуникации и эмпатии у детей.

### Сл. 2

В современном образовательном процессе всё большее значение приобретает **эмоциональный интеллект**, имеющий многогранное значение в педагогике, психологии и повседневном общении — способность распознавать, понимать и управлять эмоциями — как своими, так и окружающих.

**Умение «видеть» настроение собеседника:**

- улучшает коммуникацию в коллективе;
- снижает конфликтность;
- формирует доверительную атмосферу;
- способствует личностному росту учащихся.

**Особенно важно развивать этот навык у детей и подростков: он помогает им:**

- лучше понимать себя и других;
- выстраивать здоровые отношения со сверстниками и педагогами;
- адекватно реагировать на сложные ситуации.

### Сл. 3.

Для формирования умения «читать» настроение эффективны следующие подходы:

• **Наблюдение и анализ.** Обучение детей замечать невербальные сигналы: мимику, жесты, позу, интонацию.

• **Ролевые игры.** Проигрывание ситуаций, где нужно угадать эмоциональное состояние партнёра.

• **Обсуждение эмоций.** Регулярные беседы о чувствах: «Что ты ощущаешь сейчас?», «Как ты думаешь, что чувствует этот персонаж?»

• **Арт-методы.** Рисование эмоций, создание коллажей, театрализация.

• **Рефлексивные практики.** Ведение дневников эмоций, обсуждение пережитого в конце занятия.

### Сл. 4

Одно из упражнений, которое способствует развитию эмоционального интеллекта - «Угадай настроение». Существуют разные варианты проведения этого упражнения. Сегодня я представлю вам два, один из которых мы опробуем на практике.

**Цель упражнения:** развить у участников способность распознавать эмоциональные состояния по невербальным признакам.

## **Сл. 5.**

### **Вариант № 1.**

**Ход упражнения (вариант для группы 8–12 человек)**

#### **Материалы:**

- карточки с названиями эмоций (радость, грусть, удивление, страх, злость, спокойствие и др.);
- музыка для фона (спокойная, нейтральная);
- листы бумаги и карандаши (по желанию).

#### **Этапы:**

##### **1. Вводная беседа (5–7 мин)**

- Обсуждение: «Как мы понимаем, что человек рад/расстроен? Какие признаки нам помогают?»

- Краткий обзор базовых эмоций и их внешних проявлений.

##### **2. Основная часть (15–20 мин)**

- Участники делятся на пары.
- Один человек получает карточку с эмоцией и пытается передать её без слов (мимика, жесты, поза).
- Второй участник угадывает эмоцию и объясняет, что именно его подтолкнуло к ответу.
- Пары меняются ролями.
- После нескольких раундов можно усложнить: передавать эмоции через интонацию или короткие фразы.

##### **3. Обсуждение (10 мин)**

- Что было легко/сложно?
- Какие признаки эмоций оказались самыми «говорящими»?
- Как это упражнение может помочь в повседневной жизни?

##### **4. Рефлексия (5 мин)**

- Каждый участник делится одним словом-эмоцией, которую он испытал во время игры.

## **Сл. 6.**

### **Вариации упражнения исходя из разных возрастов**

• **Для младших школьников:** использовать картинки с эмоциями вместо карточек; добавлять двигательные элементы (например, «покажи, как ходит грустный зайчик»).

• **Для подростков:** вводить сложные эмоции (смущение, разочарование, восторг), обсуждать ситуации, где эти чувства возникают.

• **Командный формат:** одна группа показывает эмоцию, другая угадывает и аргументирует. В формате игры «Крокодил».

## **Сл. 7. Ожидаемые результаты от упражнения**

После регулярного использования упражнения:

- участники лучше понимают невербальные сигналы;
- снижается количество недопониманий в коллективе;
- растёт уровень эмпатии и взаимоподдержки;
- дети учатся выражать свои чувства более осознанно.

## Сл. 8.

### Рекомендации педагогам при использовании данного упражнения

- Создавайте **безопасную среду** для обсуждения эмоций: без осуждения и насмешек.
- Подкрепляйте теорию **практикой**: включайте элементы эмоционального анализа в разные занятия.
- Будьте **моделью** эмпатичного поведения: показывайте, как можно деликатно реагировать на чужие переживания.
- Используйте **обратную связь**: спрашивайте детей, как они себя чувствуют, и слушайте их ответы.

## Сл. 9..

Умение «видеть» настроение собеседника — не врождённый дар, а навык, который можно и нужно развивать. Упражнение «Угадай настроение» — простой, но эффективный инструмент для:

- формирования эмоционального интеллекта;
- укрепления групповой сплочённости;
- создания благоприятного психологического климата в образовательном пространстве.

Регулярное включение подобных практик в воспитательный процесс помогает детям стать более чуткими, осознанными и успешными в межличностных отношениях.

## Сл. 10. Практическая часть Упражнение «Угадай настроение»

Материал: Листы бумаги любого формата, фломастеры или цветные карандаши.

Инструкция: **за одну минуту** нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, используйте только линии, формы, различные цвета.

Теперь объединитесь в пары с рядом сидящим партнером, обменяйтесь своими рисунками. Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках.

Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

Обменяйтесь мнениями со своим партнером: правильно ли вы определили настроение вашего соседа, и правильно ли определили ваше настроение.

Вопросы для обсуждения:

- 1 Кто правильно разгадал настроение своего соседа?
- 2 По каким признакам вы это определили?
- 3 Как вы чувствуете себя сегодня?

Вывод: в этом упражнении вы увидели, что свои эмоции можно выражать не только мимикой, но и через рисунок. Также через рисунок другого человека можно понимать его настроение.

Сл. 11. Благодарю вас за работу. Свое выступление я хочу завершить высказыванием **Оскара Уайльда**: «Чувства людей гораздо интереснее их мыслей».

*Ведь именно эмоции — ключ к пониманию подлинных переживаний собеседника.*