

Татьяна Сидорова  
Елена Иванова  
Иллюстратор Алиса Дьяченко

{FUTURIUM}



ПОЛИГЛОТИКИ

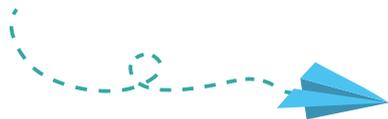
# ГОЛОВОЛОМКА: МИР ЭМОЦИЙ

Каникулярная программа



Книга  
для Учителя

# ДЕНЬ 1



## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

## В ШТАБ-КВАРТИРУ! ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИЯМИ

**Цель:** Познакомить детей с основными эмоциями, с тем, как они проявляются, и с их важностью.

### План:

1. Приветствие. Знакомство с площадкой и правилами.
2. Игры на командообразование (например, «Эмоциональный клубок», «Приветствие эмоциями»).
3. Обсуждение мультфильма «Головоломка» и его главных героев.
4. Создание «Карты эмоций» группы.
5. Творческое задание «Моя штаб-квартира эмоций».

### 1. Приветствие. Знакомство с площадкой и правилами.

Важно понять, что цель первого дня в лагере — создание позитивной атмосферы, знакомство детей, формирование чувства общности, знакомство с правилами и основными эмоциями. Позвольте детям свободно выражать свои эмоции. Добрый, веселый смех поможет создать позитивную атмосферу.

Сегодня и всегда встречайте детей с улыбкой и радостью. Поприветствуйте каждого по имени.

#### Игры на знакомство

##### «Круг знакомств».

Сядьте в круг. Предложите детям представиться и сказать, чего они ждут от летней площадки. Затем в обратном порядке: каждый ребенок называет свое имя и одно свое положительное качество (или эмоцию, которую сейчас испытывает)

##### «Мой бейдж»

Изготовление бейджей. Раздайте бейджи и предложите детям написать свои имена и украсить их.

Как вариант, дети могут написать свои никнеймы (выдуманные имена).

##### «Мое любимое... (эмоциональное)»

Все сидят в кругу.

Первый участник говорит: «Меня зовут [Имя], и мое любимое... [что-то конкретное] вызывает у меня чувство [эмоция]».

Примеры: «Меня зовут Аня, и мое любимое мороженое вызывает у меня чувство радости!», «Меня зовут Боря, и моя любимая книга вызывает у меня чувство спокойствия», «Меня зовут Вера, и мой любимый фильм вызывает у меня чувство восторга»...

Следующий участник повторяет то же самое, называя свое имя, любимую вещь и эмоцию, которую она вызывает. Игра продолжается по кругу, пока каждый не представится.

После игры обсудите с ребятами: было ли что-то общее в их любимых вещах? Какие эмоции чаще всего звучали?

### **Установление правил площадки.**

Спросите детей, зачем нужны правила на летней площадке и на территории Центра. Подведите их к пониманию, что правила помогают всем чувствовать себя комфортно и безопасно.

Предложите детям вместе сформулировать правила. Запишите их на большом листе бумаги или доске. Важно, чтобы дети сами предложили правила, а вы лишь помогли им их формулировать.

#### **Примеры правил:**

- Уважать друг друга и взрослых.
- Слушать, когда кто-то говорит.
- Не обижать других словами и действиями.
- Поднимать руку, если хочешь что-то сказать.
- Убирать за собой после игр и занятий.
- Сообщать взрослым, если нужна помощь.
- .....

Предложите детям дать обещание следовать правилам. Можно придумать какое-то веселое действие, например, поднять руку вверх и сказать: «Обещаю!».

## **2. Игры на командообразование**

### **«Эмоциональный клубок»**

*Ход игры:*

1. Педагог берет клубок ниток, называет свое имя и говорит, какую эмоцию он сейчас испытывает (например, «Я [Имя], и я чувствую радость!»).
2. Он передает клубок другому участнику, держа конец нити у себя.
3. Следующий участник повторяет то же самое: называет свое имя, говорит об эмоции и передает клубок дальше, держа нить.
4. Игра продолжается, пока все участники не будут связаны нитью.
5. В конце игры можно посмотреть на получившуюся «паутину» и сказать, что все мы связаны друг с другом, как эмоции связаны с нами.

В конце игры спросите детей, легко ли им было говорить о своих эмоциях, какие эмоции они услышали от других.

### «Приветствие эмоциями»

Цель игры — научиться выражать разные эмоции невербально.

Материалы: карточки с изображениями эмоций (радость, грусть, гнев, страх, отвращение) — *Доп. материалы к Дню 1.*

*Ход игры:*

1. Разделите детей на пары.
2. Каждая пара тянет карточку с эмоцией.
3. Пара должна поприветствовать друг друга, выражая эту эмоцию (мимикой, жестами, голосом, но без слов).
4. Остальные участники угадывают, какую эмоцию выражает пара.
5. Поменяйтесь парами и повторите игру с другими эмоциями.

Обсуждение после игры: Какие эмоции было легко выражать? Какие было сложно? Почему?

### «Блокнот эмоций»

Вручите каждому ребенку рабочую тетрадь — Головоломка: Мой блокнот эмоций. В этом блокноте ребята могут записывать все, что им угодно и выполнять задания от Райли.

Дайте ребятам первое задание — заполнить страничку о себе. Второе задание они могут сделать дома или сейчас, на их усмотрение.

*Перерыв на обед. Или другое занятие*

## 3. Обсуждение мультфильма «Головоломка»

После перерыва обсудите с ребятами мультфильм. На момент написания пособия в прокат вышло две части этого мультфильма. Если позволяет время, можно посмотреть некоторые фрагменты мультфильма.

Краткое содержание мультфильма: «Головоломка» — мультфильм об 11-летней девочке Райли, которая проходит через тяжёлый этап: её семья внезапно переезжает из Миннесоты в Сан-Франциско.

Поведение Райли определяют пять базовых эмоций: Радость, Печаль, Страх, Гнев и Брезгливость. Сначала все эмоции живут дружно, но после переезда привычный мир Райли рушится. Печаль, не зная своей роли, пытается изменить эмоциональную окраску ярких воспоминаний жизни из Миннесоты, Радость пытается не допустить этого.

В результате конфликта Радость и Печаль случайно выпадают из мозгового центра и вместе с базовыми воспоминаниями попадают в долговременную память. Лишившись этих эмоций, Райли впадает в апатию, и в структуре её личности начинаются разрушительные изменения [<https://ru.ruwiki.ru/>]

**Сюжет «Головоломки 2»** разворачивается спустя два года после окончания первой части. 13-летняя Райли Андерсон успешна в учёбе и популярна среди подруг. После победы в хоккейном турнире её приглашают в летний спортивный лагерь на тренировку с более взрослыми спортсменками.

В голове Райли базовые эмоции (Радость, Печаль, Гнев, Страх и Брезгливость) сформировали самоощущение, ставшее основой личности девочки. Радость даже научилась избавлять её от негативных эмоций.

Однако наступает пубертатный период, и в голове Райли появляются новые эмоции: Зависть, Стыд, Хандра (Скука) и Тревожность. Последняя становится прямой и начинает руководить поступками подростка. Базовые эмоции отправляются в ссылку, а Райли вновь не может совладать с собой [<https://blog.eldorado.ru/publications/zachem-smotret-golovolomku-2-prodolzhenie-multfilma-ob-emotsiyakh-41588>].

### Вопросы для обсуждения:

- \* Кто главные герои мультфильма?
- \* Какие эмоции представлены в мультфильме?
- \* Как эмоции помогают Райли справляться с разными ситуациями?
- \* Какая ваша любимая эмоция и почему?
- \* Как вы думаете, почему важны все эмоции, даже грусть и гнев?
- \* Какие забавные моменты были в мультфильме?
- \* Что нового вы узнали об эмоциях из мультфильма?

В завершении разговора подчеркните, что в мультфильме показано, что все эмоции важны и нужны. Нет «плохих» или «хороших» эмоций, каждая из них играет свою роль.

## 4. Создание «Карты эмоций» группы.

*Цель* упражнения — визуализировать, какие эмоции преобладают в группе, дети рисуют или пишут, какие эмоции они испытывают чаще всего.

*Материалы:* большой лист ватмана или доска, маркеры, карандаши, наклейки, распечатанные картинки с эмоциями.

*Ход работы:*

1. Объясните детям, что такое «Карта эмоций». Педагог: «Представьте, что мы хотим нарисовать портрет нашей группы, но не обычный, а портрет наших чувств! Карта эмоций — это как большая картинка, где мы покажем, какие эмоции живут в нашей группе. Каждый из вас выберет, какую эмоцию он чувствует чаще всего, и нарисует её на карте. Например, если ты часто чувствуешь радость, то нарисуешь солнышко или улыбку. Если ты иногда грустишь, то нарисуешь капельку дождя. Так мы увидим, какие эмоции самые популярные в нашей команде, и будем лучше понимать друг друга!»



2. Предложите каждому ребенку выбрать эмоцию, которую он чаще всего испытывает.

3. Каждый ребенок рисует или пишет название этой эмоции на карте, или приклеивает картинку с изображением этой эмоции.

4. Можно добавить на карту свои фотографии или рисунки, связанные с этой эмоцией. Было бы здорово, если в течение дня вы фотографировали детей, а для этого упражнения успели распечатать некоторые лица ребят.

5. Вместе обсудите получившуюся карту. Какие эмоции преобладают? Какие эмоции встречаются реже? Почему?

*Перерыв на полдник. Или другое занятие*

## 5. Творческое задание «Моя штаб-квартира эмоций».

*Цель задания* — развить творческие способности и представить, как выглядит «Штаб-квартира» эмоций каждого ребенка.

*Материалы:* бумага, карандаши, краски, фломастеры, цветная бумага, клей, ножницы.

*Задание:* Предложите детям нарисовать или сделать аппликацию своей собственной «Штаб-квартиры» эмоций. Пусть они представят, где живут их эмоции, как они выглядят, чем занимаются.

После этого каждый ребенок выходит и представляет свою работу.



### Подведение итогов дня и рефлексия.

Круг рефлексии. Сядьте в круг и предложите каждому ребенку поделиться:

- \* Что нового он сегодня узнал?
- \* Что ему понравилось больше всего?
- \* Что было самым сложным?
- \* Что он хотел бы узнать завтра?

Поблагодарите детей за активное участие и позитивный настрой.

Расскажите, чем вы будете заниматься завтра — к вам гости придет сама Радость!

Свободное время и игры на свежем воздухе (*подборка игр в конце пособия*), пока не забрали родители.

# ГОЛОВЛОМКА: мир ЭМОЦИЙ

{FUTURIUM}



ПОЛИГЛОТИКИ