

Развитие социального и эмоционального
интеллекта учащихся на занятиях
по плаванию

Рабочая тетрадь

«Эмоциональный аквариум»



Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования государственного учреждения образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»
А.И. Лисай

Рекомендовано
методическим советом государственного учреждения образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»,
«01» марта 2024 года, протокол № 10

Рабочая тетрадь «Эмоциональный аквариум»: из опыта инновационной деятельности / автор-разр. А.И. Лисай. – Мосты: Мостовский районный центр творчества детей и молодежи, 2024. – 22 с.

Представлена рабочая тетрадь «Эмоциональный аквариум» для занятий с учащимися 6-7 лет, посещающими объединения по интересам «Оздоровительное плавание». Задания рабочей тетради направлены на развитие социально-эмоциональных навыков учащихся.

Материалы предназначены для педагогических работников учреждений образования, использующих современные образовательные технологии в воспитании личности учащегося, а также для родителей учащихся.

© Государственное учреждение
образования «Мостовский районный центр
творчества детей и молодежи» управления
образования Мостовского райисполкома,
2024

ВВЕДЕНИЕ

Становление личности ребёнка, его социальная компетентность напрямую зависят от уровня развития его эмоционального интеллекта. Младший школьный возраст – это этап становления личности, представляющий исключительную ценность. Именно на этом этапе начинают закладываться ключевые понятия о собственных чувствах, эмоциях, социально приемлемых формах выражения эмоций, представления о добре, зле, честности, сопереживании, справедливости, милосердии и т. д.

Ведущая роль в эмоционально-личностном становлении ребёнка принадлежит семье. Семейное воспитание является основой развития эмоционального интеллекта ребёнка. Благодаря родителям у ребёнка закладываются представления о человеческих ценностях, об уважении к себе и другим людям, эмпатии, ответственности. Ведущими факторами эмоционального воспитания ребёнка в семье являются: атмосфера жизни семьи, уклад, традиции, социальные установки, взаимоотношения членов семьи друг с другом и окружающими людьми.

Не менее важную воспитательную роль в формировании у детей эмоционального интеллекта и социальных навыков играет дополнительное образование детей и молодежи.

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании и Концепцией непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи одним из основных направлений воспитания учащихся является воспитание психологической культуры, направленное на развитие эмоционально-ценностной сферы личности, ее творческого потенциала и ресурсных возможностей; формирование умений и навыков эффективной адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности; развитие коммуникативных способностей; стимулирование процессов самопознания и самосовершенствования, стремления к самореализации.

Предлагаемая рабочая тетрадь является одним из направлений работы по формированию социально-личностной компетентности и эмоционального интеллекта у детей 6–7 лет. С помощью тетради взрослый (педагог или родитель) может провести развивающую работу с ребёнком по направлениям:

РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ.

Задания помогут научиться различать основные эмоции, распознавать эмоциональные состояния человека и причины их происхождения.

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ.

Задания направлены на развитие одного из главных социальных навыков – эмпатии. Пробуждение у ребёнка эмоциональной отзывчивости (эмпатии) поможет развитию социально ценных эмоций: способности

сопереживать близким людям, сверстникам, животным, сочувствовать тем, кто в этом нуждается, уважать и проявлять терпимость к другим людям.

РАЗВИТИЕ ПРОДУКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ.

Задания направлены на развитие навыков продуктивного общения с помощью вербальной и невербальной коммуникации. Они помогут в формировании у ребёнка компетенций к установлению и поддержанию межличностных отношений, используя социально приемлемые формы коммуникации с людьми.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДОМА, В ШКОЛЕ, НА ПРОГУЛКЕ.

Задания будут способствовать обогащению и осмыслению ребёнком социально приемлемых форм поведения человека в социуме, помогут расширить возможности регуляции своего поведения на основе понимания социально приемлемых правил поведения в семье, общественных местах, социуме и т.д.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Задания помогут сформировать у ребёнка знания о собственной жизнедеятельности и действиях, которые лежат в основе безопасного поведения в широком круге жизненных ситуаций.

Эмоциональное воспитание детей – важнейшая задача, стоящая перед родителями и педагогами. Благодаря развитию у детей восприятия и способности опознавать основные эмоции – радость, грусть, злость, удивление, страх, спокойствие через различные способы их выражения (пиктограммы, мимику, пантомимику, сюжетные картинки и т. д.) происходит освоение детьми социальных форм выражения эмоций, они учатся осознавать свои эмоции, а также распознавать эмоциональные реакции и состояния других людей.

Успешного вам обучения, развития и отличного настроения!

Задание 1. «Пиктограммы эмоций»

Покажите ребёнку пиктограммы и объясните их значение. Предложите вспомнить и рассказать о событиях в его жизни, которые стали причиной проявления таких эмоций. Предложите высказать своё мнение: какой цвет может характеризовать каждую эмоцию, и раскрасить пиктограммы этим цветом.



Радость - положительная эмоция. Возникает, когда человек доволен тем, что происходит в его жизни.



Грусть - отрицательно окрашенная эмоция. Считается противоположной радости. Возникает в случае неудовлетворения происходящими в жизни событиями. Близка по значению к таким понятиям, как «печаль», «тоска», «уныние».



Злость - одна из важнейших эмоций человека и в то же время одна из самых неприятных. Считается, что злиться — плохо, так как это приводит к обидам, ссорам, дракам. Однако существуют и такие понятия, как «праведный гнев», «спортивная злость». Подобные переживания часто необходимы, чтобы отстоять свое мнение или справиться с трудной задачей.



Удивление - самая кратковременная эмоция, не имеющая четко выраженной положительной или отрицательной окраски. Удивление - это реакция на внезапно возникшее обстоятельство.



Страх - отрицательная эмоция (неприятное ощущение), которая возникает в результате реальной или воображаемой опасности или угрозы.

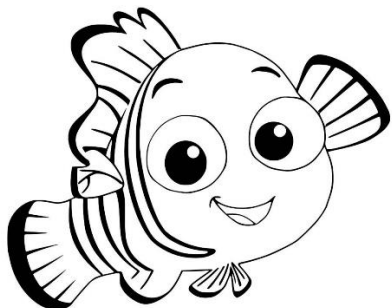


Спокойствие - это приятное ощущение, состояние внутреннего счастья, когда тебя ничто не беспокоит, тебе не грустно, не обидно, не страшно.

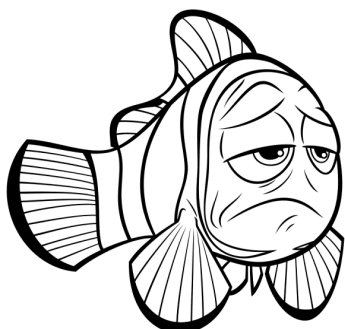
Задание 2. «Цвет эмоций»

Рассмотри картинки в таблице. Выскажи своё мнение, какие эмоции испытывают рыбки. Приведи примеры, когда ты сам (сама) или твои друзья испытывали такую же эмоцию. Подбери к каждой эмоции (картинке) подходящий цвет. Раскрась этим цветом аквариум рядом с картинкой.

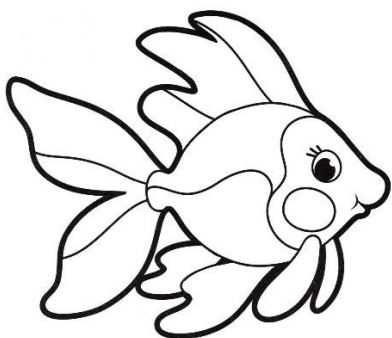
Радость



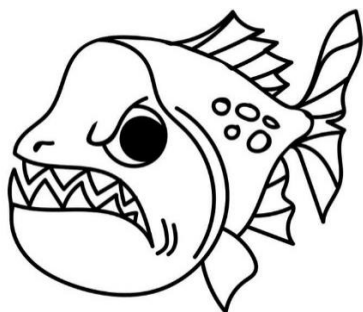
Грусть



Спокойствие



Злость



Задание 3. «Грустные и веселые рыбки»

Обведи рыбок в соответствии с инструкцией:

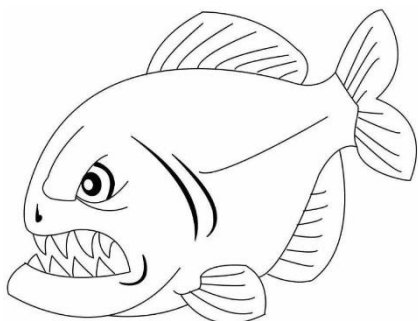
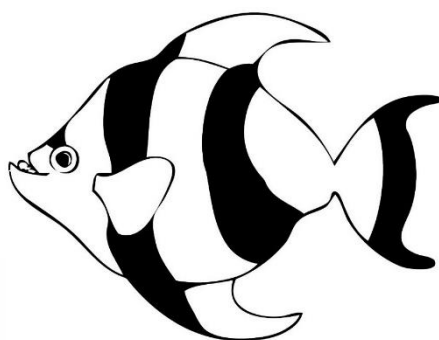
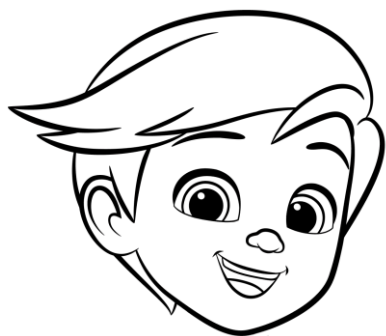
«грустные рыбки» - синим карандашом;

«весёлые рыбки» - красным карандашом.



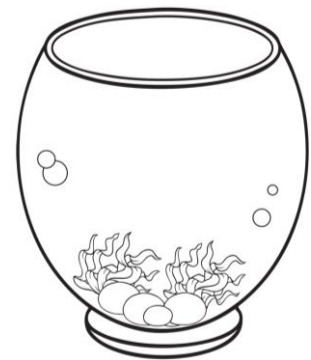
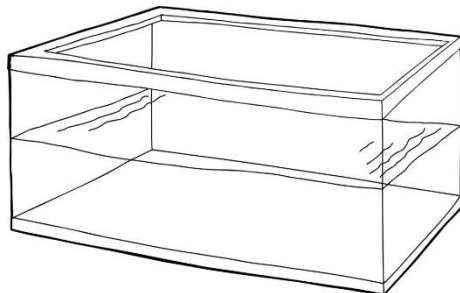
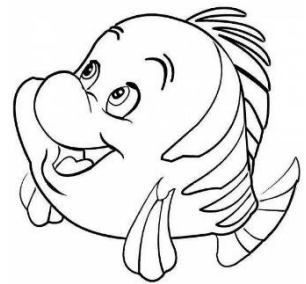
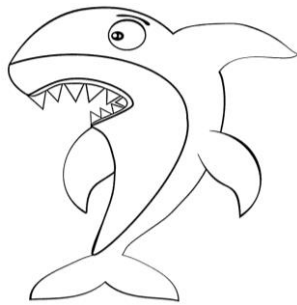
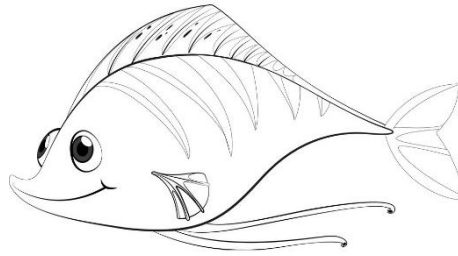
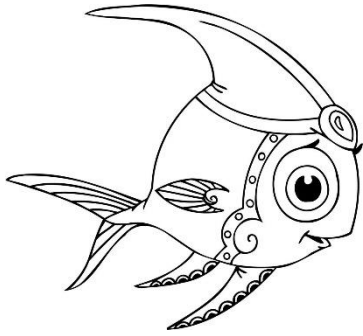
Задание 4. «Найди сходство»

Рассмотри картинки с изображением детей и рыбок. Расскажи, в чём сходство детей и рыбок. Соедини линией рыбку со своим хозяином.



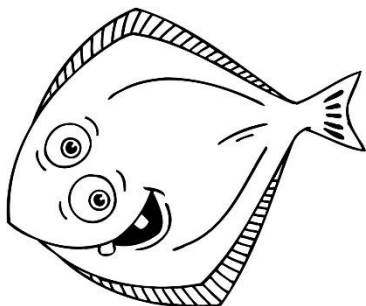
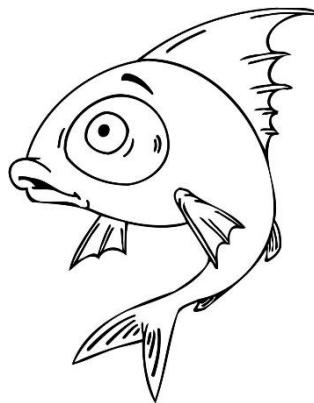
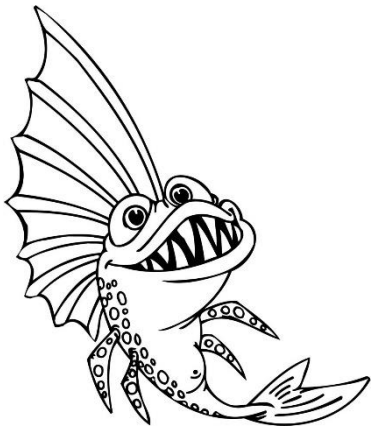
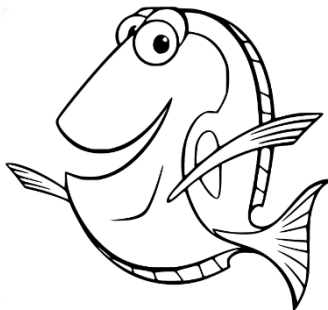
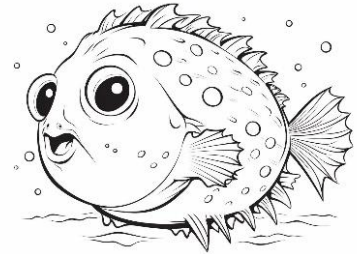
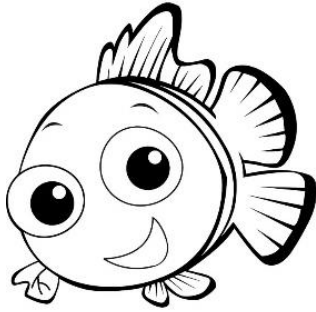
Задание 5. «Домик для рыбки»

Рассмотри картинку. Выскажи своё мнение, у какой из рыбок нет своего домика. Объясни свой выбор. Нарисуй домик для этой рыбки.



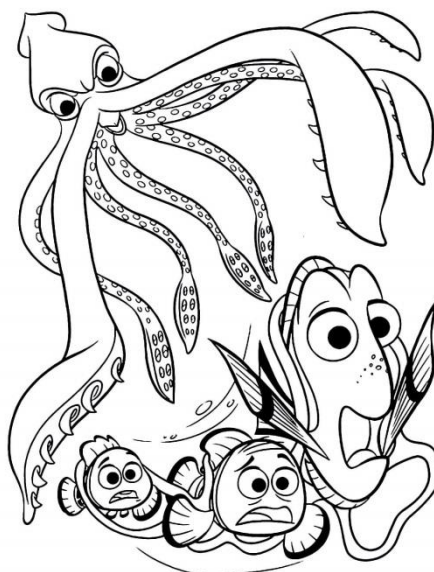
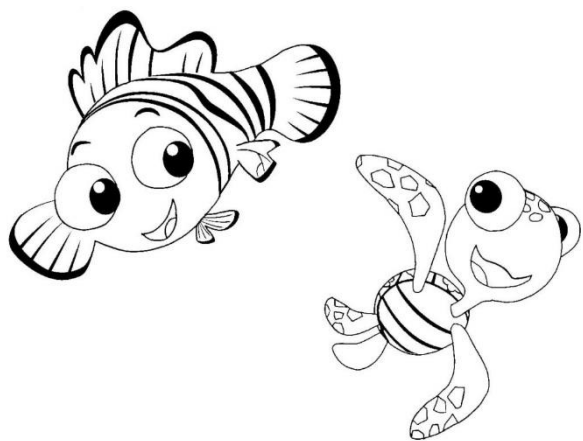
Задание 6. «Раздели рыбок»

Раздели страницу линией так, чтобы на одной половине листа были грустные рыбки, а на другой весёлые.



Задание 7. «Волшебники и колдовство»

Раскрась волшебников. Рассмотрй картинки и выскажи своё мнение, что наколдовал каждый волшебник. Объясни, почему ты так считаешь. Соедини линией волшебника с его колдовством.



Задание 8. «Составь рассказ»

Рассмотри картинки и составь по ним рассказ. Расскажи об эмоциях рыбок на каждой картинке. Нарисуй в кружочках эмоцию, подходящую к каждой ситуации. Используй условные обозначения:

спокойствие



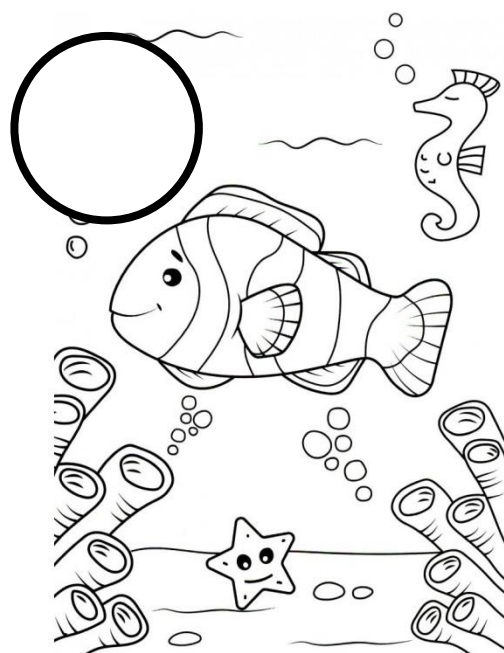
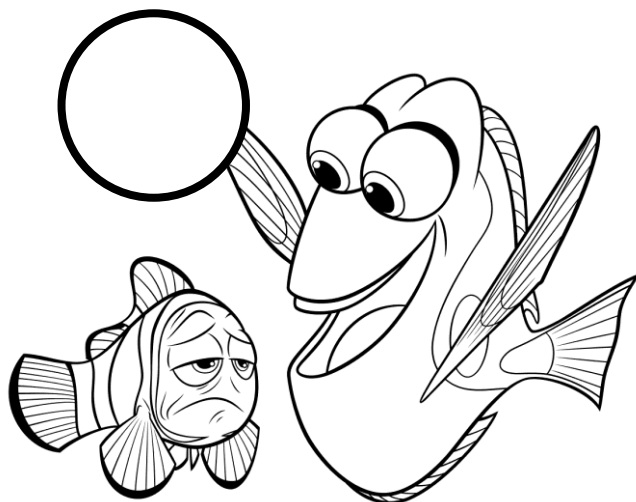
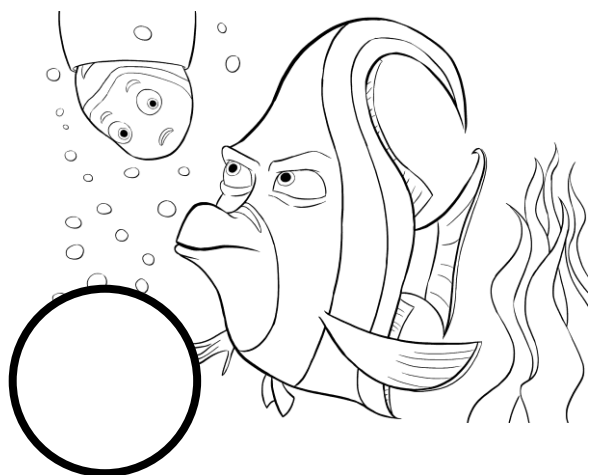
радость



злость



грусть



Задание 9. «Защити рыбку»

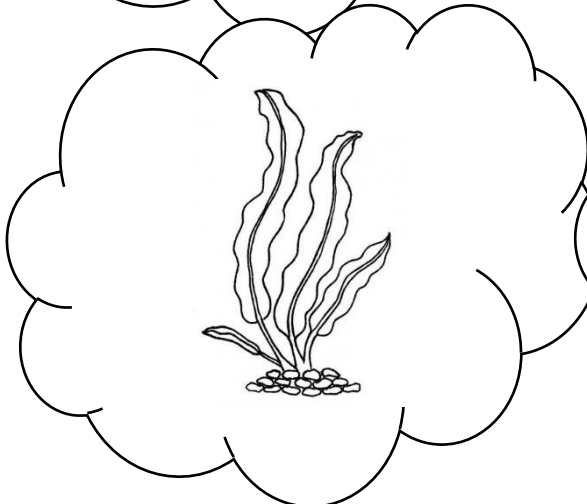
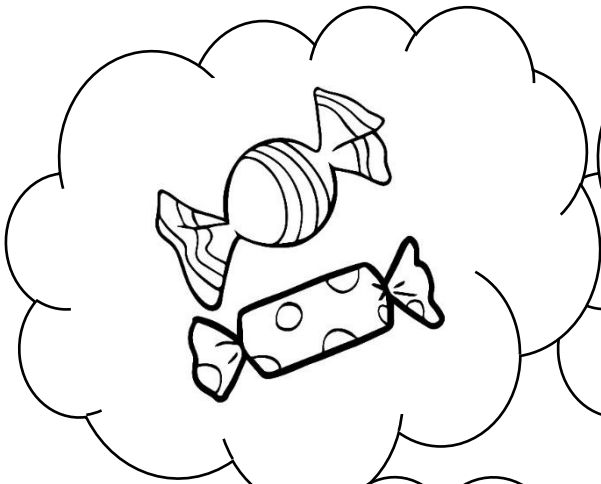
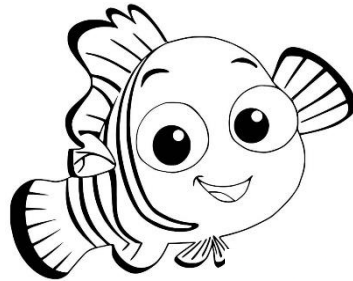
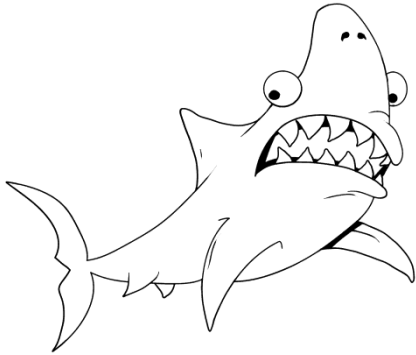
Рассмотри картинку. Расскажи, что на ней происходит. Выскажи своё мнение, какую эмоцию испытывает рыбка, а какую кошка.

Нарисуй человека, животное или предмет, который сможет защитить рыбку.



Задание 10. «Ситуации и эмоции»

Рассмотри рыбок. Выскажи своё мнение, какую эмоцию они передают. Соедини линией рыбок и ситуации, подходящие к ним.



Задание 11. «Смелые рыбки»

Раскрась рыбок, которые испугались акулу, красным цветом, а смелых, которые не испугались акулу, жёлтым. Каких рыбок испуганных или смелых на картинке больше?

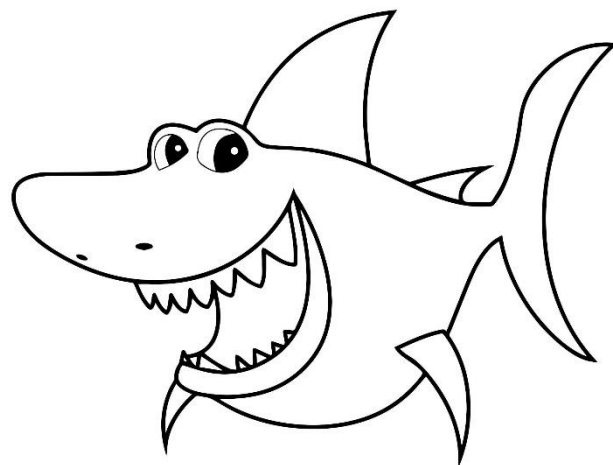
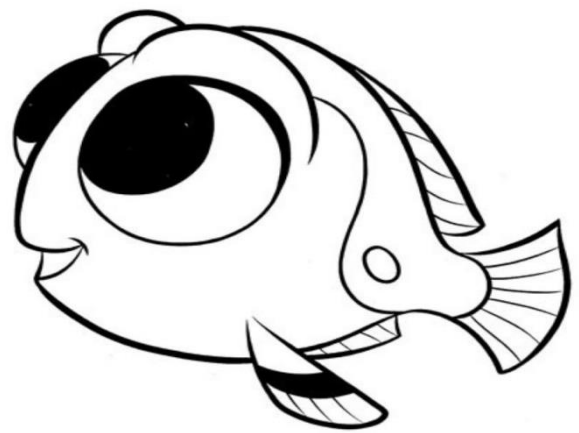
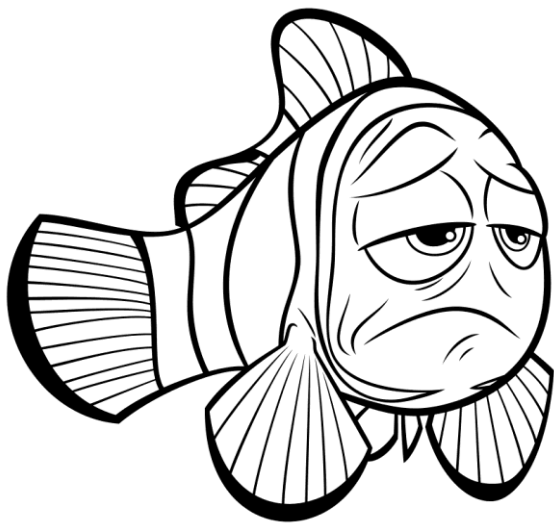


Задание 12. «Три рыбки»

Прослушай текст:

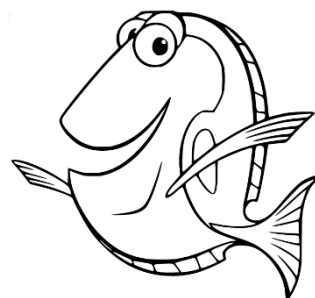
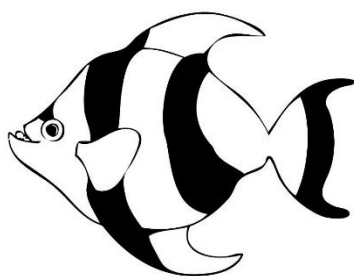
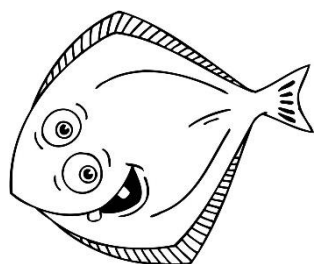
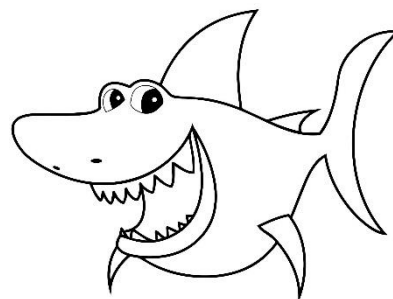
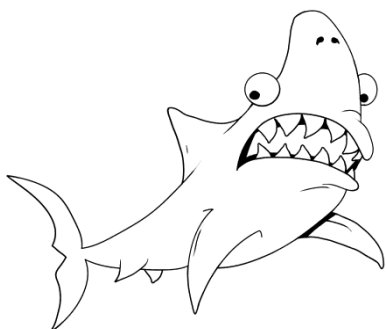
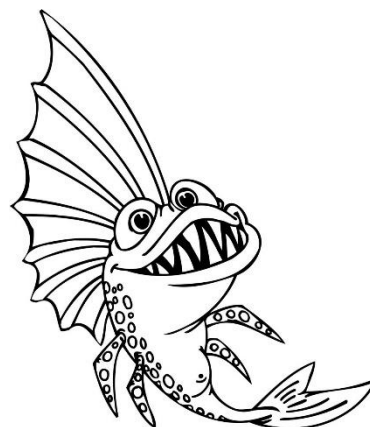
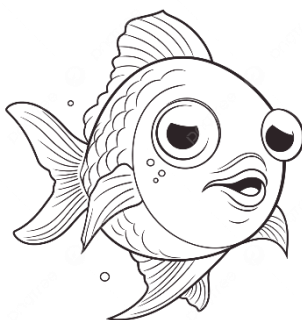
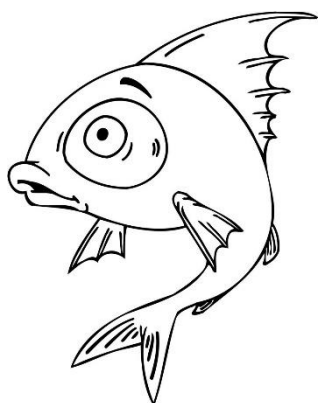
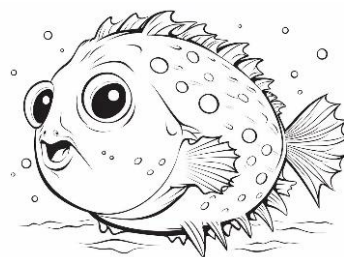
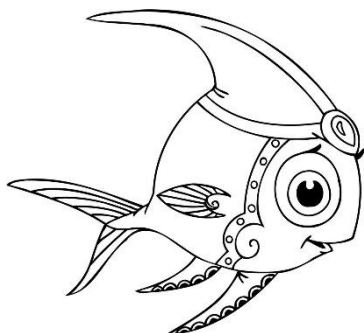
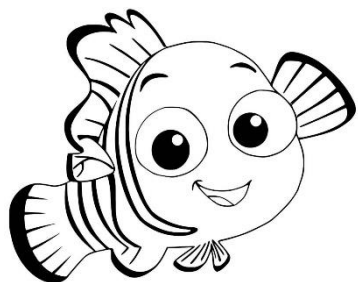
Мама купила своему сыну рыбок для аквариума. Их назвали Добрячок, Слезинка и Забияка. Добрячок был золотой с чёрным пятнышком на спинке. Слезинка была полосатой с чёрным хвостиком. Забияка был серенький с красными плавниками.

Рассмотри рыбок. Выскажи своё мнение, кто из них Добрячок, Слезинка, Забияка. Раскрась рыбок в соответствии с описанием.



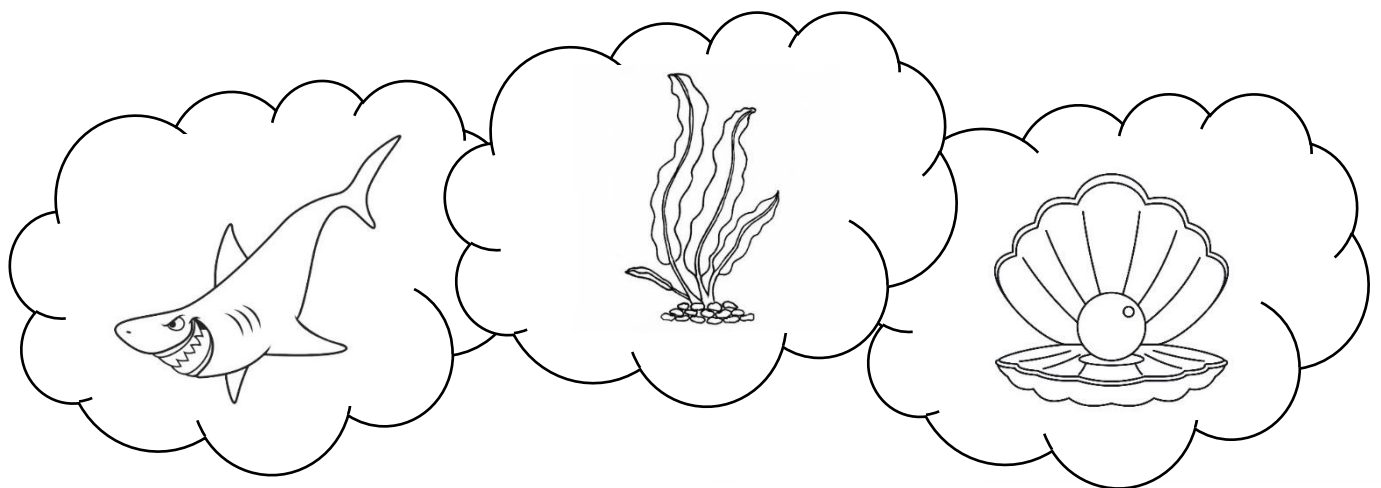
Задание 13. «Найди весёлую и грустную рыбку»

Рассмотри рыбок. Красным карандашом обведи самую весёлую из них, а синим самую грустную.



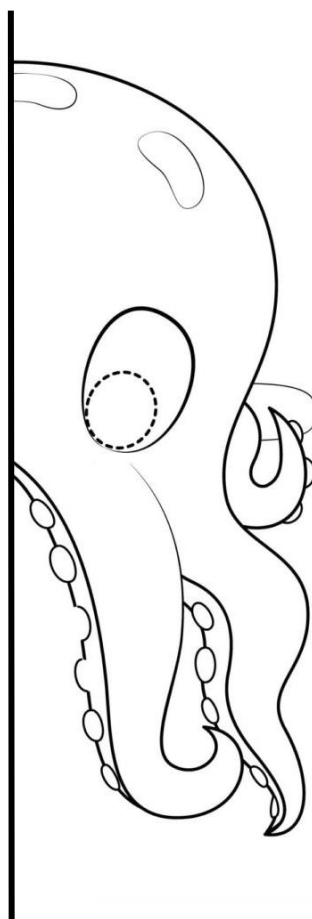
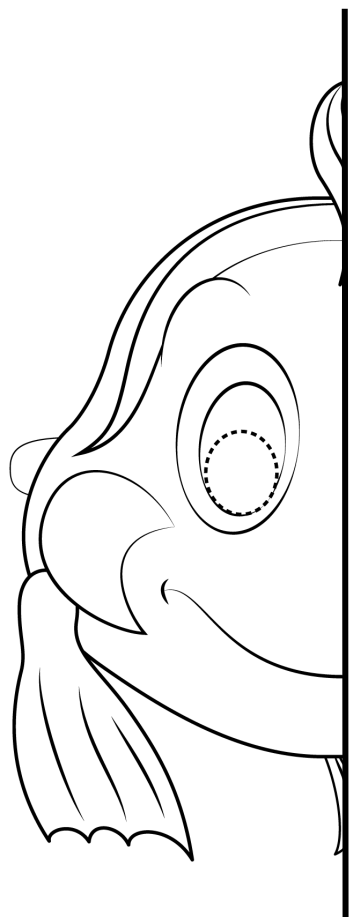
Задание 14. «Что опечалило рыбок?»

Посмотри на картинку. Что опечалило рыбок? Выбери рисунок и соедини линией.



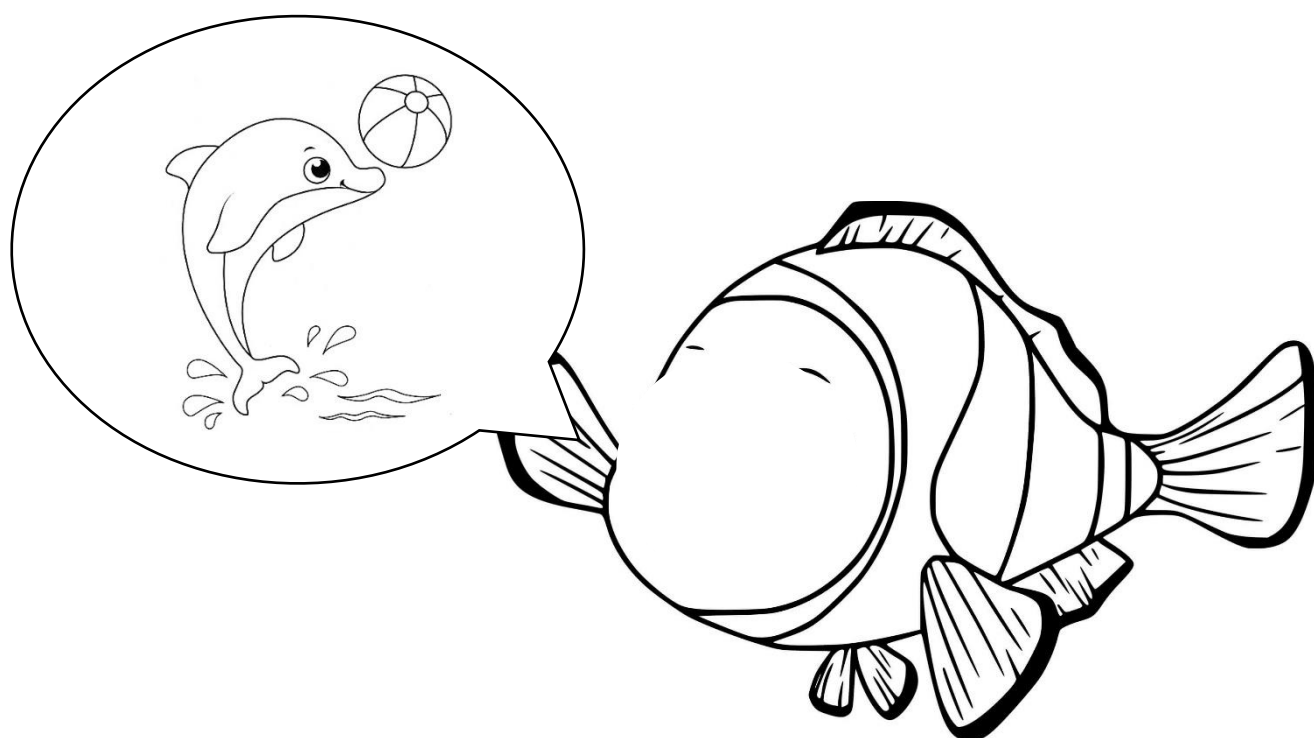
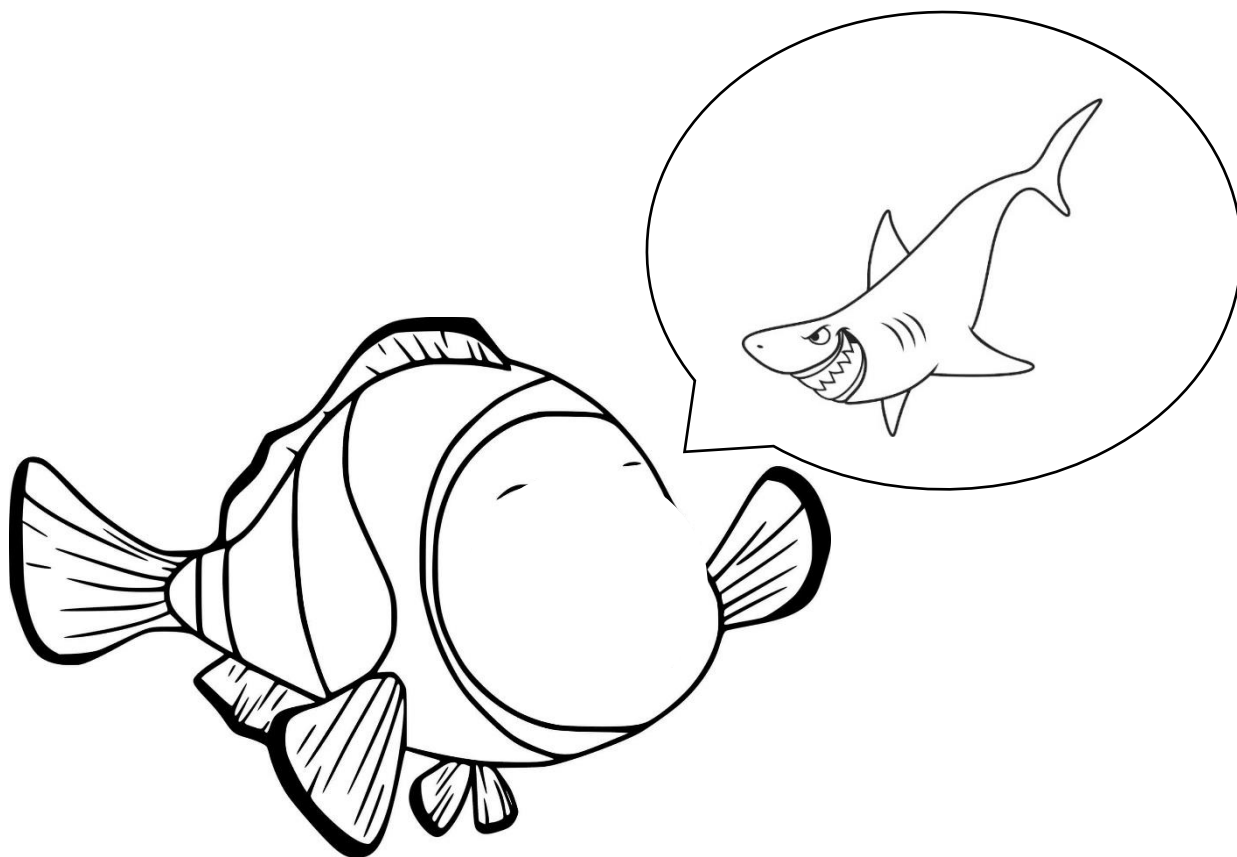
Задание 15. «Дорисуй рыбок»

Дорисуй рыбок. Какое у них настроение? А какое настроение у тебя, когда смотришь на этих персонажей?



Задание 16. «Дорисуй эмоции»

Какая ситуация обрадовала рыбку, а какая огорчила? Нарисуй соответствующие эмоции.



Рабочая тетрадь «Эмоциональный аквариум»

Из опыта инновационной деятельности

Автор-разработчик:

Лисай Анна Ивановна

Ответственный за выпуск *Л.В.Русина*

Компьютерная верстка *А.И. Лисай*

Государственное учреждение образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»

231592, г. Мосты, ул. Советская, 80а.

Тел.: 8 01515 6 44 07

Е-mail: mrctdm@mail.grodno.by,

Сайт: <http://mrctdm.roomosty.by/>

