

Татьяна Трясорукова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ

рабочая тетрадь

 ЕНИКС

Серия «Эмоциональный интеллект»

Татьяна Трясорукова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ

рабочая тетрадь

Ростов-на-Дону



2021

УДК 372.3/4

ББК 74.102

КТК 411

T80

Трясорукова Т. П.

T80 Эмоциональный интеллект. Развитие базовых эмоций : рабочая тетрадь / Т. П. Трясорукова. — Ростов н/Д : Феникс, 2021. — 32 с. : ил. — (Эмоциональный интеллект).

ISBN 978-5-222-33421-8

Эмоциональное воспитание детей предполагает своевременное развитие эмоционального интеллекта малыша. Это важнейшая задача, стоящая перед родителями и педагогами. Основные направления формирования эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста ориентированы на развитие умения различать эмоции и состояния человека, понимать свои эмоции и эмоции окружающих людей, а также на формирование основ социальной компетентности.

Предлагаемая рабочая тетрадь является одним из направлений работы по развитию эмоционального интеллекта и его компонентов у детей дошкольного возраста. Она содержит практический материал для работы с детьми 5–7 лет. Пособие может использоваться как для психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в рамках реализации ФГОС ДО, так и для домашних занятий родителей с детьми.

УДК 372.3/4

ББК 74.102

ЕАС



Учебно-методическое издание

ТРЯСОРУКОВА Татьяна Петровна

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ.
РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ**

Рабочая тетрадь

Ответственный редактор

Д. Волкова

Технический редактор

Г. Логвинова

Формат 70 x 100 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Тираж 4000 экз. Заказ № 349

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»

Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,

г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.

Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 09.2020.

Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «ПринтМастер-Ярославль 76»

150044, Россия, Ярославская обл.,

г. Ярославль, ул. Полушкина роща, д. 16.

ISBN 978-5-222-33421-8

© Трясорукова Т. П., 2020

© Оформление: ООО «Феникс», 2020

© Shutterstock.com, ил.

ОТ АВТОРА

Становление личности ребёнка, его социальная компетентность напрямую зависят от уровня развития его эмоционального интеллекта. Дошкольный период — 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-дошкольника. 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 дошкольное образование. Современная тенденция развития системы образования в России одним из приоритетов определяет сохранение и укрепление психического благополучия детей. Данное направление отражено в требованиях государственного образовательного стандарта (ФГОС ДО) в разделе «Социально-коммуникативное развитие» [9], а также включено в содержание федеральных и региональных комплексных программ по воспитанию и развитию детей на всех этапах дошкольного детства.

Предлагаемая серия рабочих тетрадей является одним из направлений работы по формированию социально-личностной компетентности и эмоционального интеллекта у детей 5–7 лет. С помощью тетрадей взрослый (педагог или родитель) может провести развивающую работу с ребёнком по направлениям:

- ♦ **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ.
РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ**

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

- ♦ **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ**

Задания направлены на развитие у дошкольника одного из главных социальных навыков — эмпатии. Пробуждение у ребёнка эмоциональной

отзывчивости (эмпатии) поможет развитию социально ценных эмоций: способности сопереживать близким людям, сверстникам, животным, героям сказок, сочувствовать тем, кто в этом нуждается, уважать и проявлять терпимость к другим людям.

- ♦ **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ.
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.

- ♦ **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДОМА, В ДЕТСКОМ САДУ, 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.

- ♦ **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ.
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!

Свои отзывы и предложения присылайте

на e-mail: tr.tatyana2010@mail.ru

© @tatyana_triasorukova

ЗАДАНИЯ

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».



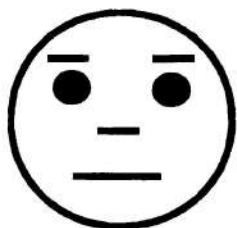
ЗЛОСТЬ — одна из важнейших эмоций человека и в то же время одна из самых неприятных. Считается, что злиться — плохо, так как это приводит к обидам, ссорам, дракам. Однако существуют и такие понятия, как «праведный гнев», «спортивная злость». Подобные переживания часто необходимы, чтобы отстоять свое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

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

Радость	
	
Грусть	
	
Спокойствие	
	
Злость	
	

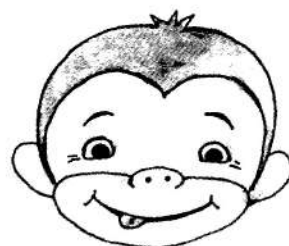
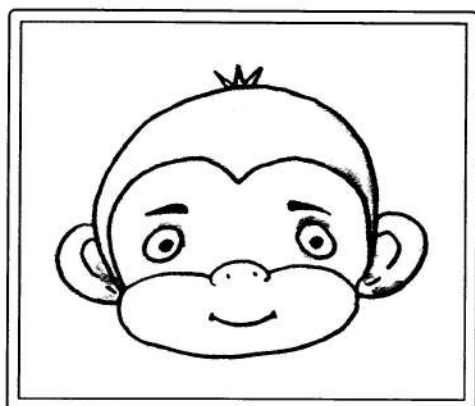


Обведи окошки в соответствии с инструкцией:

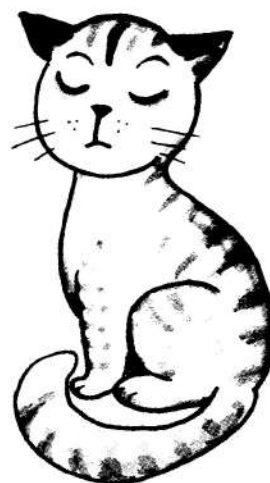
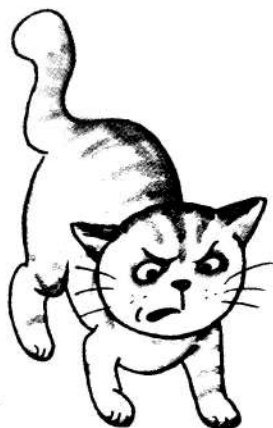
- ♦ «грустные окошки» (грустное выражение лица у ребёнка) — синим карандашом;
- ♦ «весёлые окошки» (весёлое выражение лица у ребёнка) — красным карандашом.



Найди мартышку, изображённую на фотографии. Соедини линией фотографию с мартышкой, которой она принадлежит.

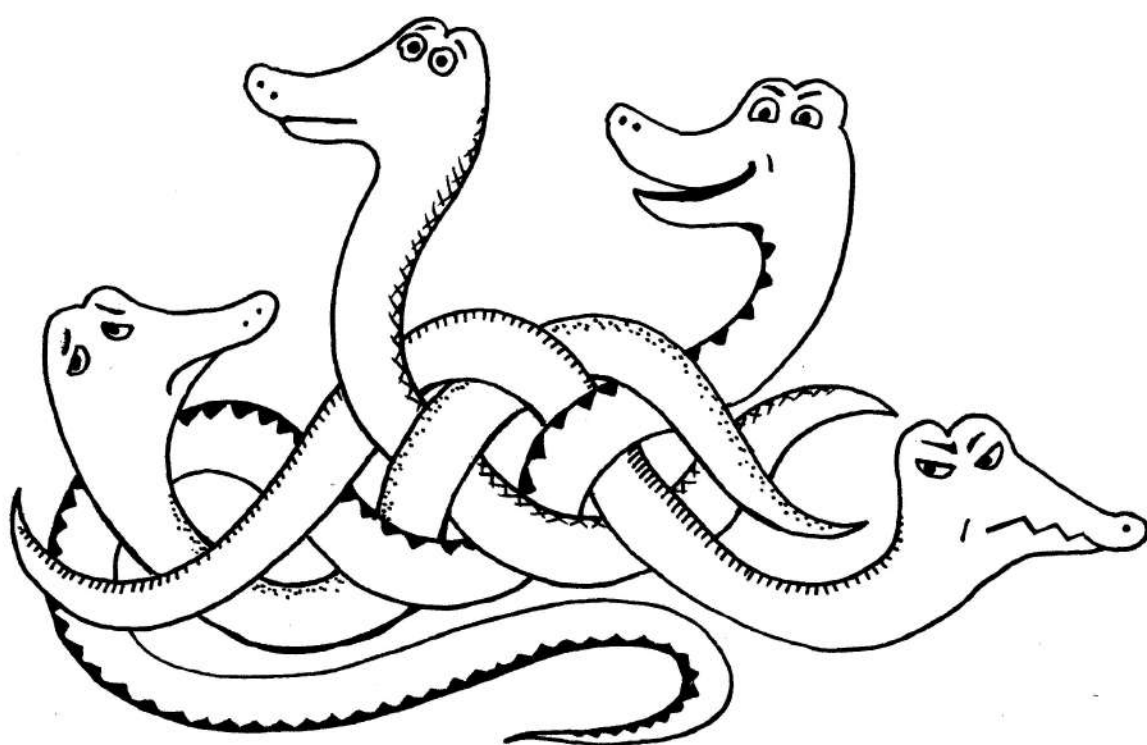


Рассмотри картинки с изображением детей и котят. Расскажи, в чём сходство детей и котят. Соедини линией котёнка со своим хозяином.

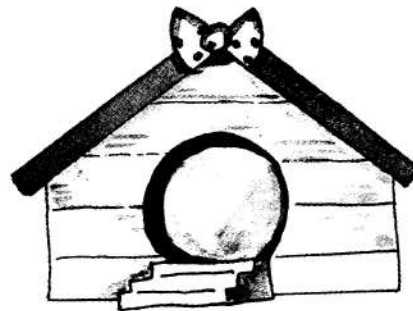


Раскрась питонов в соответствии с инструкцией:

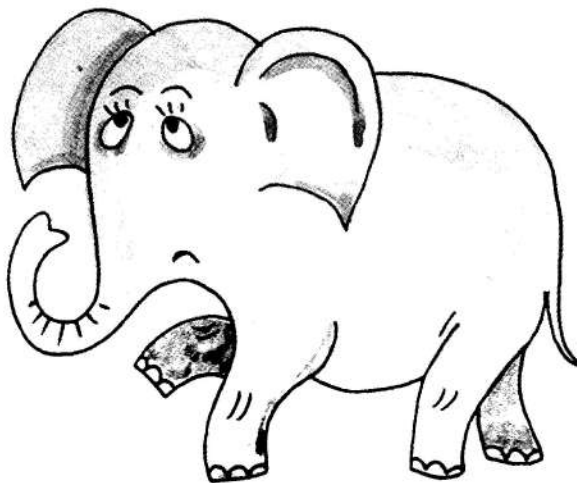
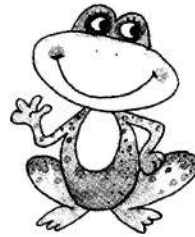
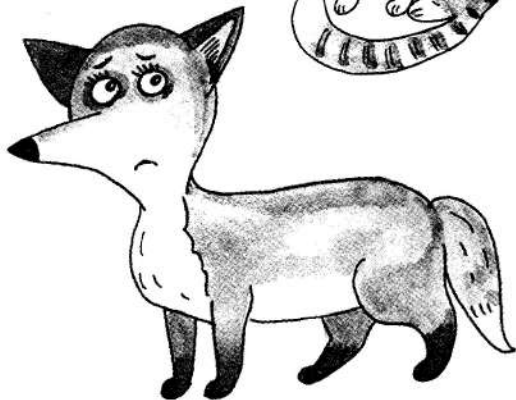
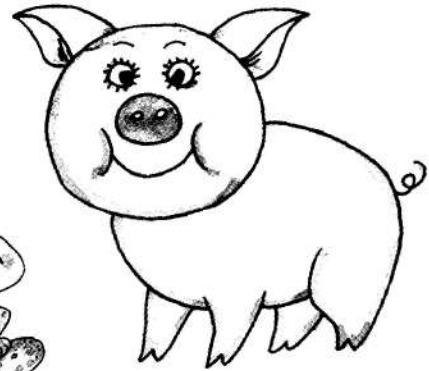
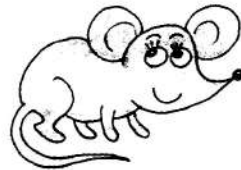
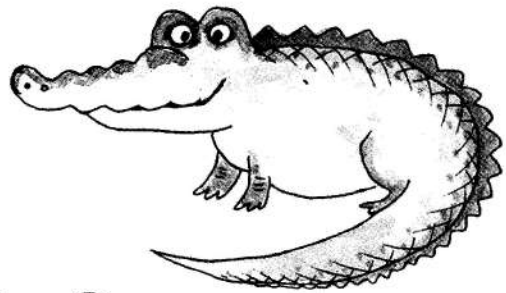
- ♦ весёлого питона — жёлтым цветом;
- ♦ грустного питона — синим цветом;
- ♦ злого питона — красным цветом;
- ♦ спокойного питона — зелёным цветом.



Рассмотри картинку. Выскажи своё мнение, у какой из собачек нет своего дома. Объясни свой выбор. Нарисуй домик для этой собачки.



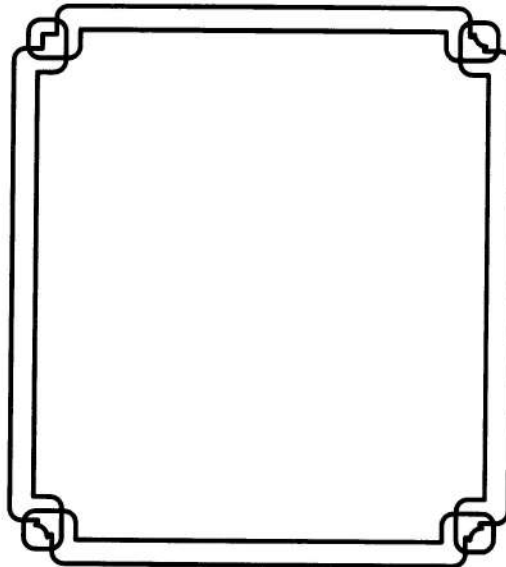
Раздели страницу линией так, чтобы на одной половине листа были грустные звери, а на другой — весёлые.



Раскрась волшебниц. Рассмотрни картинки и выскажи своё мнение, что наколдовала каждая волшебница. Объясни, почему ты так считаешь. Соедини линией волшебницу с её колдовством.

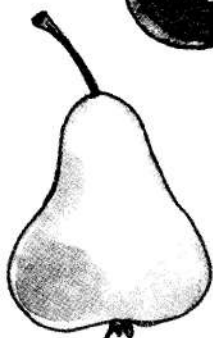
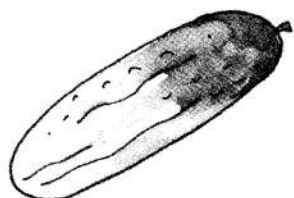
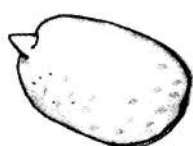
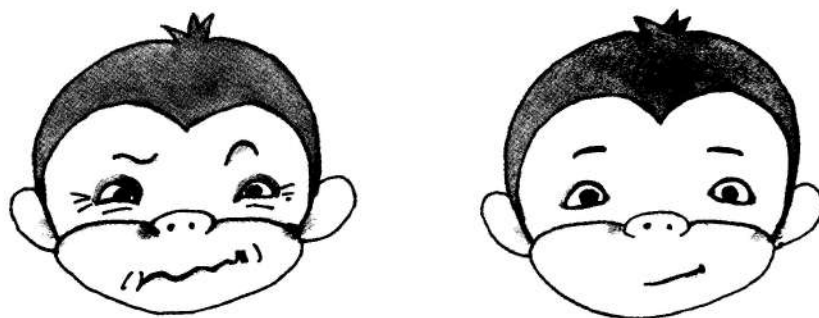


Рассмотри картинки. Выскажи своё мнение, кто из ежей нашёл съедобный гриб, а кто — несъедобный. Объясни свой выбор. В рамке нарисуй съедобный гриб.



Рассмотри мартышек. Выскажи своё мнение, какой фрукт или овощ попробовала каждая мартышка. Объясни свой выбор.

Раскрась фрукты и овощи. Соедини линией каждый с той мартышкой, которая его съела.



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



спокойствие



радость



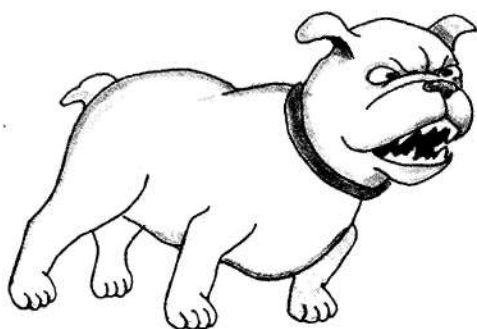
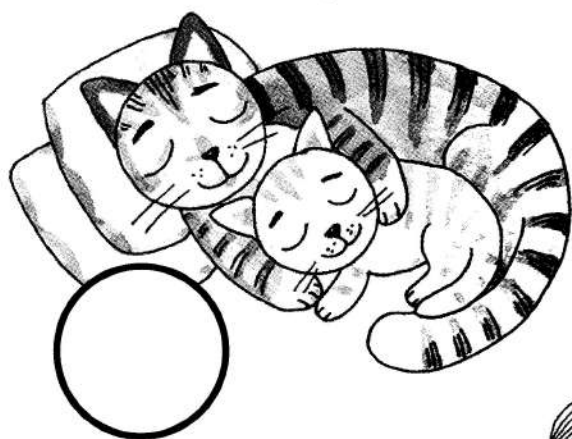
страх



злость

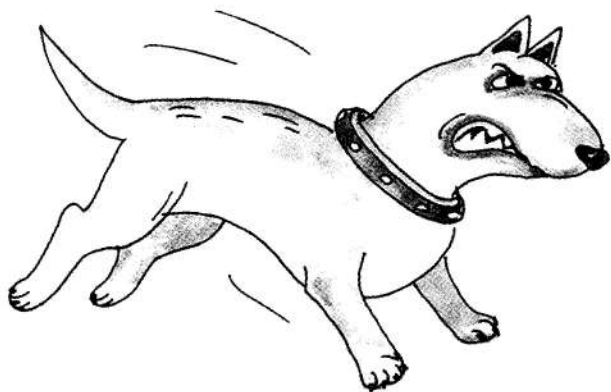


грусть
(огорчение)

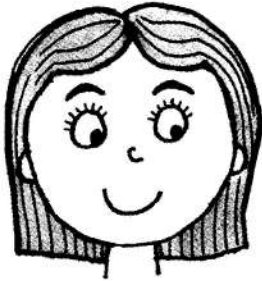


Рассмотри картинку. Расскажи, что на ней происходит. Выскажи своё мнение, какую эмоцию испытывают девочка и её собачка, а какую — большая собака.

Нарисуй человека, животное или предмет, который сможет защитить девочку и её собачку.



Переводи пальчик от картинки к картинке. Запомни, как зовут каждую из девочек. Назови имя самой весёлой девочки. Объясни свой выбор.



Это — Оля



Это — Рита



Это — Лиза



Это — Катя



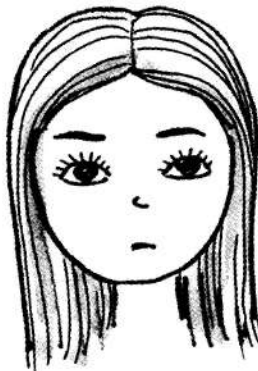
Это — Маша



Это — Вика



Это — Света



Это — Ира



Это — Лена



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



Рассмотри картинки и составь по ним рассказ. Расскажи об эмоциях кота и мышек на каждой картинке.

Нарисуй в кружочках эмоцию, подходящую к каждой ситуации. Используй условные обозначения:



спокойствие



радость



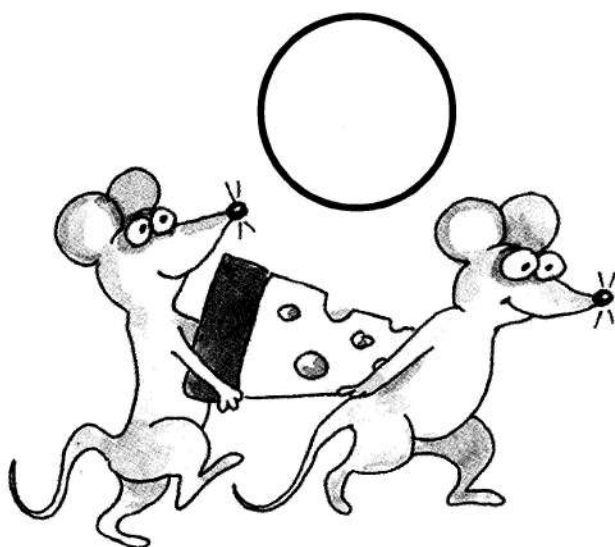
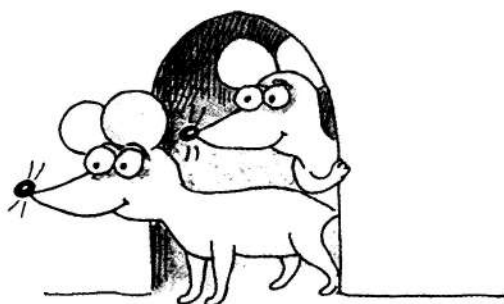
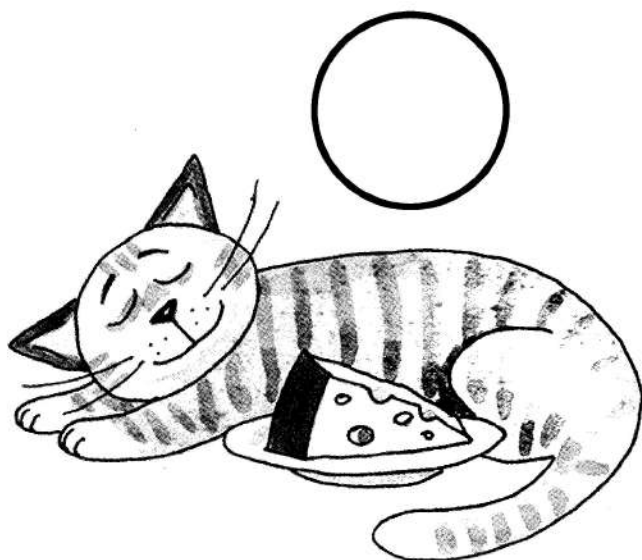
страх

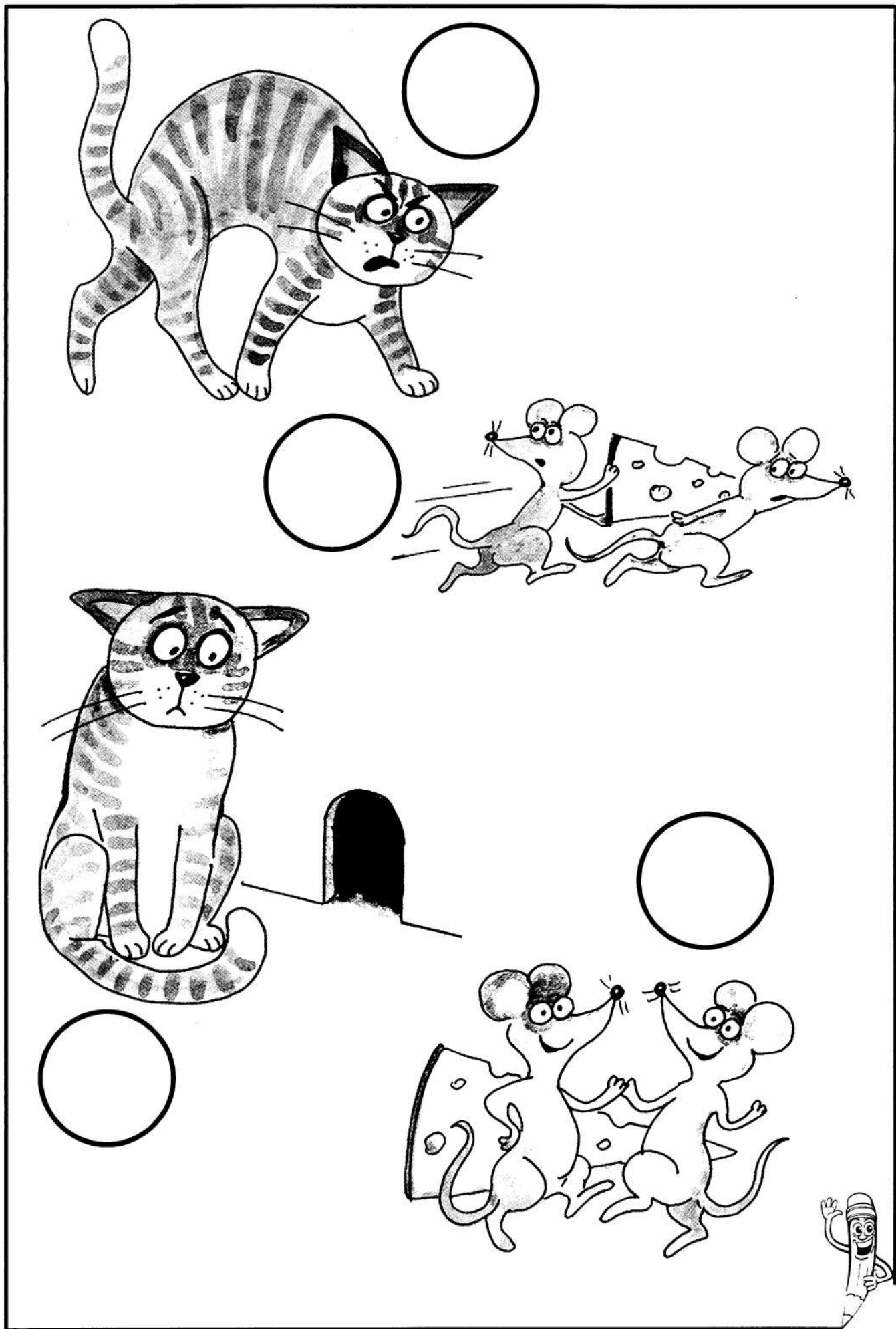


злость

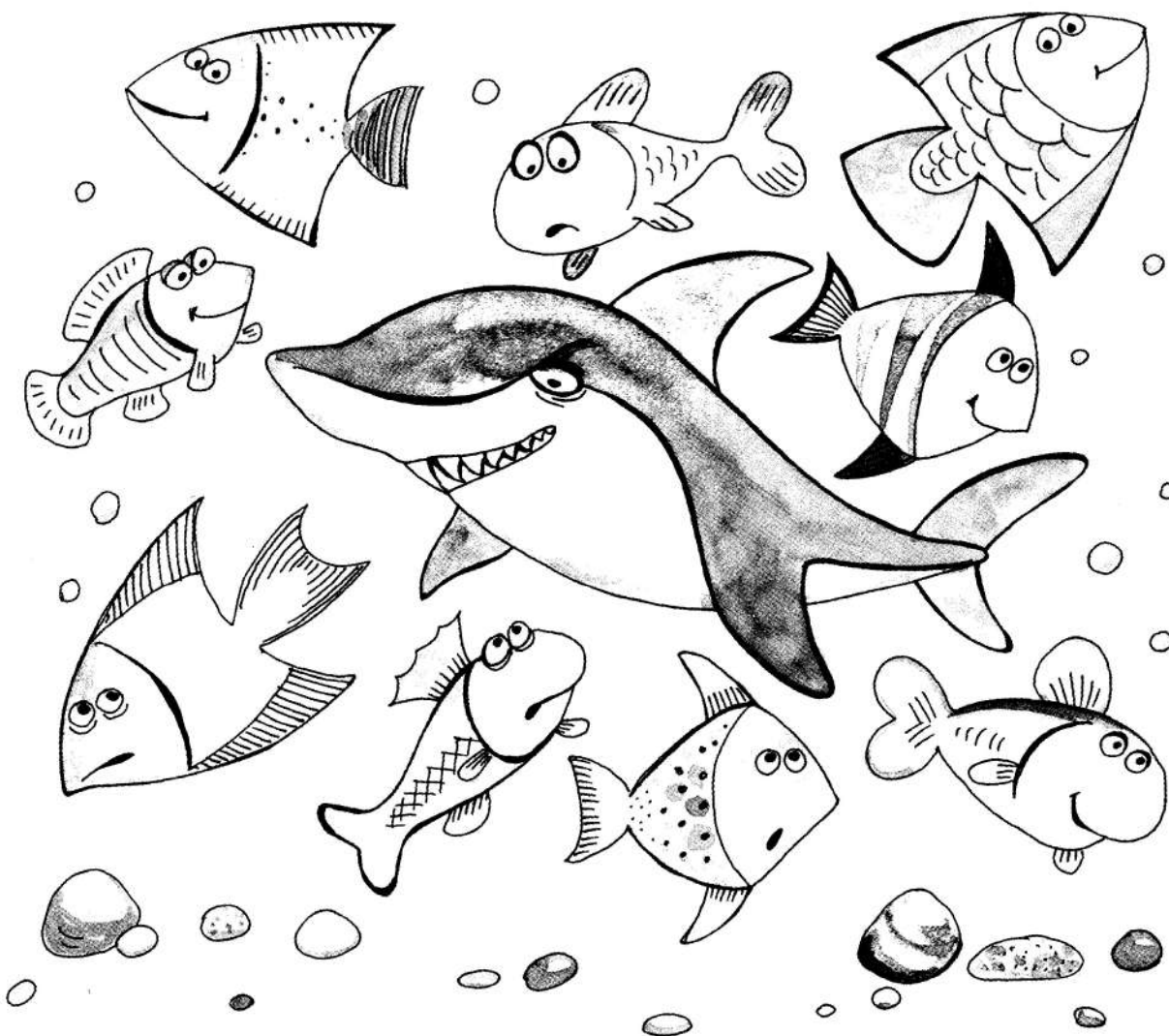


грусть
(огорчение)





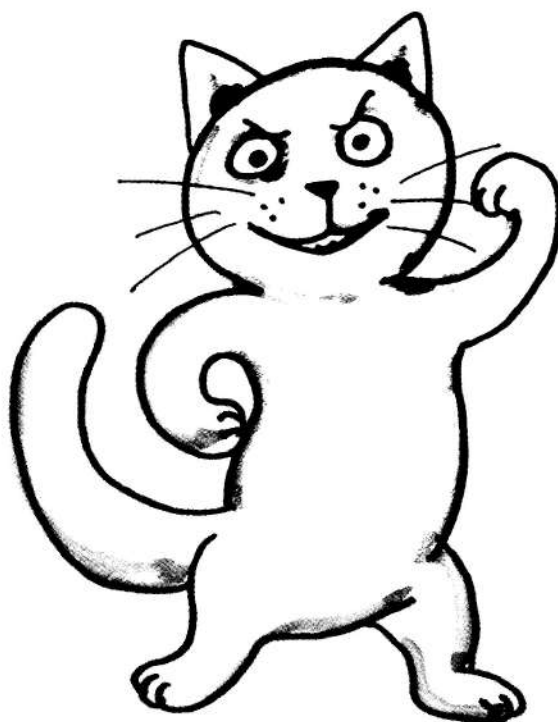
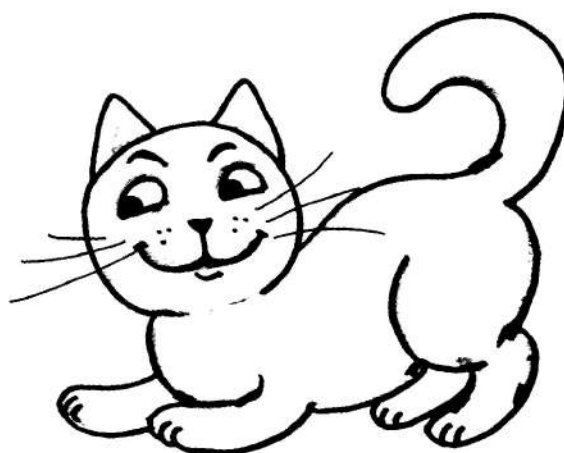
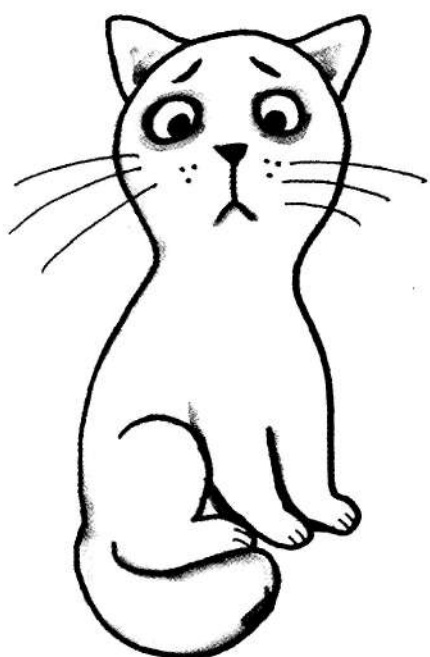
Раскрась рыбок, которые испугались акулу, красным цветом, а смелых, которые не испугались акулу, — жёлтым. Каких рыбок — испуганных или смелых — на картинке больше?



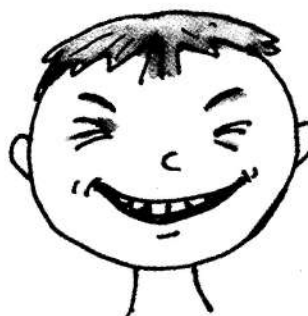
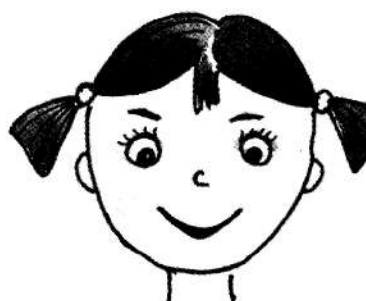
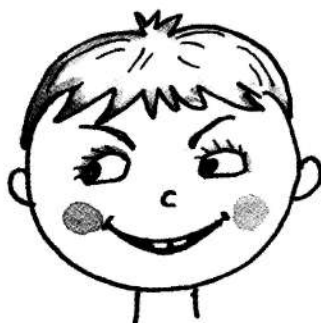
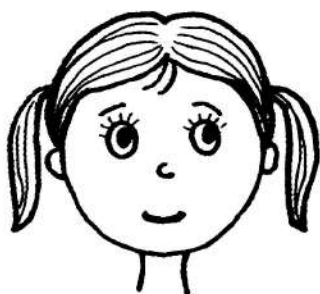
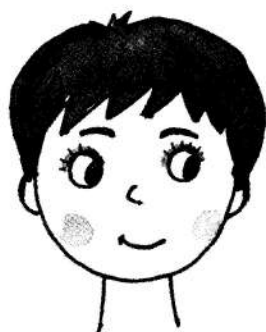
Прослушай текст:

У кошки Мурки родились котята. Их назвали Добрячок, Слезинка и Забияка. Добрячок был серенький с чёрными ушками. Слезинка была рыженькой с чёрным пятнышком на спинке. Забияка был полосатый с чёрным хвостиком.

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



Рассмотри лица детей. Красным карандашом обведи самого весёлого из них, а синим — самого грустного.



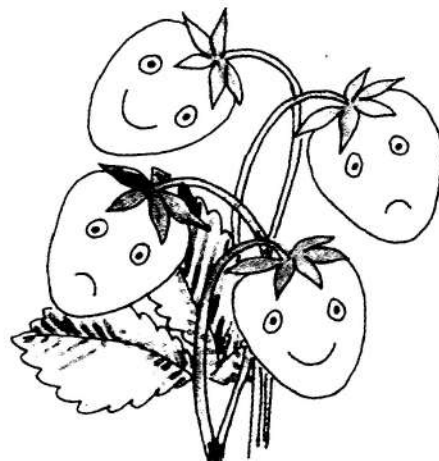
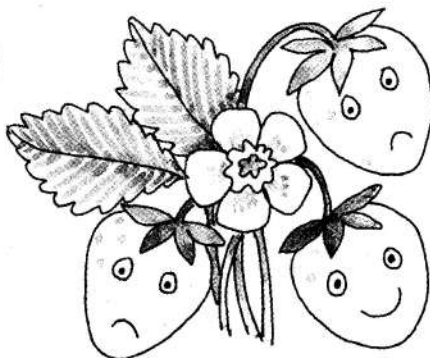
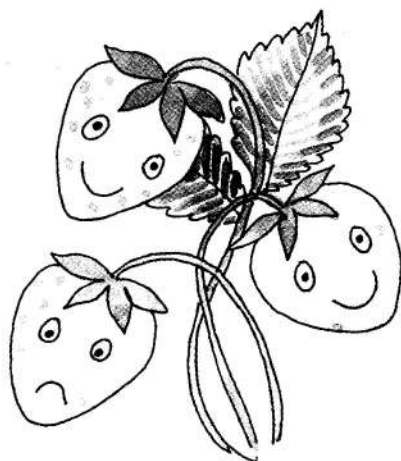
Раскрась ягоды земляники с учётом инструкции:



— красным
цветом



— зелёным
цветом



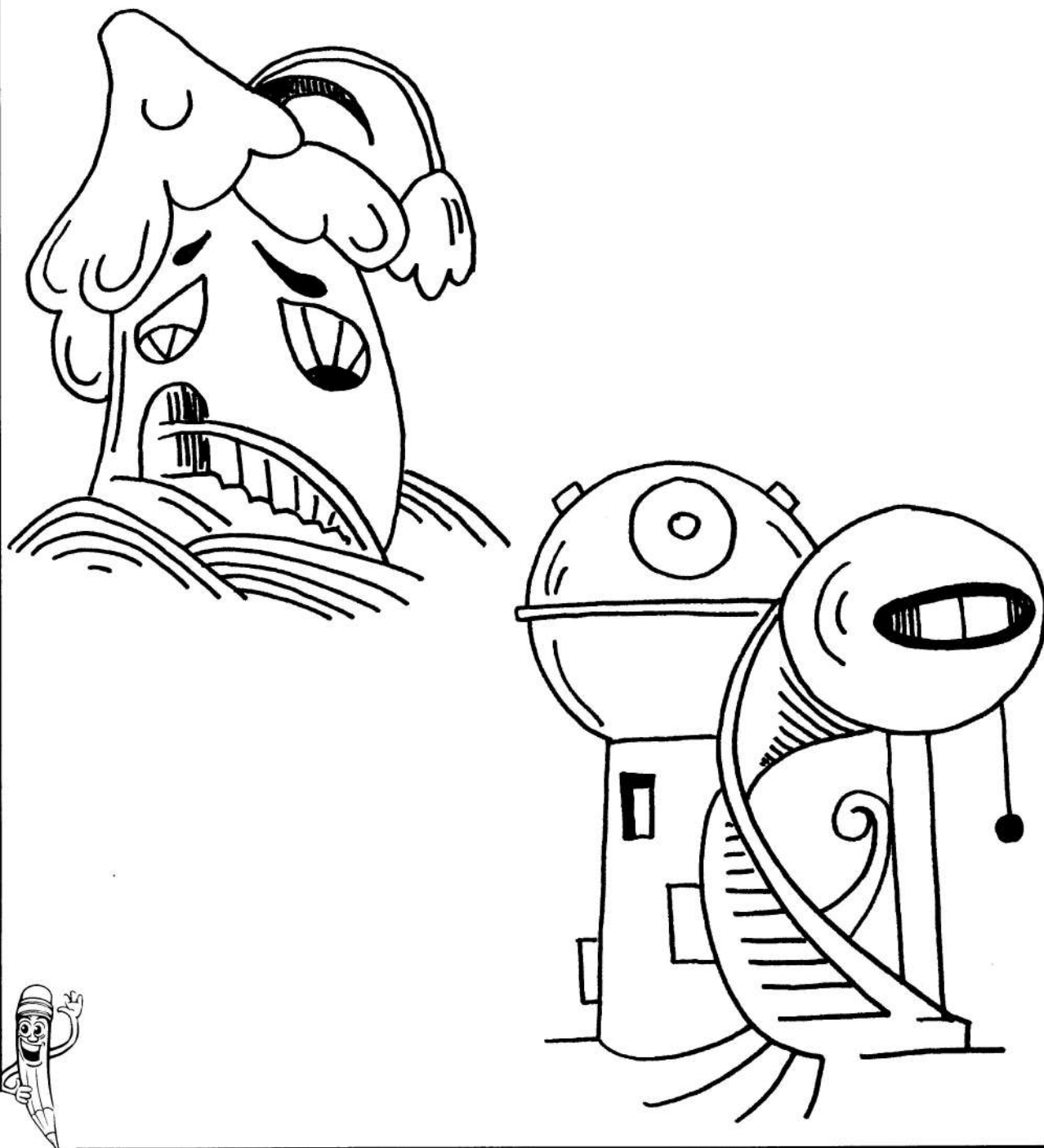
Павлик и Маша собрали ягоды в лукошки. Выскажи своё мнение, кто из детей собрал в лукошко спелые ягоды, а кто — незрелые. Почему ты так считаешь?

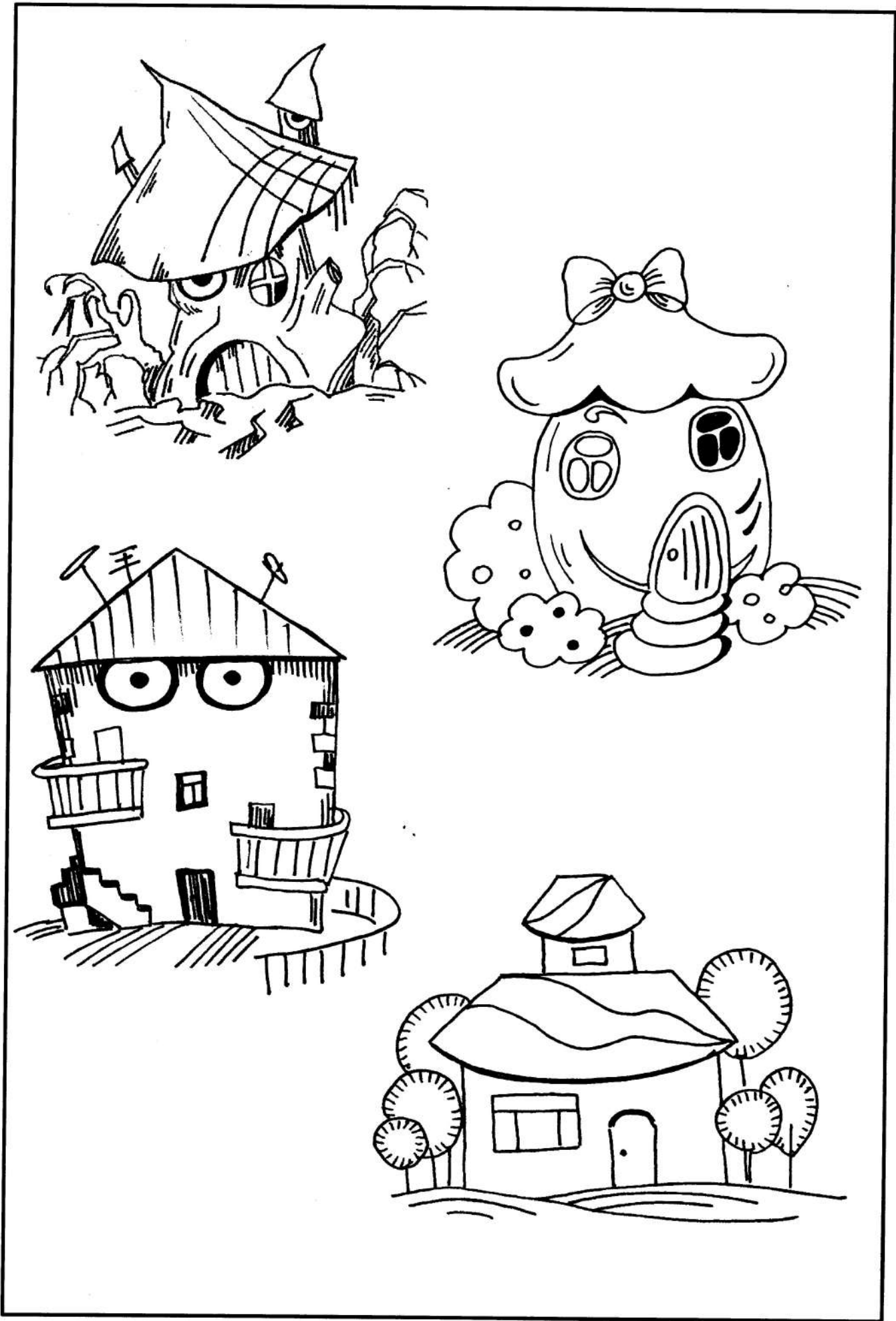


Представь, что ты попал(а) в необычный город. В этом городе в домах живут не люди, а эмоции: радость, спокойствие, злость, удивление, грусть, страх.

Выскажи своё мнение, какая эмоция живёт в каждом из домов. Раскрась дома (подбери соответствующие цвета) так, чтобы подчеркнуть их принадлежность к этой эмоции.

В каком из домов хотел(а) бы жить ты? Объясни свой выбор.



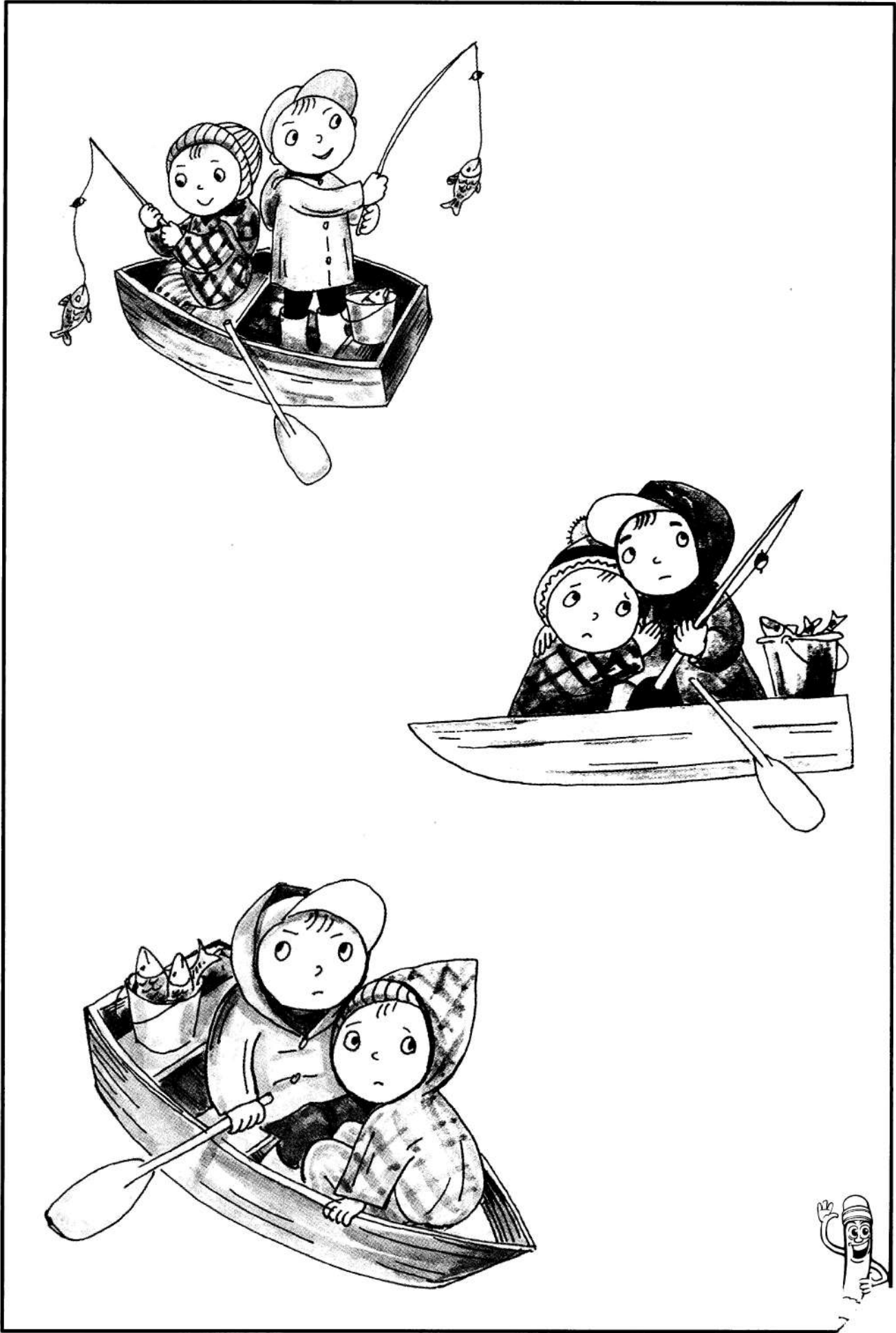


Прослушай текст:

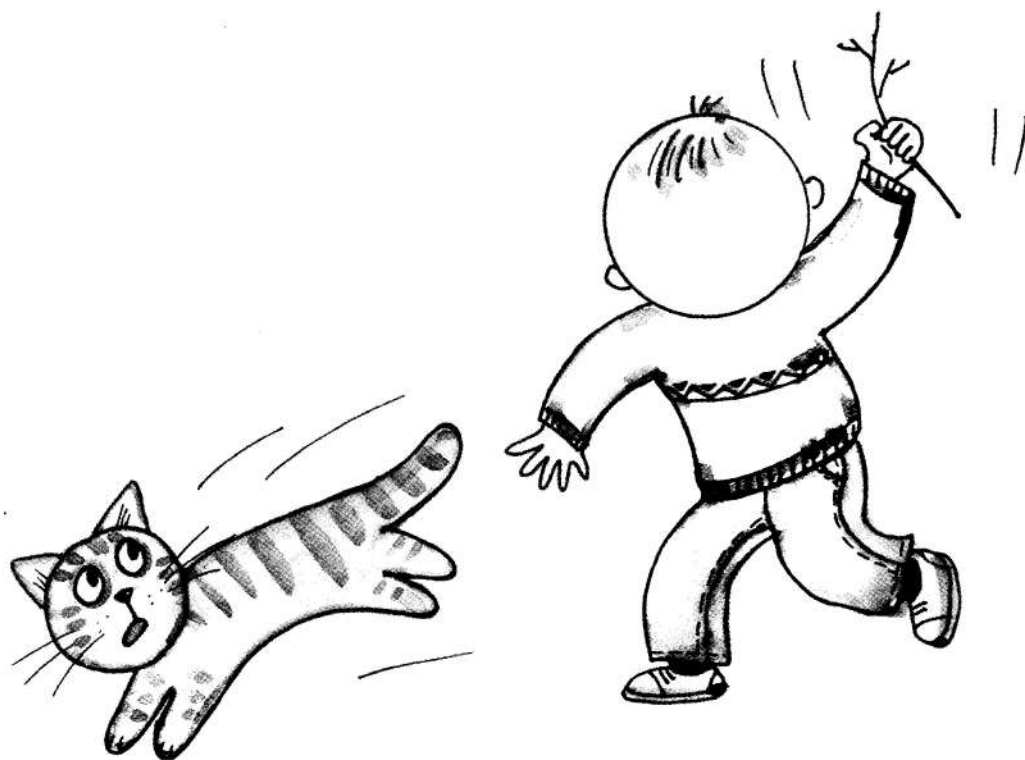
В воскресный день Рома со старшим братом Мишей отправились порыбачить на озеро. Мальчики сели в лодку и поплыли. День был солнечный. Лёгкий ветерок покачивал лодку на невысоких волнах. Братья наловили рыбы и собирались плыть к берегу, как вдруг погода изменилась. Небо заволокло тёмными тучами, подул сильный ветер, поднялись высокие волны.

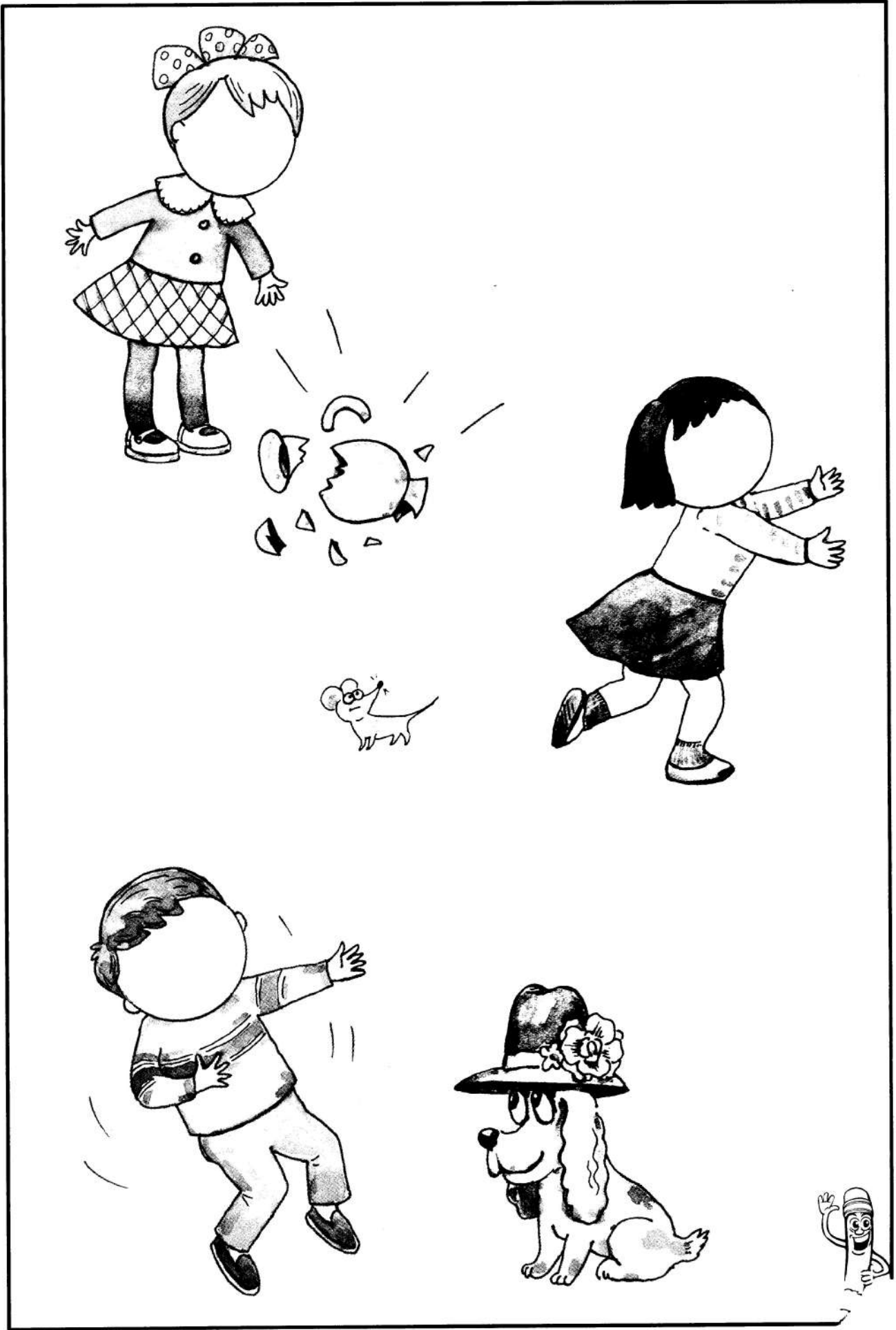
Рассмотри картинки. Выскажи своё мнение, на каких картинках стоит хорошая погода, а на каких — разыгралась непогода. Дорисуй картинки в соответствии с сюжетом погодных условий. Самостоятельно придумай окончание этой истории.





Дорисуй лица детей в соответствии с сюжетом картинки.





ЛИТЕРАТУРА

1. Айзенк Г.Ю. Интеллект: новый взгляд // Г.Ю. Айзенк / Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — 132 с.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е.А. Алябьева. — М.: ТЦ «Сфера», 2005. — 144 с.
3. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект. Самое важное / Т. Бредберри, Д. Гривз. — М.: АСТ, 2008. — 187 с.
4. Буянова А.Ю. Теоретические аспекты развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста // А.Ю. Буянова, Е.Ю. Бледнова, С.Ю. Кудрявцева, Э.М. Зимуков // Образование и воспитание. — 2006. — № 3. — С. 59–61.
5. Вилюнас В.К. Психология эмоций / В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. — М.: Издательство МГУ, 1999. — 326 с.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. — М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2009. — 478 с.
7. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений / В.М. Минаева. — М.: АРКТИ, 2003. — 59 с.
8. Романов А.А. Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей. Альбом игровых коррекционных задач: пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей / А.А. Романов. — М.: Плэйт, 2004. — 112 с.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, принят Министерством образования и науки РФ 17 октября 2013 г.
10. Электронный ресурс: «Эмоциональный интеллект», Психологи на b17.ru — Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/44004/>
11. Электронный ресурс: «Эмоциональный интеллект», ПСИХОЛОГОС. Энциклопедия практической психологии. — Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/emocionalnyy-intellekt>

Татьяна Петровна Трясорукова — специалист в области детской психологии, автор книг и статей, посвященных проблемам развития и обучения детей дошкольного возраста. Лауреат III и IV Всероссийских конкурсов психолого-педагогических программ «Новые технологии для "Новой школы"».



ISBN 978-5-222-33421-8



9 785222 334218

 [phoenix_book](#)

**В серии «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»
также выходят:
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
РАЗВИТИЕ ПРОДУКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ**