

Інструкція
Візуальні картки емоцій для дітей і
підлітків



“Дуже дивні дивасики”

(с) Вікторія Назаревич

I. Інструкція до використання візуальних карток «Дуже дивні дивасики». Набір для роботи з емоційним інтелектом дитини

На картках зображені всі спектри емоцій в образі казкового дивного персонажу. Яскравість образу забезпечить цікавість до психологічного аналізу та сприятиме більш поглибленому розвитку емоційного інтелекту дитини.

В наборі представлено повний спектр емоцій дивасика, що може забезпечити психолога інструментом для:

1. Діагностики станів в умовах стресу;
2. Діагностики реагування на конкретну ситуацію;
3. В роботі з аналізом емоційних ситуацій;
4. В роботі з конфліктами;
5. При формування емоційної ауторегуляції;
6. При формуванні емоційної резистентності;
7. При декапсуляції емоцій;
8. При емоційному проживанні складних ситуацій.

Діти можуть відчувати широкий спектр емоцій, і в цьому їм допоможуть ці дивні створіння, які також проживають різні емоційні стани. Зокрема:

- Щастя;
- Печаль;
- Гнів;
- Страх;
- Здивованість;
- Огида;
- Радість;
- Хвилювання;
- Тривога;
- Сором'язливість;
- Почуття провини;



- Збентеження;
- Розчарування;
- Допитливість;
- Спантиченість;
- Гордість;
- Задоволеність;
- Самотність.

Роль емоцій в житті дитини

Емоції дитини дуже легко побачити і прочитати, так як їх видно з виразу обличчя, по позі і жестах, а також з поведінки малюка. Розвиток емоційної сфери дитини по праву належить до важливих показників психічного стану і благополуччя. Саме тому, однією з первинних завдань дорослих при вихованні малюка – встановити тісний емоційний контакт з дитиною. Однією з перших емоцій новонародженої дитини є переживання за народження, годування і присутність матері. Маленька дитина може випробувати таку емоцію як переляк, яка найчастіше проявляється тоді, коли малюк відчуває голод.

У перші чотири місяці життя малюка «хороші» і «погані» об'єкти в його психіці знаходяться зовсім поруч. У міру дорослішання дитини, вона починає сприймати мати як особистість і при цьому тривожні переживання крихти зменшуються. Кожному з батьків, у свою чергу, дуже важливо розуміти емоції малюка, його потреби і тривоги для того, щоб зменшити його страждання в період дитинства.

Дуже важливим моментом у розвитку емоційного стану дитини є емоційний стан матері, оскільки всі емоції мами, як позитивні, так і негативні передаються дитині. У тому випадку, коли мама маленької дитини постійно перебуває в поганому настрої, не посміхається, нервує, то її стан передається маляті, і він стає примхливим, відмовляється від їжі, погано спить.

Для того, щоб у дитини відбувався позитивний емоційний розвиток, необхідно щоб у сім'ї дитини була присутня сприятлива психологічна



обстановка. Доведено, що при стабільності сімейних відносин емоційний розвиток малюка знаходиться в безпеці.

Вік малюка **від двох до чотирьох років** називають періодом впертості. При цьому дуже важливо не обмежувати самостійність дитини.

У віці **від трьох до п'яти років** дитина може відчувати страх темряви, замкнутого простору або самотності. Батьки повинні підтримувати дитину, заспокоювати і вміти поговорити про існуючі проблеми для того, щоб емоційна сфера малюка залишалася стабільною.

Після **шести років** у дитини можуть з'явитися такі емоції, як недовірливість, сумнів у своєму майбутньому, тривожність. Ці емоції проходять самі в тому випадку, коли батьки виявляють життєрадісність, впевненість і спокій.

У дошкільному віці поступово розвивається вміння визначати емоційний стан інших людей. А.М. Щетиніна виокремила типи сприйняття емоцій за експресією, які можна розглядати і як рівні розвитку цього вміння.

1. *Довербальний тип.* Емоція не позначається словами, її впізнання виявляється через встановлення дітьми відповідності виразу обличчя характеру конкретної ситуації («він, напевно, мультик дивиться»).
2. *Дифузно-аморфний тип.* Діти називають емоцію, але сприймають її поверхово, нечітко («веселий», «подивився й довідався, що він сумує»). Складові елементи еталона емоції ще не диференційовані.
3. *Дифузно-локальний тип.* Сприймаючи вираження емоції глобально й поверхнево, діти починають вирізняти окремих, часто одиничний елемент експресії (здебільшого – очі).
4. *Аналітичний тип.* Емоцію розпізнають завдяки виокремленню елементів експресії. Переважно діти опираються на вираз обличчя, а не позу.
5. *Синтетичний тип.* Це вже не глобальне й поверхове сприйняття емоцій, а цілісне, узагальнене.
6. *Аналітико-синтетичний тип.* Діти виокремлюють елементи експресії й узагальнюють їх («вона весела, у неї все обличчя таке – очі веселі й рот»).



У старшому дошкільному віці розвивається емоційно-позитивне ставлення дитини до самої себе, яке лежить в основі структури самосвідомості особистості кожної дитини, орієнтує її на домагання відповідати позитивному етичному еталону. Коли потреба відповідати позитивному еталону поведінки у дошкільника набуває особистісного смислу, у дитини з'являється відповідальність як риса особистості. Шести-семирічна дитина в ситуації взаємостосунків з добре знайомими однолітками може самостійно вибрати способи правильної поведінки, відстоювати свою думку, брати на себе відповідальність за свою позицію і чинити опір провокуючому впливу однолітків. Найсильніше і найважливіше джерело переживань дитини-дошкільника – її взаємини з іншими людьми. Якщо дорослі уважні до дитини, поважають її як особистість, то дитина переживає емоційне благополуччя – почуття впевненості, захищеності, яке сприяє нормальному розвитку особистості дитини, виробленню у неї позитивних якостей, доброзичливого ставлення до людей. Ставлення до дитини дорослого викликає у неї відповідні почуття – радість, гордість, співчуття, страх, образу, гнів, заздрість тощо.

II. Як використовувати картки?

Набір карток «Дуже дивний дивасик» можна використовувати при комплексному підході у роботі з дітьми.

1. *Активне слухання історій дитини про персонажа:* заохочуйте дітей висловлювати свої почуття та уважно слухати, не засуджуючи; саме так психолог зможе отримати реальний опис внутрішнього світу дитини.
2. *Емпатія:* виявляйте розуміння та підтверджуйте емоції дітей. Дайте їм зрозуміти, що це нормально – проживати різні емоції; так як на картинках присутні різні стани, це знімає заборону у дітей на складні емоції або табуйовані емоції.
3. *Через персонажів карток можна навчитися і дихальним вправам.* Глибоке дихання: навчіть дітей простим дихальним вправам, щоб



заспокоїтися. Подивіться, як дивасик нюхає квіти, чи спостерігає, як літають метелики, слухаючи свої думки

4. *Відволікання та переключення важких емоцій при травматичних подіях:* залучайте дітей до інтерактивних занять про опис персонажа: наприклад, як він подолав стан, знайшов вихід із ситуації або хобі, які йому подобаються, щоб переключити їхню увагу та дати розвиток самовідновленню.
5. *Ведення артбука емоцій:* заохочуйте дитину писати або малювати свої почуття, щоб переробити емоції.
6. *Вирішення емоційних складових проблеми:* картки допоможуть дітям визначити джерело їхніх емоцій і, якщо це можливо, обдумати рішення їх безпечного проживання та відреагування.
7. *Фізична активність:* заохочуйте фізичні вправи, які можуть вивільнити ендорфіни та зменшити стрес. Запропонуйте пострибати, або навпаки зосередитися на картинках з дивасиком.
8. *Уважність:* навчіть дітей прийомам для розвитку уваги, щоб залишатися присутніми і керувати своїми думками та емоціями. Уважно розглядаючи різні трохи схожі емоції дитина вчиться розуміти себе та стає більш чутливою до власних станів.
9. *Позитивні твердження:* підвищуйте самооцінку, використовуючи позитивні слова та фрази. Так даючи підтримку персонажу, приймаючи його історії прояву емоцій, дитина вчиться приймати та підтримуюче ставитись до себе.
10. *Пошук підтримки:* повідомте дітям, що за потреби можна поговорити з дорослим, якому довіряють, або з терапевтом. Розмовляючи про те, хто і як може допомогти дивасику впоратись з емоціями, дитина виробляє необхідні копінг-стратегії емоційної компетентності.



11. *Рутинна*: Встановіть послідовний розпорядок використання зображень, щоб забезпечити стабільність і передбачуваність. Кожного разу як дитина приходить на заняття, пропонуйте їй обрати картинку, що вкаже на стан, з яким вона прийшла до психолога. Також картинку слід обрати наприкінці заняття.
12. *Комфортні речі*: запропонуйте комфортний об'єкт або заняття, яке принесе дитині відчуття безпеки. Наприклад, таку картинку, де дитині сподобається певна активність чи предмет, що допоможе дитині розуміти власні потреби та їх емоційний прояв.

III. Навіщо розвивати емоційний інтелект через картки «Дуже дивний дивасик»?

Діти повинні розвивати емоційний інтелект, оскільки він допомагає їм розуміти власні емоції та керувати ними, орієнтуватися в соціальних взаємодіях і будувати здорові стосунки. Це також сприяє розвитку емпатії та емоційної стійкості, які є вирішальними для їх загального благополуччя та успіху в житті.

Розвиток емоційного інтелекту (*EQ*) є цінною особистою та професійною навичкою. Ось методика його розробки:

- **Самосвідомість.**
Поміркуйте над своїми емоціями: регулярно перевіряйте свої почуття та виявляйте їх причини.
- **Ведення журналу.**
Ведіть щоденник, щоб записувати свої емоційні переживання та тригери.
- **Саморегулювання.**
- **Уважність.**
Практикуйте медитацію усвідомленості, щоб контролювати імпульсивні реакції.

- **Управління стресом.**
Навчіться таким методам зменшення стресу, як глибоке дихання та планування часу.
- **Емпатія.**
- **Активне слухання.**
Будьте уважні, коли інші говорять, і намагайтеся зрозуміти їх точку зору.
- **Огляд.**
Поставте себе на місце іншої людини, щоб краще зрозуміти її емоції.
- **Соціальні навички.**
- **Спілкування.**
Вдосконалюйте свої вербальні та невербальні навички спілкування.
- **Вирішення конфліктів:**
Навчіться вирішувати конфлікти конструктивним шляхом.
- **Мотивація.**
- **Постановка цілей.**
Ставте чіткі та досяжні цілі, щоб залишатися мотивованими.
- **Самотивація.**
Знайдіть свій внутрішній потяг і зберігайте позитивний настрій.
- **Безперервне навчання.**
- **Читайте книги.**
Вивчайте книги про емоційний інтелект і самовдосконалення.
- **Семінари та тренінги.**
Відвідайте семінари або курси EQ, щоб поглибити свої знання.



- **Зворотній зв'язок.**
Отримайте відгук, попросіть довірених друзів, родичів або колег, щоб визначити сфери, які потрібно покращити.
- **Дійте відповідно до зворотного зв'язку.**
- Використовуйте зворотний зв'язок, щоб внести конкретні зміни у свою поведінку та реакції.
- **Рольові моделі.**
Визначте зразки для наслідування з сильним емоційним інтелектом і вчіться на їхній поведінці.
- **Емоційні виклики.**
Поставте себе в складні ситуації, щоб практикувати свій емоційний інтелект.
- **Саморефлексія.**
Регулярно оцінюйте свій прогрес і вносьте корективи в свій план розвитку EQ.

Пам'ятайте, що розвиток емоційного інтелекту – це постійний процес, який потребує часу та зусиль. Послідовність у застосуванні цих методів може призвести до значного покращення вашого EQ з часом.

IV. Формування емоційної компетентності у дітей

Формування розвитку емоційної компетентності дітей через зображення емоцій є цінним і ефективним підходом. Ось кілька способів, як це можна зробити.

Наочна допомога: використання зображень або малюнків різних емоцій, таких як радість, сум, злість і здивування, може допомогти дітям розпізнати та зрозуміти ці почуття. Ці наочні посібники можна використовувати в навчальних матеріалах, книгах або плакатах.

Розпізнавання емоцій: заохочуйте дітей визначати та позначати емоції на зображеннях. Це може бути цікавою та інтерактивною діяльністю, яка допоможе їм збільшити словниковий запас і навички розпізнавання.

Розвиток емпатії: обговоріть емоції, зображені на зображеннях, і запитайте дітей, як би вони почувалися в подібних ситуаціях. Це може допомогти розвинути емпатію та розуміння емоцій інших.

Розповідь: створюйте історії або сценарії на основі зображень, щоб допомогти дітям зв'язатися з емоціями та зрозуміти їх причини та наслідки.

Мистецтво та творче вираження: заохочуйте дітей малювати або створювати власні зображення емоцій. Це дозволяє їм виражати свої почуття та глибше розуміти емоції.

Вирішення конфліктів: навчайте навичкам розв'язання конфліктів, використовуючи зображення для ілюстрації різних емоційних реакцій у конфліктних ситуаціях. Це може допомогти дітям навчитися керувати своїми емоціями в складних обставинах.

Уважність і саморегуляція: зображення можна використовувати для навчання технікам уважності та стратегіям саморегуляції. Діти можуть навчитися розпізнавати власні емоції та ефективно ними керувати.

Зразки для наслідування: познайомте дітей із позитивними зразками для наслідування, які виявляють емоційну компетентність. Використовуйте зображення або історії цих людей, щоб надихнути та навчити дітей емоційного інтелекту.

Мультикультурна перспектива: включайте зображення, які представляють емоції в різних культурних контекстах. Це може сприяти культурній обізнаності та чутливості.

Послідовність і повторення: послідовне використання образів емоцій у різних навчальних контекстах може з часом зміцнити навчання та розвиток емоційної компетентності.



Включення образів емоцій у навчальні дії та обговорення може бути потужним інструментом, який допомагає дітям розвивати емоційний інтелект, який є важливим для їх соціального та особистісного зростання. Використання картинок з різними емоціями для психологічної корекції дитини є корисним і творчим способом вирішення емоційного усвідомлення та вираження.

V. Використання карток для психологічної корекції дитини

Картки емоцій: створіть набір карток із зображеннями різних виразів обличчя, що представляють різні емоції (щасливі, сумні, злі, здивовані тощо). Покажіть ці картки дитині та попросіть їх визначити та обговорити, що може відчувати людина на картинці. Це може допомогти покращити їхні навички розпізнавання емоцій.

Шаради емоцій: зіграйте в гру шаради, використовуючи карти емоцій. Дитина може вибрати картку та розіграти емоцію без слів, а інші вгадують, яку емоцію вони зображують. Це може спонукати їх висловлювати та розуміти емоції у веселій формі.

Щоденник емоцій: дайте дитині щоденник і попросіть їх щодня малювати або писати про власні емоції. Використовуйте зображення емоцій як посилення, щоб допомогти їм висловити свої почуття. Це може сприяти емоційному самоусвідомленню.

Розповідь: створюйте історії або сценарії, використовуючи карти емоцій як персонажів. Обговоріть, що відчуває кожен герой історії, і попросіть дитину знайти рішення, які допоможуть їй впоратися зі своїми емоціями. Перевірка почуттів: використовуйте картки емоцій, щоб регулярно перевіряти емоційний стан дитини. Попросіть їх вибрати картку, яка відображає, що вони відчувають у той момент, а потім обговоріть, що могло спричинити ці емоції.

Стратегії подолання: поєднайте кожну картку емоцій зі списком стратегій подолання або технік заспокоєння. Коли дитина виявляє певну

емоцію, скеровуйте її у виборі відповідної стратегії керування цією емоцією.

Арт-терапія: заохочуйте дитину створювати власне мистецтво, малюнки чи картини, які відображають різні емоції. Це може бути терапевтичним способом для них виразити свої почуття.

Пам'ятайте, що під час цих занять для дитини потрібно створити безпечне середовище без засудження, дозволяючи їй вільно висловлюватись. Це може бути ефективним способом допомогти дітям зрозуміти свої емоції та керувати ними, що важливо для психологічного благополуччя.

VI. Ідентифікація та вираження емоцій

Картки емоцій можуть бути цінним інструментом для роботи та психотерапії з дітьми, допомагаючи їм ідентифікувати та виражати свої почуття.

Ідентифікація емоцій: розкладіть набір карток з емоціями та попросіть дитину вибрати картки, які відображають, що вона відчуває. Це може бути чудовим способом розпочати сеанс і заохотити емоційне усвідомлення.

Історії про емоції: попросіть дитину вибрати кілька карток з емоціями та створити історію або намалювати малюнок на основі цих емоцій. Це може допомогти їм обробляти та передати свої почуття у творчий спосіб.

Оцінка емоцій: попросіть дитину оцінити інтенсивність своїх емоцій за шкалою від 1 до 10, де 1 означає найменшу інтенсивність, а 10 – найсильнішу. Це може допомогти відстежити емоційні зміни з часом.

Шаради емоцій: зіграйте в гру шаради, де дитина розіграє емоції, зображені на картці, без використання слів. Це цікавий спосіб заохотити невербальне вираження.

Стратегії подолання емоцій: поєднайте картки з емоціями та стратегії подолання. Наприклад, якщо дитина вибирає картку «злість», обговоріть

здорові способи впоратися з гнівом, як-от глибоке дихання або розмова з дорослим, якому ви довіряєте.

Ведення журналу емоцій: попросіть дитину вибрати картку наприкінці сесії та попросити її записати в журнал час, коли вона відчула цю емоцію, що її спричинило та як вона з нею впоралася.

Термометр емоцій: створіть «термометр емоцій», використовуючи картки, щоб допомогти дитині відстежувати свій емоційний стан протягом дня чи тижня. Це може бути наочним посібником для розуміння емоційних коливань.

Обговорення емоцій: використовуйте картки емоцій як підказки для обговорення. Попросіть дитину вибрати картку та розповісти про те, коли вони відчували цю емоцію, що сталося та як вони з нею впоралися.

Розпізнавання емоцій: покажіть серію карток з емоціями та попросіть дитину визначити, які емоції виражені на зображеннях облич людей. Це може допомогти покращити їхню здатність читати емоції в інших.

Емоційні цілі: заохочуйте дитину ставити емоційні цілі. Вони можуть вибрати картку емоцій, що представляє позитивне почуття, яке вони хочуть відчувати частіше, і обговорити стратегії досягнення цього.

Не забудьте адаптувати ці дії до віку, уподобань і конкретних терапевтичних цілей дитини. Картки з емоціями можуть надати дітям візуальний та інтерактивний спосіб взаємодіяти зі своїми емоціями та розвивати емоційний інтелект

VII. Створення історій

Створення історій з дітьми за допомогою карток емоцій може бути цікавим і навчальним способом допомогти їм зрозуміти та висловити свої емоції. Ось простий посібник із прикладами:

1. Зберіть картки емоцій:

Почніть зі збору карток емоцій, які містять різні вирази обличчя, персонажів або сцени, що представляють різні емоції. Ви можете створити власні або знайти готові картки.

2. Введіть емоції:

Почніть з пояснення дітям різних емоцій, таких як щастя, смуток, гнів, страх, здивування та відраза. Використовуйте картки емоцій, щоб наочно проілюструвати кожен емоцію.

3. Виберіть емоцію:

Нехай дитина вибере картку з емоціями. Попросіть їх описати або зімітувати емоцію, зображену на картці.

4. Створіть історію:

Заохочуйте дитину придумувати історію на основі обраної емоції. Наприклад, якщо вони вибирають «щасливу» картку, історія може стосуватися персонажа, який щойно отримав особливий подарунок і надзвичайно щасливий.

5. Персонажі та налаштування:

Допоможіть дитині створити персонажів і обстановку для їх історії. Ці елементи повинні відповідати обраній емоції. Якщо емоція «сумна», історія може відбутися в чорний день із сумним характером.

6. Конфлікт і вирішення:

Введіть у розповідь конфлікт, пов'язаний з обраною емоцією. Наприклад, якщо емоція «злість», персонаж може зіткнутися з ситуацією, яка злить його, наприклад, хтось забирає його іграшку. Потім працюйте разом, щоб знайти рішення.

7. Досліджуйте емоції:

Протягом історії обговорюйте емоції персонажа та те, як вони змінюються. Це допомагає дитині зрозуміти всю складність емоцій. Ставте запитання на кшталт: «Чому персонаж так почувається?» або "Що вони можуть зробити, щоб почуватися краще?"



8. Закінчити історію:

Завершіть історію резолюцією, яка відображає вибрану емоцію.

Наприклад, якщо емоція була «сюрпризом», історія може закінчитися тим, що персонаж буде приємно здивований вечіркою-сюрпризом.

9. Обговоріть почуття:

Після розповіді обговоріть вибрану емоцію та те, як персонаж впорався з нею. Заохочуйте дитину ділитися власним досвідом з цією емоцією.

10. Розмірковуюйте та співчуйте:

Нарешті, допоможіть дитині зрозуміти, що це нормально відчувати різні емоції, і навчіть її емпатії, обговорюючи, як інші можуть почуватися в подібних ситуаціях.

Приклади:

1. Історія щастя: персонаж знаходить загублене цуценя і відчуває величезну радість, вирішуючи його усиновити.
2. Сумна історія: у дощовий день персонаж відчувається самотнім, але згодом підбадьорюється, проводячи час із другом.
3. Історія гніву: персонаж засмучується, коли його рідний брат ламає його улюблену іграшку, але вчиться прощати та ділитися.
4. Історія страху: персонаж долає свій страх перед темрявою, виявляючи, що у власній кімнаті немає чого боятися.
5. Історія несподіванки: персонаж отримує несподіване запрошення на чарівне чаювання та в захваті від сюрпризу.

Пам'ятайте, що розповіді потрібно адаптувати до віку та розуміння дитини, і дозволяйте їй максимально керувати процесом розповідання, щоб заохочувати її творчість та емоційний розвиток.

VIII. Діаграми емоцій

Використання набору картинок емоцій може бути корисним інструментом для психологів, які працюють з дітьми, які перебувають у скрутному становищі. Ось кілька рекомендацій щодо ефективного використання діаграм емоцій:



- Персоналізація: заохочуйте дітей персоналізувати свої діаграми, додаючи власні малюнки, наклейки чи нотатки, щоб допомогти висловити свої унікальні емоції.
- Визначення емоцій: Навчіть дітей визначати та називати свої емоції. Це можна зробити за допомогою обговорень, розповідей або рольових ігор.
- Шкала інтенсивності: додайте шкалу, яка допомагає дітям визначити інтенсивність їхніх емоцій. Це може бути числова шкала або візуальні підказки, наприклад смайлики.
- Тригери та стратегії подолання: розмістіть у таблиці розділи, де діти зможуть визначити, що викликає їхні емоції, і перелічити стратегії подолання, які допомагають їм керувати цими емоціями.
- Регулярні перевірки: використовуйте таблиці під час регулярних занять, щоб перевірити емоційне благополуччя дитини. Обговоріть будь-які зміни або шаблони в їхніх емоціях.
- Постановка цілей: заохочуйте дітей ставити досяжні емоційні цілі. Допоможіть їм визначити кроки для ефективного керування своїми емоціями.
- Залучення батьків: поділіться цими таблицями з батьками або опікунами, щоб вони могли знати про емоційний стан своєї дитини та надавати підтримку вдома.
- Подальші дії та відгуки: періодично переглядайте картинки разом з дитиною і замальовуйте емоційні відгуки та підтвердження. Відзначайте прогрес і вносьте необхідні корективи.
- Безпечний простір: Переконайтеся, що діти почуваються в безпеці та не засуджують, використовуючи цих дивних образів. Їм важливо відкрито виражати свої емоції. до чого спонукають дивні дивасики



- Відстеження прогресу: ведіть записи емоційних реакцій дитини протягом певного часу, щоб контролювати прогрес і адаптувати стратегії терапії за потреби.
- Пам'ятайте, що ефективність картинок емоцій може відрізнятись від дитини до дитини, тому дуже важливо адаптувати свій підхід відповідно до індивідуальних потреб і вподобань кожної дитини.

ІХ. Прийоми арт-терапії для дослідження почуттів

Арт-терапія може бути потужним способом роботи з картами емоцій, допомагаючи людям досліджувати та виражати свої почуття. Ось кілька прийомів, якими ви можете скористатися:

1. Колаж емоцій: попросіть учасників вибрати картки емоцій, які перегукуються з їхніми поточними почуттями. Надайте журнали, кольоровий папір і художнє приладдя, щоб створити колаж, який представлятиме ці емоції.
2. Виразний малюнок/живопис: попросіть людину вибрати картку з емоціями, а потім намалювати або розфарбувати, як ця емоція для неї виглядає. Заохочуйте їх використовувати кольори, форми та лінії, які відображають інтенсивність емоцій.
3. Мандала емоцій: попросіть учасника розмістити картки емоцій у формі кола, причому кожна картка представляє окрему емоцію. Потім вони можуть заповнити проміжки між картками малюнками або кольорами, які представляють їхні зв'язки чи переходи між цими емоціями.
4. Скульптура емоцій: якщо у вас є 3D-матеріали, як-от глина чи тісто, попросіть людину створити скульптуру, яка втілює емоцію на картці. Вони можуть використовувати текстуру, форму та форму, щоб відобразити свої почуття.
5. Журнал емоцій: поєднайте мистецтво з веденням журналу, попросивши людину вибрати картку емоцій, а потім написати або намалювати особистий досвід, пов'язаний з цією емоцією.
6. Картування емоцій: надайте чисте полотно або папір і попросіть людину намалювати карту свого емоційного ландшафту. Вони

можуть розмістити картки емоцій у різних місцях, щоб показати, де вони зазвичай відчують ці емоції у своєму тілі чи житті.

7. Розповідь емоцій: запропонуйте людині вибрати кілька карток емоцій і створити візуальну або письмову історію, використовуючи ці емоції як персонажів або сюжетні моменти.
8. Виготовлення маски емоцій: нехай людина використає порожню маску як полотно, щоб відобразити емоцію на картці. Вони можуть використовувати різні матеріали, щоб прикрасити маску таким чином, щоб виразити емоції.
9. Кольорове коло емоцій: створіть кольорове коло, яке пов'язує певні кольори з різними емоціями, і нехай людина вибере кольори, які відповідають емоціям на їхніх картках. Потім вони можуть малювати або малювати, використовуючи цю колірну схему.

Пам'ятайте про те, щоб надати людині безпечний простір для участі в цих заходах без засуджень і будьте готові обговорити їхній досвід і ідеї, коли вони працюють зі своїми емоціями за допомогою цих методів.

Х. Вправи з картками “Дуже дивний дивасик”

Вправа 1. “Чарівна казка”

Мета: робота з аналізом емоційних ситуацій.

Завдання: розвиток емоційного інтелекту.

Дозвольте дитині обрати одну картку дивасика, яка сподобалася найбільше. Запропонуйте їй вигадати історію про подорожі дивасика.

Питання для аналізу:

1. Кого зустрічає дивасик під час подорожей?
2. Які емоції він відчував і чому? Перелічи.
3. Які незвичайні ситуації траплялися з дивасиком?

Вправа 2. “Емоції дивасика”

Мета: робота з аналізом емоційних ситуацій.

Завдання: розвиток емоційного інтелекту.

Попросіть дитину навмання витягнути одну картку з набору і описати її, відповідаючи на наступні запитання.

Питання для аналізу:

1. Які емоції показує дивасик?
2. Чому він показує саме такі емоції?
3. Які емоції відчуваєш ти, дивлячись на цього дивасика?

Вправа 3. “Шаради емоцій”

Мета: робота з аналізом емоційних ситуацій.

Завдання: розвиток емоційного інтелекту.

Витягніть по черзі кожну картку з набору і запропонуйте дитині розіграти емоції, зображені на картці, без використання слів.

Питання для аналізу:

1. Перелічи, які емоції показує кожен дивасик?
2. Чи було складно виконувати завдання?
3. Чи є з дивасиків ті, що викликають позитивні емоції, і ті, що викликають негативні?

Вправа 4. “Мої сторінки емоцій”

Мета: робота з аналізом емоційних ситуацій.

Завдання: розвиток емоційного інтелекту.

Запропонуйте дитині перелік із кількох кольорів. Нехай вона вибере один колір, який в даний момент подобається їй найбільше. Заохочте її створити власний щоденничок емоцій, де будуть малюнки, наліпки чи записи, пов’язані з обраним кольором.

Питання для аналізу:

1. Який колір ти обрав/ла? Чому саме цей?
2. Яким буде твій перший запис в щоденнику?
3. Створи свій перший малюнок в щоденнику на тему: “Які емоції я відчуваю зараз?”

Вправа 5. “Активний дивасик”

Мета: робота з аналізом емоційних ситуацій.

Завдання: розвиток емоційного інтелекту.

Дивасик багато подорожує, тож ми знаємо, що він має багато пригод і викликів в своєму житті. Він знає, що задля того, аби багато подорожувати, треба бути витривалим і активним. Разом з дивасиком створіть власну веселу руханку, яка допоможе вам вивільнити негативні емоції.

Питання для аналізу:

1. Які рухи полюбляє дивасик найбільше?



2. Які рухи він частіше за все використовує в повсякденному житті?
3. Чи є у вас улюблені рухи, яких можна навчити дивасика?

Вправа 6. “Ліс дивасиків”

Мета: робота з аналізом емоційних ситуацій.

Завдання: розвиток емоційного інтелекту.

Розгляньте картинки разом з дитиною і пофантазуйте, як виглядає ліс дивасиків. Складіть власний малюнок і карту лісу. Дайте відповідь на питання.

Питання для аналізу:

1. Які ще мешканці живуть в лісі дивасиків?
2. Як вони виглядають? Чим харчуються? Де живуть?
3. Як мешканці взаємодіють один з одним?
4. Які емоції вони відчувають найчастіше?

Вправа 7. “Метелики”

Мета: робота з аналізом емоційних ситуацій.

Завдання: розвиток емоційного інтелекту.

Ліс, де мешкають дивасики – незвичайне місце! Ще одні його мешканці – різнобарвні чарівні метелики. Пропонуємо вам створити власного кольорового метелика у вигляді колажу з різнокольорового паперу. Чим дивніше, тим краще!

Питання для аналізу:

1. Які кольори ви використали для створення метелика?
2. Які емоції ви відчуваєте, дивлячись на нього?
3. Створіть казку про дивасика і чарівного метелика!