**Занятие психолога : "Эмоциональный интеллект "**

**Целевая аудитория:**

Младшие школьники (6–7 лет).

**Цель:**

Развить базовые навыки эмоционального интеллекта, такие как распознавание и выражение эмоций, эмпатия и саморегуляция.

**Задачи:**

1. Познакомить детей с основными эмоциями и их проявлениями.
2. Научить распознавать свои и чужие эмоции.
3. Развивать навыки управления эмоциями и конструктивного выражения чувств.
4. Способствовать развитию эмпатии.

**Ожидаемые результаты:**

* Дети научатся лучше понимать и выражать свои эмоции.
* Повысится уровень эмпатии.
* Разовьются навыки саморегуляции и управления эмоциями.

Здравствуйте, ребята!

Для начала давайте чуточку расслабимся. (*упражнение «Золотое яблоко*)

- Глубоко вдыхаем и одновременно тянем руки вверх, пытаясь достать яблоко с дерева, с каждым разом пытаясь тянуться все выше и выше.

 Сегодня, мы с вами, поговорим о эмоциях и о том, как с ними подружиться.

 Как вы думаете, что такое эмоции?(*дети высказывают свое мнение*)

Представь, что внутри тебя живут маленькие человечки, и у каждого своя работа. Один радуется, когда ты видишь что-то веселое, другой грустит, если тебе стало немного обидно, а третий может злиться, когда что-то не получается. Эти человечки — это и есть твои **эмоции**! Они помогают тебе понять, что происходит вокруг.
Например:

* Когда тебе дарят подарок, человечек **радости** улыбается и говорит: "Ура, как здорово!"
* Если ты падаешь и ударяешься, человечек **грусти** может заплакать: "Ой, мне больно".
* А когда кто-то играет с твоей игрушкой без разрешения, человечек **гнева** может нахмуриться: "Эй, это моя игрушка!"

Эмоции — это как цветные краски в твоей жизни. Без них было бы скучно. Они показывают, что тебе нравится, а что нет, помогают дружить и понимать других людей.

А как вы думаете, какие бывают эмоции?(*дети рассказывают о тех эмоциях, что они знают*)

**Радость** — это когда тебе весело и хорошо. Например, ты играешь с друзьями, получаешь подарок или кушаешь что-то вкусное. Ты улыбаешься, смеешься, и кажется, что мир вокруг становится ярче!

**Грусть** — это когда тебе немного грустно и хочется посидеть тихо. Например, если ты потерял любимую игрушку или кто-то уехал далеко. Иногда при грусти можно даже поплакать — это нормально, ведь слезы помогают становиться легче.

**Гнев** — это когда ты чувствуешь, что что-то неправильно и тебе это не нравится. Например, кто-то взял твою игрушку без разрешения, и тебе хочется громко сказать: «Это мое!» Гнев — как огонь внутри, который нужно научиться тушить, чтобы не обидеть других.

**Страх** — это когда тебе кажется, что что-то может случиться плохое. Например, ты видишь темноту или громкий звук, и внутри всё замирает. Но страх — это тоже помощник: он предупреждает тебя, чтобы ты был осторожен.

Все эти эмоции — как маленькие друзья. Они помогают тебе понимать себя и мир вокруг

Как вы думаете, ребята, почему важно понимать свои эмоции и чувства и чувства других?(*ребята высказывают свое мнение*)

Представь, что чувства — это как сигналы от твоего сердца и головы. Если ты понимаешь, что ты чувствуешь, тебе легче понять, что нужно сделать, чтобы чувствовать себя лучше.

Например:

* Если ты чувствуешь **грусть**, это значит, что тебе нужно утешение или поговорить с кем-то, кто тебя поддержит.
* Если ты чувствуешь **радость**, ты можешь поделиться этим с друзьями, и всем станет веселее!

Теперь представь, что у других людей тоже есть чувства, как у тебя. Если ты понимаешь, что кто-то грустит или радуется, ты можешь им помочь или порадоваться вместе с ними.

Это важно, потому что:

* Когда ты понимаешь свои чувства, ты лучше знаешь, как справляться с ними.
* Когда ты понимаешь чувства других, тебе легче дружить, помогать и находить общий язык.

Например, если твой друг расстроен, ты можешь сказать: «Ты грустный? Давай я помогу!» И тогда ему станет легче, а ваша дружба станет крепче. Понимать чувства — это как иметь суперсилу, которая делает мир добрее!

А теперь давайте немножко поиграем.

**Игра «Угадай эмоцию»:** Психолог показывает карточки с изображениями эмоций одному ребенку и ребенок мимикой и жестами изображает эту эмоцию, а остальные дети угадывают, что это за эмоция.

**Игра «Эмоциональный переводчик»:** Один ребенок выражает эмоцию с помощью мимики и жестов (например, «я радуюсь»), другой – называет эту эмоцию и предлагает способ, как с ней справляться, если она позитивная, то, например поделиться ей ,если она негативная (например, гнев: посчитать до 10, подышать).

**Рефлексия**  **«Мое эмоциональное дерево»:** Психолог рисует на доске ствол дерева, а дети на стикерах, пишут эмоции, с которыми они сегодня познакомились. Каждую эмоцию необходимо описать одним словом или ассоциацией.

**Коллективное обсуждение:**

* Что нового вы сегодня узнали узнали?
* Какие эмоции больше всего понравились? Почему?

**Завершение занятия** **(5 минут)**

* Подведение итогов.
* Выдача памятки «Как подружиться с эмоциями»
* Благодарность детям за участие.

**Материалы:**

* Карточки с эмоциями.
* Стикеры
* Памятка

**Памятка: «Как подружиться с эмоциями»**

 **1. Узнай свои эмоции**

* Радость, грусть, гнев, страх — у всех есть свои чувства.
* Задавай себе вопрос: "Что я сейчас чувствую?"

 **2. Дай эмоции имя**

* Если тебе весело, скажи: "Я радуюсь!"
* Если грустно, скажи: "Я грущу".
* Называть эмоции помогает их понять.

 **3. Дыши, если эмоции сильные**

* Если ты злишься или боишься, сделай глубокий вдох и медленный выдох.
* Считай до 5 или 10, чтобы успокоиться.

 **4. Говори о своих чувствах**

* Поделись с родителями, друзьями или учителем.
* Скажи, что тебя радует или беспокоит.

 **5. Понимай чувства других**

* Если твой друг грустит, спроси: "Как я могу помочь?"
* Если он радуется, порадуйся вместе с ним!

 **6. Не бойся эмоций**

* Все эмоции важны: и хорошие, и неприятные.
* Даже грусть и гнев помогают понять, что тебе нужно.

 **7. Нарисуй или напиши свои чувства**

* Когда сложно объяснить словами, рисуй картинки или веди дневник.

 **8. Помни: эмоции – твои друзья!**

* Они подсказывают, что происходит в твоей душе.
* Подружись с ними, и ты станешь сильнее и счастливее!

 **Совет:** Если что-то не получается, попроси взрослого помочь. Вместе легче справляться с эмоциями!