

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «НЕДЕЛЯ ЭМОЦИЙ»

*Петрова Наталья Дмитриевна,
педагог-психолог
МБОУ Школы № 68 г. о. Самара*

Профильная смена лагеря дневного пребывания «Неделя эмоций» представляет собой инновационную программу развития социально-эмоционального интеллекта учащихся. В рамках этой смены школьники имеют возможность погрузиться в атмосферу позитивных эмоций и активного общения, что способствует формированию навыков самовыражения, эмпатии и управления своими эмоциями.

Главной **целью** «Недели эмоций» является создание безопасной и поддерживающей среды, где школьники могут искренне выражать свои эмоции и чувства. В ходе различных игр, упражнений и заданий дети учатся распознавать эмоции не только у себя, но и у других людей, развивая тем самым свою эмпатическую способность.

Стремительный темп современной жизни, проблемы в школе или в семье могут вызывать у детей негативные эмоции, что в свою очередь может сказываться на их самочувствии и академической успеваемости. Развитие социально-эмоционального интеллекта помогает школьникам лучше понимать свои эмоции и управлять ими, что способствует повышению их эмоционального благополучия и улучшению адаптивных навыков.

Кроме того, развитие эмпатии и умения взаимодействовать с другими людьми является важной составляющей успешной адаптации в обществе. Дети с высоким уровнем социально-эмоционального интеллекта обладают лучшими навыками коммуникации, лидерства и сотрудничества, что помогает им строить здоровые и гармоничные отношения с окружающими.

Программа профильной смены «Неделя эмоций» в лагере дневного пребывания включает специальные тренинги по развитию навыков коммуникации и умения разрешать конфликты конструктивно. Детям предлагается принимать активное участие в групповых заданиях, где им нужно сотрудничать и общаться друг с другом. Это помогает развивать навыки товарищества, лидерства и сотрудничества. Алгоритм работы лагеря выглядит следующим образом:

- Каждый день начинается с круга «Эмоции дня». Дети получают задания для выполнения и вопросы для обдумывания.
- Далее – погружение в эмоцию – посещение определенной локации.
- Затем – рефлексивный час – обсуждение «прожитой» эмоции.
- Заполнение «Дневника эмоций, идей и вдохновения».

Методика использования круга «Эмоция дня» является эффективным инструментом саморазвития и достижения эмоционального благополучия. Данная методика основана на осознанном замечании и исследовании своих эмоций каждый день.

Для начала необходимо создать круг, на котором будут отмечаться различные эмоции, которые переживаете в течение дня. Круг можно разделить на несколько секторов, представляющих разные категории эмоций, например, радость, грусть, страх, гнев и т. д.

В конце каждого дня проанализируйте свои эмоции и отметьте их на круге. Запишите, какие эмоции были преобладающими, какие вызвали у вас наибольшее волнение или принесли радость. Это поможет вам увидеть свое эмоциональное состояние и понять, какие аспекты вашей жизни влияют на ваши эмоции.

Практическое применение этого круга может принести значительную пользу в повседневной жизни.

Во-первых, использование круга «Эмоция дня» поможет нам быть более осознанными нашей эмоциональной составляющей. Когда мы ежедневно отмечаем свою текущую эмоцию, мы начинаем замечать тенденции и паттерны в своих чувствах. Это позволяет нам понять, какие

ситуации или события вызывают определенные эмоции и как мы можем регулировать свою реакцию на них.

Во-вторых, круг «Эмоция дня» может помочь нам разработать стратегии управления эмоциями. Когда мы знаем, какие эмоции мы часто испытываем, мы можем создать для себя план действий. Например, если мы заметили, что часто испытываем стресс или раздражение, мы можем подобрать методы релаксации или упражнения, чтобы справляться с этими эмоциями.

И наконец, круг «Эмоция дня» может помочь нам ощутить контроль над нашими эмоциями.

Круг «Эмоция дня» имеет большой потенциал для развития и применения в будущем. Этот инновационный инструмент позволяет людям осознавать и выражать свои эмоции ежедневно, что является важным аспектом психологического и эмоционального благополучия.

Методика «погружение в эмоцию» предлагает новый подход к осознанности и управлению эмоциями, который помогает лучше понимать себя, свое состояние и эффективно реагировать на различные ситуации.

Основной идеей методики является глубокое погружение в определенную эмоцию, чтобы полностью ощутить ее, принять и разобраться в том, что она хочет нам сказать. В результате этого процесса мы можем расширить свое эмоциональное спектр и научиться адекватно отвечать на любые вызывающие факторы. Эта методика основывается на принципах медитации и позволяет нам обратиться к самому глубинному уровню нашего сознания. Методика «погружение в эмоцию» представляет собой инновационный подход к развитию эмоционального интеллекта и улучшению межличностной коммуникации. Основная идея заключается в том, чтобы позволить себе полностью осознать и погрузиться в определенную эмоцию, чтобы лучше понять ее сущность и влияние на наше поведение.

Главная задача методики «погружение в эмоцию» – научиться принимать свои эмоции без суда и критики. Это позволяет нам быть более открытыми к своим чувствам и лучше понимать, как они влияют на наше поведение и отношения с другими людьми. Кроме того, погружение в эмоцию помогает развивать способность эмпатии.

Основные принципы методики:

- Первый принцип заключается в создании безопасной и поддерживающей среды, в которой человек может полностью погрузиться в свою эмоцию. Это включает в себя установление доверительных отношений, использование эмпатии и сознательное присутствие, чтобы обеспечить комфорт и поддержку участника.

- Второй принцип состоит в осознанном и глубоком исследовании эмоции. Это означает, что участник должен проанализировать и понять, что происходит внутри него, определить взаимосвязь между различными факторами и распознать свою эмоциональную реакцию на конкретное событие.

- Третий принцип заключается в выражении эмоции через различные творческие методы. Это может быть живопись, письмо, танец или другие формы искусства, которые помогут участнику выразить и освободить свою эмоцию. Важно, чтобы процесс выражения был свободным и спонтанным, без суждений и ограничений.

- Четвертый принцип – интеграции эмоции в повседневную жизнь. Это процесс осознания своих эмоций, понимания их природы и происхождения, а также развития навыков по управлению ими. При этом интеграция не означает подавление или игнорирование эмоций, а скорее – принятие и использование их как ценного ресурса для личностного развития. Четвертый принцип помогает нам обрести баланс между разумом и сердцем, гармонию с собой и окружающими.

Перспективы развития методики «погружение в эмоцию» огромны. Она может быть успешно применена в сфере образования, тренингов и различных практик по развитию личности. Также ее применение может быть очень полезным для психологов, которые занимаются работой с эмоциями и помощью людям в осознании и управлении своим внутренним миром.

Следующим этапом реализации программы «Неделя эмоций» является рефлексия. В рамках **рефлексивного часа-обсуждения** участники имеют возможность выразить свои чувства,

поделиться своими мыслями и получить обратную связь от других людей. Это помогает им более глубоко понять себя, свое поведение и причины своих эмоциональных реакций.

Важной составляющей рефлексивного часа-обсуждения является анализ «прожитой» эмоции. Участники могут задавать друг другу вопросы о том, что вызвало определенную эмоцию, как они себя чувствовали в этот момент и как она повлияла на их поведение. Такой анализ помогает им осознать, какие факторы влияют на их эмоциональные реакции и как управлять своими эмоциями в будущем.

Рефлексивный час-обсуждение «прожитой» эмоции является одним из методов работы с эмоциями и позволяет индивидуально или в группе анализировать и обсуждать переживания. Рефлексия также способствует развитию эмоциональной компетентности, умения распознавать и адекватно реагировать на свои и чужие эмоции. Он помогает участникам стать более эмоционально грамотными, что может положительно сказаться не только на их собственной жизни, но и на их отношениях с окружающими. Рефлексивный час-обсуждение «прожитой» эмоции полезен как для личностного роста, так и для повышения качества коммуникации и взаимодействия в группе или коллективе.

Примеры рефлексии профильной смены «Неделя эмоций»:

- В данном часе-обсуждении была выбрана эмоция гнева. Участники наблюдали свои физиологические и психологические реакции на эту эмоцию. Затем они рассказывали о конкретных ситуациях, которые вызвали у них гнев, и анализировали свои реакции. После этого они обсуждали стратегии управления гневом и делились своими личными историями успеха.

- В данном часе-обсуждении фокус был на эмоции страха. Участники обсуждали, как они чувствуют себя, когда сталкиваются с ситуациями, вызывающими страх. Они делились своими механизмами преодоления страха и обменялись советами. Каждый участник имел возможность выразить свои мысли и чувства, что позволило им лучше понять себя и свои реакции.

В заключение ребятам предлагается заполнить **«Дневник эмоций, идей и вдохновения»**, который представляет собой личный журнал, где ребенок записывает свои переживания, мысли и ощущения в течение дня. Он не только помогает отслеживать изменения настроения и определить факторы, которые его влияют, но и способствует развитию самосознания и саморегуляции. Ведение «дневника эмоций» позволяет проникнуться собственными чувствами, понять их причины и последствия, а также найти способы решения возникающих проблем.

«Дневник эмоций» – это инструмент, который поможет вам разобраться в своих чувствах и эмоциях. Он является своего рода записью и анализом того, что происходит внутри вас. Зачастую мы не задумываемся о своих эмоциях и не обращаем на них должного внимания, однако именно они определяют наше настроение, поведение и отношение к окружающему миру.

Ведение «дневника эмоций» поможет вам установить связь между событиями, которые происходят в вашей жизни, и вашими эмоциональными реакциями на них. Вы сможете отслеживать, какие эмоции возникают у вас в различных ситуациях, и какие они вызывают у вас реакции. Ведение «дневника эмоций» дает возможность проанализировать свои эмоциональные реакции, определить их причины и понять, какие шаги можно предпринять, чтобы лучше управлять своими эмоциями.

Развитие социально-эмоционального интеллекта является одним из ключевых аспектов образовательных программ для школьников, и профильная смена лагеря дневного пребывания «Неделя эмоций» предоставляет уникальную возможность развить эти навыки в безопасной и поддерживающей среде.