

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПАС: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ И СЕБЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В МИРЕ ЧУВСТВ (СЦЕНАРИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ)

*Галузина Ольга Александровна,
учитель начальных классов,
МБОУ «Школа № 53» г. о. Самара*

В современных условиях, когда социальная среда становится все более сложной и насыщенной информационными потоками, развитие гармоничной личности ребенка невозможно без взаимодействия школы и семьи. Особенно остро сегодня стоит вопрос развития так называемых «гибких» навыков, среди которых эмоциональный интеллект занимает ведущее место. Именно он лежит в основе умения понимать себя и других, строить здоровые отношения, справляться с трудностями и конструктивно разрешать конфликты. Однако многие родители, осознавая важность этой сферы, сталкиваются с дефицитом конкретных, практико-ориентированных инструментов для ее развития в условиях домашнего воспитания.

Представляем сценарий интерактивного родительского собрания-практикума, разработанный для родителей учащихся 2–3-х классов. Его **цель** – повысить психолого-педагогическую компетентность родителей в области развития эмоционального интеллекта детей и создать условия для практического освоения игровых техник, которые помогут семье лучше понимать свои эмоции и ими.

В ходе собрания **родители получают** базовые представления об эмоциональном интеллекте и его роли в успешности ребенка, а также познакомятся с простыми и эффективными техниками для распознавания и проговаривания эмоций. **Родители будут иметь возможность** применять изученные техники в повседневном общении с ребенком и создавать благоприятную эмоциональную атмосферу в семье.

Для успешной реализации сценария используется комплекс **материалов и оборудования**, обеспечивающих интерактивность и вовлеченность участников: мультимедийный проектор для визуализации ключевых идей, колонки для создания атмосферы, а также бумага, цветные карандаши, стикеры и большой лист ватмана для коллективного творческого проекта и рефлексии. Каждый участник также получает специально разработанный раздаточный материал-памятку, позволяющий закрепить и продолжить работу в домашних условиях.

Мероприятие организуется в соответствии со следующим поэтапным сценарием, направленным на максимальное вовлечение участников.

I. Организационный момент. «Эмоциональная погода в классе» (5 мин).

Звучит спокойная, позитивная музыка. Родители заходят в класс, где расставлены столы рядами, а для работы трех групп, на входе получая стикеры-смайлики и квадраты трех цветов.

На доске – большой лист с нарисованным солнцем и тучками. Родителям предлагается взять стикер-смайлик (веселый, нейтральный, грустный) и прикрепить его на карту, обозначив свое текущее эмоциональное состояние. Это сразу вовлекает, настраивает на тему и дает учителю понять общий настрой аудитории.

II. Вводная часть. «Зачем нам «Эмоциональный компас»?» (10 мин)

Мозговой штурм. Вопрос к аудитории: какие самые частые сложности во взаимодействии с вашим ребенком вы испытываете в последнее время? Ответы (капризы, нежелание делать уроки, грубость, тревожность) кратко фиксируются на доске.

Мини-лекция

– Спасибо за вашу искренность. Посмотрите, пожалуйста, на наш список. Знакомые ситуации, не правда ли? И у меня как учителя они тоже возникают каждый день. Но давайте посмотрим на них под новым углом. Что общего между всеми этими ситуациями? Их топливо – это эмоции. Невысказанные, непонятые, неузнанные. Сегодня мы поговорим о том, как превратить их разрушительной силы в двигатель роста.

Часто мы думаем, что главное – это развивать ум, интеллект. Но современная наука говорит нам, что есть интеллект другого рода – эмоциональный. И это не про то, чтобы быть «хорошим» и

послушным. Это – настоящий супернавык! Это, по сути, внутренний компас. Давайте разберем его устройство.

Первый и самый главный шаг – это просто узнать свою эмоцию, дать ей имя. Не «мне плохо», а «я обижен», «я разочарован», «я тревожусь». Представьте, что вы заходите в аптеку и говорите фармацевту: «Дайте мне какую-нибудь таблетку, у меня что-то болит». Он вас не поймет. Так и с эмоциями. Нужно точно назвать, «что болит».

Второй шаг – понять причину. «Я злюсь, потому что меня перебили». Третий – управлять: «Я могу сделать глубокий вдох и спокойно сказать, что хотел договорить». И вот тогда мы можем даже использовать эмоцию. Например, легкое волнение перед контрольной можно быть мобилизующей силой, а не парализующим страхом.

Почему об этом не говорили так активно 20–30 лет назад? Мир изменился. наших детей окружает огромный поток информации, но часто это общение «экранное», где нет места тонким оттенкам чувств. Эмодзи – это не настоящая эмоция. Дети живут в состоянии высокой скорости и не всегда понимают, что с ними происходит. Они, как и мы, испытывают стресс. Развитый эмоциональный интеллект – это основа для умения дружить, договариваться, работать в команде и справляться с неудачами.

А теперь давайте я покажу вам, как этот «компас» работает на практике. Недавно у нас в классе произошла история. Двое детей одновременно потянулись к одному и тому же фломастеру. Началась борьба, слезы, обвинения: «Он плохой! Он забрал моё!». Стандартная реакция – разнять и сказать: «Не деритесь, нужно делиться». Но это не работает. Вместо этого я предложила им паузу. Мы сели втроем, и я задала всего один вопрос, волшебный вопрос нашего компаса: «Что ты сейчас чувствуешь?». Сначала был ответ: «Плохо!». Я помогла: «Ты злишься?». Кивок. «А почему ты злишься?». И тут прозвучало: «Я злюсь, потому что я первый его взял, а он вырвал!». Я повернулась ко второму: «А ты что чувствуешь?». «Мне обидно... Я тоже хотел этим цветом рисовать солнце, а он не дает». Вы представляете? Пропали «плохие» и «хорошие». Появились две понятные человеческие эмоции: злость из-за нарушения справедливости и обида из-за невозможности получить желаемое. Мы назвали их. И как только они были названы, мальчики сами нашли решение: «Давай ты сначала солнце нарисуешь, а потом я машину». Конфликт был исчерпан. Не мной. Ими. Потому что они поняли причину своих чувств.

Так в чем же наша с вами роль, уважаемые родители? Мы не можем оградить детей от всех бурь. Но мы можем дать им в руки надежный навигатор – их собственный эмоциональный компас. Мы можем научить их не бояться своих чувств, а понимать их. И сегодня мы не будем просто об этом говорить. Мы сами попробуем, как этот компас работает. Давайте соберем его вместе!

III. Практический блок. «Карта наших эмоций» (25 мин)

Родители делятся на три группы по цвету выданных им стикеров для выполнения заданий и презентации полученных результатов для остальных участников собрания. Учитель обобщает и добавляет ключевые идеи.

Задание для группы 1: «Азбука эмоций»

Ролевая игра. Родителям раздаются карточки с названием эмоции (радость, злость, страх, обида, гордость, удивление). Задача: без слов, только мимикой и жестами, показать эту эмоцию другим группам, которые должны ее угадать. Обсуждение: «Трудно ли было? А как часто мы просим ребенка не показывать эмоции?».

Задание для группы 2: «Что скрывается за гневом?»

Мозговой штурм и коллективный проект. Родители получают карточку с ситуацией: «Ребенок кричит и швыряет тетрадь, когда у него не получается задача». Задание: на листе бумаги нарисовать айсберг. Надводную часть подписать ГНЕВ. На подводной – перечислить, какие другие эмоции могут скрываться под гневом (обида на себя, усталость, страх получить двойку, бессилие).

Задание для группы 3: «Техника я-сообщения»

Выполнение заданий. Родителям дается список привычных фраз – ты-сообщений («Ты почему опять не убрал игрушки?», «Ты меня совсем не слушаешь!»). Задача: переформулировать их в я-сообщения по схеме: «Я чувствую... когда ты... потому что... Мне бы хотелось...» (пример: «Я расстраиваюсь, когда вижу разбросанные игрушки, потому что мы договаривались о порядке. Давай вместе быстро наведем красоту»).

IV. Создание коллективного продукта «Собираем наш компас» (15 мин)

На доску вывешивается заготовка – большой ватман с нарисованным компасом. Стрелка компаса подписана «Наши эмоции». Родителям предлагается вместе заполнить румбы компаса:

- *Север*: «Эмоции, которые помогают нам и нашим детям» (радость, интерес, уверенность).
- *Юг*: «Эмоции, которые нас тормозят» (скука, апатия).
- *Запад*: «Что мы делаем, чтобы справиться с трудными эмоциями» (обнять, поговорить, дать время успокоиться).
- *Восток*: «Наши цели на ближайшее время» (научиться слушать, чаще использовать я-сообщения, играть в «Угадай эмоцию»).

Родители выходят и записывают свои идеи на стикерах и приклеивают на ватман.

V. Рефлексия. «Чему я сегодня научился?» (5 мин)

Родителям раздаются заранее заготовленные «карточки-компасики» (маленькие кружочки с изображением компаса). Они пишут на обратной стороне одну мысль или технику, которую заберут с собой сегодня. По желанию, несколько человек зачитывают вслух. Все карточки приклеиваются вокруг большого компаса на ватмане, создавая «созвездие намерений».

VI. Итог и завершение собрания (5 мин)

– Сегодня мы не просто поговорили об эмоциях, а собрали практический инструмент – наш общий «эмоциональный компас». Воспитание – это не контроль, а навигация. Будем прокладывать верный курс вместе. В классе мы тоже начинаем проект «Страна эмоций». Дети будут создавать свои дневники настроения. Давайте объединим наши усилия!

Учитель благодарит родителей за активность и искренность и раздает памятки.

Литература

1. Гришина А. И. Образовательная программа социально-педагогической направленности «Познай себя». – 2021. – URL: https://detdomkalin.ucoz.net/doc/0000_dokumenti/obrazovanie/062.pdf (дата обращения: 12.01.2026).
2. Монтессори М. Помоги мне сделать это самому / сост. и авт. вступ. ст. М. В. Богуславский, Г. Б. Корнетов. – М.: Карапуз, 2001, 2002. – 272 с.
3. Фархшатова И. А. Педагогическая поддержка эмоционального развития детей младшего школьного возраста // Концепт. – 2021. – № 6. – С. 55–64. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-podderzhka-emotsionalnogo-razvitiya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 12.01.2026).
4. Хасанова Г. К. Развитие творческого потенциала младших школьников в образовательном процессе // Inter education & global study. – 2025. – Т. 3, № 4. – С. 298–308. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-tvorcheskogo-potentsiala-mladshih-shkolnikov-v-obrazovatelnom-protse> (дата обращения: 12.01.2026).
5. Шустова И. Ю. Слагаемые воспитания современных детей // Новиковские педагогические чтения: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (25–26 марта 2025 года, г. Владимир) / отв. ред. Е. Л. Харчевникова. – Владимир: ГАОУ ДПО ВО ВИРО, 2025. – С. 72–83. – URL: https://viro33.ru/download/SBORNIK_NPK_IV_Novikovskie_chtenija_25_26_03_2025.pdf (дата обращения: 12.01.2026).