

Методическая разработка: Психологическое сопровождение детско-родительских отношений для Всероссийского конкурса «Консультация для родителей», в рамках проектной деятельности «Взаимодействие с семьей».

"Эмоциональный компас" - игра для детей и их родителей.

Современный ритм жизни, наполненный заботами и стрессом, часто приводит к тому, что родители ощущают дистанцию в отношениях с детьми. Это может привести к утрате взаимопонимания. Занятость родителей работой и использование гаджетов детьми часто мешают полноценному и открытому общению в семье. Дети и взрослые могут испытывать сложности в выражении своих эмоций и чувств друг к другу. Недостаток внимания и понимания к чувствам других членов семьи может создавать почву для конфликтов, недопонимания и чувства одиночества, не только у детей, но и у взрослых. Зачастую участники семьи не уделяют должного внимания своим эмоциям и чувствам, что может привести к стрессу, затруднениям в учебе и повседневной жизни.

Игра "Эмоциональный компас" представляет собой инструмент, содействующий преодолению указанных проблем. Игра создана для улучшения эмоциональной связи и коммуникации между членами семьи, она помогает улучшать понимание, развивать эмпатию и выражать эмоции.

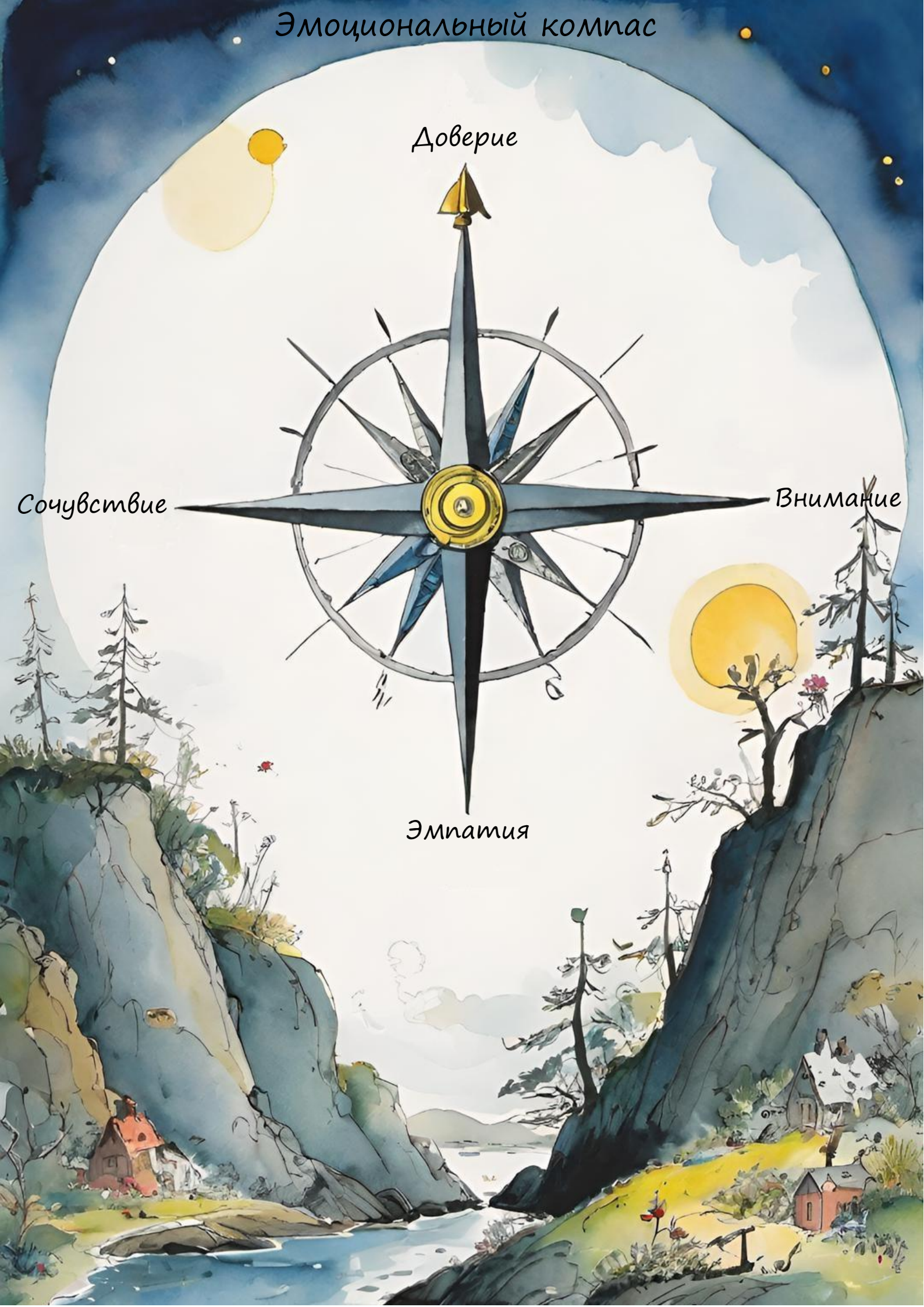
Основные цели и задачи данной игры:

- Помощь участникам семьи наладить более тесные и глубокие отношения, основанные на взаимопонимании и поддержке.
- Обучение детей и взрослых уважать и понимать чувства друг друга, а также выражать свои эмоции без страха и сдерживания.
- Формирование атмосферы, где каждый участник чувствует себя услышанным, понятым и принятым, что способствует развитию доверия и уверенности внутри семьи.
- Помощь детям и взрослым осознать свои эмоции, чувства и потребности, что улучшит самопознание и взаимодействие.

Этот метод помогает успешно учиться:

- Игра способствует более глубокому пониманию эмоций и чувств не только собственных, но и других участников, что важно для успешного взаимодействия.
- Принятие и выражение своих эмоций помогает участникам лучше понять себя, что в свою очередь способствует самоопределению в жизни и успеху в учебе.
- Используя карты эмоций, дети и родители учатся быть более внимательными и заботливыми друг к другу, что положительно влияет на их способность к сотрудничеству и общению как в семье, так и за ее пределами.

Эмоциональный компас



Доверие

Сочувствие

Внимание

Эмпатия

Игра для родителей и детей: "Эмоциональный компас"

Подготовка к игре:

- Подготовьте карты эмоций для каждого участника (родителей и (или) детей).
- Убедитесь, что все участники понимают правила игры и как использовать карты эмоций для выражения чувств.

Ход игры:

Этап 1 - Общение и взаимопонимание (Дети отвечают):

- Психолог задает вопросы ребенку;
- Ребенок отвечает на вопросы, используя *Карты эмоций* для выражения своих чувств.

Этап 2 - Размышления (Родители отвечают¹):

- Психолог задает те же вопросы родителю;
- Родители отвечают на вопросы психолога, также используя *Карты эмоций* для выражения своих ответов.

Этап 3 - Обсуждение и выводы:

- После завершения вопросов и ответов, все участники могут поделиться своими впечатлениями и мыслями о прошедшей игре.
- Родители могут оценить эмоциональные реакции своих детей в различных ситуациях, что поможет им лучше понимать и поддерживать их.

Оценка результатов игры:

- Насколько глубоко и честно участники показали свои чувства и эмоции в процессе ответов на вопросы.
- Проанализируйте, насколько хорошо участники понимают друг друга, **по количеству совпавших карт**.
- Спросите у участников, что они почувствовали во время игры, что им понравилось или не понравилось.
- Попросите участников оценить свое собственное участие в игре и какие уроки они извлекли из этого опыта (хотели ли бы они повторить свой опыт)².

¹ При выборе Карты эмоций родитель должен представить себя на месте своего ребенка и ответить так, как он думает, что ответил бы его ребенок.

² Приоритет на выявлении самооценки у ребенка.

Список вопросов:

Которые помогут родителям и детям выявить, что их объединяет и какие ценности они разделяют.

1. Какие чувства у тебя вызывает время, проведенное вместе с семьей?
2. Как ты реагируешь на конфликты или недопонимания внутри семьи?
3. Что ты чувствуешь, когда видишь, что твои родители грустят?
4. Какие ты испытываешь чувства, когда родители поддерживают тебя?
5. Как ты чувствуешь себя, когда рассказываешь о своих успехах родителям?
6. Как ты чувствуешь себя, когда рассказываешь о своих неудачах родителям?
7. Какие чувства у тебя вызывает разные правила и ограничения в семье?
8. Какой эмоцией ты бы описал свое настроение перед сном?
9. Что ты чувствуешь, когда ты получаешь хорошую оценку в школе?
10. Что ты чувствуешь, когда тебе надо идти в школу?
11. Какие эмоции у тебя возникают перед важным соревнованием или контрольной?
12. Что ты чувствуешь, когда играешь в команде?
13. Как ты чувствуешь себя, когда тебя просят помочь кому-то?
14. Какие чувства у тебя вызывает время, когда ты путешествуешь в другое место?
15. Что ты чувствуешь, когда делаешь что-то впервые?

Бланк для ведения результатов

№ Вопроса	№ Карты (ответ ребенка)	№ Карты (ответ родителя)	Заметки
Вопрос №1			
Вопрос №2			
Вопрос №3			
Вопрос №4			
Вопрос №5			
Вопрос №6			
Вопрос №7			
Вопрос №8			
Вопрос №9			
Вопрос №10			
Вопрос №11			
Вопрос №12			
Вопрос №13			
Вопрос №14			
Вопрос №15			

Карты эмоций³:

1. **Радость.** Определение: Чувство внутреннего удовлетворения, сопровождаемое положительными эмоциями, такими как удовольствие и счастье.
2. **Грусть.** Определение: Эмоциональное состояние печали, вызванное разочарованием, сожалением или горем.
3. **Гнев.** Определение: Сильное чувство возмущения, раздражения или ярости, возникающее как реакция на несправедливость или другой негативный фактор.
4. **Страх.** Определение: Эмоциональное состояние тревоги или боязни, вызванное ощущением опасности или неизвестности.
5. **Отвращение.** Определение: Сильная форма неприязни к чему-либо или безгливости, вызванное неприятными ощущениями или окружением.
6. **Удивление.** Определение: Эмоциональная реакция на неожиданное, выражающая изумление на происходящее.
7. **Ужас.** Определение: Сильное чувство страха, вызванное угрозой или чувством приближающейся опасности.
8. **Восхищение.** Определение: Высшая форма восторга, ощущение сильной радости и увлечения к чему-либо или кому-либо.
9. **Интерес.** Определение: Чувство внимания и любопытства, как потребность узнать и изучить что-то новое.
10. **Любовь.** Определение: Глубокое чувство привязанности, заботы, проявляющееся в доброте и желании счастья.

³ Определения эмоций могут быть использованы для помощи в определении эмоций в ответах на вопросы.



