

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ РЕАЛИЗУЕМОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Педагог-психолог – 2026»

Сведения о конкурсante:

Кутыгина Елизавета Валерьевна,

педагог-психолог

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 20»

г. Шадринск, Курганская область

1. Общая информация о практике

Наименование практики:

«Лаборатория эмоций: Ключ к сердцу».

Направленность практики:

Коррекционно-развивающая, просветительская (эмоциональное развитие младших школьников, формирование эмоционального интеллекта, профилактика эмоциональных нарушений).

Информация о разработчике:

Авторская разработка педагога-психолога Кутыгиной Елизаветы Валерьевны.

2. Цели и задачи, на решение которых направлена практика

Цель:

Создание условий для развития эмоционального интеллекта у младших школьников через интеграцию телесных, визуальных, голосовых и сенсорных каналов восприятия, формирование у детей навыков распознавания, осознанного выражения и принятия собственных эмоций, а также формирование ценностного отношения к эмоциональной сфере как неотъемлемой части человеческой личности.

Сверхзадача практики – не просто познакомить детей с эмоциями, а помочь им осознать, что эмоции – это нормальная часть жизни, они могут быть разными и смешанными, а «ключ к сердцу» – это добрые слова и поступки. Эта метафора является стержневой и проходит через все этапы занятия, от вводной интриги («где живут эмоции?») до финального открытия, когда дети сами приходят к этому выводу.

Задачи:

1. **Познавательные** – познакомить детей с разнообразием базовых эмоций (радость, грусть, страх, гнев, удивление, спокойствие, смущение, тревога), их функциями и способами проявления; сформировать представление о том, что эмоции – это нормальная часть жизни, и каждая эмоция имеет свою ценность и смысл. (*критерий: дети называют не менее 6 эмоций и приводят пример из личного опыта*).

2. **Развивающие** – развивать умение распознавать эмоции по внешним проявлениям (мимика, интонация, жесты, поза) и по внутренним телесным ощущениям; развивать способность к эмпатии и пониманию эмоций других людей. (*критерий: дети правильно определяют эмоцию по интонации и рисунку не менее чем в 80% случаев*).

3. **Коррекционные** – снизить уровень ситуативной тревожности и эмоционального напряжения через освоение адаптивных способов эмоциональной регуляции; помочь детям принять «трудные» эмоции (гнев, страх, грусть) как нормальные

и переживаемые каждым человеком. (критерий: редукция тревожных проявлений по данным наблюдения и, при отсроченной диагностике, опросника «Домики»).

4. **Воспитательные** – сформировать ценностное отношение к добрым словам и поступкам как к «ключу к сердцу»; развивать коммуникативные навыки и навыки кооперации в парах и группе. (критерий: дети в финальной рефлексии самостоятельно связывают добрые слова с эмоциональным благополучием).

3. Целевая аудитория

Параметр	Характеристика
Возраст	2 класс, 7–8 лет
Количество участников	12 человек
Состав	Внешне благополучные дети, не имеющие выраженных поведенческих или эмоциональных нарушений
Особенности аудитории	Дети являются одноклассниками, хорошо знают друг друга, что создаёт привычную и безопасную социальную среду; данная особенность учтена при проектировании занятия и позволяет сделать акцент на диагностике и развитии эмоциональных связей внутри уже сложившегося коллектива

Обоснование выбора целевой аудитории:

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования эмоциональной регуляции и социального интеллекта (Выготский Л.С., 1934; Прихожан А.М., 2007). В возрасте 7–8 лет активно формируется внутренний план действий и элементарная рефлексия, что делает возможным осознанное отношение к эмоциям (Эльконин Д.Б., 1960).

Работа с уже знакомыми друг другу детьми (одноклассниками) позволяет:

- опираться на существующие межличностные связи и использовать их как ресурс для развития эмпатии;
- наблюдать за динамикой эмоциональных проявлений в привычной микросреде;
- создавать условия для укрепления позитивных внутригрупповых отношений через совместное проживание эмоционального опыта.

Таким образом, практика выполняет не только развивающую, но и профилактическую функцию – она способствует гармонизации эмоционального климата в классе.

4. Теоретико-методологическое обеспечение практики

Интегративная концептуальная модель

В основе практики лежит многоуровневая модель развития эмоциональной сферы: от сенсомоторного и перцептивного уровня – через когнитивный – к личностно-смысловому. Она реализуется через следующие научные подходы:

4.1. Концепция эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Гоулман)

Эмоциональный интеллект включает способность распознавать, понимать, выражать и управлять эмоциями (Гоулман, 1995). В отечественной психологии это понимание дополняется акцентом на осознание и вербализацию эмоций (Люсин Д.В., 2004; Сергиенко Е.А., 2010). Данная практика направлена преимущественно на понимание и дифференциацию базовых эмоций (по К. Изарду), что является фундаментом для последующего формирования регулятивных навыков.

4.2. Культурно-историческая теория (Л.С. Выготский)

Принцип интериоризации: сначала эмоции проживаются через внешние действия (цвет, голос, движение), затем постепенно «сворачиваются» во внутренний план – осознание и словесное обозначение. Последовательность «внешнее действие-парное обсуждение- индивидуальное творчество-вербализация» обеспечивает этот переход.

4.3. Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн)

Эмоции изучаются и проживаются через разные виды деятельности: выбор цвета (перцептивная), обсуждение (коммуникативная), рисование (изобразительная), вокализация (речевая), телесные движения (моторная). Полиmodalность обеспечивает множественность каналов входа в эмоциональную сферу и глубину переживания.

4.4. Телесно-ориентированный подход (В. Райх, А. Лоуэн)

Телесные практики (жесты, позы, круг единства, замирание, дыхательная пауза) направлены на осознание телесных коррелятов эмоций и овладение навыками телесной саморегуляции.

4.5. Теория сенсорной интеграции (А. Джин Айрес)

Использование тактильных (ткани), зрительных (цвета) и проприоцептивных (движения) стимулов создаёт многосенсорный опыт, усиливающий запоминание и эмоциональную вовлечённость, что компенсирует трудности абстрактного мышления у младших школьников.

4.6. Гуманистическая психология (К. Роджерс)

Безусловное принятие, эмпатия и конгруэнтность создают безопасную среду, где дети могут свободно выражать любые эмоции без страха осуждения. Это реализовано через недирективные вопросы, принятие всех ответов, отсутствие оценок.

4.7. Возрастное обоснование полиmodalного подхода

В младшем школьном возрасте (7–8 лет) ведущим остаётся наглядно-образное мышление, однако активно формируются внутренний план действий и элементарная рефлексия (Выготский Л.С., Эльконин Д.Б.). Произвольная регуляция только складывается. Поэтому опора на цвет, движение, голос, тактильные ощущения позволяет каждому ребёнку найти «свой канал» для проживания и осознания эмоций. Переход от коллективных действий к парным и индивидуальным тренирует произвольность и способствует интериоризации эмоционального опыта. Предложенная последовательность соответствует принципу поэтапного формирования умственных действий (П.Я. Гальперин) и обеспечивает интериоризацию.

4.8. Соответствие трудовым функциям профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (Приказ Минтруда России от 24.07.2015 № 514н)

Данная практика реализует следующие трудовые функции:

1. **А/02.7** – Коррекционно-развивающая работа с детьми (развитие эмоционально-волевой сферы, формирование навыков саморегуляции).

2. **А/04.7** – Психологическое просвещение и профилактика (формирование эмоциональной компетентности, профилактика тревожности и эмоциональных нарушений).

3. **А/06.7** – Психологическая экспертиза (анализ динамики эмоционального состояния детей, оценка эффективности используемых методов).

4.9. Этические принципы и учёт возможных рисков

Занятие построено с учётом принципов добровольности, конфиденциальности, отсутствия оценочных суждений и уважения к личности каждого ребёнка (К. Роджерс). Все упражнения безоценочны, дети не сравниваются, их выборы принимаются без критики.

Учитывая, что тема эмоций может актуализировать у детей болезненные переживания, педагог-психолог заранее предусматривает возможность индивидуальной поддержки, переключения внимания или использования щадящих форм работы (например, замена вербального ответа на невербальный). В занятии используются только позитивные и нейтральные примеры из жизни, исключаются ситуации, провоцирующие стыд или сравнение.

5. Основные этапы реализации практики

Общее время занятия: 30 минут

Этап	Время	Содержание	Примеры речи педагога (прямые цитаты)
1. Вводная часть	0–5 мин	Вход в «Лабораторию», знакомство, правила, обсуждение эмоций. Раздаются увеличительные стёкла.	<i>«Здравствуйте, ребята! Меня зовут Елизавета Валерьевна. А как вы думаете, куда мы сегодня с вами попали?» (дети отвечают). «А что изучают в данной лаборатории?» (дети: «Эмоции»). «А вы знаете, что такое эмоции? Какие бывают эмоции? А как вы думаете, где живут эмоции у человека? Отличные версии. Запомните этот вопрос. Попробуйте почувствовать, где внутри вас живут эмоции? В конце мы обязательно найдем ответ!»</i>
2. Эксперимент 1: «Ладони на цвет»	5–11 мин	Дети подбирают цвет ткани к эмоции, объясняют выбор. После каждой эмоции – перемешивание.	<i>«Первый эксперимент – цвета эмоций. Сейчас я буду показывать карточку с эмоцией. Ваша задача – спрятать руки за спину, и по моей команде «Ладонь» положить руку на тот цвет ткани, который, по-вашему,</i>

Этап	Время	Содержание	Примеры речи педагога (прямые цитаты)
			<i>подходит. Никто до конца не будет знать, на какой цвет вы положите ладонь. А потом проверим, есть ли совпадения. Давайте потренируемся». После выполнения: «Посмотрите: кто-то выбрал на одну эмоцию разные цвета, а кто-то – похожие. А эмоции вы тоже все испытываете по-разному, или тоже одинаково?»</i>
3. Круг единства	11–13 мин	Дети встают в круг, кладут руки на плечи соседей, закрывают глаза на 3 секунды. Ритуал сплочения.	<i>«А теперь – упражнение на сплочение. Давайте возьмёмся за руки и закроем на 3 секунды глаза. Почувствуйте, что мы – одна команда. Открывайте глаза. Что вы чувствовали при этом?»</i>
4. Эксперимент 2: «Смешивание цветов»	13–17 мин	Работа в парах: каждая пара получает по две эмоции, подбирает цвета, придумывает название для новой эмоции. Презентация.	<i>«А теперь эксперимент смешивания. Посмотрите, как это работает. Если я возьму черный цвет и оранжевый цвет... что получилось? Как можно назвать эту эмоцию? Сейчас нам необходимо поделиться на пары. Посмотрите на соседа рядом – это ваша пара. Каждая пара получает по две эмоции. Прочитайте их. Выберите цвета. Перенесём в круг. Наложите два цвета друг на друга и придумайте название. На размышление – две минуты». После презентации: «А обычно в жизни мы испытываем только одну эмоцию? Конечно, эмоции редко бывают по одиночке. Они дружат, ссорятся,</i>

Этап	Время	Содержание	Примеры речи педагога (прямые цитаты)
			<i>перемешиваются. И это – нормально».</i>
5. Физкультминутка «Немое кино»	17–19 мин	Дети под каждую эмоцию выполняют движение телом.	<i>«Сейчас предлагаю оживить наши эмоции и показать их телом. Вставайте со своих мест. Я называю эмоцию – вы показываете любое движение. Готовы?»</i>
6. Эксперимент 3: «Эмоция-невидимка»	19–22 мин	Дети рисуют образ эмоции «внутри человека» (метафора). Затем в парах угадывают.	<i>«Приглашаю на следующий эксперимент – Эмоция-невидимка. Выберите одну эмоцию, но никому не говорите. Нарисуйте, как эта эмоция выглядит внутри вас. У вас 3 минуты. Ориентируйтесь на песочные часы. Закончили. Покажите рисунки. Давайте угадаем эмоцию... (имя ребёнка).» Вывод: «Ребята, легко ли было понять друг друга? Значит, каждый выражает эмоцию по-своему».</i>
7. Эксперимент 4: «Голосовая переключка НЕТ – ДА»	22–25 мин	Педагог произносит «НЕТ» с разными эмоциями, дети хором отвечают «ДА» с той же интонацией.	<i>«А здесь проведем эксперимент голоса. Я говорю слово НЕТ с разными эмоциями. Ваша задача – всем вместе хором отвечать ДА с той же интонацией. Потренируемся?»</i>
8. Открытие «Ключа к сердцу»	27–28 мин	Открывается конверт с надписью «Ключ к сердцу». Дети сами приходят к выводу, где живут эмоции и что есть «КЛЮЧ».	<i>«Что мы сегодня делали? Мы нашли место, где живут эмоции? Может здесь? Или здесь? Ой, у меня что-то есть. Конверт. Открываем? Ого! Ребята, а какие эмоции нам испытывать комфортнее? Хорошие! А когда мы испытываем такие эмоции? Когда получаем подарок. Верно. В этом конверте –</i>

Этап	Время	Содержание	Примеры речи педагога (прямые цитаты)
			<i>увеличительные стёкла для вас. Рассматривайте всё вокруг ещё ближе!»</i>
9. Рефлексия с МАК «Маленькое счастье»	28–29 мин	Каждый вытягивает закрытую карту и называет одну эмоцию, которую видит.	<i>«А теперь каждый вытянет карточку в закрытую. Не открывайте. По команде – переворачиваем. Назовите одну эмоцию, которая, по-вашему, отражена на карте».</i>
10. Итог и поощрение	29–30 мин	Благодарность, вручение увеличительных стёкол, аплодисменты.	<i>«Вы – лучшая команда, с которой я работала! Поаплодируйте себе!»</i>

6. Описание функционала специалистов, задействованных в реализации практики

Специалист	Функционал
Педагог-психолог	Разработка сценария, проведение занятия, создание безопасной среды, управление динамикой, раздача реквизита, фиксация результатов, проведение рефлексии.
Ассистент (при необходимости)	Организационная поддержка.
Учитель начальных классов (при включении в учебный процесс)	Организационная поддержка, информирование родителей, вовлечение детей.

7. Ожидаемые результаты реализации практики

Личностные результаты:

1. Снижение уровня ситуативной тревожности.
2. Формирование позитивного образа «Я» и чувства компетентности.
3. Повышение уровня психологической безопасности в группе.

Метапредметные результаты:

1. Развитие умения распознавать эмоции по внешним и внутренним признакам.
2. Формирование навыка осознанного выражения и регуляции эмоций.
3. Развитие коммуникативных навыков и навыков кооперации.

Предметные результаты:

1. Расширение эмоционального словаря (не менее 6–8 эмоций).
2. Понимание смешанности эмоций и их нормальности.
3. Принятие «трудных» эмоций как части человеческого опыта.
4. Осознание связи добрых слов и поступков с эмоциональным благополучием.

Методы оценки эффективности практики:

В рамках занятия используются следующие методы оценки:

Наблюдение – фиксация эмоциональных реакций, уровня вовлечённости, спонтанных высказываний.

Анализ продуктов деятельности – качественный анализ рисунков «Эмоция-невидимка» (цвет, образ, метафора).

Рефлексивная беседа – вопросы «Что запомнилось?», «Какое чувство было самым сильным?» для оценки осознанности.

Отсроченная диагностика – при включении практики в систему занятий используется опросник «Домики» (О.А. Орехова) для оценки динамики тревожности.

Критериями успешности являются: активное участие всех детей, способность самостоятельно сформулировать выводы («эмоции живут в сердце», «ключ – добрые слова»), положительный эмоциональный отклик.

8. Сведения об апробации и реализации практики

Параметр	Информация
Место апробации	МБОУ «СОШ № 20» г. Шадринска, Курганская область
Участники	12 обучающихся 2 класса (7–8 лет, незнакомые)
Форма реализации	Психолого-педагогическое занятие (апробация), планируется включение в систему коррекционно-развивающих занятий
Результаты апробации	Подтверждена практическая применимость, высокая вовлечённость, положительный эмоциональный отклик, достижение запланированных результатов (все дети сформулировали ключевой вывод)
Отзывы	Получены положительные отзывы от учеников, родителей и педагогов, рекомендовано к использованию в практике педагогов-психологов

Планируется масштабирование практики в систему коррекционно-развивающих занятий школы.

9. Методические примечания и рекомендации

1. Универсальность – занятие адаптируется для детей 1–3 классов с учётом возрастных особенностей.

2. Работа с детьми с ОВЗ – рекомендуется сокращение времени, увеличение повторений, использование пиктограмм и визуальных опор.

3. Возможность интеграции – сценарий может быть адаптирован для уроков «Окружающий мир», «Литературное чтение», «Изобразительное искусство».

4. Рекомендация по частоте – для наилучшего усвоения рекомендуется проводить 2–3 занятия по теме с постепенным усложнением.

Заключение

Представленная практика «Лаборатория эмоций: Ключ к сердцу» является авторской коррекционно-развивающей программой, разработанной с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей младшего школьного возраста. Она базируется на современных научных подходах к развитию эмоционального интеллекта и отличается системностью, полимодальностью, ориентацией на практический опыт и активное участие детей.

Эффективность практики подтверждается высокой вовлечённостью детей, способностью сформулировать ключевые выводы на основе собственного опыта, а также положительными отзывами экспертов на региональном уровне. Материалы практики могут быть использованы в работе педагогов-психологов и учителей начальных классов.

Список использованных источников

1. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл : Эксмо, 2005. – 1136 с.
2. Гальперин, П. Я. Введение в психологию : учебное пособие для вузов / П. Я. Гальперин. – Москва : Книжный дом «Университет», 1999. – 332 с.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; перевод с англ. А. П. Исаевой. – Москва : АСТ, 2008. — 478 с.
4. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард ; перевод с англ. В. Мисник, А. Татлыбаевой. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 464 с.
5. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл : Академия, 2005. – 352 с.
6. Лоуэн, А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн ; перевод с англ. С. Коледы. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2010. – 256 с.
7. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
8. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 192 с.
9. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс ; перевод с англ. М. М. Исениной ; под общ. ред. Е. И. Исаева. – Москва : Прогресс, 1994. – 480 с.
10. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с.
11. Сергиенко, Е. А. Эмоциональный интеллект во благо всей семьи / Е. А. Сергиенко, Е. А. Хлевная, Т. С. Киселёва. – 2-е изд. – Москва : Институт психологии РАН, 2020. – 288 с.

12. Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость : учебное пособие для вузов / О. В. Хухлаева. – Москва : Академия, 2005. – 208 с.

13. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин. – Москва : Знание, 1974. – 64 с.

Нормативные правовые документы

15. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024). – Статья 28, 34, 42.

16. Приказ Минтруда России от 24.07.2015 № 514н (ред. от 12.04.2024) «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)"» // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>. — Текст : электронный.

17. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 № 15785). – Раздел II. Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.