

Невербальные рефлексивные техники эмоционального состояния

❖ «Облако настроения»

Описание техники:

На ватмане пишется название техники, рисуется облако, на котором расположены кармашки с именами детей. Ниже облака расположены кармашки-эмоции. На первом кармане – рисунок с радостным выражением, на втором – со спокойно-равнодушным, на третьем – с грустным. В каждом кармане карточки с изображением таких же лиц – эмоций (по количеству детей). Вариантов настроения может быть больше.

Алгоритм техники:

1. Определить свое настроение.
2. Взять карточку с изображением своей эмоции.
3. Вложить эмоцию в кармашек со своим именем.
4. По желанию дорисовать лицо-эмоцию (Иногда у детей появляется желание дорисовать графические эмоции. Не препятствуйте этому, дайте фломастеры, карандаши, пусть занимаются творчеством).

❖ «Паровозик настроения»

Описание техники:

На ватмане изображается локомотив и железнодорожное полотно (рельсы). Под рельсами приклеивается три кармана разного цвета, в которые вложены цветные вагончики по количеству детей. Желтые вагоны – настроение отличное, зеленые вагоны – настроение обычное, серые вагоны – настроение плохое. Дети самостоятельно решают какой вагон - настроение выбрать, затем приклеивают или вставляют на железнодорожное полотно вагончики в произвольном порядке.

Алгоритм техники:

1. Определить свое настроение.
2. Соотнести настроение с цветом вагона.
3. Взять нужный вагон из кармана.
4. Вставить его на железнодорожное полотно (рельсы) или приклеить.

Примечание: дети по желанию пишут имя на вагончике.

❖ «Гусеница настроения»

Описание техники:

Вверху листа ватмана подписывается название техники. На ватмане справа рисуется гусеничка (только головка и «шея»). Гусеничка обязательно улыбается, как бы настраивая детей на положительные эмоции. Внизу листа ватмана приклеены карманы разного цвета, в которые вложены «ножки-сороконожки» по количеству детей. Желтые ножки – настроение отличное, зеленые – настроение обычное, серые – настроение плохое.

Алгоритм техники:

1. Определить свое настроение.
2. Соотнести настроение с цветом «ножек-сороконожек».
3. Взять нужные ножки из кармана.

4. Вставить их в специальные кармашки-отверстия или приклеить
Примечание: дети по желанию пишут имя на «ножках-сороконожках».

❖ «Гора настроения»

Описание техники:

На листе ватмана рисуется гора и окружающая ее местность (деревья, кустарники и т. д.). На разных уровнях горы можно расположить карманы для вставки картонных фигурок.

Внизу листа ватмана приклеиваются карманы, в одном из них картонные фигурки мальчиков, в другом – девочек. Задача детей – определить свое настроение соответственно высоте горы. Чем выше располагается выбранный человек, тем лучше настроение. Те, у кого настроение *плохое*, приклеивают или вставляют человечка у подножья горы.

Алгоритм техники:

1. Определить свое настроение.
2. Соотнести настроение с высотой на горе.
3. Взять человечка.
4. Приклеить на гору или вставить в кармашек на выбранном уровне: на горе или у подножья.

Примечание: Дети могут самостоятельно изготовить фигурки мальчиков и девочек, оформив и украсив их по собственному желанию.

❖ «Лестница настроения»

Описание техники:

Подписывается название техники. На листе ватмана рисуется лестница, на ступеньках которой могут быть приклеены карманы для вставок фигурок.

Внизу листа приклеиваются карманы, в которых вложены фигурки мальчиков и девочек. Задача детей – определить свое настроение соответственно высоте ступеней лестницы. Чем выше располагается человек, тем лучше настроение.

Алгоритм техники:

1. Определить свое настроение.
2. Соотнести настроение с высотой ступеней лестницы.
3. Взять человечка.
4. Приклеить на лестницу или вставить в кармашек на выбранной ступеньке.

Примечание: Дети могут самостоятельно изготовить фигурки мальчиков и девочек, оформив и украсив их по собственному желанию.

Литература:

- Рефлексивные техники эмоционального состояния детей / автор-составитель Л. В. Свешникова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 79 с.