Гнев


Обида
Бешенство
Презрение
Злость
Раздражение
Досада
Негодование
Возмущение
Отвращение

Страх


Беспокойство
Испуг
Замешательство
Стыд
Подозрение
Удивление
Опасение
Паника
Ужас

Грусть


Скорбь
Сожаление
Отчуждённость
Душевная боль
Тоска
Разочарование
Печаль
Скука
Горечь

Радость


Удовольствие
Возбуждение
Благость
Изумление
Предвкушение
Счастье
Ликование
Любопытство
Восторг

Любовь

Нежность 	Искренность 	Очарование 
Мечтательность 	Гордость 	Доброта 
Симпатия 	Влюблённость 	Любовь к себе 


Презентация к вебинару
''Кактусы эмоций''
Ликсонова Эльвира Лутфулловна -
старший преподаватель кафедры специальной педагогики, инклюзивного образования и психологии, практический психолог.


План
1. Теоретические основы методики "Кактусы эмоций".
2. Описание карт "Кактусы эмоций".
3. Техники индивидуальной работы.
4. Техники групповой работы.

Теоретические основы

"Контейнирование" - термин британского психоаналитика Вилфреда Биона.



Способность матери осмыслять неосознанные и выдерживать очень сильные эмоциональные переживания ребёнка.



Эмоциональная устойчивость

Эмоциональная устойчивость

- **Знает характерные для него эмоциональные состояния и чувства.**
- **Способен отслеживать их.**
- **Умеет обозначать их словами.**
- **Опирается на свои чувства при выборе стратегий поведения.**
- **Тестирует не только реальность своих эмоций, но и соотносит их с реальной обстановкой (определяет уместность их выражения).**

Кому необходимо играть в "Кактусы эмоций"?

Всем детям с целью развития эмоциональной устойчивости!

Детям с ограниченным опытом "контейнирования"!

Детям, испытывающим трудности в распознавании эмоций, - детям с РАС!



Кто может использовать методику "Кактусы эмоций"?

- РОДИТЕЛИ
- ПЕДАГОГИ
- ПСИХОЛОГИ

- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА
- РАБОТА В ГРУППЕ

Описание методики "Кактусы эмоций"

Состоит из 45 карт с изображением кактусов.



ПЯТЬ ГРУПП БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ: ГНЕВ, СТРАХ, ГРУСТЬ, РАДОСТЬ, ЛЮБОВЬ

Цветовые решения



Привязка к цвету отсутствует, чтобы ребёнок не угадывал эмоциональное состояние, а обращал внимание на мимику.

Чтобы сохранить яркость карты, сделали цветовой выбор случайным.

Упражнения для индивидуальной работы

Из набора карточек ребёнку предлагают выбрать те карточки с изображением эмоций, которые ребёнку приятно испытывать. А затем выбрать те, которые неприятно испытывать.

1



Упражнения для индивидуальной работы

Вопрос для ребёнка:

Почему эти эмоции приятно испытывать, а другие неприятно?

Задание:

Давай назовём каждую эмоцию словом.

Если ребёнок затрудняется назвать словом эмоцию, педагог помогает, задавая уточняющие вопросы: когда ты так себя чувствуешь, расскажи историю.



Время проведения индивидуально.

Цель - научить ребёнка распознавать свои эмоции и обозначать их словами

Упражнения для индивидуальной работы (дети с РАС)



Педагогу необходимо подготовиться.
Выбрать из пяти групп эмоций базовые:
гнев, страх, грусть, радость, любовь.

Педагог показывает посредством своей мимики данную эмоцию и просит повторить ребёнка изобразить её через свою мимику.
Педагог называет словом эмоцию.



Если ребёнок с РАС говорящий, то можно вместе придумать историю, когда эта эмоция проявляется.

Постепенно из набора выбираем более сложные эмоции для изу

Упражнения для индивидуальной работы

Выбери те эмоции, которые ты испытываешь чаще всего в школе, дома, с мамой, с папой, сестрой, дома, на улице.



Почему ты испытываешь именно эти эмоции?



Упражнения для индивидуальной работы

Расскажи при помощи карт с изображениями кактусов о твоём дне (обычном, вчерашнем, сегодня).

3

Какие эмоции очень тяжело и неприятно испытывать?



Цель - провести диагностику распознавания эмоций, помочь разобраться в переживаемых тяжёлых эмоциях, выразить их и обозначить словом.

Упражнения для индивидуальной работы

Выбери карту твоего состояния сейчас (или карту, на которую первым упадёт взгляд).

4

1. Что ты видишь на карте?
2. Что ты чувствуешь, когда смотришь на на эту карту?
3. Что ты чувствуешь в теле?
4. С какой реальной ситуацией может быть связано это настроение?

Возрастной аспект использования методики "Кактусы настроений"

от 6 лет

От базовых эмоций и использования простых слов

до 12 лет и более

До сложносоставных эмоций и метафор

Упражнения для групповой работы

Выберите игрока, который пойдет показывать эмоцию первым. Он тянет верхнюю карту из колоды и начинает показывать его остальным игрокам с помощью мимики, можно использовать также жесты и другие телодвижения. Пока вы показываете эмоцию, другие игроки угадывают её, высказывая свои версии вслух.

1

Как только прозвучит правильная версия, совпадающая с загаданным автором словом, ваш ход заканчивается. Для определения эмоции словом можно использовать опору, в которой указано значение каждой карты. Вы возвращаетесь к остальным игрокам и теперь будете угадывать вместе с ними, а тот игрок, который угадал, тянет из колоды новую карту, начинает показывать. После того, как ваша эмоция была угадана, вы оставляете карту себе. Побеждает в игре тот, кто набрал большее количество карт.



Упражнения для групповой работы

Игра "Передай эмоцию"

2

Дети встают в круг. Первый, кто начинает игру, вытягивает карту. Далее мимикой, жестами, телодвижением показывает эмоцию. Другой повторяет, стараясь изобразить максимально точно. Эмоция идет по кругу. Затем идёт обсуждение, какую эмоцию хотел передать автор. Тот, кто первым правильно назвал эмоцию, тот получает карту. Выигрывает тот, кто получил больше всего карт.



Упражнения для групповой работы



Группа делится на команды. Каждая команда вытягивает по три карты.
1 этап игры. Задача команды - догадаться, какие эмоции на ней изображены. Выигрывает та команда, которая первая отгадала название эмоций.



2 этап игры. Задача команд - придумать историю, которой есть все эти три эмоции. На этом этапе обычно выигрывает дружба.

3