

Государственное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

Как помочь детям справиться с эмоциями?

Санкт-Петербург
2026

Таблица 1 — Дифференциация понятий «эмоции» и «чувства» (по Е. П. Ильину)

Эмоции	Чувства
Возникли в процессе эволюции раньше	Возникли в процессе эволюции позже
Присущи животным и человеку	Присущи человеку
Привязаны к ситуациями и событиям	Привязаны к объектам
Ситуативны и кратковременны	Устойчивы и длительны
Выделяют явления, имеющие значение «здесь и сейчас»	Выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость
Одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах	Одно и тоже чувство проявляется в разных эмоциях

Возрастные особенности эмоциональной сферы младших школьников¹

- Легкая отзывчивость на происходящие события и окрашенность восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;
- Непосредственность и откровенность выражения своих переживаний;
- Готовность к аффекту страха;
- Большая эмоциональная неустойчивость, частая смена настроения;
- Склонность к кратковременным и бурным аффектам;
- Эмоциональными факторами являются не только игры и общение со сверстниками, но также успехи в учебе и их оценка;
- Свои и чужие эмоции, а также чувства слабо осознаются и понимаются.

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. С. 402.

Возрастные особенности эмоциональной сферы подростков²

- Большая эмоциональная возбудимость;
- Большая устойчивость эмоциональных переживаний;
- Готовность к ожиданию страха, проявляющаяся в тревожности;
- Противоречивость чувств;
- Возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая появляется в результате роста их самосознания;
- Сильно развитое чувство принадлежности к группе;
- Предъявление высоких требований к дружбе;
- Проявление гражданского чувства патриотизма.

2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. С. 403.

Кейс

Катя – ученица средней школы. У нее возникают некоторые проблемы с обучением и трудности в выполнении не только домашнего задания, но и работы в классе, однако при этом она упорно трудится и тратит на выполнение заданий дома много времени и сил. Стоит отметить, что упражнения по английскому языку являются источником наибольших затруднений и непонимания. Катя долго не ложилась спать (время близилось к полуночи), стремясь выполнить задания как из домашней, так и классной работы, при этом она продолжает находиться в расстроенных чувствах из-за неспособности оперативно сделать домашнее задание. Ее родители, для которых школьная успеваемость является приоритетом, расстраиваются и начинают злиться, когда узнают, что их дочь все еще сидит за уроками. Они пытаются поговорить об этом с Катей, пока она находится в процессе выполнения оставшихся упражнений, что приводит к эмоциальному «взрыву» их дочери: она начинает обвинять их во всех проблемах, с которыми она сталкивается в жизни. Подросток говорит им, что они ее не понимают и не стараются это сделать, требует, чтобы они оставили ее в покое, и отказывается разговаривать с ними до конца дня. Ее родители злятся на нее еще в большей степени. Она настолько расстроена сложившейся ситуацией, что не может закончить свою домашнюю работу.

Упражнение «Копилка обид»

Цель: осознание, фиксация и проработка «сложных» чувств – гнева, обиды и т. д.

Материалы: бумага формата А4, канцелярские принадлежности (карандаши, ручки).

Инструкция: «На выделенной области нарисуй «копилку обид» и помести в нее символические изображения или описания накопленных эмоций (тех которые создают «негативный» фон переживаний). Также можно возвращаться к этой копилке, если в другие дни ты почувствуешь обиду, раздражение, злость».



Рисунок 1 — Пример «копилки обид»

Игра на развитие эмоционального интеллекта «Моремоджи»



Рисунок 2 — Внешний вид игры «Моремоджи»

Игра состоит из четырех наборов карт:

- «**Осознавай**» — карты помогают познакомиться с эмоциями и состояниями, научиться их различать и называть;
- «**Управляй**» — способы регулирования эмоций, подходящие как для детей, так и для взрослых (текстовые карты);
- «**Анализируй**» — сюжетные метафорические карты, позволяющие переосмыслить ситуацию и найти новые смыслы;
- «**Действуй**» — копинговые стратегии, переведенные на детский язык — варианты решений, которые помогают выбрать подходящую реакцию (текстовые карты).

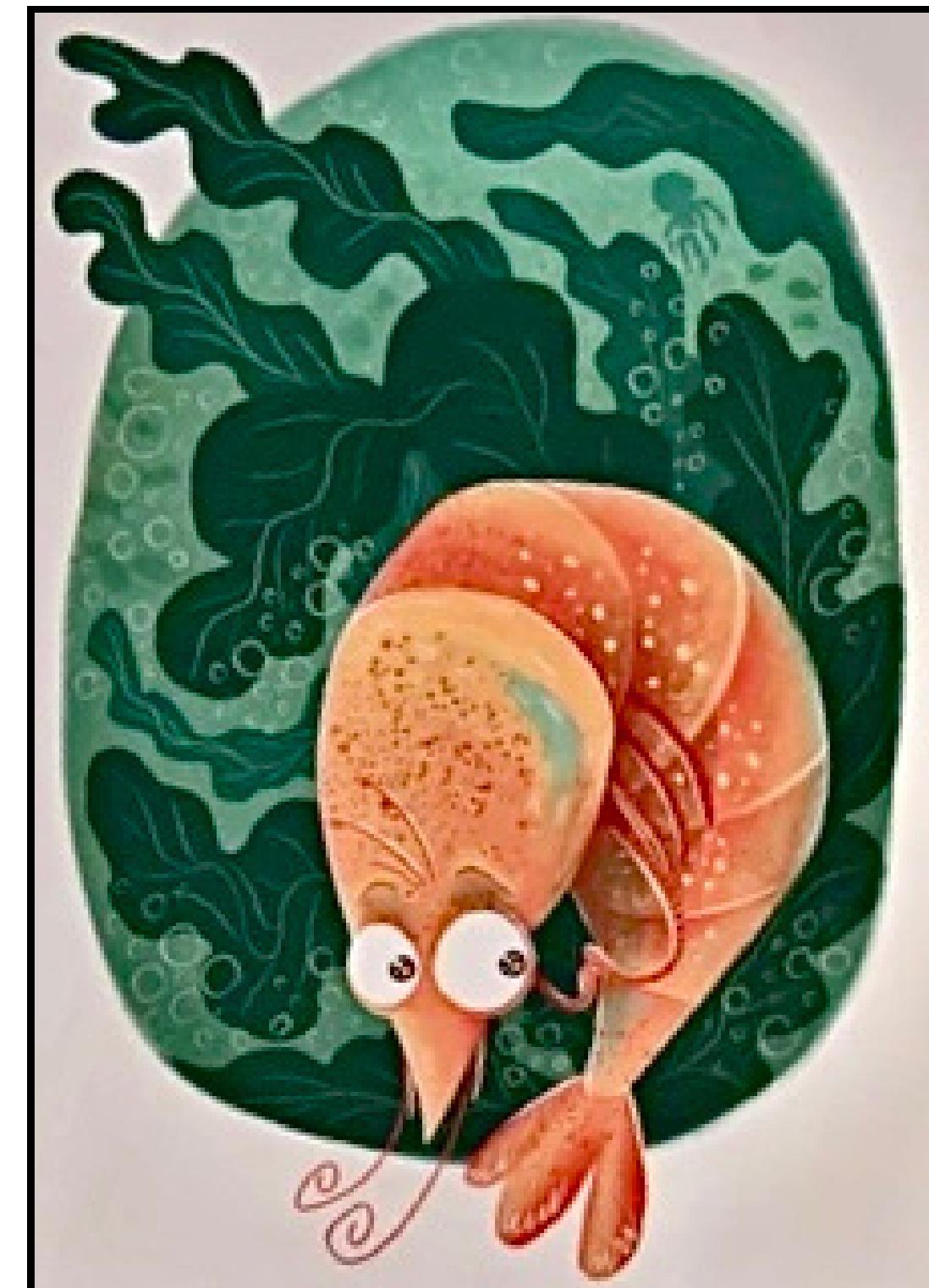
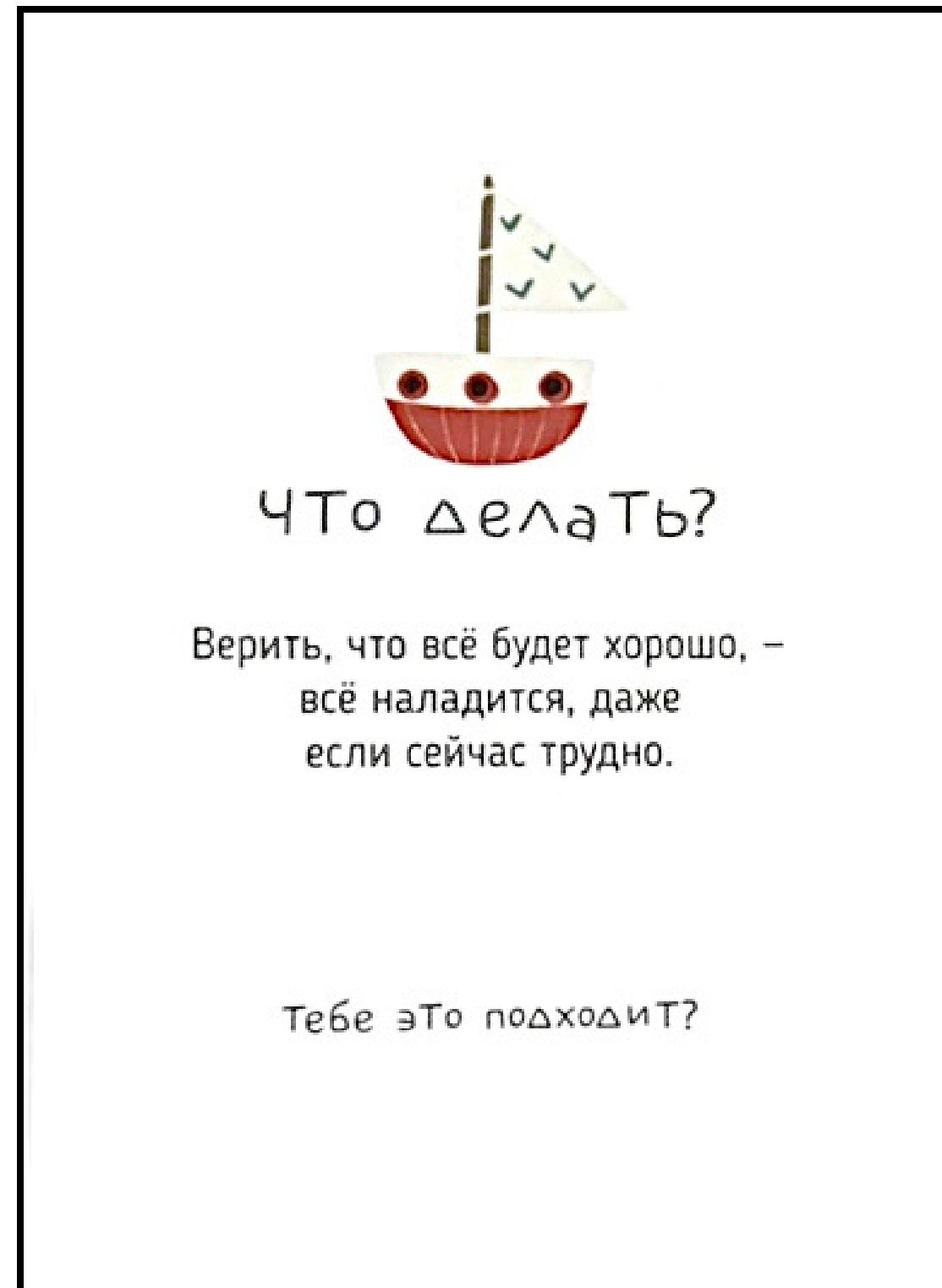


Рисунок 3 — Наборы карт игры «Моремоджи»

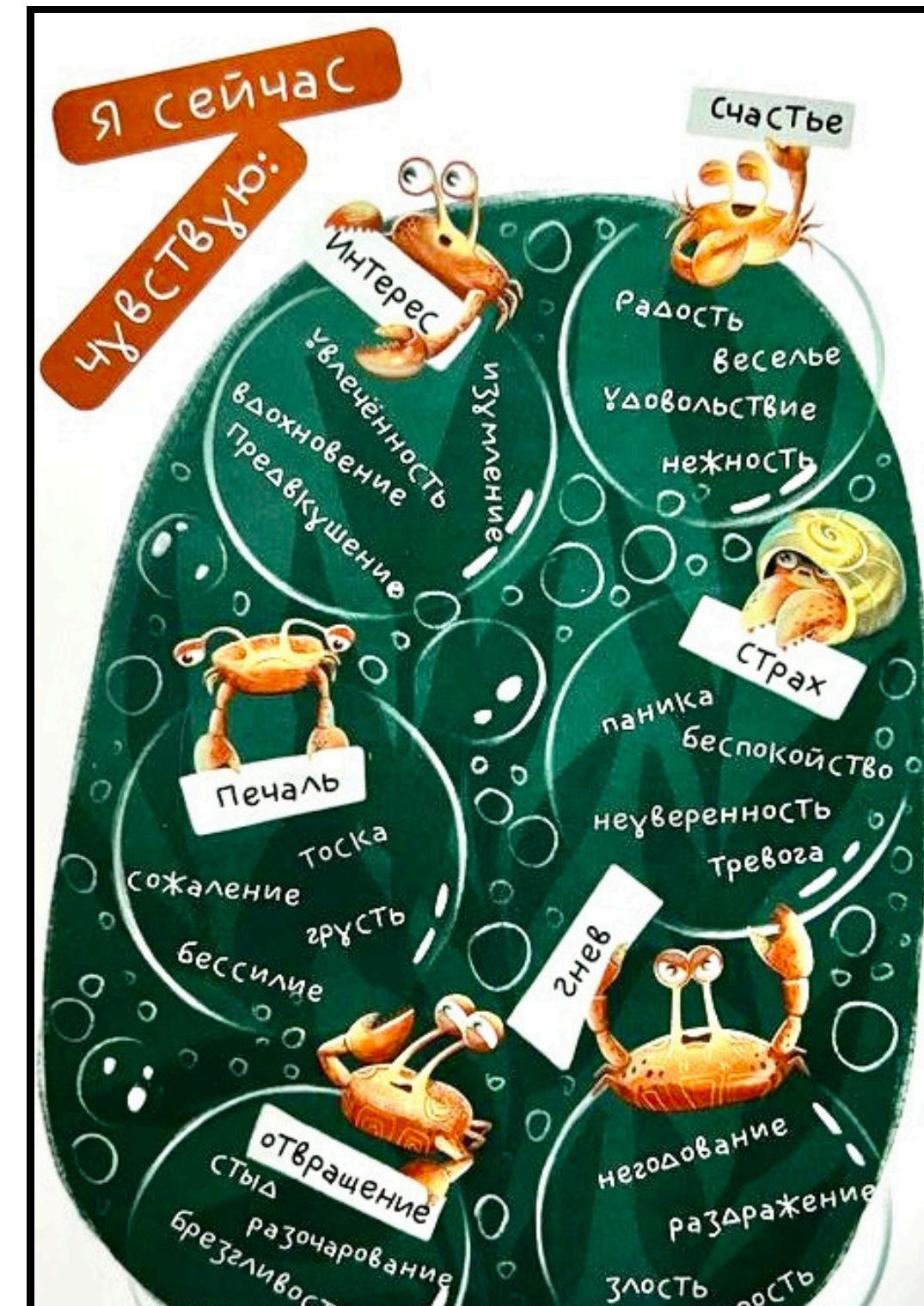
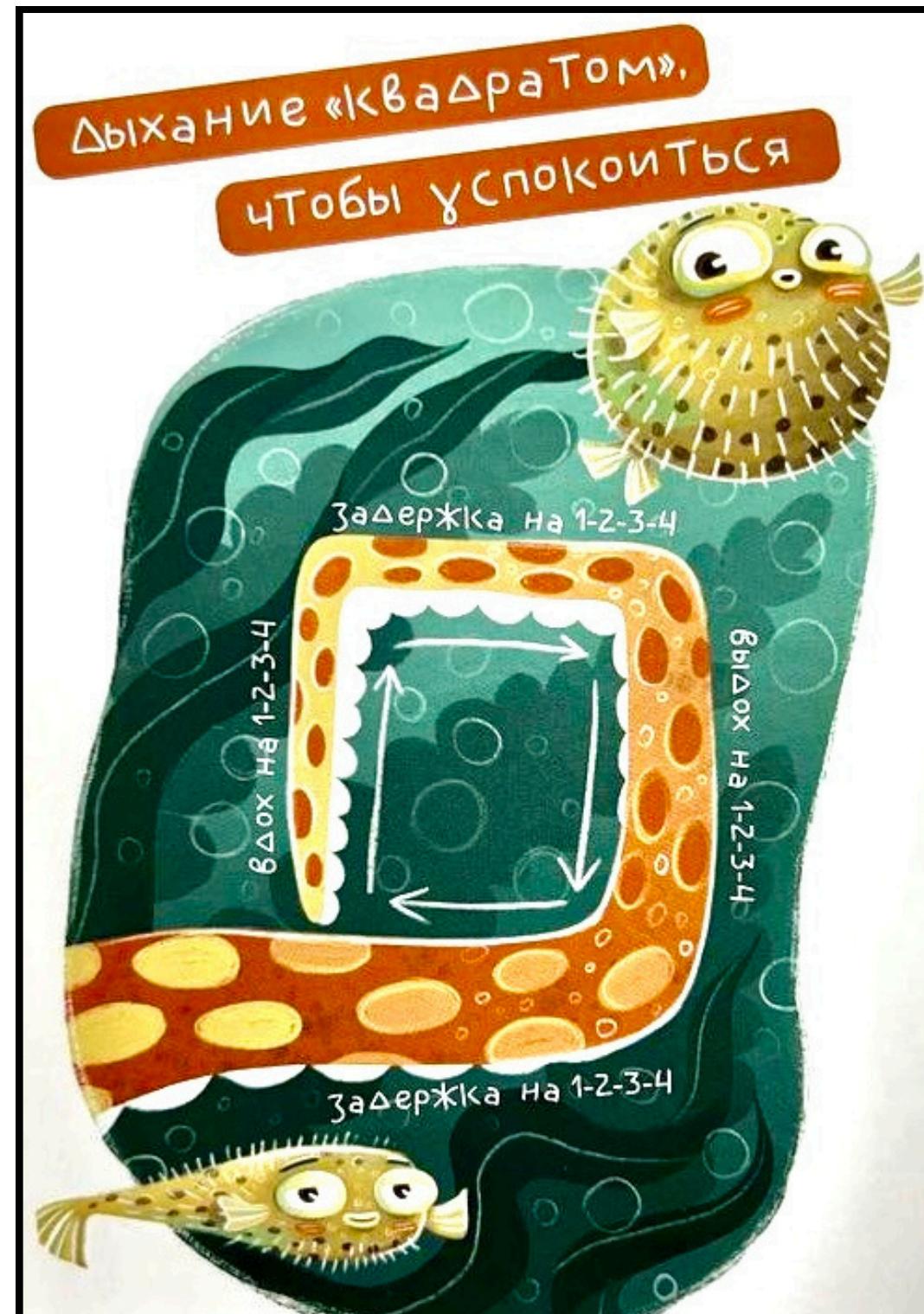


Рисунок 4 — Дополнение к игре «Моремоджи»

Таблица 2 — Упражнение «5 этапов»

Дата, Событие	Мысли	Эмоция/ Чувство	Реакция тела	Действия
21.01 Нарушение границ	Я хороший, он плохой	Злость	Учащенное сердцебиение	Кричать, бросать, бежать

Упражнение «Я-высказывание»

Цель: научиться выражать эмоции посредством использования конструкции «Я-высказывание».

Инструкция: «Сегодня мы рассмотрим вербальный (словесный) способ выражения эмоций через конструкцию «Я-высказывание». С помощью данного способа, мы можем сообщать о своих чувствах словесно и передавать свою картину восприятия мира.

Используйте формулу: **«Описание ситуации + Я-чувствую + Обратная связь».**

Упражнение «Я здесь, и я сейчас ... »

Цель: вернуться к происходящему и направить свой фокус внимания на реальность.

Инструкция: «Тебе необходимо проговорить вслух (хотя бы шепотом) следующие фразы:

- «Я здесь, и я сейчас вижу... (назови пять предметов)»;
- «Я здесь, и я сейчас слышу... (назови 4 звука)»;
- «Я здесь, и я сейчас чувствую... (назови 3 ощущения)».

Например: «Я здесь, и я сейчас вижу лампу, листок, горшок, ручку, кружку.

Упражнение «Фантом»

Инструкция: «На отдельном листе бумаги, нарисуй схематичное изображение человеческого тела – «фантом». Представь, что ты сейчас очень сильно злишься на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайся всем телом почувствовать свою злость. Может быть, тебе будет легче представить, если вспомнишь какой-нибудь недавний случай, когда ты сильно разозлился на кого-нибудь. Почувствуй, где в теле находится твоя злость. Как ты ее ощущаешь? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у тебя невольно сжимаются кулаки? Заштрихуй эти участки **красным карандашом** на своем рисунке.

Теперь представь, что ты вдруг испугался чего-то. Что тебя может напугать? Представил? Где находится твой страх? На что он похож? Заштрихуй **черным карандашом** это место на своем рисунке.

Почувствуй, где в теле находится твоя грусть. Как ты ее ощущаешь? С чем ассоциируется? Заштрихуй эти участки **синим карандашом** на своем рисунке.

Теперь вспомни, когда ты очень сильно был рад. Представил? Где ощущается радость? На что она похожа? Заштрихуй **желтым карандашом** это место на своем рисунке».

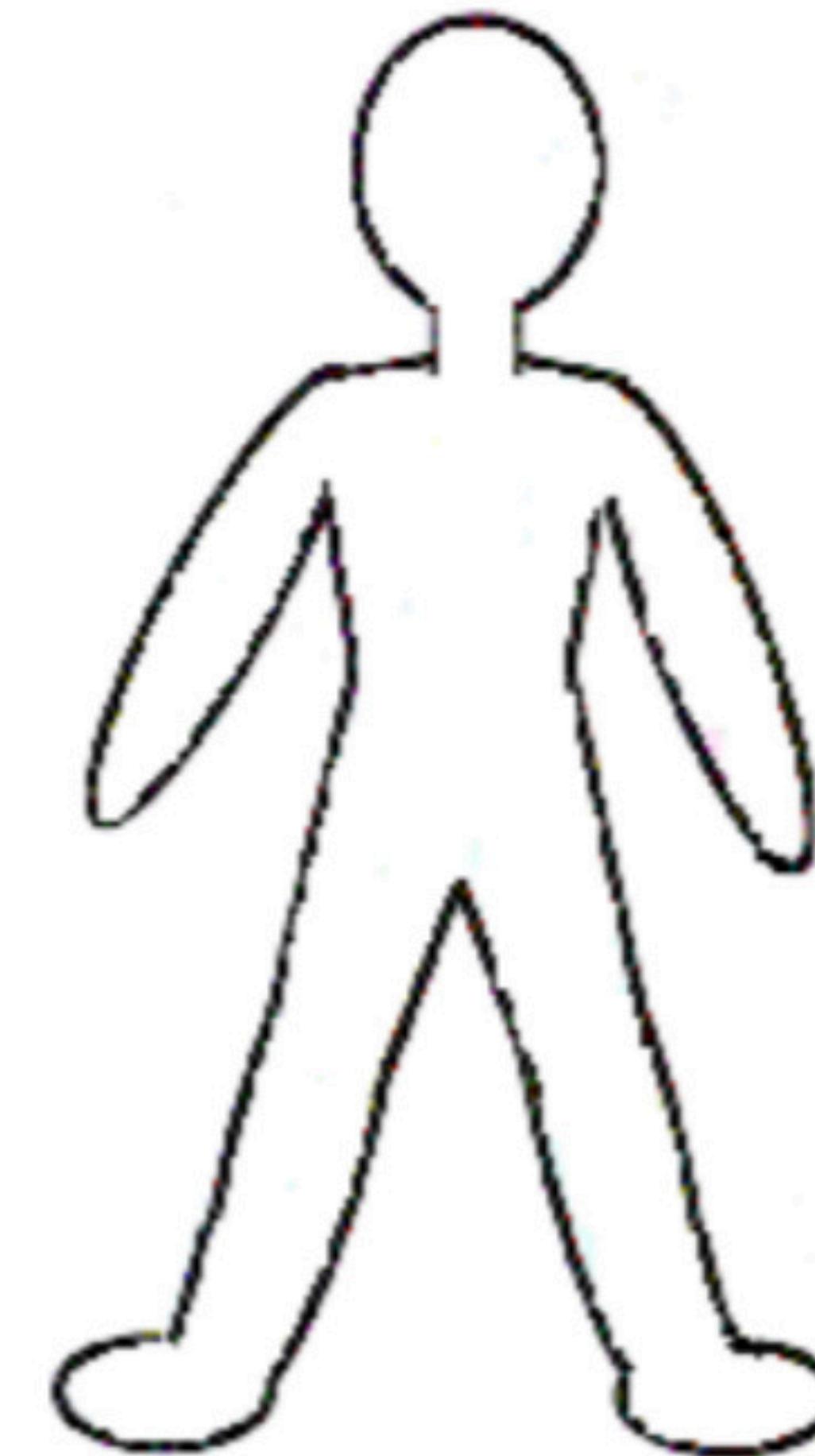


Рисунок 5 — Раздаточный материал к упражнению «Фантом»

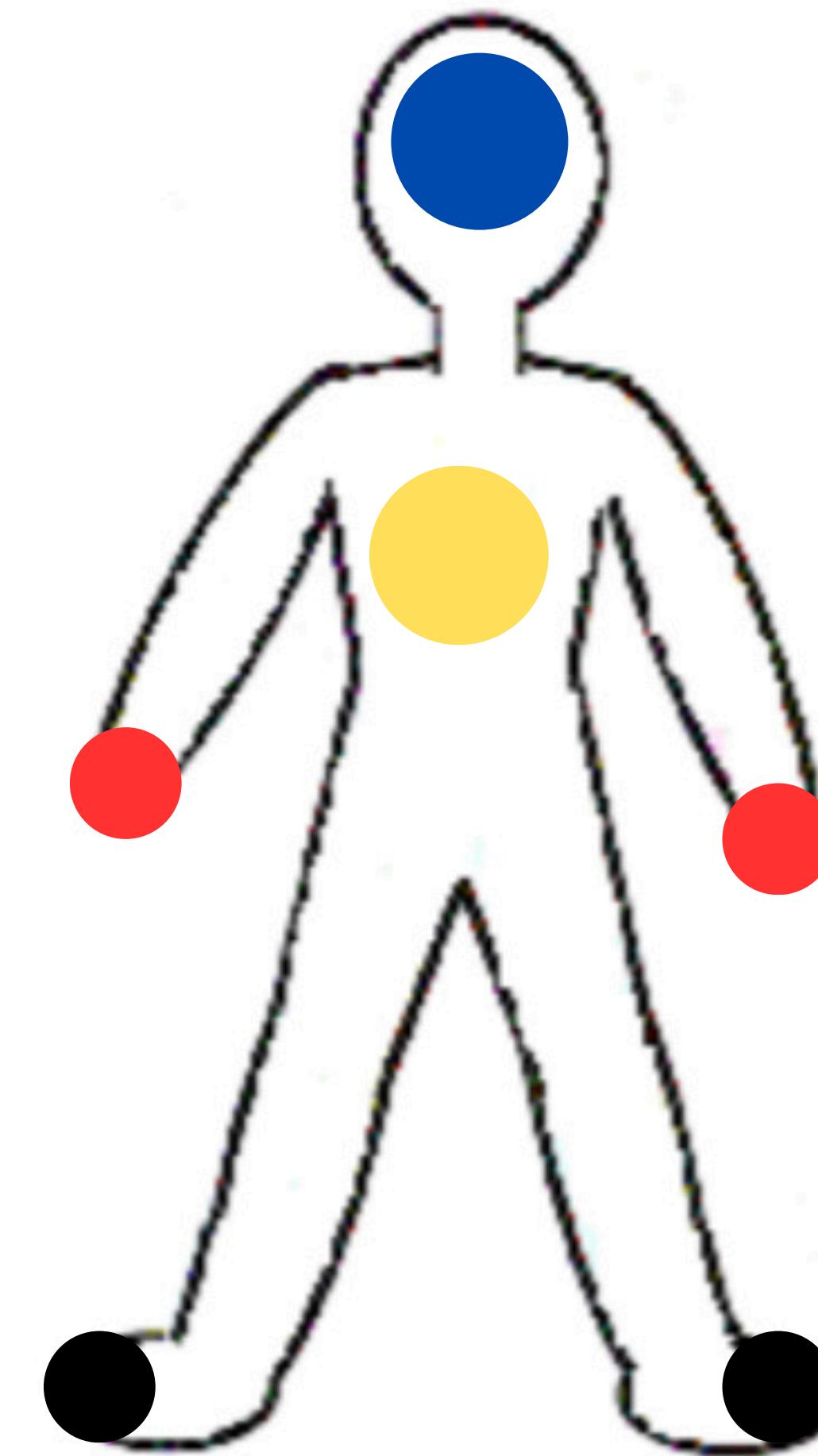


Рисунок 6 — Пример выполненного упражнения «Фантом»