

## **Психолого-педагогический инструмент для детей и подростков «Личность, эмоции и одежда».**

**Автор: педагог по развитию эмоционального интеллекта, историк моды и практикующий стилист Полина Шурупова**

Структура инструмента:

1. Выбор эмоции, которую нужно проработать (например, радость)
2. Разговор об этой эмоции по схеме: как ты думаешь что такое (радость)? Как часто ты ощущаешь (радость)? Как в тебе живет (радость)? Расскажи про радостные моменты в твоей жизни?
3. Игры и упражнения, связанные с этой эмоцией.
4. Выбор цветовой палитры из предложенных вариантов или самостоятельное составление палитры для этой эмоции.
5. Выбор фактуры для этой эмоции.
6. Выбор принта: зооморфные, флоральные, геометрия, абстрактные, этнические).
7. Практика: предложить одеть персонажа с точки зрения того как выбранную эмоцию видит ребенок/подросток.

**Пример сессии по инструменту «Личность, эмоции и одежда»  
для нормативных детей от 3,5 до 10 лет.**

**Тема: эмоция страх**

Время. 1 блок: 45 мин,

Перерыв 15 минут

2 блок: 45 мин

Можно разделить на 2 встречи.

Формат: индивидуальный или групповой

Педагог: Ребята здравствуйте! К нам в гости пришли мирные жители и они хотят нам рассказать, что с ними вчера случилось. Послушаем их и поможем им решить проблему? (Дети отвечают).

**Игра:** «Лего мирные жители и злодеи»(используем самый трендовых положительных героев и злодеев, например персонажи майнкрафт). Разыгрываем сцену как злодеи напали на мирных жителей.

Педагог: Как вы думаете ребята, что чувствовали мирные? (Дети отвечают) Правильно им было страшно, тревожно, кто-то был в панике и бегали с криками.

А что чувствовали злые зомби? (Дети отвечают) Да они очень злились, были настроены агрессивно. Почему? (Дети отвечают) Они очень несчастные существа и когда они обижают слабых, то им кажется что они сильнее, но на самом деле это не так. По настоящему сильный никогда не обидит слабого, да? (Дети отвечают)

Педагог: Давайте научим мирных жителей справляться со страхом.

(Звучит релаксирующая музыка)

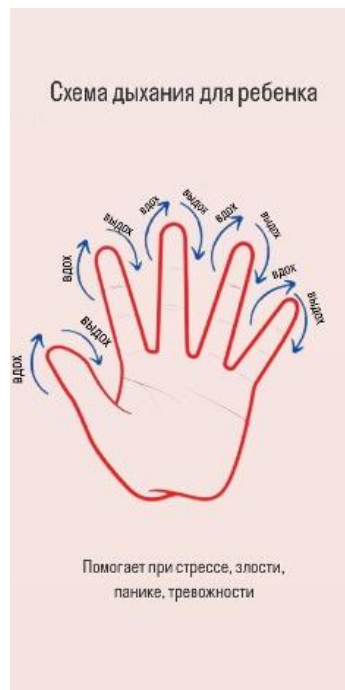
**Игра: «Дыхание»**

Педагог: дети сейчас мы выполним легкие упражнения, это нужно чтобы успокоиться, если вдруг вы волнуетесь или боитесь.

Педагог показывает картинку где сверху изображен цветок, а снизу свеча. На вдохе мы вдыхаем аромат цветка, на выходе задувает свечу. Дети повторяют дыхательные циклы 3 раза.



Педагог: отлично! Есть еще одна секретная техника, рассказать вам? Для этого вам понадобится ладошка и пальчик противоположной руки. Начинаем с большого пальца и как бы по контуру обводим каждый пальчик. Вверх-вдох, вниз выдох.



**Игра:** «Йога для детей-сурья намаскар». (Практика из книги Лорена Паджалунга «ИГРАЕМ В ЙОГУ УТРОМ») При выполнении задания педагог говорит:

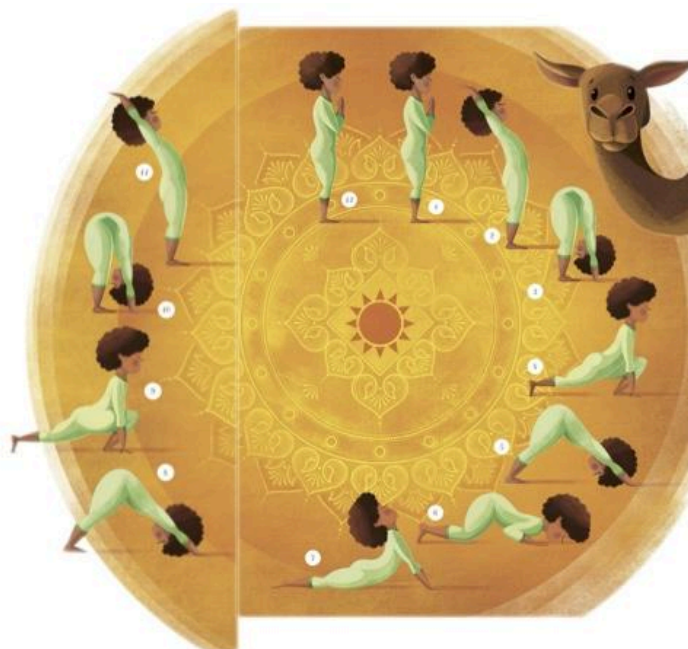
Солнце светит в твоё окно, его золотые лучи согревают всё вокруг, пробуждают животных, людей и растения. От него исходит очень много энергии. Повторяй за мной:

1. Вот я.
2. Я солнечный луч.
3. Я кланяюсь, чтобы поприветствовать землю.
4. Я готов.
5. Я озаряю горы.
6. Я освещаю животных.
7. Я заливаю светом природу.
8. Я дарю земле тепло.
9. Я прислушиваюсь к себе.
10. Я уважаю себя.

11. Я испытываю счастье.

12. Я чувствую покой.

«Поза ребенка». Финальная асана, поза ребенка. Учим детей правильно расслаблять тело.



Предложите детям попить водичку.

### **«Упражнение камень и пластилин»**

Садимся в круг.

Педагог: ребята, как вы думаете, человек должен всё контролировать? ( дети отвечают). Верно, человек не должен всё контролировать, есть вещи которые зависят от него, а есть то что не зависит. Даем детям гладкие шлифованные камушки.

Педагог: попробуйте их сжать, чтобы они поменяли форму. Ничего не выходит да? Это потому что это не в нашей власти. Как и:

1. поведение другого человека. Например, если кто-то злится это не твоя вина и это не делает тебя плохим
2. что люди думают и чувствуют. Например, если кто-то грустит или боится, то это только потому что он так реагирует на событие, ты тут не причем.

Педагог: А теперь возьмем зефирные облачка (воздушный пластилин) . Попробуйте поменять их форму, даааа у вас получается, вы сами лепите свои эмоции, вы можете их менять, регулировать и контролировать, как и:

-ваши мысли ( я думаю, что я хорошая)

-ваши решения (я решаю надеть эту футболку сегодня)

-ваши чувства (я злюсь, когда у меня не получается красивый рисунок или я не злюсь, когда у меня не получается рисунок, а делаю новый, который обязательно получится)

(Важно: Слушаем внимательно детей, если они что-то говорят. Без критики, осуждения)

Педагог: Когда мы боимся это нормально? Да! Когда мы плачем это нормально? Да. Когда нам весело это нормально? Да.

Что каждый из вас будет делать если испугается? (Имя ребенка) скажи нам пожалуйста. (Я буду дышать вот так, я возьму игрушку, я поговорю о моих чувствах, попрошу маму обнять меня, уйду в безопасное место)

Педагог: Мы сейчас в безопасном месте, мы все тут друзья. Хотите поговорить о том, что вы боитесь? (Дети рассказывают)

Педагог: предлагаю нарисовать свои страхи и потом сдуть их прочь (после того как рисунок будет закончен ребенок берет баночку с мыльными пузырями и сдувает свои страхи, можно их полопать)

### **Упражнение «Эмоции и одежда»**

Только для детей дошкольного возраста: Раскраска с персонажем страха из «Головоломки»



Педагог: ребята вы уже очень много узнали о страхе. Теперь расскажите мне о том какой цвет у вас для страха или какой поможет вам с ним справиться? Каждый из вас назовет свой цвет и это нормально, слушаем внимательно друг друга. (Дети отвечают). Выберите цвет/цвета из предложенной палитры или нарисуйте красками.



Педагог: отлично! А теперь давайте послушаем, что скажут ваши пальчики, пощупаем разные ткани и вы скажете какое ощущение у вас для страха или что поддержит вас в трудную минуту?

(Дети щупают специальные картинки с тканями).



Для детей дошкольного, школьного возраста и подростков: Фигурка персонажа, напечатанная на бумаге (мальчика или девочки). С возрастом усложняется вид и детализировка одежды.

Педагог: Какая одежда вас поддержит когда вам страшно? Подарите эту одежду персонажу. Выберите цвет и принт. Ребята раскрашивают, используют ткани, пуговицы, наклейки, материалы связанные с одеждой.



Саша, 6 лет

В заключении делаем *упражнение «волшебный браслет уверенности»*. Суть в том, чтобы у ребенка была готовая вещь-якорь, которая сможет ему помочь при стрессе и придаст уверенности

Педагог: давайте сделаем волшебный браслет, браслет уверенности. Он будет придавать вам силы, как супер героям, а еще перебирая бусины вы можете дышать и успокаиваться.

Дети надевают на специальную резинку для браслетов бусины, которые им больше всего нравятся и дарят позитивные эмоции.





## Заключение

Сессии построены так, чтобы дети разных возрастов узнавали об эмоциях и «силе» одежды в игровой форме. Мне искренне хочется, чтобы каждый урок был праздником и увлекательным путешествием в окружающий мир, чтобы лучше узнать и понять себя.

В ходе занятий:

- Дети показали, что им стало важно обращать моё внимание во что они одеты. Не раз они говорили о том, что выбрали ту или иную футболку, потому что утром им было грустно, ведь теперь они знают свой вспомогательный цвет для таких ситуаций.
- Дети стали активнее проявлять свои эмоции и говорить о чувствах на занятии, старшие дети заботятся о младших и поддерживают их.
- Очень интересно наблюдать за тем как дети с удивительной точностью запоминают свои палитры. Каждый раз я провожу эксперимент и даю им выбрать палитру в ходе урока, затем спустя 10 минут я снова предлагаю им выбрать из 8 палитр цвета для эмоции, которую мы проходим и каждый раз они выбирают одно и то же!

Работа с одеждой и ассоциациями это игра на перспективу и пока дети не вырастут сложно судить о высокой или низкой результативности инструмента «Личность, эмоции и одежда», но тот факт, что они обретают навыки анализа эмоций, своего состояния, цветов, фактур и стиля одежды для регуляции эмоционального состояния, видится мне перспективным зачатком для успешного влияния на формирование их личностей.