

Александра Позднякова



**Учебник по
эмоциональному
интеллекту 1-4 класс**

Александра Позднякова

**Учебник по эмоциональному
интеллекту 1-4 класс**

«Автор»

2026

Позднякова А.

Учебник по эмоциональному интеллекту 1-4 класс /

А. Позднякова — «Автор», 2026

Этот учебник — честный ответ на вечное «почему он так себя ведёт?». Создан психологом, мамой четырех детей. Здесь сто процентов практики: игры, диалоги, техники саморегуляции, которые спасают даже в самый шумный вторник. Мы не учим «терпеть» эмоции, а расшифровываем их код: злость становится энергией для цели, страх — сигналом внимания, обида — умением выстраивать границы. Программа гибкая, соответствует ФГОС, легко работает в онлайн и офлайн. Подходит для внеурочки, классных часов и диалога с родителями. Ведь грамотный ученик — это хорошо, а эмоционально устойчивый — бесценно. Готовьте чай, открывайте тетради и вперед — к миру без лишних слёз на перемене!

© Позднякова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Александра Позднякова

Учебник по эмоциональному интеллекту 1-4 класс

Глава 1

План учебника по эмоциональному интеллекту (ЭИ) для учащихся 1–4 классов.

Структура разработана с учётом возрастной психологии (6–10 лет), соответствует международным стандартам социально-эмоционального обучения (CASEL) и адаптирована для российской школьной среды.

Название: « Учебник по эмоциональному интеллекту для 1–4 классов» Введение: (для учителей и родителей)-

Цели и задачи курса ЭИ в начальной школе-

Научно-методическая база (CASEL, теория привязанности, нейропедагогика)-

Принципы преподавания: безопасность, диалог, практика, интеграция с предметами-

Как работать с учебником: структура урока, роль педагога, включение семьи-

Инклюзивные рекомендации и работа с детьми с ОВЗ/СДВГ/аутизмом Часть 1. 1 класс (6–7 лет): «Знакомство с чувствами»**Фокус:** распознавание базовых эмоций, телесные сигналы, первые навыки саморегуляции, эмпатия на уровне наблюдения.

| Модуль | Содержание | Форматы активности ||-----|-----|-----||

1.1 | Что такое эмоции? Радость, грусть, страх, злость, удивление, спокойствие | Карточки-эмодзи, игра «Угадай по лицу» ||

1.2 | Тело говорит: где живёт чувство? (тепло/холод, дыхание, мышцы) | Арт-упражнение «Карта тела», дыхательная гимнастика «Ветерок» ||

1.3 | Словарик чувств: учимся называть правильно | Лексические игры, стишки-подсказки, эмоциональные кубики ||

1.4 | Все чувства важны: нормальность эмоций | Сказка «Грусть-помощница», рефлексия «Мне бывает и это нормально» ||

1.5 | Стоп-кран для эмоций: как успокоиться? | Техники: счёт до 10, «тихое место», «облачко-дыхание» ||

1.6 | Замечаю других: первые шаги к эмпатии | Наблюдение за сверстниками, игра «Что он чувствует?», правила помощи ||

1.7 | История недели + рефлексия | Короткие сюжеты с вопросами, дневник-раскраска «Мой день» | Часть 2. 2 класс (7–8 лет): «Учимся понимать себя и других» Фокус: расширение эмоционального словаря, осознание триггеров, управление импульсами, базовая коммуникация, мирное разрешение конфликтов.

| Модуль | Содержание | Форматы активности ||-----|-----|-----||

2.1 | Сложные чувства: зависть, ревность, обида, гордость, скука | Ролевые сценки, «Колесо эмоций», обсуждение «Почему это возникает?» ||

2.2 | Триггеры и причины: что запускает эмоцию? | Карта «Событие Мысль Чувство Действие» ||

2.3 | Пауза перед реакцией: техники самоконтроля | «Стоп-светофор», «Подушка-таймер», жетон спокойствия |

| 2.4 | Слушать и слышать: активное слушание | Упражнения на зрительный контакт, повторение, уточняющие вопросы ||

2.5 | «Я-сообщения» вместо обвинений | Конструктор фраз, практика в парах, разбор типичных школьных ситуаций |

12.6 | Дружба и личные границы | Игра «Мой круг близости», правило «Стоп», как сказать «нет» и принять отказ ||

2.7 | Конфликт-навигатор: 4 шага к решению | Алгоритм: назвать проблему выслушать найти варианты договориться ||

2.8 | Дневник чувств (введение) | Шаблон с пиктограммами, еженедельная рефлексия, обсуждение в малых группах

Часть 3. 3 класс (8–9 лет): «Эмоции в коллективе и в себе» Фокус: смешанные эмоции, связь мыслей и чувств, стресс-менеджмент, командная работа, цифровая этика, здоровая самооценка. | Модуль | Содержание | Форматы активности ||-----|-----|-----||

3.1 | Смешанные чувства: когда внутри «разноцветно» | Метафора «суп из эмоций», коллажирование, обсуждение амбивалентности ||

3.2 | Мысли Чувства Поведение (основы КПТ для детей) | Игра «Очки-линзы», переформулирование катастрофических мыслей ||

3.3 | Стресс и перегрузка: как узнать и снизить | Чек-лист симптомов, техники заземления, «коробка спокойствия»

|| 3.4 | Эмоции в команде: роли, поддержка, распределение задач | Кооперативные игры, рефлексия «Что помогло/мешало?», протокол обратной связи ||

3.5 | Критика и похвала: как давать и принимать | Алгоритм «Бутерброд поддержки», разбор школьных ситуаций, практика в тройках ||

3.6 | Самооценка без сравнений: «Я есть, и этого достаточно» | Дерево сильных сторон, «Письмо себе в будущее», работа с внутренним критиком ||

3.7 | Цифровые эмоции: переписки, мемы, кибербуллинг | Сценарии «Написать vs сказать», правила цифровой гигиены, алгоритм обращения за помощью ||

3.8 | Проект «Школа добрых дел» | Мини-исследование, планирование, реализация, публичная рефлексия | Часть 4. 4 класс (9–10 лет): «Лидер своих чувств» Фокус: эмоциональные привычки, устойчивость, принятие решений, мотивация, подготовка к переходу в среднюю школу, социальная ответственность. |

Модуль | Содержание | Форматы активности ||-----|-----|-----||

4.1 | Эмоциональные паттерны: как привычки формируют реакции | Трекер реакций, анализ «автоматизмов», замена деструктивных цепочек ||

4.2 | Резильентность: как гнуться, но не ломаться | Истории преодоления, техника «Я справлялся раньше справлюсь сейчас» ||

4.3 | Решения под влиянием эмоций: как не жалеть потом | Матрица «Срочно/Важно», правило 10 минут, разбор кейсов ||

4.4 | Внутренняя мотивация и цели | Карта желаний, SMART для детей, связь усилий и результата ||

4.5 | Лидерство через эмпатию: поддержка других | Роли в группе, наставничество младших, алгоритм эмоциональной первой помощи ||

4.6 | Глобальная эмпатия: различия, инклюзия, уважение | Разбор культурных сценариев, практика «примерить опыт другого», дискуссии ||

4.7 | Переход в 5 класс: страхи, ожидания, стратегии адаптации | Карта неизвестного, письмо «Будущему пятикласснику», знакомство со школьными психологами |

14.8 | Итоговый проект «Мой эмоциональный компас» |

Портфолио за 4 года, презентация личных техников, рефлексия роста | Структура каждого урока (единый шаблон)1.

Разминка** (3–5 мин) – дыхательная/двигательная/эмоциональная настройка2. **Теория в картинках** (5–7 мин) – краткое объяснение, метафора, пример3.

Практикум** (10–15 мин) – игра, ролевая сценка, арт-задание, работа в парах/группах4.
Рефлексия (5 мин) – 2–3 вопроса, дневниковая запись, «выходной билет»5.

Домашнее задание для семьи** (опционально) – совместное обсуждение, наблюдение, ритуал6.

Методическая заметка для учителя** – цели, риски, адаптации, критерии наблюдения
Приложения- Колода «Карточки эмоций» (базовые, сложные, смешанные, телесные маркеры)-
Шаблоны дневников чувств (1–4 класс, прогрессивная сложность)- Чек-листы самонаблюдения и педагогического мониторинга- Глоссарий терминов для детей и взрослых-

Список литературы, мультфильмов, игр и приложений по ЭИ- Рекомендации по интеграции ЭИ в уроки русского языка, окружающего мира, ИЗО, физкультуры- Протоколы работы с острыми ситуациями (агрессия, травля, паника, горе) Оценка прогресса (без баллов и тестов)-

Портфолио ученика**: дневники, проекты, рефлексивные листы- **Наблюдательные карты учителя**: частота использования техник, качество коммуникации, участие в разрешении конфликтов- **Само- и взаимооценка**: шкалы «светофор», парные интервью-

*Итоговая встреча с родителями**: презентация компаса, обсуждение динамики, рекомендации на лето/5 классМетодические принципы, заложенные в учебник **Безоценочность** эмоций: нет «хороших» и «плохих», есть уместные и неуместные реакции

Нейропедагогическая адаптация**: короткие блоки, много сенсорики, чередование активности **Семейное включение**: задания на диалог, ритуалы, общие правила дома
Профилактика выгорания педагога: готовые сценарии, гибкие модули, возможность замены тем

Культурная и инклюзивная чувствительность**: примеры из разных сред, учёт неврологических особенностей, язык принятия - Расписать детальный конспект 1–2 уроков для конкретного класса- Подготовить шаблоны карточек, дневников или оценочных листов- Адаптировать план под конкретную образовательную программу (ФГОС, частная школа, инклюзия, дистанционный формат)- Добавить кросс-предметные связи (литература, ОБЖ, технология, медиаграмотность)

Глава 2

Детальные конспекты уроков по эмоциональному интеллекту для 1–4 классов.

Дистанционный формат | ФГОС + частная школа + авторская программа МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ БАЗА

Соответствие ФГОС НОО | Компонент | Реализация в курсе ||-----|-----||

Личностные УУД** | Самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация через рефлексию эмоций.

Метапредметные УУД** | Регулятивные (самоконтроль), познавательные (анализ чувств), коммуникативные (эмпатия, «Я-сообщения»).

Предметные результаты** | Эмоциональный словарь, техники саморегуляции, алгоритмы разрешения конфликтов.

Внеурочная деятельность** | Курс реализуется как модуль внеурочной деятельности (34 часа/год), что соответствует требованиям ФГОС Особенности авторской программы для частной школы.

Гибкость**: возможность адаптации тем под запросы семьи и ценности школы-

Индивидуализация**: треки для детей с разным темпом развития, ОВЗ, СДВГ-

Семейное партнёрство**: обязательные элементы для вовлечения родителей-

Проектный подход**: итоговые проекты как портфолио развития ЭИ Специфика дистанционного формата.

При организации онлайн-занятий важно учитывать, что дети получают меньше положительных эмоций в сфере межличностных отношений, поэтому:- Урок не более **30–35 минут** (1–2 кл.) / **40–45 минут** (3–4 кл.)- Чередование активности каждые 5–7 минут- Обязательное использование **интерактивных инструментов**: Miro, Kahoot!, Mentimeter, Flipgrid [[60]][[67]]-

Техническая поддержка: чек-лист для родителей по настройке оборудования.

ЕДИНАЯ СТРУКТУРА ОНЛАЙН-УРОКА` ТАЙМИНГ (1 класс, 35 мин)0:00–0:05 Приветствие-ритуал «Эмоциональный чекин»: выбрать смайл/цвет настроения Дыхательная разминка «Вдох-выдох» (камера включена)0:05–0:12 Мини-теория (видео/анимация/слайды) Короткий сюжет (2–3 мин) + обсуждение в чате/голосом Использование визуалов: эмодзи, карточки, гифки0:12–0:25 Интерактивная практика Работа в сессионных залах (пары/тройки) Интерактивная доска (Miro): перетащить эмоцию, собрать пазл Игра в Kahoot!/Quizizz: «Угадай чувство по ситуации»0:25–0:32 # Рефлексия + «выходной билет» Ответ на 1 вопрос в чате/голосом: «Сегодня я узнал...» Эмоциональный термометр: оценить своё состояние0:32–0:35 Домашнее задание + прощание Задание для семьи (обсудить, понаблюдать, нарисовать) Ритуал завершения: «Пока-пока» с жестом/эмодзи``

Технические рекомендации для педагога:> - Включить настройку «отключить микрофоны участникам по умолчанию»> - Использовать виртуальный фон с логотипом курса для погружения> - Подготовить «запасной план» на случай технических сбоев (офлайн-задание)> - Вести урок с ассистентом (модератор чата) при группе >8 детей

ДЕТАЛЬНЫЕ КОНСПЕКТЫ ПО КЛАССАМ 1 КЛАСС (6–7 лет) **Урок 1.3: «Словарик чувств: учимся называть правильно»

Параметр | Содержание ||-----|-----|| **Цель** | Расширить пассивный и активный словарь эмоций; научить связывать название чувства с его проявлением || **Задачи ФГОС** | Личностные: развитие эмпатии; Коммуникативные: умение выражать чувства словами; Познавательные: классификация эмоций || **Оборудование** | Zoom/Сферум, интерактивная доска Miro, набор цифровых карточек-эмодзи, шаблон «Эмоциональный кубик» (распечатать заранее) || **Длительность** | 35 минут | Пошаговый сценарий:

****1. Приветствие-ритуал (5 мин)**** Педагог: «Привет, друзья! Сегодня мы станем детективами чувств! Покажите мне свой смайлик: как вы себя чувствуете прямо сейчас?» Дети выбирают эмодзи в реакциях Zoom или поднимают карточку к камере. Педагог комментирует: «Вижу, у Маши — радость, у Пети — спокойствие...»

****2. Мини-теория (7 мин)**** Короткая анимация (2 мин): «Как эмоции прячутся в словах» [[48]]- Обсуждение в чате: «Какое чувство было у героя, когда...?»- Педагог показывает 6 базовых эмоций на слайде с примерами из жизни детей.

3. Практикум (15 мин) Игра «Эмоциональный кубик» (интерактив в Migo): Дети по очереди «бросают» виртуальный кубик. Выпадает эмоция, ребёнок показывает её мимикой, остальные угадывают. Педагог помогает подобрать точное слово: «Это не просто "плохо", это обида/злость/грусть». Арт-упражнение «Цвет настроения» (индивидуально): «Выберите цвет для радости/грусти/страха. Нарисуйте кляксу этого цвета в общей доске». Обсуждение: «Почему грусть — синяя? А злость — красная?»

****4. Рефлексия (5 мин)**** «Выходной билет» в чат: Сегодня я узнал новое слово: _____ Мне понравилось: _____ Хочу спросить: _____ ****5. Домашнее задание (3 мин)**** Для семьи: «Эмоциональная охота» Посмотреть короткий мультфильм вместе. Найти и назвать 3 эмоции героев. Нарисовать одну из них и принести на следующий урок (фото в чат). ****Раздаточные материалы (отправить заранее):**** Шаблон кубика для вырезания- Карточки-подсказки с названиями эмоций и картинками- Инструкция для родителей: «Как говорить с ребёнком о чувствах» ****Критерии успеха:**** Ребёнок называет 4 базовые эмоции без подсказки- Использует мимику/жесты для передачи чувства- Проявляет интерес к обсуждению, отвечает в чате/голосом

2 КЛАСС (7–8 лет) **Урок 2.5: «"Я-сообщения" вместо обвинений** | Параметр | Содержание ||-----|-----| ****Цель**** | Научить выражать свои чувства и потребности конструктивно, используя формулу «Я-сообщения» || ****Задачи ФГОС**** | Коммуникативные УУД: владение диалогом, умение договариваться; Регулятивные: контроль импульсивных реакций || ****Оборудование**** | Zoom с сессионными залами, шаблон «Конструктор фраз» в Google Docs, карточки-ситуации || ****Длительность**** | 40 минут | ##### Пошаговый сценарий: ****1. Разминка (5 мин)**** Игра «Погода в душе»: «Если бы твоё настроение было погодой, что бы это было? Солнце, дождь, гроза, туман?» дети отвечают голосом или в чате ****2. Мини-теория (8 мин)**** Слайд-сравнение: «Ты-сообщение» (обвинение) vs «Я-сообщение» (описание) «Ты меня не слушаешь!» «Я расстраиваюсь, когда меня перебивают, потому что мне важно договориться» ****Правило 3 частей: **Чувство + Ситуация + Потребность**** [[58]] ****3. Практикум (20 мин)**** Работа в сессионных залах (пары, 7 мин): Каждая пара получает карточку с типичной школьной ситуацией. Задача: переформулировать обвинение в «Я-сообщение». Пример: «Он забрал мой карандаш!» «Я злюсь, когда берут мои вещи без спроса, мне важно спрашивать». Интерактив в Migo (8 мин): «Собери фразу»: перетаскать части предложения в правильном порядке. Голосование за самый точный вариант. Общая дискуссия (5 мин): Разбор сложных случаев, вопросы детей ****4. Рефлексия (5 мин)**** «Светофор»: Я понял(а), как строить «Я-сообщения» Мне нужно ещё потренироваться Мне было сложно, хочу повторить Дети выбирают цвет в реакциях или чате ****5. Домашнее задание (2 мин)**** «Семейная практика»: Использовать хотя бы одно «Я-сообщение» в разговоре с родителем/братом/сестрой. Записать (или нарисовать): что получилось, как отреагировали. Фото/короткий голосовой в общий чат курса (по желанию) ****Раздатка:**** Шаблон «Конструктор Я-сообщений» (картинка-подсказка)- Карточки с 10 типичными ситуациями для тренировки-

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.