

Уважаемые родители!

В дни летних каникул перед нами всегда остро стоит проблема организации свободного времени ребенка. Педагоги-психологи МБОУ СОШ им.М.Ю. Лермонтова предлагают вам несколько рекомендаций по организации досуга детей с семьей.

(По книге: Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей / Е.А., Сергиенко, Е.А.Хлевная, Т.С. Кисилева-М.,2021)

Что читать детям для развития способности распознавать и управлять эмоциональными состояниями

Важно помнить, что любое прочитанное произведение необходимо обсудить с ребенком эмоции героев, разделить эти эмоции с ним. После прочтения книги побеседуйте с ребенком о следующих вопросах:

- 1) Какие эмоции испытывал герой (в определенных ситуациях)?
- 2) На что повлияли эти эмоции? Что герой сделал, как поступил?
- 3) Помогли ли герою эти эмоции или помешали (в определенной ситуации)?
- 4) Какие у тебя возникли эмоции, когда ты читал...?
- 5) Как бы ты поступил в данной ситуации?

Список произведений для обучающихся 1-2 класса

Успенский Э. Крокодил Гена и его друзья

Перро Ш. Сказки

Голявкин В. Рассказы

Козлов С. Про Ёжика и медвежонка

Гауф В. Маленький Мук

Пушкин А.С. Сказка о царе Салтане (и другие сказки)

Волков А. Волшебник Изумрудного города (весь цикл)

Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей. Незнайка в Солнечном городе. Незнайка на Луне. Витя Малеев в школе и дома (и другие произведения)

Гайдар А. Чук и Гек. Голубая чашка

Маршак С. Двенадцать месяцев

Паустовский К. Стальное колечко

Прокофьева С. Приключения желтого чемоданчика

Толстой А. Золотой ключик, или Приключения Буратино

Линдгрен А. Малыш и Карлсон. Пеппи Длинныйчулок

Родари Дж. Приключения Чипполино
Трэверс П. Мэри Поппинс
Милн А. Винни-Пух и все-все-все
Киплинг Р. Сказки. Книга Джунглей
Лагин Л. Старик Хоттабыч
Распэ Э. Приключения барона Мюнхаузена
Экзюпери А. Маленький принц
Рауд Э. Муфта, Полуботинка и Моховая борода
Лагерлёф С. Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями
Андерсен Х.-К. Свинопас. Гадкий утенок. Дюймовочка. Снежная королева. Оле-Лукойе
Янссон Т. Сказочные повети о муми-троллях
Драгунский В. Денискины рассказы
Катаев В. Цветик-семицветик
Крылов И. Басни «Как осёл петь перестал», «Кукушка и петух», «Ворона и лисица»
Конопницкая М.О гномах и сиротке Марысе
Крюс Дж. Мой прадедушка, герои и я
Сутеев В. Сказки и картинки. Сказки и басни о животных. Палочка-выручалочка. Яблоко
Пермяк Е. Торопливый ножик. Смородинка
Пришвин М. Рассказы о природе. Лисичкин хлеб
Благинина Е. чудесные часы
Чарушин Е. Кошка Маруся. Томка. Тюпа, Томка и сорока
Житков Б. Помощь идет. Мангуста. Про слона. Про обезьяну. Как слон спас хозяина от тигра
Даль В. Старик-годовик. Девочка-Снегурочка. Лиса-лапотница
Дурова Н. Рассказы о дрессированных животных
Сладков Н. Всему свое время. Суд над декабрём. Лиса-плясунья
Твардовский А. Рассказ танкиста

Приставкин Портрет отца. Ларри Я. Необыкновенные приключения
Карика и Вали
Зальтен Ф. Бэмби
Барри Дж. Питер Пэн и Венди

Как смотреть фильмы с детьми для развития способности распознавать и управлять эмоциональными состояниями

Важно именно КАК вы смотрите фильм с детьми. Рекомендуется смотреть осознанно, поговаривая потом с ребенком его возникшие эмоции, эмоции героев фильма или мультфильма. Например, с ребенком можно выбрать героя и наблюдать за его эмоциями и ситуациями, в которых он их проявляет:

- 1) Отмечайте эмоции героя и ситуации, в которых они проявляются.
- 2) Как менялись эмоции с течением времени.
- 3) По каким причинам эмоции возникали.
- 4) Как герой их выражал и управлял ими.
- 5) Согласен ли ребенок с определенными действиями героя под влиянием различных эмоций.
- 6) Что бы ребенок сделал по другому.
- 7) Что больше всего понравилось ребенку в поведении и поступках героя.

Какую музыку слушать для развития способности распознавать и управлять эмоциональными состояниями

Вызов различных эмоциональных состояний возможен не только произвольно путем оживления в представлениях тех или иных эмоционально наполненных ситуаций, но и с помощью музыки. Еще в Древнем Вавилоне жрецы-музыканты знали об облегчающем значении для скорби плачевных песен и исполняли их при траурных церемониях. Эмоциональное переживание как основное условие восприятия музыки также отмечалось философами и врачами Древней Греции (Аристотель, Платон, Гиппократ).

Аристотель писал, что «...музыкальные лады существенно отличаются друг от друга, так что при слушании их у нас появляется различное настроение и мы

далеко не одинаково относимся к каждому из них; так, например, слушая одни лады, мы испытываем более жалостное и подавленное настроение, слушая другие, менее строгие лады, мы в нашем настроении размягчаемся; иные лады вызывают в нас по преимуществу среднее, уравновешенное настроение...». Об этом же говорили и многие композиторы (Л. Ван Бетховен, Ф. Мендельсон, Д. Д. Шостакович). П. И. Чайковский (1878) отмечал, что музыка передает все то, «для чего нет слов, но что просится из души и хочет быть высказано».

В. М. Бехтерев считал музыку властительницей чувств и настроений человека. Поэтому в одном случае она способна ослабить излишнее возбуждение, в другом — перевести из грустного в хорошее настроение, в третьем — придать бодрость и снять усталость.

Роль музыки в эмоциональном развитии человека и формировании черт характера рассматривалась еще древнегреческими философами. В средние века эта проблема изучалась в русле теории аффектов, устанавливающей связь между эмоциональными явлениями человека и способами их отражения в музыке.

Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки (ритма, тональности) показало их способность вызывать определенные эмоциональные состояния человека. Минорные тональности обнаруживают «депрессивный эффект», быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, «мягкие» ритмы и консонансы успокаивают. В нашей стране и за рубежом было проведено большое количество исследований по влиянию музыки на физиологические функции организма. Был сделан вывод, что сердечно-сосудистая система заметно реагирует на музыку, когда она доставляет удовольствие и создает приятное настроение: пульс замедляется, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление. При раздражающем же характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее. Стали говорить о кодировании эмоций в музыке, о музыкальной эмоции, которая может быть представлена в виде различных формул.

Таблица 1.

Обобщенные характеристики музыкальных произведений, выражающие сходные эмоциональные состояния

Основные параметры музыки (темп и лад)	Основное настроение	Характеристика	Названия произведений
Медленная мажорная	Спокойствие	Лирическая, мягкая, созерцательная, напевная, элегическая	Бородин. Ноктюрн из струнного квартета; Шопен. Ноктюрн фа-мажор (крайние части); Его же. Этюд ми-мажор (крайние части); Шуберт. Аве Мария; Сен-Санс. Лебедь.
Медленная минорная	Печаль	Сумрачная, трагическая, тоскливая, гнетущая, унылая, скорбная	Чайковский. V симфония, вступление; Его же. VI симфония, финал; Григ. Смерть; Шопен. Прелюдия до-минор; Его же. Марш из сонаты си-бемоль-минор.
Быстрая минорная	Гнев	Драматическая, взволнованная, тревожная, беспокойная, мятежная, гневная, отчаянная	Шопен. Скерцо № 1 этюд № 12, соч. 10; Скрябин. Этюд № 12, соч. 8; Чайковский. VI симфония, 1-я ч., разработка; Бетховен. Финалы сонат № 14, 23 Шуман. Порыв.
Быстрая мажорная	Радость	Праздничная, торжественная, ликующая, бодрая, веселая, радостная	Шостакович. Праздничная увертюра; Лист. Финалы рапсодий № 6, 12; Моцарт. Маленькая ночная серенада, финал; Глинка. Руслан и Людмила, увертюра; Бетховен. Финалы симфоний № V, IX

Учитывая влияние музыки на эмоциональную сферу человека, а влияние последней на его здоровье, в настоящее время все больше развивается такое направление, как музыкотерапия.

Музыкальной терапией занимались врачи в Древней Греции, например Гиппократ. Пифагор тоже считал, что музыка способствует здоровью, влияя на настроение человека: одни мелодии действуют против уныния, другие против гнева, раздражения. Арабские врачи использовали музыку для улучшения настроения больного, что было важно для успешного лечения. Авиценна рекомендовал страдающим меланхолией развлекаться прослушиванием музыки и

пения. Попытки использовать музыку в качестве терапевтического средства предпринимались и в последующие века.

Дополнительный список музыкальных произведений

- 1) Альбионе Т.Д. Адажио (печаль)
- 2) Бах И.С. Английская сюита №23 Ария (грусть)
- 3) Бах И.С. Оркестровая сюита №3 «Air» (спокойствие, грусть)
- 4) Брубек Д Дзенькую (радость)
- 5) Вагнер Р. Полёт Валькирии (тревога)
- 6) Вивальди А. Времена года. Лето. Presto (тревога)
- 7) Лист Ф. Ноктюрн №3 «Грёзы любви» (спокойствие, грусть)
- 8) Рыбников А. Главная тема «Рома и Катя» из к/ф «Вам и не снилось»
(спокойствие, счастье, любовь)
- 9) Рыбников А. Главная тема из к/ф «Красная шапочка» (счастье)
- 10) Рыбников А. Главная тема из к/ф «Усатый нянь» (радость, бодрость, любопытство, активность, игра)
- 11) Рыбников А. Тема из к/ф «Красная шапочка» «Звезды» (спокойствие, размышление, расслабление)
- 12) Рыбников А. Тема из к/ф «Звездный мальчик» «Встреча» (счастье)
- 13) Рыбников А. Тема из к/ф «Буратино» «Погоня» (тревожность, озорство, игра)
- 14) Рыбников А. Тема из к/ф «Красная шапочка» «Цветочные поля»
(спокойствие, радость)
- 15) Таривердиев М. Тема «Дороги» из к/ф «Семнадцать мгновений весны» (спокойствие, размышление)
- 16) Чайковский П. «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик» (счастье)
- 17) Шопен Ф. Полонез in A (торжественность)
- 18) Штраус Р. Tritsch Tratech Polka (радость)