



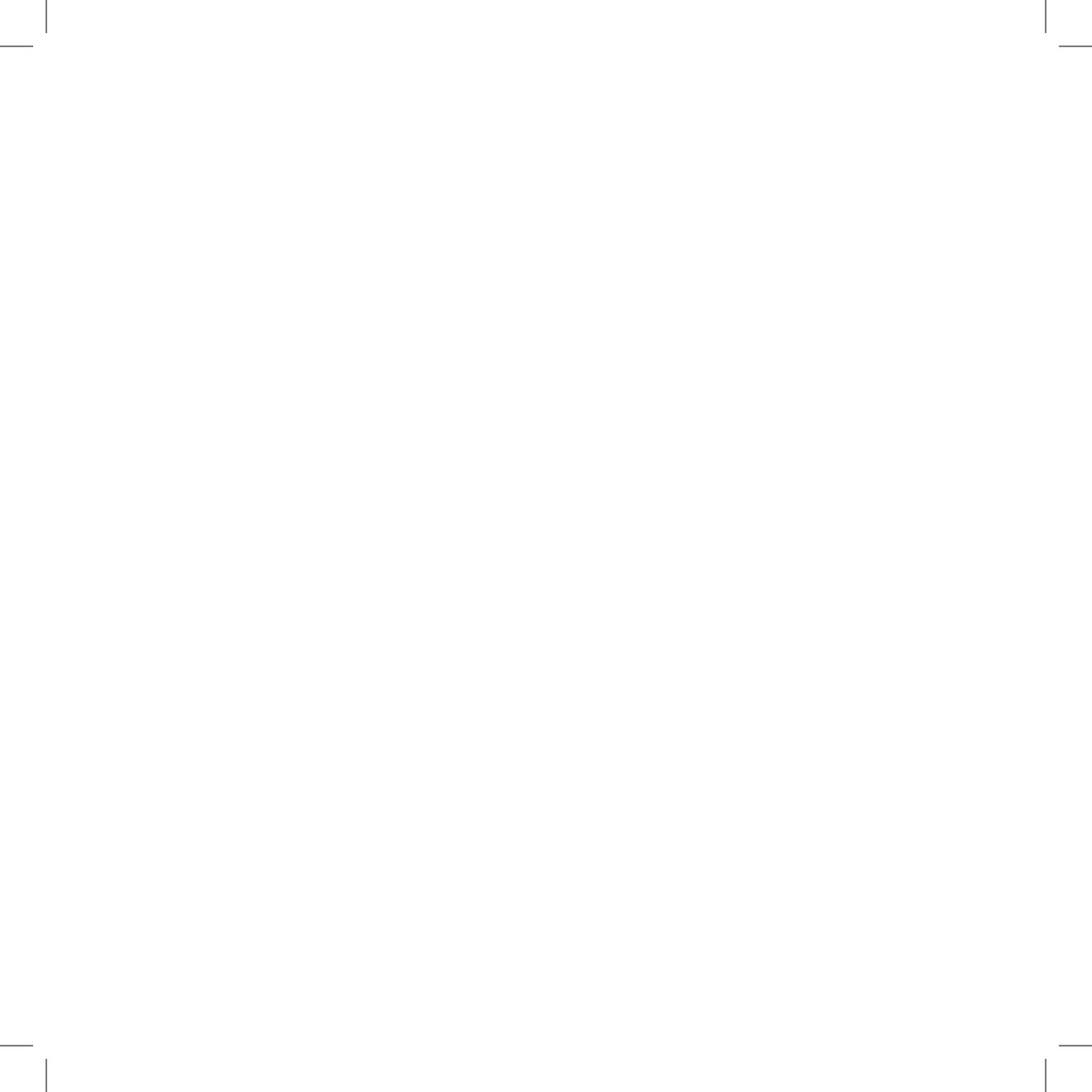
# ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗЕРКАЛО ПСИХОЛОГА

с ПО «Эмоциональный интеллект»  
и «Комплектом игр для развития  
эмоционально-волевой сферы»

Методический практикум



НПФ «Амалтея»  
Санкт-Петербург



# **ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗЕРКАЛО ПСИХОЛОГА**

**с программным обеспечением «Эмоциональный интеллект»  
и «Комплектом игр для развития эмоционально-волевой сферы»**

Методический практикум



«Интерактивное зеркало психолога» не является медицинским изделием и не предназначено для применения в медицинских целях отдельно или в сочетании с другими комплексами, а также вместе с другими принадлежностями, необходимыми для применения указанного изделия по назначению, включая специальное программное обеспечение.

Не предназначено производителем для профилактики, диагностики, лечения и медицинской реабилитации заболеваний, мониторинга состояния организма человека, проведения медицинских исследований, восстановления, замещения, изменения анатомической структуры или физиологических функций организма.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	6
1. Эмоции, эмоциональный интеллект, эмпатия.....	7
2. Видимые эмоции и их произвольное мимическое воспроизведение.....	15
3. Слышимые эмоции и их произвольное воспроизведение в речи.....	18
4. Ассоциация и диссоциация эмоциональных сигналов.....	20
5. Цели, решаемые задачи и этапы работы.....	21
6. Оборудование и организация занятий.....	25
7. Функциональные возможности программы.....	28
8. Методический интерфейс и структура программы.....	30
9. Методический раздел — видимые эмоции.....	37
10. Методический раздел — слышимые эмоции.....	43
11. Методический раздел — ассоциация и диссоциация.....	52
12. Методический раздел — социальные эмоции.....	60
13. Результаты.....	64
14. Комплект игр для развития эмоционально-волевой сферы.....	65
14.1. Игра «Конструктор эмоций».....	65
14.2. Игра «Матрица эмоций».....	66
14.3. Игра «Куклы-Эмпатики».....	75
14.4. Игра «Театр эмоций».....	77
Приложения.....	80
Приложение 1. Глоссарий эмоций.....	80
Приложение 2. Четырехуровневая модель ЭИ.....	83
Список рекомендуемой литературы.....	86

## ВВЕДЕНИЕ

**«Интерактивное зеркало психолога» с программным обеспечением «Эмоциональный интеллект» и «Комплектом игр для развития эмоционально-волевой сферы»** разработано научно-производственной фирмой **«Амалтея»**.

*Интерактивное зеркало психолога* предназначено для проведения психологической работы с детьми, начиная с 5 лет. Кроме того, возможна работа со взрослыми и пожилыми клиентами.

Уникальность *Интерактивному зеркалу психолога* придает зеркальный экран, который позволяет увидеть в реальном времени отражение эмоционального состояния, исследовать свои эмоции по выражению лица, анализировать ощущения, впечатления, чувства.

Зеркала веками использовались как инструмент для самоанализа. Сам по себе взгляд в зеркало может вызвать целый спектр эмоций: от любования и уверенности в собственной привлекательности до отвращения и ненависти к себе. В отражении мы можем увидеть себя такими, какими нас видят другие. Таким образом, зеркало — это еще и ин-

струмент обратной связи, мы можем видеть то, что мы хотим показать другим — выражение своего лица — и научиться показывать мимикой то, что будет однозначно воспринято другими как сообщение о нашем эмоциональном состоянии.

Но то, что мы видим — это всего лишь одна модальность восприятия окружающего мира. Для некоторых людей важнее то, что они слышат. Поэтому понятие «отражение» можно распространить и на восприятие слышимой интонации собственной речи, то есть отражение того с какой интонацией мы говорим. Важной особенностью *Интерактивного зеркала психолога* является его мультимодальность.

*Интерактивное зеркало психолога* предназначено для работы с эмоциями, оно позволяет не только видеть, но и слышать, и фиксировать проявление мимических и голосовых собственных эмоций клиента.

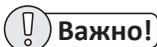
*Интерактивное зеркало психолога* с ПО «Эмоциональный интеллект» — это тренажер, мультимедийный инструмент, который дает возможность специалисту полноценно работать с проблемами развития эмоционального интеллекта и эмоциональной компетенции.

# 1. ЭМОЦИИ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, ЭМПАТИЯ

Слово **эмоция** происходит от латинского «*emovere*» — возбуждать, волновать, и обычно оно и описывается в словарях как переживание, душевное волнение. Чаще всего эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо к кому-либо.

Считается, что до 80% коммуникаций между людьми имеют невербальный характер. Даже когда мы пытаемся не показывать своих чувств, мы все равно передаем сообщения посредством языка тела и через интонационные нюансы в речи.

В известных классификациях эмоций исследователи, руководствуясь разными принципами и подходами, выделяют базовые эмоции, число которых различно, но наименьшее — четыре: страх, радость, печаль, злость (гнев). В известной классификации базовых эмоций Пола Экмана (в основе которой лежит принцип отчётливого определения различий в мимике людей, испытывающих какое-либо переживание) их число ограничивается шестью: добавляются удивление и отвращение.



*Исходя из методических целей, заложенных в ПО «Эмоциональный интеллект», за основу взята система шести базовых эмоций по Экману.*

Существенная часть программы предполагает задания на различение эмоций при предъявлении лицевых (мимических) или речевых (интонационных) стимулов. Кроме того, важный аспект соответствия выражения эмоционального переживания через разные модальные системы рассмотрен в разделе **Ассоциация и диссоциация**.

Эмоции условно делят на положительные и отрицательные. Условность связана с тем, что никакая из эмоций не может быть неправильной, будучи естественным выражением эмоционального состояния человека, его реакции.

Фактически безусловно положительная эмоция всего одна, иногда определяемая как радость, иногда как удовольствие, а отрицательных эмоций — четыре (страх, гнев, печаль, отвращение). Одна эмоция — удивление — не может быть отнесена ни к положительным,

ни к отрицательным, она условно нейтральная, но поскольку удивиться можно и негативному и позитивному событию, то последующее развитие чувств может иметь разный характер. Например, удивление, вызывающее радость, или удивление, переходящее в ужас.

При работе с детьми важно, чтобы у них сформировалось устойчивое понимание того, что нет плохих и хороших эмоций, любая из них может быть испытана и выражена, но вот способы выражения «негативных» эмоций могут иметь определенные ограничения, вызванные необходимостью соблюдать социально приемлемую форму для гармоничного существования в обществе.

Вопрос уместности яркого проявления той или иной эмоции — это вопрос конкретной культуры и правил данного сообщества. Необходимо учитывать, как проявление той или иной эмоции может быть воспринято другими людьми в конкретной социальной ситуации. В программе выделен раздел **Социальные ситуации**, где можно порассуждать о том, как наши эмоции могут влиять на других людей. Кроме того, в комплект игр включена игра **«Театр эмоций»**, позволяющая безопасно «разыг-

рать» значимые социальные ситуации с проявлением различных эмоциональных состояний. Также, для проработки диалоговых взаимодействий можно использовать **«Кукол Эмпатиков»**.

### **Оптимист и пессимист**

Люди — эмоциональные существа, которых переполняют чувства. Чувства влияют на выбор, на принятие решений и поведенческие реакции. Эмоции делают нашу коммуникацию более живой, но они же могут мешать нам взаимодействовать с окружающими.

Возможно покажется, что слов, обозначающих отрицательные эмоции, чувства и переживания больше, но это скорее из-за того, что на них больше обращают внимание — фиксируются. Если так, то как раз фиксация на отрицательных эмоциях, акцентирование их может влиять на формирование устойчивого представления об окружающем мире и людях вокруг — то, что можно назвать пессимистическим отношением и быть связанным с пессимистическим атрибутивным стилем.

Конечно, работа с отрицательными эмоциями важна, но, несомненно, важно также обратить внимание на то,

что в любой жизненной ситуации есть место положительным переживаниям. Среди смешанных эмоциональных переживаний много таких, которые включают в себя значительный элемент радости.

К таким переживаниям можно отнести счастье, любовь, гордость, восторг, эйфория, умиление, удовольствие, задор, сострадание, расслабленность, умиротворение, игривость, шаловливость, уверенность, оптимизм, бодрость, романтизм, привязанность, сочувствие, успех, очарованность, самодостаточность, легкость, интерес, любопытство, энтузиазм, благодарность, блаженство, нега, наслаждение, доверие, душевный покой, вдохновение и пр.

Разумеется, игнорирование любой эмоции — это упущение, приводящее к обеднению эмоционального репертуара. Игнорирование или неумение замечать приятные переживания приводит к тому, что эти переживания — не акцентированные, не замеченные, не названные — в итоге обесцениваются становятся как будто малозначимыми, лишними. Поэтому так важно фиксировать на них внимание, учиться их ощущать, замечать, идентифицировать.

Часто бывает, что взрослые, окружающие ребенка, считают положительные эмоциональные переживания чем-то самим собой разумеющимся, не нуждающимся в акцентировании, назывании, соучастии и сочувствии. Но, вероятно, сочувствие необходимо не только когда плохо, но и когда хорошо.

Человек, с детства приученный замечать лишь неприятные эмоции и фиксироваться на негативных переживаниях, как субъективно более значимых, будет с большей вероятностью и в дальнейшем следовать этому стереотипу реагирования. Помимо фиксации на негативных переживаниях есть также компонент, связанный с их когнитивной переработкой — атрибутивный стиль — отражающий специфический способ объяснения людьми причин положительных или отрицательных событий в их жизни, и различающийся у оптимистов и пессимистов.

Люди с пессимистическим стилем атрибуции склонны объяснять негативные события, используя стабильные (т.е. которые будут существовать всегда), глобальные (т.е. затрагивающие все стороны их жизни — профессиональной и частной) и внутренние причины

(т.е. из-за них самих), а положительные события, используя нестабильные, локальные и внешние причины.

Пессимистический стиль атрибуции негативных событий жизни является надежным предиктором депрессии, а также может быть связан с тревогой, враждебностью, невротизмом, проблемами со здоровьем и жалобами на здоровье, в целом теми чертами, которые описываются как **тип поведения D\***.

*\*Тип поведения D — комбинация черт человека таких, как негативная эмоциональность (например, беспокойство, раздражительность) и социальная ингибция (например, сдержанность и отсутствие уверенности в себе). Люди типа D имеют тенденцию испытывать повышенные негативные эмоции, как правило, проблемы с восприятием эмоций других людей. Распространенность типа поведения D составляет 21 % в общей популяции. Люди типа D также, как правило, имеют меньше личных связей с другими людьми и чувствуют себя некомфортно с незнакомцами.*

Использование в работе **«Куклол Эмпатиков»** дает возможность лучше понять и прочувствовать разные взгляды на ситуацию и проблему. «Проживая» ситуацию или проговаривая свои ощущения через куклу пессимиста или оптимиста клиент «примеряет» на себя разные способы реагирования, получает эмоциональный опыт, учится более широкому спектру поведенческих стратегий.

### **Эмоции и возраст**

Говоря о возрастных изменениях в эмоциональной жизни человека, важно упомянуть об эмоциональности людей пожилого возраста. По разным причинам пожилой возраст часто ассоциируется с неприятными переживаниями, которые нашли отражение даже в языке в форме устойчивого афоризма про старость, которая не радость. Негативная эмоциональность пожилых может быть связана с разными причинами: особенностями раннего периода эмоционального развития и установками, стилем воспитания и особенностями эмоциональной жизни в семье, наконец, инволюционными изменениями в психике, включающими ослабление эмо-

циональной восприимчивости по типу депрессивной симптоматики или дementного уплощения.

Работа с эмоциональными компетенциями у пожилых не менее важна, чем развитие эмоциональных компетенций у детей. И здесь особенно важна идея о смещении эмоционального восприятия в сторону позитивных переживаний. Попытке в любом событии жизни и самом факте ее проживания, а не доживания, найти позитивный смысл. Позитивные переживания, их идентификация, осмысление, акцентирование их места в жизни могут значимо улучшить качество жизни пожилых, увеличить уровень активности и адаптивности, продлевая возраст позитивного социального функционирования (позитивного старения).

### **Смешанные эмоции**

Смешанные (сложные, составные) эмоции — содержат в своей основе базовые, простые, неразложимые эмоции. Эти эмоции возможно даже правильнее назвать эмоциональными переживаниями, связанными с совместной активацией двух эмоций иногда с противоположной валентностью — например, радость

и грусть.

Возможность одновременного переживания противоположных эмоций вызывала много споров. Однако основные теории базовых эмоций не отрицали их существование. Кэрролл Изард считал, что базовые эмоции могут смешиваться для формирования новых эмоций в соответствии с определенными условиями, возникающими в окружающей среде. Подобно смешиванию цветов краски на палитре, смешанные эмоции возникают из различных возможных комбинаций базовых эмоций. При этом одна эмоция может почти мгновенно вызвать другую эмоцию, усиливающую, ослабляющую, подавляющую или дополняющую исходную эмоциональную реакцию.

Современное понимание смешанных эмоций предполагает, что люди реагируют на события, оценивая их, делая некое множество умозаключений, а эти когнитивные оценки, в свою очередь, могут вызывать множественные простые эмоции одновременно или в быстром чередовании. То, что получается в результате и можно считать смешанными эмоциями, которые вызывают мимическую экспрессию, содержащую

в себе более одной базовой эмоции.

Проявления смешанных (сложных, составных) неоднозначных эмоций затронуты как в заданиях программы «Эмоциональный интеллект», так и в «Комплексе игр для развития эмоционально-волевой сферы» в виде игры **«Матрица эмоций»**.

Этот подход нам кажется оправданным, с оговоркой, что некоторые смешанные эмоции, связанные с определенными чувственными переживаниями, могут быть отдельной персонализированной темой для обсуждения в ходе работы с клиентом, с использованием соответствующего раздела программы и игр **«Матрица эмоций»** и **«Куклы Эмпатики»**.

### **Эмоциональный интеллект**

Способность человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать чувства партнера по коммуникации, его мотивацию и желания некоторые исследователи выделяют в особую интеллектуальную способность, называемую эмоциональным интеллектом — ЭИ (EI — emotional intelligence). Термин появился относительно недавно — в 1960-х годах, но с 1980-х годов отмечается

неуклонный рост интереса к этой теме и рост числа научных исследований, в том числе направленных на изучение нейробиологических аспектов эмоционального интеллекта.

В современном мире ЭИ является одним из важных гибких навыков (soft skills). Ряд исследователей предполагает, что именно он определяет успех человека в жизни. Можно быть очень эрудированным, успешно усваивать знания, показывать блестящие результаты на экзаменах, но при этом не понимать свои и чужие эмоции, не уметь сдерживать гнев или сопереживать. Отсутствие этих навыков, конечно же, не позволит быть лидером или душой компании.

На сегодняшний день существуют три модели ЭИ. Наиболее популярна и широко известна смешанная модель Дэниеля Гоулмана, согласно которой у эмоционального интеллекта есть пять компонентов или форм проявления:

- **Самопознание** — способность распознавать эмоции, определять ценности.
- **Саморегуляция** — способность контролировать свои эмоции, сдерживать их.

- **Мотивация** — способность стремиться к достижению цели.
- **Эмпатия** — способность учитывать чувства других людей, сопереживать.
- **Социальные навыки** — способность выстраивать отношения с людьми, манипулировать ими.

Нельзя не упомянуть о модели ЭИ как совокупности способностей (Модель Мейера и Соловья (1997)). Согласно этой модели ЭИ определяется как способность чувствовать и выражать эмоции, связывать эмоции и мысли и регулировать эмоции у себя и у других.

В этой четырехуровневой модели выделяются четыре способности, связанные видами умственной деятельности (см. Приложение 2 на стр. 83 данного методического практикума):

- *Идентификация эмоций.*
- *Понимание эмоций.*
- *Управление эмоциями.*
- *Фасилитация мышления (использование эмоций).*

Эта модель показалась нам наиболее близкой к тем задачам, которые

решаются в ходе работы с *Интерактивным зеркалом психолога* и учитывалась при формулировании задач, последовательно решаемых в ходе тренинга.

## **Эмпатия**

Восприятие эмоций других людей предполагает и разную способность к сопереживанию — эмпатии, как способности разделять и понимать эмоциональные состояния других. Эта способность оказывает большое влияние на то, как люди действуют в социальных ситуациях. Эмпатия важна для установления связей со значимыми другими.

Эмпатия по-разному проявляется у разных людей. На некоторых эмоционально заряженные ситуации, влияют таким образом, что могут привести к проявлению помогающего поведения. Но есть и такие, которых эмоции других вообще оставляют безразличными.

Считается что эмпатия как этап развития эмоционально-волевой сферы может начинать формироваться после 3 лет и уже к 6 годам дети способны проявлять сочувствие. Однако на самом деле развитие эмпатийности зависит от личностных особенностей, семейной среды и эмоционального опыта и может

продолжаться в течение всей жизни.

Установлено, что дети с более высоким уровнем эмпатии, как правило, лучше способны регулировать свои эмоции, проявляют меньше агрессии и действуют более просоциально, то есть сообразуясь с потребностями других людей.

Поскольку для того, чтобы помогать другим нужно сочувствовать, для чего нужно понимать чувства других, то в эмпатийности можно выделить три компонента — *когнитивный, аффективный и деятельный* (собственно реализация помогающего поведения). Более того, для успешной социальной адаптации важен баланс между всеми тремя компонентами эмпатии.

В частности, понимание эмоций других (когнитивный компонент) без сочувствия (аффективного компонента) связана с более высоким уровнем склонности к буллингу. Но также и проявление аффективной эмпатии без навыка или желания выражения поддержки (деятельный компонент) может скорее препятствовать, чем укреплять отношения, например когда человек не имеет намерения утешить или не способен поддержать другого человека,

находящегося в беде.

Более высокая аффективная эмпатия (т. е. разделение эмоционального состояния) предсказывает конструктивное разрешение конфликтов при возникновении проблем с друзьями.

Достаточный уровень когнитивной эмпатии (т. е. понимание эмоционального состояния других) предсказывает более качественные дружеские отношения, предполагающие взаимность и стабильность.

Отсутствие или сниженный уровень эмпатии, как показывают наблюдения, часто связаны с развитием анти- или асоциального девиантного поведения, но также могут быть причиной выраженной социальной дезадаптации, приводящей к изоляции и аддиктивному поведению.

## 2. ВИДИМЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ ПРОИЗВОЛЬНОЕ МИМИЧЕСКОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

**Видимые эмоции** — это те эмоции, которые мы способны видеть (различать) при взгляде на лицо другого человека или посмотрев на изображение эмоциональной реакции, или глядя на свое собственное отражение.

Изображение эмоциональной реакции может быть как схематичным и условным — лицеподобные стимулы (например «смайлики»), более реалистичным детальным, но все же фантазийным или быть максимально приближенным к реальности — фотографическое изображение, видео. Наконец, при взгляде в зеркало мы можем не только видеть свое лицо, но и, ориентируясь на собственное отражение, произвольно изображать, то есть моделировать эмоциональную мимическую реакцию.

Внешнее проявление эмоций было бы бесполезным, если бы люди не могли различать их, следовательно, понимать и адекватно реагировать. То есть человек должен обладать способностью различать элементы мимических реакций (мимическое состояние отдельных

частей лица), а также определять их как сигналы определенных эмоциональных состояний. Различению эмоций по отдельным проявлениям их в лице мы в той или иной мере уделяем внимание во всех разделах программы и вне интерфейса программы в методической игре **«Конструктор эмоций»**.

Пониманию мимических проявлений различных эмоций способствует то, что реакция на мимику партнера связана с ее воспроизведением, т. е. в произвольном изменении активности мышц своего лица. Таким образом, человек использует два канала: зрительный, который производит опознание эмоции по мимическому рисунку, и проприорецептивный, оценивающий проявления собственной мимической реакции и служащий обратной связью (подкреплением) реакции на информацию со зрительного канала.

Способность распознавать эмоции даже по лицевой экспрессии не дана человеку от рождения. Эта способность развивается в процессе формирования личности, но не одинаково в отношении

разных эмоций. Легче всего распознаться ужас, затем по степени убывания: отвращение и удивление. Следовательно, пониманию эмоций надо учиться.

Понимание чужих эмоций бессмысленно без понимания собственных, а понимание собственных эмоций недостаточное условие для полноценной социальной адаптации без приобретаемой в ходе развития во взаимодействии с окружением способности выражать и контролировать их.

Как некое специальное проявление общего интеллекта некоторые исследователи выделяют эмоциональный интеллект, который находит отражение в навыках социального межличностного взаимодействия или в коммуникативных способностях (навыках).

В экспериментальных исследованиях было показано, что наибольшей значимостью для человека при определении эмоционального состояния собеседника обладает верхняя половина лица.

Одно из заданий раздела **Ассоциации-Диссоциации** / задание «**Найди половинку**» (см. стр. 56 данного методического практикума) в программе направлено на специфическую методи-

ческую цель — различения эмоций по верхней и нижней половине лица и соответственно сопоставление на примере схематического лица — смайлика.

Эмоциональные лицевые стимулы, использованные в нашей программе, представлены набором смайликов со схематическим отображением основных эмоций и плоскостными рисованными изображениями эмоциональных лиц людей разного возраста.

Несмотря на то, что реальные статические (фотографические) и тем более динамические (видео) изображения эмоциональной реакции обладает более близким к реальности эффектом, есть ряд проблем, с которыми приходится столкнуться при выборе стимульного материала.

Эмоция живого человека уникальна и не может быть однозначно универсальной моделью для использования в оценке понимания эмоционального лица. Стандартизированные изображения эмоциональных лиц — это специальные базы фотоизображений, которые были разделены в группы по типу эмоции в ходе специальной исследовательской работы. Несмотря на свою несомненную полезность, наборы эмо-

циональных лиц в настоящее время ограничены. Большинство из них — это эмоциональные лица взрослых и они, к сожалению, в основном доступны только исследователям и их использование в обучающих программах возможно только при добавлении их в базу данных самим методистом\*.

*\*Полезная информация. В настоящий момент существуют несколько баз фотоизображений детских эмоциональных лиц. **NIMH (NIMH-CHEFS)** содержит фотографии детей в возрасте 10–17 лет. База данных **Raboud Faces** включает фотографии детей в возрасте 8–12 лет. Наконец, в новом наборе стимулов для исследований эмоционального развития **CAFE (Child Affective Facial Expression)**, представлены фотографии детей от 2 до 8 лет. К сожалению, для доступа ко всем этим базам данных нужно иметь исследовательскую аккредитацию.*

Специалист имеет возможность не только добавлять любой доступный

стимульный материал в базу данных программы (см. стр. 13 руководства пользователя) из внешних источников, но и формировать собственную уникальную базу данных посредством фоторегистрации эмоциональной мимической реакции тех, с кем он работает при их согласии.

### **Рекомендация**

*Используя возможности программы, вы можете самостоятельно создавать собственные базы данных из лиц тех людей, с которыми вы занимаетесь. Внутри вашей собственной уникальной базы данных вы сможете также провести исследование узнаваемости эмоций в этих фотоизображениях эмоциональных лиц детьми и взрослыми.*

Конечно, существует ряд этических аспектов, которые, впрочем, не являются непреодолимым препятствием при правильной организации работы и формировании доверия к специалисту, без чего в принципе невозможна работа психолога. К этическим аспектам, которые, разумеется, необходимо учитывать

при работе с реальными фотоизображениями и записями голоса, являются:

- согласие клиента (при работе со взрослыми);
- согласие самого ребенка и его родителей (при работе с детьми);
- сохранение файлов изображений и звуковых файлов в анонимной форме;
- гарантированное отсутствие доступа третьих лиц к этой базе.

### 3. СЛЫШИМЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ ПРОИЗВОЛЬНОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ В РЕЧИ

Важным каналом для опознания эмоционального состояния человека является его речь. Хорошо опознаются в речи базовые эмоции, легче всего определяется состояние радости, а хуже всего удивление и в некоторых исследованиях — презрение / отвращение.

Для того, чтобы у вас была возможность работать по теме различения эмоций в речи (раздел — **Слышимые эмоции**; раздел — **Ассоциация и Диссоциация** / задание: **«Найди соответствие»**; раздел — **Социальные эмоции / «Диалоги»**) мы записали звуковые файлы, при участии двух актеров мужчины и женщины. Актеры произносят отдельные слова и фразы с эмоциональной интонацией шести основных эмоций. Наборы речевого материала различаются по тематике, с нейтраль-

ным смыслом или со смысловой нагрузкой, имеющей отношение к темам: семья, дом, школа, личные проблемы и т.п. В подборке есть личные местоимения, коммуникативные слова.

Записаны словосочетания в повелительном наклонении и фразы разной длительности, в том числе фразы из художественной литературы, которые произносятся с различной интонацией.

Интонации в речи довольно сложно стандартизировать и сделать бесспорно относящимися к той или иной эмоции для всех слушателей. Из-за особенностей восприятия соотношение некоторых слов с эмоцией может быть спорным, при этом ответ на вопрос «что это за эмоция?» в программе иногда не предполагает вариантов, только один правильный ответ.

## **Рекомендация**

*В тех случаях, когда какой-либо файл вызывает значительные затруднения с идентификацией эмоции у клиента или по вашему мнению не подходит для работы, предусмотрена возможность наиболее спорные звуковые файлы пометить как исключенные из списка предъявления (кнопка **Скрыть** ).*

Воспроизведение или моделирование эмоциональной интонации так же (или даже в большей степени) имеет сложности, связанные с субъективностью оценки. Поэтому важно понимать, что, по большому счету, любой ответ может считаться уместным. Если отвечающий путает гнев с радостью, то это безусловно признак искажения восприятия, имеющее разные причины. Но, когда речь идет о таких эмоциях как удивление и отвращение, возникают сложности с различением. Удивление можно спутать со страхом или радостью, а отвращение с гневом или даже с тем же удивлением.

Интонация удивления, далеко не всегда вопросительная, и удивление может иметь различные эмоциональные «примеси». То же самое можно

сказать и об отвращении. Смешанность, сложность эмоций особенно выражена в слышимых эмоциях. Однако несомненно то, что всегда есть повод обсудить: что именно конкретный человек слышит в той или иной интонации? Почему ему так кажется? И процесс обсуждения — это та часть работы специалиста, методический прием, который устраняет механистичность подхода при работе с такой сложной темой как восприятие эмоций в речи.

В некоторых заданиях в программе принятие решения о правильности остается за специалистом, который ориентируется на субъективное чувство\*. Так, в частности, получается в заданиях, где необходимо изобразить мимическую реакцию или интонацию. Несмотря на то, что в программе заложена возможность регистрации правильности (кнопка **V**) или неправильности (кнопка **X**) ответа, мы рекомендуем в таких заданиях избегать какой-либо оценки, тем более негативной, и фиксировать ответ при помощи камеры или микрофона, сопровождая его комментарием о степени соответствия.

*\*Существуют системы экспертной оценки эмоциональной мимической реакции, которые требуют специального обучения, после чего специалист получает надлежащую квалификацию. Для описания выражений лица существует **FACS** (Facial Action Coding System) — научный стандарт в описании мимики, разработанный Полом Экманом. Для описания движений человека сейчас разрабатывается **BAP** (The Body Action and Posture Coding System). Существует также крайне интересная система, ориентированная на практический анализ поведения, и не просто на анализ поведения, а на анализ эмоциональной коммуникации. Это система кодирования специфического аффекта **SPAFF** (The Specific Affect Coding System).*

## 4. АССОЦИАЦИЯ И ДИССОЦИАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СИГНАЛОВ

Чему мы в большей степени доверяем, когда пытаемся определить эмоциональное состояние собеседника, зависит от ведущего канала восприятия информации (сенсорной модальности). Но при этом мы иногда понимаем, что то, что мы видим — мимика, — и слышим — интонация, — не соответствует друг другу.

Здесь под **ассоциацией** понимается соответствие (совпадение, сочетаемость) эмоциональных стимулов. Например, эмоциональной атрибуции при сопоставлении слышимой

эмоциональной интонации и видимой мимической реакции или соответствие одной половинки лицеподобного стимула при мысленном сопоставлении с другой. **Диссоциация** же напротив — несоответствие (несовпадение, несочетаемость) эмоциональных стимулов, разность их эмоциональной атрибуции.

При нормальном развитии дети достаточно рано начинают обнаруживать соответствие-несоответствие, и, как правило, в этом случае пытаются ориентироваться на содержание — «что именно говорится», но это возможно

лишь в том случае, если ребенок без затруднений понимает обращенную речь.

Задания этого раздела позволяют улучшить способность восприятия эмоций в ситуации, когда существуют какие-либо помехи для визуального восприятия эмоционального лица (например,

когда видна только часть лица — верхняя или нижняя, левая или правая); в ситуации, когда эмоция сложная неоднозначная или когда различные каналы восприятия дают противоречивую информацию о эмоциональном состоянии того, с кем мы общаемся.

## 5. ЦЕЛИ, РЕШАЕМЫЕ ЗАДАЧИ И ЭТАПЫ РАБОТЫ

Основными **целями работы** при использовании *Интерактивного зеркала психолога* с ПО «Эмоциональный интеллект» могут быть:

- развитие эмоционального интеллекта;
- развитие эмоциональной компетентности или восстановление сниженных эмоциональных компетенций;
- коррекция нарушений развития эмоционально-волевой сферы;
- коррекция нарушений в сфере социальных когниций:
  - ① затруднений или искажений эмоциональной обработки,
  - ② затруднений в восприятии социальных сигналов — социальной перцепции,
  - ③ специфических особенностей

атрибутивного стиля, затрудняющих коммуникацию,

④ нарушения понимания интенций (намерений) других людей.

**Методические задачи** при работе с комплексом:

- развитие понимания и атрибуции собственных эмоций, умение эмоции называть;
- обучение мимической демонстрации эмоции;
- обучение распознаванию мимических выражений эмоций других людей;
- обучение способности придавать собственной речи желаемую эмоциональную окраску;
- обучение распознаванию эмоциональной составляющей обращенной речи;

- развитие навыка понимания эмоции по голосовой интонации;
- развитие способности проявления и понимания сложных эмоций мимически и интонационно;
- развитие навыка понимания эмоционального контекста в социальных ситуациях.

Использование Комплекса «Интерактивное зеркало психолога» в работе с детьми и взрослыми так же может иметь важные дополнительные (сопутствующие) эффекты, и это:

- коррекция эмоциональной напряженности, приводящей к затруднениям в организации умственной деятельности и снижению активности, в т. ч. направленной на взаимодействие с другими;
- предупреждение эмоционального истощения, приводящего к нарушениям сосредоточения, с демонстрацией негативного отношения к ситуациям, где необходимо проявление адаптивных интеллектуальных качеств;
- коррекция повышенной тревожности, которая может выражаться в избегании социальных контактов и в целом снижении стремления

к коммуникации;

- эмоционально-когнитивная проработка причин повышенной агрессивности, ее экстра- и интрапунитивных проявлений;
- предупреждение самоповреждающего, девиантного и суицидального поведения;
- развитие или формирование предпосылок для развития эмпатии (преимущественно аффективной и когнитивной составляющих);
- создание предпосылок для формирования эффективного атрибутивного стиля (главным образом в отношении причинности), как одного из значимых аспектов нормальной социальной коммуникации и социальной адаптации;
- формирование мотивации к достижению цели и успеху;
- снижение уровня критичности / недоверия к окружающим;
- снижение импульсивности в проявлении эмоциональной реакции;
- уменьшение проявления избегающего поведения при социальных контактах.

К коррекции нарушений развития эмоциональной сферы: для повышения

уровня эмоциональной компетентности и способности к эмпатии и, в конечном счете, для развития эмоционального интеллекта — необходимо подходить планомерно, поэтапно, последовательно усложняя задачи тренинга, имитируя, по сути, нормальный процесс развития.

Развитие эмоциональной сферы у детей происходит через наблюдение и подражание. Работая с программой, клиент имеет возможность детально, по отдельным элементам мимической реакции, изучить выражения рисованных лиц и свое в зеркале. Только научившись моделировать на своем собственном лице или в своем голосе нужные эмоциональные акценты, человек может научиться понимать эмоции других людей во всем разнообразии их проявления.

Фактически занимающийся с комплексом человек любого возраста имеет возможность задать себе важные вопросы и получить на них ответы:

- Что я сейчас чувствую?
- Как мне это показать, чтобы другие поняли меня?
- Какие движения мимики подходят к моим ощущениям?
- Как может звучать мой голос,

когда я выражаю чувства?

— Что значит выражение лица другого?

— На какое выражение моего лица оно похоже?

— Что я чувствую, когда у меня такое лицо?

— Что чувствует этот человек?

— Когда я слышу в голосе другого человека такие интонации что он хочет выразить?

— На какие чувства это похоже?

### **Первый этап тренинга — осознание и называние, обозначение эмоции.**

На первом месте в процессе развития или коррекции, при наличии нарушений эмоционального развития, стоит умение определить эмоцию и правильно её назвать. Значительную роль в осознании своей эмоциональности играет среда. Одна из возможных причин нарушения развития эмоциональной сферы — это воспитание в семье, где взрослые не называли, не обозначали свои эмоции, где не было принято говорить о чувствах. И это хорошая новость, потому как если познание себя, своей эмоциональности идет через

подражание, идентификацию, то это значит, что такой пробел в эмоциональном развитии возможно заполнить, проработав эти этапы развития в условиях направленного тренинга.

### **Второй этап тренинга — научение выражения своего эмоционального состояния.**

Очень важным является второе направление тренинга — научение выражению своих чувств, причем так, чтобы это было понятно другим. Изучение собственных мимических реакций путем наблюдения за их изменением в зеркале — прекрасный повод поиграть, «покривляться» и «построить рожицы». Копирование мимических выражений по образцу, имитация выражения лица по заданной голосовой интонации и наоборот — все это способы, для занимающегося с помощью *Интерактивного зеркала психолога*, позволяющие свободнее и понятнее выражать эмоции. Это несомненно важно в условиях жизни в обществе, где необходимо выражать эмоции корректно, доходчиво и безопасно для других.

### **Третий этап тренинга — научение пониманию чувств других.**

Понимание эмоций других людей — это, по сути, перенос знаний, полученных при изучении собственных эмоциональных мимических, голосовых и телесных реакций, на других людей. Чувства окружающих мы воспринимаем через проецирование на свой опыт, условно можно представить такой монолог: «Я понимаю, что чувствует этот человек, потому что знаю, что в такой ситуации испытываю я сам».

Отсюда рождается и развивается умение, потребность и возможность хорошо понимать других людей и сопереживать им, выражать им сочувствие, понимание и поддержку. Это свойство называется эмпатией и это один из важнейших элементов эффективной коммуникации и эмоционального интеллекта в целом.

### **Четвертый этап тренинга — научение управлению своими эмоциями.**

Безусловно чрезвычайно важной задачей является развитие эмоциональной гибкости, умения переключаться с негативных эмоций на позитивные. Игровая проработка различных ситу-

аций взаимодействия — это возможность попробовать по-разному и в игровой безопасной форме посмотреть, что получается. Безопасно примерить разные реакции и поразмышлять о последствиях и результатах.

**Когда сформирован устойчивый фундамент эмоционального развития можно продолжать развивать эмоциональный интеллект и совершенствовать эмоциональные компетенции, и это важно в любом возрасте.**

## 6. ОБОРУДОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

**«Интерактивное зеркало психолога»** — это современный тренажер, который представляет собой экран монитора с зеркальным покрытием. На экран можно выводить любые изображения и видео, а зеркальное покрытие позволяет видеть свое отражение, как и в обычном зеркале.

Интерактивное зеркало психолога — это двухмониторная система. Специалист взаимодействует с программой за своим компьютером, а задания демонстрируются на зеркальном мониторе. Программное обеспечение позволяет создавать базу данных, в ко-

Лучший способ для улучшения контроля проявления своих эмоций — это поведенческий тренинг. Чтобы эффективно и корректно управлять другими людьми, для начала необходимо научиться контролировать и направлять свои эмоции. Разумеется, таким же образом можно развить способность эмоционально воздействовать на окружающих и добиваться своих целей через общение.



Рис. 1. Схема Интерактивного зеркала психолога

торой сохраняются индивидуальные настройки, результаты занятий. Специалист может использовать основные задания программы, при необходимости делать фотографии мимических реакций клиента, делать аудио запись голоса клиента; составлять и сохранять свои задания с помощью конструктора, заранее составлять план занятия или коррекционного процесса.

Два монитора виртуально соединены друг с другом (работают в режиме расширения) — то есть один является продолжением другого и курсор свободно перемещается между ними.

Зеркальный монитор — это тот, с которым во время занятия непосредственно взаимодействует клиент. Монитор имеет специальное зеркальное

покрытие, обеспечивающее, с одной стороны, видимость изображений игрового методического интерфейса на мониторе, с другой стороны отчетливое отражение лица занимающегося.

Второй монитор — монитор специалиста — это стандартный монитор (например, монитор ноутбука). Он используется для управления с помощью компьютерной мыши интерфейсом программы: выбора заданий, формирования списка заданий и т. п.

Для управления интерфейсом (**видеобиоуправления** см. ниже) и при необходимости для регистрации фото/видео изображения используется камера, а для записи голоса используется встроенный микрофон. Для воспроизведения звуковых файлов используются колонки.

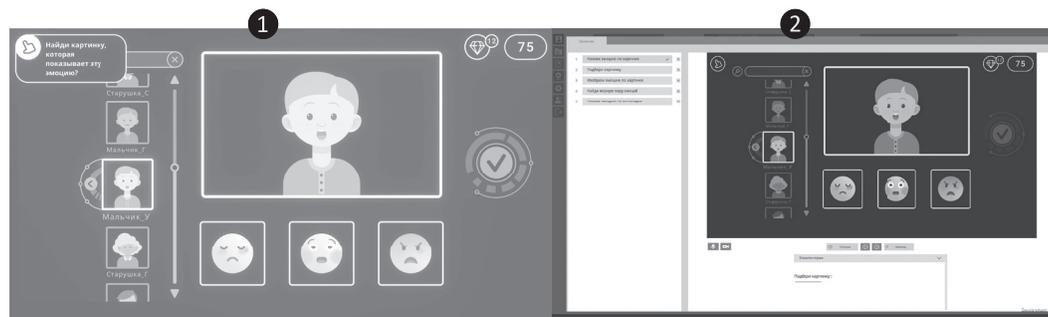


Рис. 2. Двухмониторная система (1 — зеркальный экран, 2 — экран специалиста)

Занятия можно проводить в положении сидя или стоя перед монитором, но удобнее сидя на расстоянии не менее 50 см. Необходимо расположить монитор таким образом, чтобы во время выполнения упражнений занимающийся видел свое отражение на зеркальной поверхности монитора.

Время непрерывного нахождения перед монитором должно соответствовать нормам СанПиН для работы перед монитором в соответствии с возрастом занимающегося. Зеркальный монитор **не должен** находиться напротив источника света во избежание ухудшения видимости изображения на зеркальном мониторе. Лучше, если позади занимающегося будет некая пустая поверхность, например, стена светлых нейтральных цветов.

Использование технологии **видеоуправления** позволяет привнести в занятие элемент двигательной активности. Такая активность уменьшает утомление вследствие рутинности выполнения некоторых заданий, положительным образом отражается на мотивационном компоненте и вовлеченности в процесс занятия.

Занимающийся взаимодействует

с элементами на экране при помощи специальных цветных шариков. Видеокамера, являющаяся частью комплекта, регистрирует изображение тренирующегося и его руку с шариком. Шарик выполняет «роль курсора», которым управляются игровые элементы интерфейса программы. Программа позволяет совмещать собственные мимические реакции с речью и движением, дополнительно развивая пространственную ориентацию, координацию и мышление.

Перед началом занятия необходимо провести **калибровку** (см. стр. 44 руководства пользователя), чтобы определить диапазон движений рук относительно размера экрана. Для выполнения заданий достаточно провести калибровку одной руки, но в некоторые игры можно играть обеими руками.

Для того, чтобы цветные шарики были отчетливо различимы оборудованием, желательно выбирать контрастный по отношению к фону и цвету одежды клиента цвет шарика. Проверить качество распознавания в случае затруднений можно в разделе программы **«Настройка цветов»** (см. стр. 47 руководства пользователя).

## 7. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ

1 Функционал, доступный во время занятия:



Рис. 3. Кнопки записи видео и голоса

Фото и видео запись трансляции с камеры, аудиозапись голоса. Сохраненные файлы можно посмотреть в карточке клиента в разделе **История занятий**, а также экспортировать на компьютер специалиста.

2 Ввод комментариев, доступен в течение всего занятия на экране специалиста. Комментарии сохраняются в **Истории занятий**, там же его можно дополнить или отредактировать. Также экспортировать вместе с выбранными результатами на компьютер специалиста.



Рис. 4. Окно с комментариями

3 История занятий.

В виде таблицы сохраняется информация о заданиях и уровнях, которые были пройдены на занятии. Пройденными считаются задания, которые специалист отметил кнопками **V** (выполнено/верно) или **X** (невыполнено/неверно), или те в которых ответ засчитывается автоматически (например, парочки).

Также в результатах сохраняются комментарии к занятию, все фото, видео, аудио сделанные во время занятия, и скриншоты из некоторых заданий и игр (**Социальные ситуации, Диалоги, игры Монстры и Персонажи**).

Дата	Уровень	Длительность	Всего	Верно	Неверно
11.07.2024	11:20	00:08:17	95	74	21
Собрать смайлик-мемичи по образцу 1 уровня					
		00:00:44	2	1	1
Монстры					
		00:00:21	0	0	0
Расставить смайлики-эмоджи на персонажей					
		00:01:10	6	6	0
Назвать эмоджи-проспичае образцы 1 уровня					
		00:01:49	34	24	10
Расставить смайлики-эмоджи на персонажей					
		00:01:27	9	9	0
Ледя					
		00:00:25	0	0	0
Подобрать правильное положение лица 1 уро					
		00:01:26	12	10	2
Назвать эмоджи по картинке 1 уровня					
		00:00:09	3	2	1
Подобрать картинку по названию эмоджи 1					
		00:00:43	11	8	3
Изобразить эмоджи по слышимой интонации					
		00:01:44	18	14	4

Ввод комментариев доступен в течение всего занятия на экране специалиста. Комментарий к занятию сохраняется в истории, там же его можно дополнить или отредактировать, также экспортировать вместе с выбранными результатами.

Галерея миниатюр: 11.07.2024, 11.07.2024, 11.07.2024, 11.07.2024. Изображения включают персонажей, диаграммы и игровые сцены.

Рис. 5. Окно История занятий

4 В Конструкторе заданий 4 шаблона с возможностью создавать задания, используя пользовательские файлы (видео, аудио, тексты, изображения), импортированные в Медиабiblioteca с компьютера специалиста.

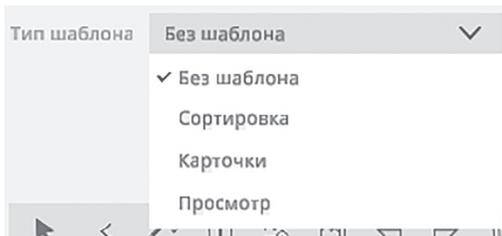


Рис. 6. Типы шаблонов

Краткое описание шаблонов:  
**Без шаблона** — рисование, добавление любого типа файлов, текста в рамках одного слайда.

**Сортировка** — классическая на две группы, с возможностью добавить в каждую группу до 30 изображений.

**Карточки** — переворачивание карточек из колоды (максимум 30 штук) с возможностью загрузить на них собственные изображения.

**Просмотр** — создание от 1 до 3 альбомов с различными изображениями для демонстрации в рамках одного задания.

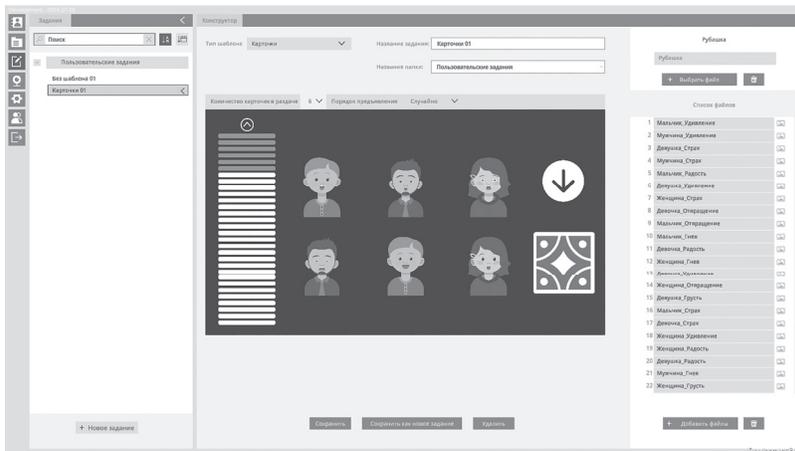


Рис. 7. Пример использования шаблона в режиме Занятие

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНТЕРФЕЙС И СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

То, что видно на зеркальном мониторе — это методическая-игровая среда (задания и игры), в которой клиент управляет игровыми элементами интерфейса при помощи курсора-шарика, а специалисту доступно управление всеми элементами интерфейса при помощи мыши.

Во всех заданиях кнопки ввода ответа управляются только компьютерной мышью (1, рис. 8). В заданиях

с вариантами ответов, выбрать ответ можно при помощи курсора-шарика (2, рис. 8). Также курсором-шариком можно собирать бонусы и управлять элементами интерфейса в играх. Подробное описание управления в заданиях и играх описано в Руководстве пользователя, раздел **Занятие**.

Дополнительное меню у миниатюры выбранного файла (3, рис. 8) позволяет скрыть файл (5), увели-

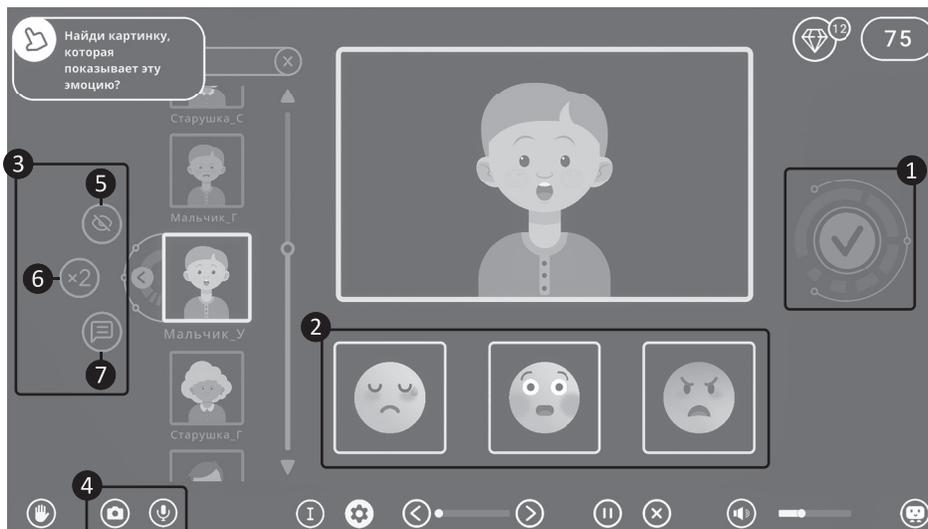


Рис.8. Изображение скриншота интерфейса зеркального монитора

чить количество раз его предъявления (6), сделать автоматическую отметку в комментариях с названием задания и файла (7).

При выполнении заданий по воспроизведению эмоциональной интонации в речи или мимической реакции можно делать фотоснимки и записывать голос клиента (4, рис. 8).

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

**Заставка** — это анимированная «обложка» программы, она является стартовой для зеркального монитора при переходе из **карточки клиента** к **плану занятия** (см. стр. 11 руководства пользователя) при нажатии на кнопку «☰». Также ее можно запускать из меню раздела **Игры**.



Рис. 9. Заставка

**Про эмоции** — специальный блок информации о том, как эмоции могут проявляться в телесных ощущениях, в мимике, в движениях тела и в речи (эмоциональные фразеологизмы). Обсуждение этой информации является прекрасным поводом поговорить о том, как ребенок ощущает проявление эмоций в своем теле и т. п.

В приложении на стр. 80 к данному методическому пособию дана дополнительная справочная информация.

- Игры:**
- Мое настроение
  - Эмиботы
  - Монстры
  - Персонажи

**Игры** — раздел, предназначен для отдыха, снятия напряжения, переключения внимания и повышения мотивации на выполнение заданий. Игровые задания так же, как и задания основных разделов, имеют методическую направленность на распознавание и выражение эмоциональных состояний.



Рис. 10. Про эмоции

**Моё настроение** — часть игрового методического интерфейса, позволяющий в более свободной гибкой манере, исключая ситуацию «вопрос – ответ», решать методические задачи, предполагающие раскрытие индивидуального творческого потенциала ребенка, определение (и более детальный анализ) актуального эмоционального статуса, с возможностью его рефлексии, реализуемой в игровой форме.

В игре «Моё настроение» можно символически обозначить эмоции, испытываемые сейчас или в какой-либо ситуации, при помощи диаграммы. Выбирая смайлик, обозначающий ту или иную актуальную эмоцию, или несколько смайликов, когда испытывается сложное эмоциональное состояние, можно отобразить на диаграмме «гамму чувств».

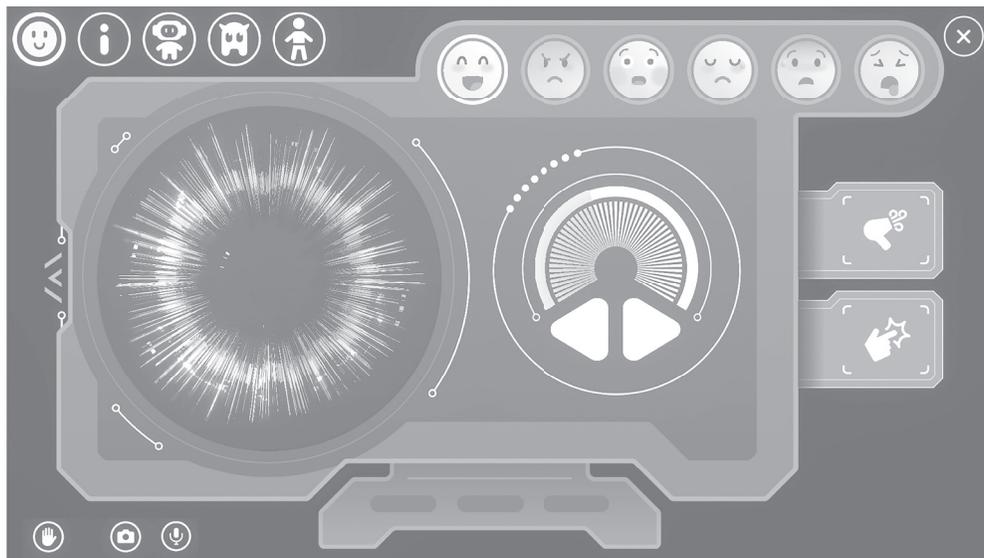


Рис. 11. Моё настроение

Добавляя или убавляя степень выраженности той или иной эмоции кнопками «+» и «-», можно получить символическое цветное отображение эмоционального состояния, где какая-либо эмоция преобладает или присутствует в какой-то мере.

*\*Цвета, привязанные к конкретным эмоциям, в данном случае не являются ассоциативно связанными с этой эмоцией.*

Эта игра в наглядной форме позволяет обсудить темы сложных эмоций, то есть одновременного существования нескольких эмоций в эмоциональном состоянии человека.

Если в этом есть необходимость, если, например, клиенту не нравится то, что он переживает и хочет с этим что-то сделать, или если хочется «улучшить» свое актуальное состояние, или «избавиться» от какого-то переживания, можно перейти в один из двух вариантов игры. В первом Робот сдувает с помощью фена за пределы экрана шарики, окрашенные в цвета выбранных эмо-

ций. Во втором варианте, если хочется более энергичного действия, эти шарики Робот лопает.

В игре «Моё настроение» степень (интенсивность) проявления эмоции обозначается не словами, а демонстрируется визуально на диаграмме выраженности эмоций, которая позволяет не только обозначить интенсивность какой-либо отдельной избранной эмоции, но и получить спектр эмоционального состояния с выраженностью разных эмоций, субъективно переживаемых в данный момент или в связи с определенным событием (ситуацией).



**Эмиботы** — клиенту предлагается познакомиться также с анимационными роботоподобными персонажами — эмиботами. Их шесть по числу базовых эмоций. У них нет имен, есть лишь обозначение эмоций, которые они в игровой символической анимационной форме изображают. В этой связи важно обсудить с ребенком вопрос о том, что эмоция, которую испытывает человек, не является его неотъемлемой характеристикой. То есть на примере робота, который злится: «Этот робот злится» не значит «Этот робот злой».

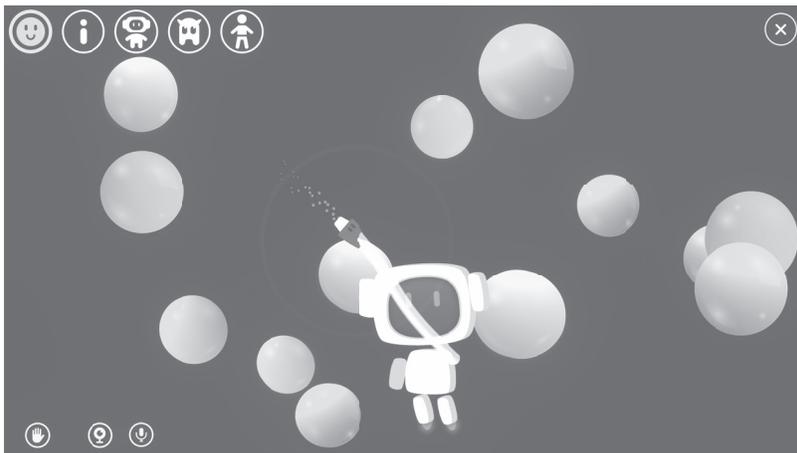


Рис. 12. Робот с феном



Рис. 13. Эмиботы

Было бы полезно предложить занимающемуся дать роботам имена или названия. Эмбоды появляются в программе как подсказка к ответу на вопрос в случае, если возникает пауза более 10 секунд и нет никакого взаимодействия шарика-курсора с интерфейсом программы (камера не видит шарики).



### **Монстры и Персонажи** —

две игры для детей реализованы в виде игрового задания-конструктора, где необходимо собрать картинку из предложенных элементов. Картинка — это фигура либо фантастического существа (Монстра), либо нарисованного человека (Персонажа), которую нужно собрать из трех частей: головы, туловища и ног.

В этих играх головам монстров и лицам персонажей нарисованы определенные мимические признаки эмоциональных состояний, в том числе и сложных эмоций. Другие части фигуры так же обладают некоторыми признаками эмоционального состояния.

С методической точки зрения любой такой акт творчества это еще и повод обсудить, что получилось. Почему так получилось? Кто этот персонаж? Что он чувствует? Можно собрать себе друга или собрать фигуру обидчика или того, с кем хочется подружиться и т. п.

Перед занимающимся открывается возможность создать составную фигуру собственного монстра или персонажа, которую можно сохранить и распечатать, и затем при желании раскрасить (см. стр. 40 руководства пользователя).



Рис. 14. Монстры (1) и Персонажи (2)

**ПО «Эмоциональный интеллект» включает четыре основных методических раздела:**

- *Видимые эмоции*
- *Слышимые эмоции*
- *Ассоциация и диссоциация*
- *Социальные эмоции*

Чтобы выбрать задания, нужно во вкладке **План занятия** перейти по кнопке **«Выбрать задания»** к странице **Выбор контента для занятия** (см. стр. 11 руководства пользователя).

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ — ВИДИМЫЕ ЭМОЦИИ

**Методическая цель:** развить или совершенствовать способность к визуальному распознаванию эмоциональных реакций (по опорным мимическим признакам) и их самостоятельному воспроизведению, моделированию различаемого другими собственного эмоционального мимического ответа.

### **Методические задачи:**

- обучиться различать и сопоставлять эмоции по визуальному образцу или соотносить их с названием эмоции;
- обучиться демонстрировать, в форме мимической реакции, видимые эмоции, ориентируясь на визуальный образец.

**В разделе «Видимые эмоции» четыре задания:**

- Назови эмоцию по картинке
- Подбери картинку
- Изобрази эмоцию по картинке
- Найди верную пару эмоций

### **Задание 1**

#### **Назови эмоцию по картинке**

**Методическая задача:** распознавание эмоций и выбор правильного названия. Необходимо определить и назвать эмоцию, которая изображена на картинке. Правильность ответа определяется специалистом\*.

*\*Каждый файл имеет название, которое содержит подсказку*

**Уровни сложности:** в задании два уровня сложности. На первом представляются изображения лицеподобных стимулов-смайликов, на втором более детальные изображения персонажей различного пола и возраста с прорисованной эмоциональной мимической реакцией.

**Инструкция:** нужно ответить: *какую эмоцию испытывает персонаж на картинке?*

**Оценка выполнения:** при верном названии эмоции специалист может отметить верное выполнение задания, нажав с помощью курсора мыши на **кнопку V**, при ошибочном — нажав на **кнопку X**. При нажатии на **V** в строку бонусных баллов улетает изображение кристалла с количеством полученных баллов (+2).

При отсутствии движения курсора появится подсказка — **эмибот** с символической реакцией и эмоциональным междометием, соответствующим правильному ответу.

Появление эмибота включается по умолчанию. Его появление можно выключить, переведя в нижнем функциональном меню на зеркальном мониторе значок **«активный эмибот»** в по-

ложение **«спящий эмибот»** (см. стр. 27 (кнопка **10**) руководства пользователя).

**Рекомендация:** для поддержания уровня мотивации можно использовать только отметку правильного выполнения **V**. При неверном ответе возможно не стоит заострять внимание на оценке, а лучше перейти к следующему файлу этого задания, вручную выбрав его среди отображающихся слева на экране.

Несмотря на то, что в программе используются стандартные названия основных эмоций, ту или иную эмоцию клиент может называть по-своему. Поэтому если он использует другое слово, обозначающее эту конкретную эмоцию, отличное от названия файла, вполне возможно считать этот ответ правильным (см. приложение «Глоссарий эмоций» на стр 80 данного методического пособия).

## Задание 2

### Подбери картинку

**Методическая задача:** обучение соотносению между собой названия эмоций и изображения эмоциональных лиц и смайликов, а также изображения эмоциональных лиц и символических смайликов.

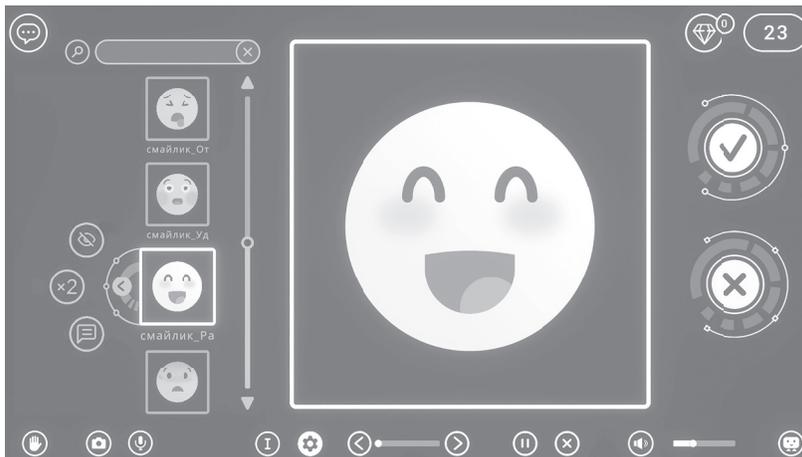


Рис. 15. Назови эмоцию по картинке

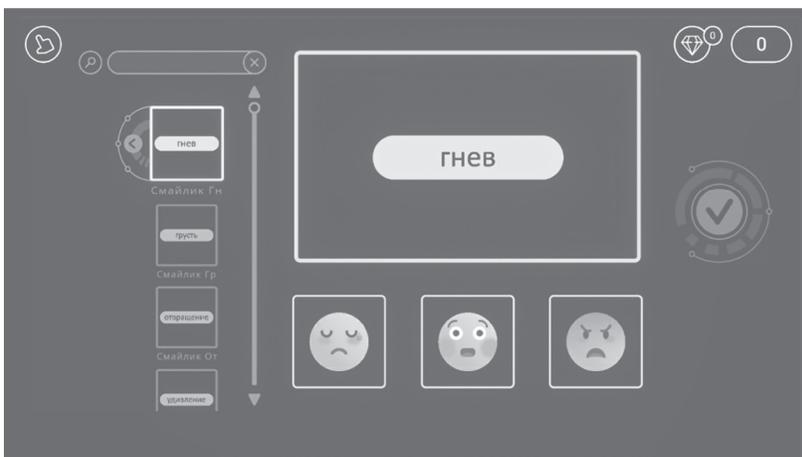


Рис. 16. Подбери картинку

**Уровни сложности:** В задании два уровня. На первом необходимо из трех вариантов смайликов (внизу) выбрать один в соответствии с демонстрируемым названием эмоции (в центре); на втором уровне нужно подобрать смайлик, соотносящийся с тем, какая эмоция у нарисованного персонажа.

**Инструкция:** найди картинку, которая показывает эту эмоцию.

**Механика выбора ответа:** выбор осуществляется при удержании курсора-шарика над выбранным смайликом в течение 2 сек.

**Оценка выполнения:** оценка верности выбора осуществляется программой. Для подтверждения выбора и перехода к следующему файлу данного задания специалисту необходимо нажать на **кнопку V**, в результате этого включается анимация вознаграждения — перемещение кристалла и +2 баллов в строку бонусных баллов. При неправильном выборе программа просто переходит к следующему файлу этого задания.

В случае, если клиент затрудняется ответить, по умолчанию включена функция подсказки, и через 10 секунд от момента предъявления нового фай-

ла задания на экране появляется анимированное изображение эмибота соответствующего той эмоции, смайлик которой необходимо найти.

### Задание 3

#### **Изобрази эмоцию по картинке**

**Методическая задача:** обучение формированию (конструированию) собственной мимической реакции, клиент пробует изображать эмоциональную реакцию, используя мимику собственного лица.

В задании используется зеркальная поверхность монитора, чтобы клиент видел своё лицо в момент демонстрации эмоциональной реакции и мог вносить изменения в мимическую реакцию, уточняя или акцентируя те или иные элементы мимической реакции.

**Уровни сложности:** в этом задании три уровня, два из которых предполагают предъявление картинок — либо со смайликом, либо с нарисованным изображением персонажей разного пола и возраста. Чтобы выполнить задание, нужно сначала распознать эмоцию, которая представлена на картинке, а затем изобразить ее. На третьем уровне вместо картинки появляется



Рис. 17. Изобрази эмоцию по картинке

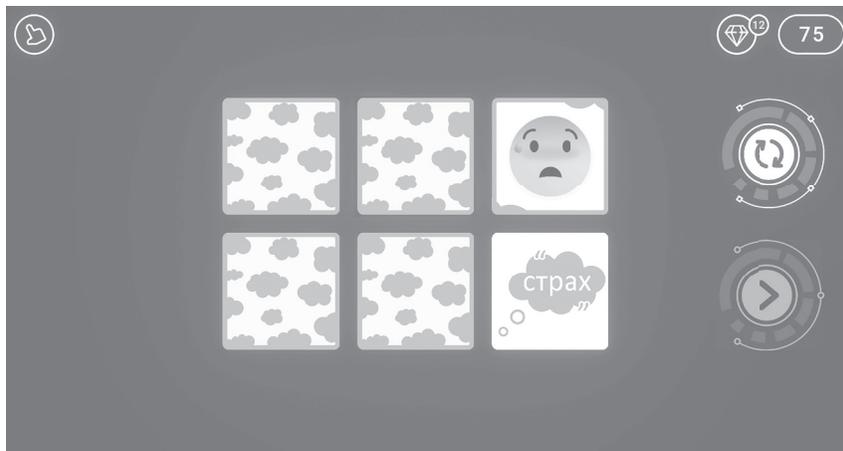


Рис. 18. Найди верную пару эмоций

словесное название эмоции, которую нужно изобразить. Этот уровень сложнее, так как необходимо умозрительно представить, какой должна быть мимика при этой эмоции.

**Инструкция:** посмотри в зеркало и изобрази такую же эмоцию, как на картинке.

**Оценка выполнения:** при предполагаемо верном изображении мимической реакции специалист может отметить верное выполнение, нажав с помощью курсора мыши на **кнопку V**, при ошибочном — на **кнопку X**. При нажатии на **V** в строку бонусных баллов улетает изображение кристалла с количеством полученных баллов (+2).

**Рекомендация:** оценка верности выполнения в данном случае субъективная, поэтому для поддержания мотивации достижения результата можно использовать только отметку условно правильного выполнения **V**. При предполагаемо неверном изображении мимической реакции рекомендуется обсудить эту эмоцию и выражение лица, «построить рожицы» перед зеркалом, не заострять внимание на оценке, а перейти к следующему файлу этого задания, вручную выбрав его среди отобра-

жающихся слева на мониторе.

Если, по субъективному мнению специалиста, изображаемая мимическая реакция существенно отличается от правильной в данной случае, есть варианты как отреагировать на эту ситуацию, используя **вспомогательный интерфейс программы** (см. стр. 30 данного методического пособия).

#### Задание 4

##### Найди верную пару эмоций

**Методическая задача:** закрепление понимания связи между названием эмоции и изображениями эмоций. Это задание, закрепляет полученное ранее представление о том, как выглядят и как соотносятся между собой названия эмоций, смайлики и нарисованные эмоции персонажей.

Для выполнения задания необходимо, наводя и удерживая курсор-шарик на карточках в произвольной последовательности, открывать их и искать пару для изображения или названия эмоции.

**Уровни сложности:** в задании три уровня, в которых увеличивается количество карточек от 6 до 12 (6-8-12). Первый уровень: смайлик + название эмоции. Второй уровень: смай-

лик + персонаж. Третий уровень: персонаж + название эмоции.

**Инструкция:** переверни карточку и найди картинку с такой же эмоцией.

**Механика выбора:** карточка открывается при удержании курсора-шарика на ней в течение 2 секунд. Последовательное открытие подходящей к ранее открытой карточке приводит к исчезновению обеих и получению знака

граждения — в строку бонусных баллов улетает кристалл и +2 балла. При последовательном открытии неподходящей карточки ничего не происходит, и поиск необходимо продолжить. Цель — открыть все карточки.

Нажатие **кнопки** (↶) приводит к смене карточек в поле выбора. Нажатие **кнопки** > приводит к переходу к следующему заданию.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ — СЛЫШИМЫЕ ЭМОЦИИ

**Методическая цель:** развить или совершенствовать способность к распознаванию голосовых эмоциональных реакций, интонаций в голосе говорящего и самостоятельному воспроизведению (моделированию) различаемой другими эмоциональной интонации в речи.

### **Методические задачи:**

- обучиться различать и сопоставлять интонационные маркеры эмоций по слышимому образцу или соотносить их с названием эмоции;
- обучиться изображать, в форме интонирования собственной речи, слышимые эмоции, ориентируясь на озвучиваемый образец.

**В разделе «Слышимые эмоции» шесть заданий:**

- Назови эмоцию по интонации
- Найди картинку по интонации
- Изобрази эмоцию по интонации
- Повтори интонацию
- Изобрази интонацию по картинке
- Найди пару интонации

### **Задание 5**

#### **Назови эмоцию по интонации**

**Методическая задача:** обучение определению эмоций на слух и их смысловому обозначению (называнию).

**Уровни сложности:** в задании три уровня сложности. На первом уровне звучат слова с определенной

эмоциональной интонацией; на втором — словосочетания; на третьем — короткие фразы.

**Инструкция:** назови эмоцию, которую слышно в голосе.

**Оценка выполнения:** правильность ответа определяется специалистом.

При верном названии эмоции нужно нажать курсором мыши на **кнопку V**, при ошибочном — на **кнопку X**. При нажатии на галочку в строку бонусных баллов улетает изображение кристалла с количеством полученных баллов (+2).

При задержке с ответом более 10 секунд и отсутствии движения курсора появится подсказка — **эмибот** с символической реакцией и эмоциональным междометием, соответствующим правильному ответу.

Появление эмибота включается по умолчанию. Его появление можно выключить, переведя в нижнем функциональном меню на зеркальном мониторе значок **«активный эмибот»** в положение **«спящий эмибот»** (см. стр. 27 (кнопка **10**) руководства пользователя).

**Рекомендация:** для поддержания уровня мотивации, в зависимости от индивидуальных особенностей клиента, можно использовать только отметку

правильного выполнения **V**. При неверном ответе в ряде случаев не стоит заострять внимание на оценке. Можно обсудить задание и перейти к следующему файлу этого задания, вручную выбрав его среди отображающихся слева на экране.

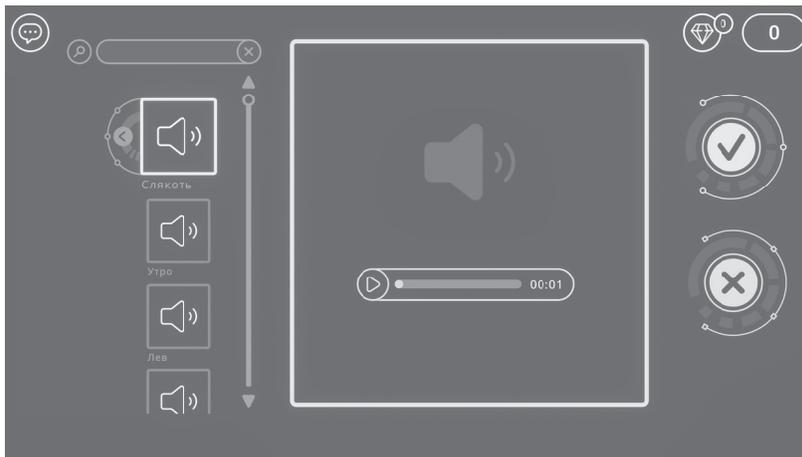
Несмотря на то, что в программе используются стандартные названия основных эмоций, ту или иную эмоцию клиент может называть по-своему. Поэтому если он использует другое слово, обозначающее эту конкретную эмоцию, отличное от названия файла, вполне возможно считать этот ответ правильным (см. приложение «Глоссарий эмоций» на стр 80 данного методического пособия).

## Задание 6

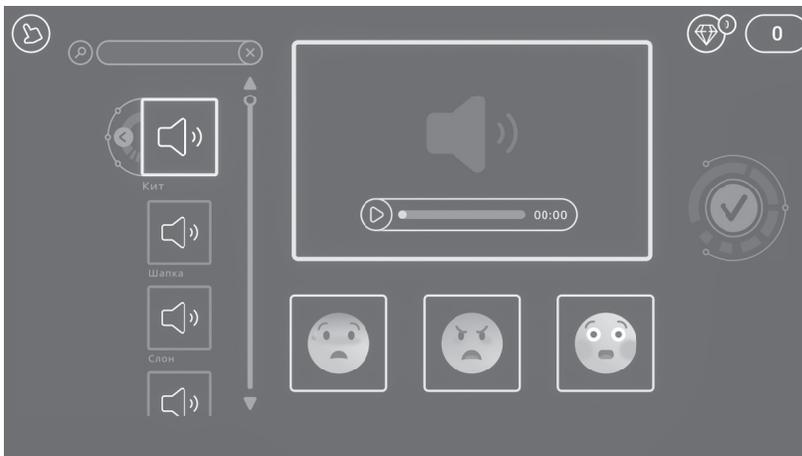
### Найди картинку по интонации

**Методическая задача:** обучение и тренировка навыка определения и обозначения голосовой интонации. Соотнесение слышимой эмоциональной интонации с изображением смайлика, который эту эмоцию обозначает.

**Уровни сложности:** в задании три уровня сложности. На первом уровне сложности звучат слова с определен-



*Рис. 19. Назови эмоцию по интонации*



*Рис. 20. Найди картинку по интонации*

ной эмоциональной интонацией; на втором — словосочетания; на третьем — короткие фразы.

**Инструкция:** найди смайлик с эмоцией, которую слышно в голосе. Назови эту эмоцию.

**Механика выбора ответа:** выбор осуществляется при удержании курсора-шарика на выбранном смайлике в течение 2 секунд.

**Оценка выполнения:** оценка верности выбора осуществляется программой. Для подтверждения выбора и перехода к следующему файлу задания специалисту необходимо нажать курсором мышки на **кнопку V**. После нажатия на **кнопку V** при правильном ответе включается анимация вознаграждения — перемещение кристалла и +2 баллов в строку бонусных баллов. При неправильном выборе программа просто переходит к следующему файлу этого задания.

В случае, если ребенок затрудняется ответить, то по умолчанию включена функция подсказки, и через 10 секунд от момента предъявления нового файла задания на экране появляется анимированное изображение **эмибота**, соответствующего той эмоции, смайлик которой необходимо найти.

## Задание 7

### Изобрази эмоцию по интонации

**Методическая задача:** в этом задании последовательно отрабатывается несколько связанных между собой методических задач: определение эмоциональной интонации в голосе (определение эмоции), представление подходящей к этой интонации мимической эмоциональной реакции и в конце концов демонстрация мимической эмоциональной реакции, соответствующей интонации перед зеркалом.

Зеркальная поверхность монитора используется для того, чтобы видеть себя в момент демонстрации эмоциональной реакции и соответственно по принципу обратной связи вносить изменения в мимическую реакцию, уточняя или акцентируя те или иные элементы мимической реакции.

**Уровни сложности:** в задании три уровня сложности. На первом уровне сложности звучат слова с определенной эмоциональной интонацией; на втором уровне сложности — короткие фразы в повелительном наклонении, либо обозначающие какое-то состояние; на третьем уровне сложности — фразы из литературных произведений.

**Инструкция:** посмотри в зеркало и изобрази ту эмоцию, которую слышно в голосе. Назови эту эмоцию.

**Оценка выполнения:** при предполагаемо верном изображении мимической реакции специалист отмечает верное выполнение задания, нажав с помощью курсора мыши на **кнопку V**, при ошибочном — нажав на **кнопку X**. При нажатии на **V** в строку бонусных баллов улетает изображение кристалла с количеством полученных баллов (+2).

**Рекомендация:** оценка верности выполнения в данном случае субъективная, поэтому для поддержания мотивации достижения результата рекомендуется использовать только отметку условно правильного выполнения **V**. При предполагаемо неверном изображении мимической реакции рекомендуется не заострять внимание на оценке, а перейти к следующему файлу этого задания, вручную выбрав его среди отображающихся слева на мониторе.

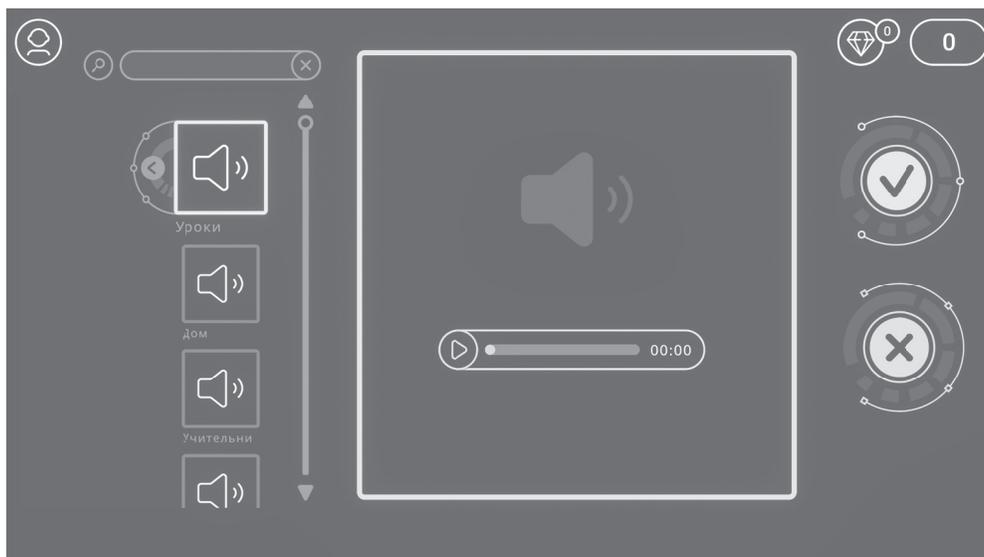


Рис. 21. Изобрази эмоцию по интонации

## Задание 8

### Повтори интонацию

**Методическая задача:** последовательная отработка двух связанных между собой задач: определение эмоциональной интонации (эмоции) в голосе диктора и повторение соответствующей интонации при произнесении того же текста своим голосом.

Для облегчения выполнения, при создании нужной эмоциональной интонации в голосе можно использовать мимику собственного лица. Зеркало позволяет синхронизировать мимическую реакцию с интонацией, лучше прочувствовать связь мимики с эмоциональной окраской голоса при выражении эмоции.

**Уровни сложности:** три уровня. На первом звучат коммуникативные слова с определенной эмоциональной интонацией; на втором — словосочетания, обозначающие какое-то состояние; на третьем — фразы, описывающие какую-то ситуацию.

**Инструкция:** повтори то, что ты услышал, с такой же эмоцией. Что это за эмоция?

**Оценка выполнения:** предполагаемое верное воспроизведение интонации

отмечается нажатием курсором мыши на **кнопку V**, ошибочное — на **кнопку X**. При нажатии на **V** в строку бонусных баллов улетает изображение кристалла с количеством полученных баллов (+2).

**Рекомендация:** оценка верности выполнения в данном случае субъективная, для поддержания мотивации достижения результата рекомендуется использовать только отметку условно правильного выполнения **V**. При предполагаемо неверном повторении интонации рекомендуется не заострять внимание на оценке, а обсудить возникшую сложность или непонимание и перейти к следующему файлу, вручную выбрав его среди отображающихся слева на мониторе.

## Задание 9

### Изобрази интонацию по картинке

**Методическая задача:** обучение моделированию голосовой интонации с заданной эмоциональной окраской.

В задании необходимо с интонацией, соответствующей эмоции на картинке, произнести или прочитать текст на экране. Так последовательно решаются задачи: определение (идентификация) эмоции по картинке (название



Рис. 22. Повтори интонацию



Рис. 23. Изобрази интонацию по картинке

эмоции), мысленное моделирование интонации, соответствующей этой эмоции и, затем, произнесение (прочтение) текста с соответствующей интонацией своим голосом.

Зеркалом можно облегчить выполнение. При создании нужной эмоциональной интонации в голосе возможна опора на мимику собственного лица.

**Уровни сложности:** три уровня. На первом — смайлик, символизирующий эмоцию, + слово, которое нужно произнести с этой же эмоцией; на втором — изображение персонажа с эмоциональным лицом + словосочетание, которое нужно произнести с этой же эмоцией; на третьем — словесное название эмоции + короткая фраза, описывающие какую-то бытовую ситуацию, которую нужно произнести с заданной эмоцией.

**Инструкция:** скажи то, что написано, с такой эмоцией, какая изображена на картинке. Что это за эмоция?

**Оценка выполнения:** предполагается верное воспроизведение интонации отмечается нажатием курсором мыши на **кнопку V**, ошибочное — на **кнопку X**. При нажатии на **V** в строку бонусных баллов улетает изображение кристалла

с количеством полученных баллов (+2).

**Рекомендация:** оценка верности выполнения в данном случае субъективная, для поддержания мотивации достижения результата рекомендуется использовать только отметку условно правильного выполнения **V**. При предполагаемо неверном изображении интонации рекомендуется не заострять внимание на оценке, а перейти к следующему файлу, вручную выбрав его среди отображающихся слева на мониторе.

### Задание 10

#### Найди пару интонации

**Методическая задача:** задание схоже с заданием в разделе **Видимые эмоции** и позволяет закрепить представление о соотношении между собой эмоциональной интонацией и различных изображений, связанных с эмоциями: лицеподобные стимулы (смайлики), нарисованные эмоции персонажей различного пола и возраста и названия эмоций.

Необходимо, в произвольной последовательности открывая карточки, найти пару для изображения или интонации.

**Уровни сложности:** три уровня, в которых увеличивается количество открываемых карточек от 6 до 12 (6-8-12).

На первом уровне: смайлик + название эмоции с соответствующей интонацией (произносится «мультяшным» голосом). На втором уровне: смайлик + эмоциональное междометие с соответствующей интонацией (произносится «мультяшным» голосом). На третьем уровне: персонаж с эмоциональным лицом + эмоциональное междометие с соответствующей интонацией (мужской и женский голоса).

**Инструкция:** переверни карточку и найди с такой же интонацией/изображением.

**Механика выбора:** карточка открывается при удержании курсора над ней в течение 2 секунд. Последовательное открытие подходящей к ранее открытой карточке приводит к исчезновению обеих и получению вознаграждения — в строку бонусных баллов улетает кристалл и +2 балла. При последовательном открытии неподходящей карточки ничего не происходит, и поиск продолжается. Цель — открыть все карточки.

Нажатие **кнопки** (↺) меняет карточки в поле выбора. Нажатие **кнопки** > переходит к следующему заданию.

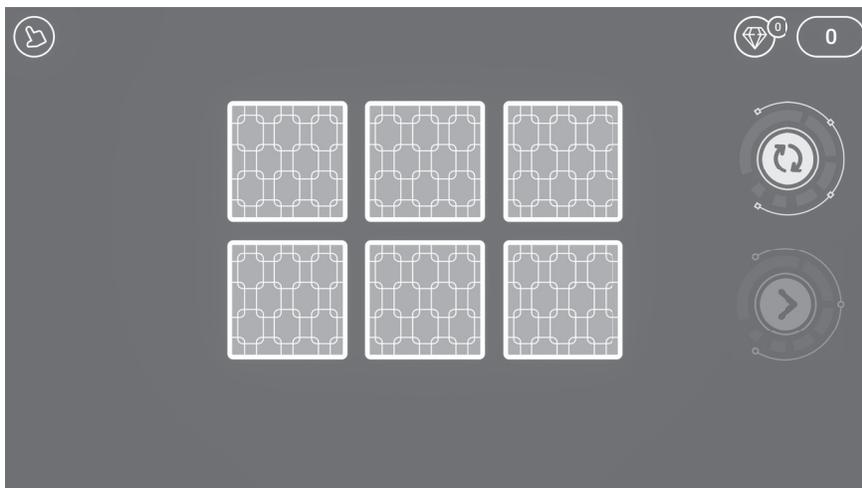


Рис. 24. Найди пару интонации

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ — АССОЦИАЦИЯ И ДИССОЦИАЦИЯ

**Методическая цель:** задания этого раздела позволяют изучить явления ассоциации (соединения) и диссоциации (разделения) при восприятии признаков эмоциональных состояний. Эти задания позволяют развить способность восприятия эмоций в ситуации, когда существуют какие-то помехи для визуального восприятия эмоционального лица (например, когда видна только часть лица — верхняя или нижняя, левая или правая); в ситуации, когда эмоция сложная, неоднозначная или когда различные каналы восприятия дают противоречивую информацию о эмоциональном состоянии того, с кем мы общаемся. Уделяется внимание моделированию различаемого другими собственного сложного эмоционального мимического ответа, что позволяет улучшить восприятие видимой эмоциональной реакции других.

**Методические задачи:**

- обучиться распознавать основные эмоции по визуальному образцу, демонстрирующему схематическую мимическую эмоциональную реакцию, когда есть только часть

изображения эмоционального лица (лицеподобного стимула) — верхняя или нижняя, левая или правая

- обучиться демонстрировать, в форме мимической реакции, сложные (составные) эмоции, ориентируясь на визуальный образец (лицеподобный стимул);
- обучиться распознавать соответствие / несоответствие между видимой и слышимой эмоцией.

**В разделе «Ассоциация и диссоциация» четыре задания:**

- Собери смайлик
- Изобрази смешанную эмоцию
- Найди половинку
- Найди соответствие

**Задание 11**

**Собери смайлик**

**Методическая задача:** обучение сопоставлению между собой названий эмоций, изображений эмоциональных лиц нарисованных персонажей различного пола и возраста с лицеподобными стимулами (смайликами). Но, в соответствии с методической целью раздела, появляется новое условие — необходи-

мо определять к какой эмоции относится каждое неполное изображение смайлика. Необходимо собрать изображение смайлика, соответствующее определенной эмоции из двух половинок — верхней и нижней так, чтобы они соответствовали друг другу.

**Уровни сложности:** в задании три уровня. На первом образцом является смайлик, и необходимо собрать такой же из двух половинок; на втором — образец — нарисованный персонаж с эмоциональным лицом, нужно собрать из двух половинок смайлик, соответствующий эмоции персонажа; на третьем — словесное название эмоции, нужно собрать из двух половинок смайлик, соответствующий указанной эмоции.

**Инструкция:** подбери половинки, чтобы получился смайлик с такой же эмоцией.

**Механика выбора ответа:** для выполнения этого задания используется курсор-шарик и действовать нужно в определенной последовательности.

В верхней части экрана (см. рис. 25) размещаются визуальный образец (1) с определенной эмоцией (смайлик, персонаж, название).

В белом поле по центру (2) будет

собираться смайлик из половинок (верхней и нижней), которые выбираются в нижней части экрана.

Сначала нужно выбрать какую половинку смайлика мы будем искать. Выбор осуществляется при удержании курсора-шарика в течение 2 секунд над верхней или нижней половиной белого поля в верхней части экрана. Выбранная половинка обозначена голубым полуконтуром (3).

Далее, удерживая курсор-шарик над управляющими стрелками (4), мы прокручиваем изображения половинок (верхней или нижней). Когда нужная нам половинка окажется в центре полосы прокрутки (5) нужно убрать курсор-шарик со стрелки. Выбранная половинка фиксируется в поле, где собирается смайлик.

Так же выбирается вторая половинка смайлика.

**Оценка выполнения:** оценка верности выбора осуществляется программой. Для подтверждения выбора и перехода к следующему файлу задания специалисту необходимо нажать на **кнопку V**. После нажатия на **V** при правильном ответе включается анимация вознаграждения — перемещение кристалла и +2 балла

в строку бонусных баллов. При неправильном выборе программа просто переходит к следующему файлу задания.

В случае, если ребенок затрудняется ответить, то по умолчанию включена функция подсказки, и через 10 секунд от момента предъявления нового файла задания на экране появляется анимированное изображение **эмбота**, соответствующего той эмоции, смайлик которой необходимо найти.

## Задание 12

### Изобрази смешанную эмоцию

**Методическая задача:** в этом задании мы обучаемся изображать смешанную (сложную, неоднозначную, составную) эмоциональную реакцию, используя мимику собственного лица и элементы мимической реакции, в общепринятом понимании соответствующие двум разным эмоциям. Эти эмоции представлены в виде двух лицеподобных стимулов (смайликов), соответствующих основным эмоциям, которые соединены в смайлик смешанной эмоциональной реакции. Ориентируясь на него, нужно продемонстрировать соответствующую эмоциональную реакцию. Сложность этого задания позво-

ляет отнести его к категории факультативных. В этом задании есть творческая составляющая, предполагающая уже достаточно сформированное умение произвольно обозначать мимикой некое эмоциональное состояние.

В этом задании мы, по-прежнему, можем использовать зеркальную поверхность монитора, для того чтобы видеть себя в момент демонстрации эмоциональной реакции и соответственно по принципу обратной связи вносить изменения в мимическую реакцию, уточняя или акцентируя те или иные элементы мимической реакции.

**Уровни сложности:** в этом задании только один уровень.

**Инструкция:** посмотри в зеркало и изобрази такую же эмоцию, какая может получиться из двух эмоций на этих смайликах.

**Оценка выполнения:** при предполагаемо верном изображении мимической реакции методист может отметить верное выполнение задания, нажав с помощью курсора мыши на **кнопку V**, при ошибочном — на **кнопку X**. При нажатии на **V** в строку бонусных баллов улетает изображение кристалла с количеством полученных баллов (+2).

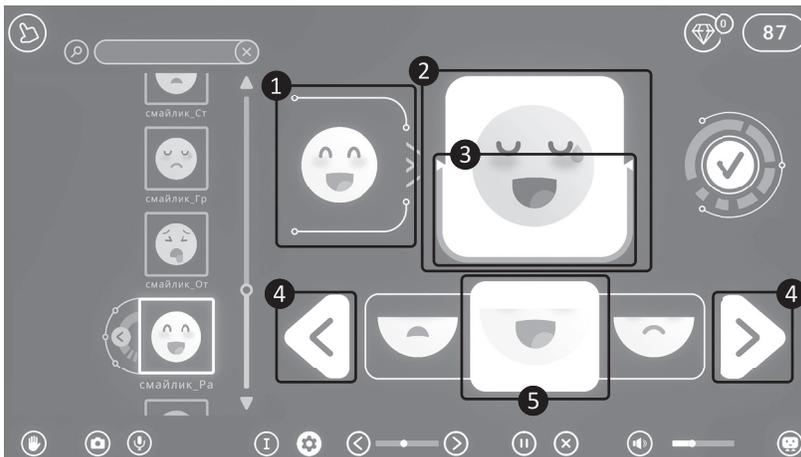


Рис. 25. Собери смайлик

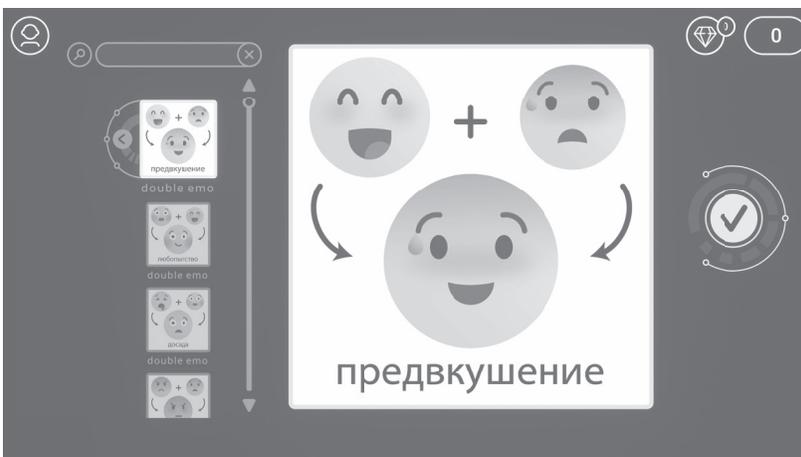


Рис. 26. Изобрази смешанную эмоцию

**Рекомендация:** оценка верности выполнения в данном случае субъективная, поэтому для поддержания мотивации достижения результата рекомендуется использовать только отметку условно правильного выполнения **V**. При предполагаемо неверном изображении мимической реакции рекомендуется не заострять внимание на оценке, а перейти к следующему файлу этого задания, вручную выбрав его среди отображающихся слева на мониторе.

Если, по субъективному мнению методиста, изображаемая мимическая реакция существенно отличается от правильной в данной случае, есть варианты как отреагировать на эту ситуацию, используя **вспомогательный интерфейс программы** (см. стр. 30 данного методического пособия).

### Задание 13

#### Найди половинку

**Методическая задача:** в этом задании последовательно решается несколько связанных между собой методических задач: для начала необходимо определить к какой эмоции относится неполное изображение лица подобно стимула (смайлика) — об-

разца — при вертикальном разделении на две половинки или при разделении на верхнюю и нижнюю часть. Затем необходимо выбрать подходящую половинку из трех предложенных вариантов (в нижней части экрана) так, чтобы две половинки соответствовали друг другу.

**Уровни сложности:** в задании два уровня. На первом уровне необходимо определить к какой эмоции относится половинка с вертикальным разделением в центре экрана (образец) и выбрать из трех вариантов половинок смайликов с вертикальным разделением (то есть левых или правых) одну подходящую той, что в центре экрана. На втором уровне необходимо определить какой эмоции относится половинка с горизонтальным разделением в центре экрана (образец) и выбрать из трех вариантов половинок смайликов с горизонтальным разделением (то есть верхних или нижних) одну подходящую той, что в центре экрана.

**Инструкция:** подбери подходящую половинку и назови эмоцию, которая получилась.

**Механика выбора ответа:** выбор осуществляется при удержании курсора над выбранной половинкой смайлика

в течение 2 секунд.

**Оценка выполнения:** оценка верности выбора осуществляется программой. Для подтверждения выбора и перехода к следующему файлу данного задания методисту необходимо нажать на **кнопку V**. После нажатия на **кнопку V** при правильном ответе включается анимация вознаграждения — перемещение кристалла и +2 балла в строку бонусных баллов. При неправильном

выборе программа просто переходит к следующему файлу этого задания.

В случае, если ребенок затрудняется ответить, то по умолчанию включена функция подсказки, и через 10 секунд от момента предъявления нового файла задания на экране появляется анимированное изображение **эмибота** (см. стр. 34 данного методического пособия) соответствующего той эмоции, смайлик которой необходимо найти.

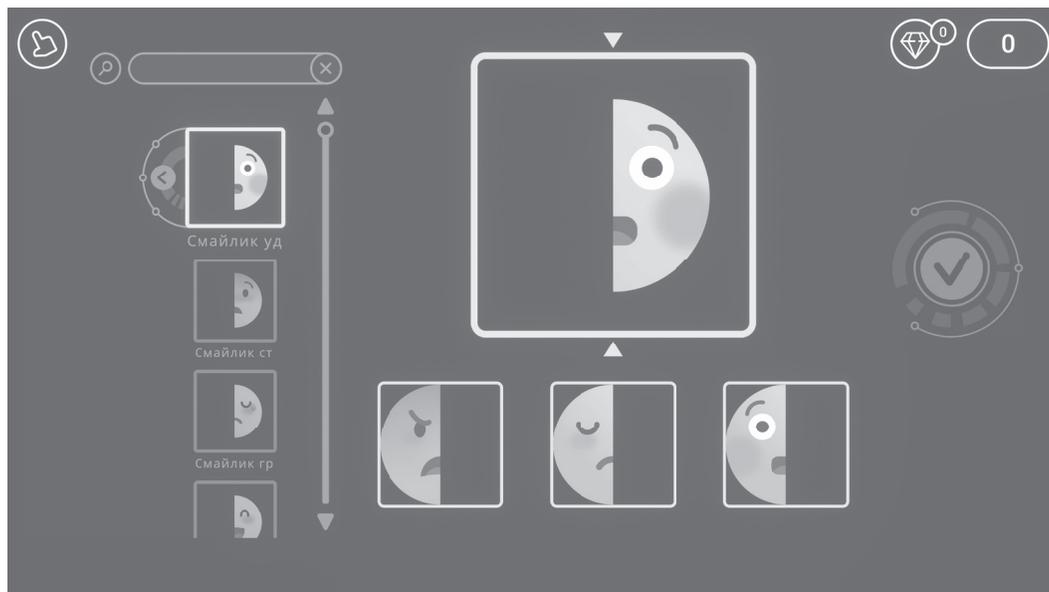


Рис. 27. Найди половинку

## Задание 14

### Найди соответствие

**Методическая задача:** в этом задании мы обучаемся распознавать соответствие или несоответствие эмоциональных сигналов в речи и в мимике, то есть слышимые и видимые эмоции (совпадают ли изображение эмоции и интонация). По сути, необходимо последовательно решить несколько методических задач: определить, что за эмоция изображена на картинке, затем, прослушав запись голоса диктора, понять какая эмоциональная интонация слышна в голосе и, наконец, дать ответ — соответствуют эмоциональные сигналы друг другу или нет.

**Уровни сложности:** в задании три уровня. На первом уровне предъявляются названия основных эмоций + звучит фраза, читаемая диктором с определенной эмоциональной интонацией. На втором предъявляются изображения лицеподобных стимулов (смайликов) + звучит фраза, читаемая диктором с определенной эмоциональной интонацией. На третьем уровне предъявляются более детальные изображения персонажей различного пола и возраста с прорисованной эмоциональной

мимической реакцией + звучит фраза, читаемая диктором с определенной эмоциональной интонацией.

**Инструкция:** посмотри на картинку и послушай, что говорит голос. Эмоции на картинке и в голосе одинаковые или разные?»

**Оценка выполнения:** при верном ответе относительно соответствия/несоответствия методист может отметить верное выполнение задания, нажав с помощью курсора мыши на **кнопку V**, при ошибочном — на **кнопку X**. При нажатии на **V** в строку бонусных баллов улетает изображение кристалла с количеством полученных баллов (+3).

**Рекомендация:** для поддержания мотивации достижения результата рекомендуется использовать только отметку правильного выполнения **V**. При неверном ответе рекомендуется не заострять внимание на оценке, а перейти к следующему файлу этого задания, вручную выбрав его среди отображающихся слева на мониторе.

Есть варианты как отреагировать на ситуацию ошибочного ответа, используя **вспомогательный интерфейс программы** (см. стр. 30 данного методического пособия).

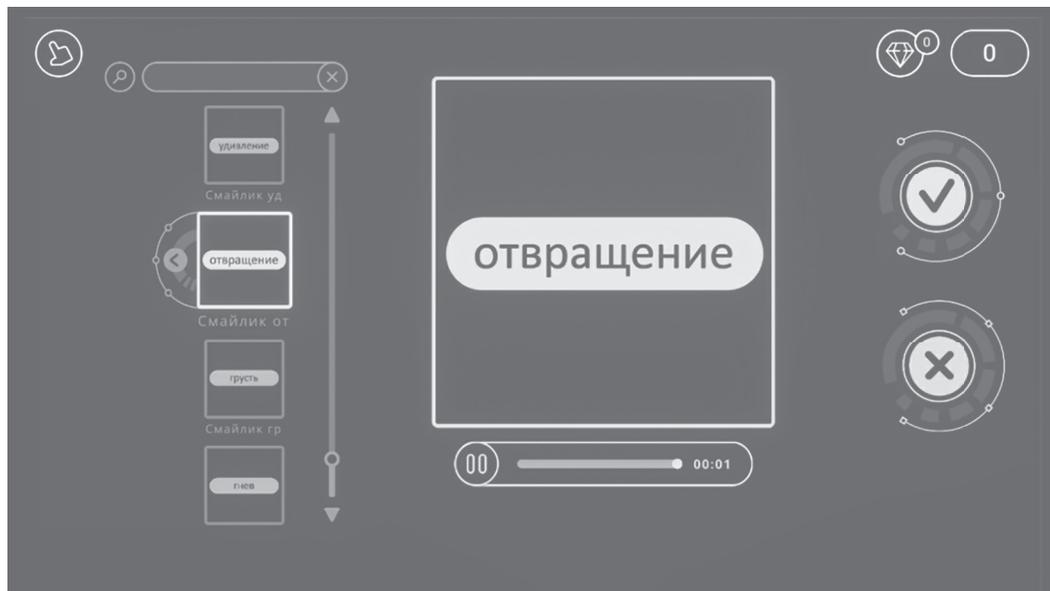


Рис. 28. Найди соответствие

## 12. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ — СОЦИАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

**Методическая цель:** задания раздела имеют цель в ходе работы обсудить проявления эмоций и последствия эмоциональных реакций в различных социальных, коммуникативных, возможно конфликтных, ситуациях. Эти задания также позволяют развить способность восприятия эмоционального контекста очевидных и неоднозначных социальных и коммуникативных ситуаций.

Уделяется внимание проективному моделированию эмоционального контекста социального общения, что позволяет улучшить понимание собственных эмоциональных реакций в сходных ситуациях и понимание эмоциональной реакции других. В целом задания этого раздела направлены на развитие коммуникативной компетентности и социальной эмпатии.

### **Методические задачи:**

- Анализ и обсуждение эмоционального контекста социальной или коммуникативной ситуации.

**В разделе «Социальные эмоции» два задания:**

- Социальные ситуации
- Диалоги

### **Задание 15**

#### **Социальные ситуации**

**Методическая задача:** задание позволяет осуществить проективное моделирование эмоционального контекста социальной ситуации посредством присвоения эмоциональной реакции персонажам в различных проективных коммуникативных сценариях.

Таким образом создается повод для обсуждения проявления собственных эмоций в сходных ситуациях и субъективной значимой оценки последствий эмоциональных реакций в различных социальных, коммуникативных, конфликтных ситуациях. Задание направлено на развитие коммуникативной компетентности и социальной эмпатии.

**Уровни сложности:** в задании два уровня, отличающиеся стилем отрисовки коммуникативного сценария. Сюжеты картинок относятся к темам межличностных отношений, семьи, школы и интерпретируются субъективно проективно. Предлагается присвоить каждому персонажу смайлик, перемещая его из нижней области экрана в область рисунка персонажа.

**Инструкция:** посмотри, что происходит на картинке? Расставь подходящие смайлики на персонажей. Скажи, что это за эмоции?

**Механика выбора ответа:** выбор смайлика осуществляется при удержании курсора над выбранным смайликом в течение 2 секунд. Затем смайлик, «прицепившийся» к курсору, может быть перемещен в желаемое место (в область головы избранного для присвоения этой эмоции персонажа). Удерживая курсор со смайликом на одном

месте, через 2 секунды можно «открепить» его от курсора и оставить в нужной области картинки. Картинку с расставленными смайликами при желании можно очистить, нажав на , или сохранить для дальнейшей работы .

**Оценка выполнения:** оценка верности выбора не предполагается. После нажатия на **кнопку V** включается анимация вознаграждения — перемещение кристалла и +5 баллов в строку бонусных баллов.

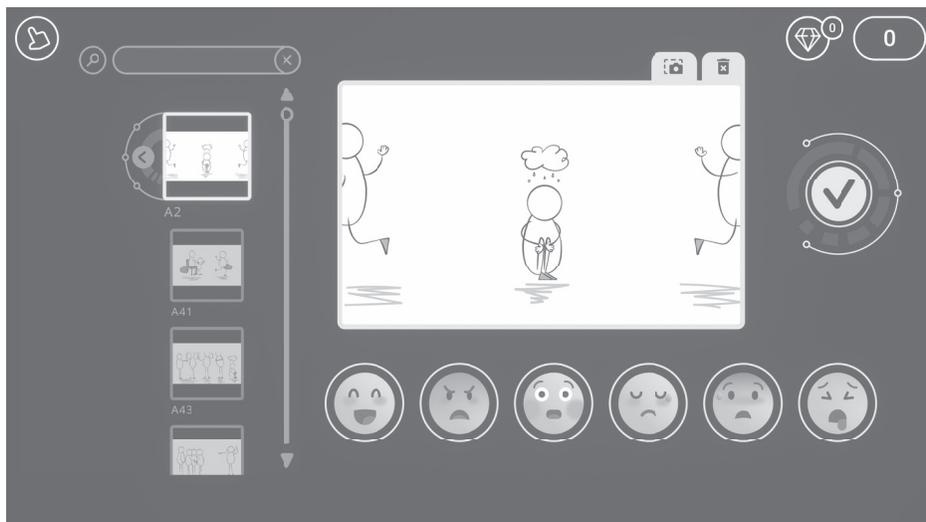


Рис. 27. Социальные ситуации

## Задание 16

### Диалоги

**Методическая задача:** задание частично повторяет методическую составляющую заданий из раздела **Слышимые эмоции**. Но здесь мы уходим от оценки верности определения интонации, нас интересует субъективное восприятия эмоции в рамках игровой сюжетной коммуникативной ситуации.

**Уровни сложности:** в задании два уровня. На первом — картинка с персонажами с нейтральными эмоциями, которая озвучивается одним диалогом с эмоционально окрашенными репликами. На втором — появляется вариативность реплик отдельных персонажей, то есть одна и та же реплика может быть произнесена в разной эмоциональной интонации.

Сюжеты картинок взяты из известных произведений детской литературы или фантазийные. Адаптированные реплики могут широко субъективно интерпретироваться.

Предлагается присвоить каждому персонажу смайлик в соответствии с слышимой в реплике эмоцией, перемещая его из нижней области экрана в область рисунка персонажа.

**Инструкция:** посмотри на картинку и послушай, как звучат голоса. Расставь подходящие смайлики на персонажей. Скажи, что это за эмоции?

**Механика выбора ответа:** выбор смайлика осуществляется при удержании курсора над выбранным смайликом в течение 2 секунд. Затем смайлик, «прицепившийся» к курсору, может быть перемещен в желаемое место (в область головы избранного для присвоения этой эмоции персонажа). Удерживая курсор со смайликом на одном месте, через 2 секунды можно «открепить» его от курсора и оставить в нужной области картинки. Картинку с составленными смайликами при желании можно очистить, нажав на , или сохранить для дальнейшей работы .

**Оценка выполнения:** оценка верности выбора не предполагается. После нажатия на **кнопку V** включается анимация вознаграждения — перемещение кристалла и +2 балла в строку бонусных баллов. При неправильном выборе программа просто переходит к следующему файлу этого задания.



Рис. 28. Диалог

## 13. РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты в программе «Интерактивное зеркало психолога» — автоматический отчет о проведенном занятии, учитывающий все задания, которые предъявлялись клиенту и, если применялась оценка выполнения, то появляется отметка — верно/неверно.

Также в **результатах** (см. стр. 51 руководства пользователя) хранятся все медиафайлы, которые записывались во время занятия с использованием камеры и вспомогательного методического интерфейса (кнопки **аудиозапись** и **видеозапись**), и файлы изображений, которые генерировались в **Играх** («Монстры» и «Персонажи») и в разделе **Социальные эмоции** — картинки с выбранными в задании смайликами. Эти изображения можно распечатать. Контурные изображения, созданные в играх «Монстры» и «Персонажи» — это раскраски, которые можно использовать для домашней работы или на занятии. (см. стр. 40 руководства пользователя).

**пись** и **видеозапись**), и файлы изображений, которые генерировались в **Играх** («Монстры» и «Персонажи») и в разделе **Социальные эмоции** — картинки с выбранными в задании смайликами. Эти изображения можно распечатать. Контурные изображения, созданные в играх «Монстры» и «Персонажи» — это раскраски, которые можно использовать для домашней работы или на занятии. (см. стр. 40 руководства пользователя).

Дата	Время	Длительность	Всего	Верно	Неверно
11.07.2024	11:20	00:08:17	95	74	21
Собрать смайлик-эмоцию по образу 1 уро					
Монстры					
00:00:44					
2					
1					
1					
00:00:21					
0					
0					
0					
00:01:10					
6					
6					
0					
00:01:49					
34					
24					
10					
00:01:27					
9					
9					
0					
00:00:25					
0					
0					
0					
00:01:26					
12					
10					
2					
00:00:09					
3					
2					
1					
00:00:43					
11					
8					
3					
00:01:44					
18					
14					
4					

Ввод комментариев доступен в течение всего занятия на экране специалиста. Комментарий к занятию сохраняется в истории, там же его можно дополнить или отредактировать. Также экспортировать вместе с выбранными результатами.

11.07.2024 11.07.2024 11.07.2024 11.07.2024

11.07.2024 11.07.2024

Рис. 29. Результаты

## 14. КОМПЛЕКТ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ

В «Интерактивное зеркало психолога» включен «Комплект игр для развития эмоционально-волевой сферы» в виде четырех условно настольных игр.

Игры являются дополнительной возможностью проработать основные аспекты, затронутые в ПО «Эмоциональный интеллект», углубить работу по некоторым направлениям. Взаимодействие с наглядным материалом позволяет в большей степени привлечь тактильный канал восприятия.

### 14.1. ИГРА «КОНСТРУКТОР ЭМОЦИЙ»

**Конструктор эмоций** представляет собой диск-лицо с магнитной основой и набор «элементов лица», которые с помощью магнитной нижней части крепятся к диску-лицу. С помощью конструктора можно создать самые разные эмоциональные лица: от базовых эмоций до самых сложных и неоднозначных.

Созданное клиентом любое, даже фантазийное, лицо является поводом обсудить, что послужило причиной создания именно этого лица, какую эмо-

цию оно изображает, чья это эмоция, к чему относится эта эмоция, на что она направлена и т. п.

С **Конструктором эмоций** можно создавать самые различные эмоциональные лица, легко изменять их и использовать при обсуждении как базовых, так и сложных эмоций. Перемещая детали, можно посмотреть, а что будет с выражением «лица», если изменить лишь один его элемент? Как изменится лицо, если персонаж простит, разозлится, устанет, восхитится или обрадуется? Элементы «лица» легко перемещаются, создавая ощущение живой динамики процесса, вызывая эмоции отклика у играющего.

Диск-лицо можно обвести карандашом, на получившемся круге расположить элементы (например, той эмоции, на которой в занятии был сделан акцент), затем обвести карандашом эти элементы, и у клиента останется на память рисунок, который он может раскрасить и забрать домой.

## 14.2. ИГРА «МАТРИЦА ЭМОЦИЙ»

Эмоции, которые получаются при смешении базовых эмоций, называются смешанными (составными, сложными) и в некоторых случаях их правильнее назвать эмоциональными переживаниями, то есть чем-то более многокомпонентным и сложным, чем просто эмоция.

Игра **«Матрица эмоций»** является своего рода дополнением к заданию 12 раздела **Ассоциации-Диссоциации — «Изобрази смешанную эмоцию»** (см. стр. 54 данного методического пособия). В ряде случаев методически более правильно начать работу с этой темой именно со знакомства и обсуждения темы смешанных эмоций, например, обсуждения того, из каких базовых эмоций может состоять более сложные эмоциональные переживания и чувства.

Смешение базовых эмоций дает оригинальную составную эмоцию, эмоциональное переживание, которое содержит как бы основную и дополняющую ее базовую эмоцию (таблица смешанных эмоций на стр. 72 данного методического пособия). Например, смешение радость + грусть дает меч-

тательность, где радость — основная, а грусть — дополняющая эмоция, но при этом пара грусть + радость уже называется растроганностью.

Каждое из этих эмоциональных переживаний имеет свое название и обозначающее ее изображение в виде лицеподобного стимула (смайлика).

Игровое поле представляет собой таблицу. Ряд базовых эмоций, расположенный горизонтально вверху таблицы, — доминирующая эмоция. Вертикальный ряд слева — дополнительная эмоция. На пересечении этих линий располагаются получаемые в результате составные эмоции. В случае пересечения одноименных базовых эмоций эмоциональное переживание — это наибольшая выраженность той базовой эмоции, которая есть в его основе.

Некоторые из предлагаемых вариантов названий эмоциональных переживаний, получаемых при смешении базовых эмоций, могут вызывать споры. При анализе языковедческой литературы, посвященной эмотивной лексике, мы остановили свой выбор на тех вариантах, которые, по нашему мнению, в большей степени подходили бы такому сочетанию базовых эмоций. Разуме-

ется, с этим мнением можно не соглашаться или же считать такой вариант допустимым, тем более что речь идет о ситуации игровой, предполагающей некоторую условность.

При принципиальном несогласии вы легко можете заклеить и заменить название на карточке, сообразуясь с собственным субъективным мнением. Обратите внимание, что в игровом наборе есть пустые карточки, которые позволяют создать (нарисовать маркером) собственное уникальное изображение для составной эмоции на одной стороне и оригинальное название на другой. Так можно поступить, если вы или ваш клиент имеете особое мнение относительно того, как изобразить или назвать то эмоциональное переживание, которое могло бы получиться при смешении этих конкретных базовых эмоций.

Может сложиться впечатление, что в таблице составных эмоций преобладают эмоции в той или иной степени негативные или неприятные. Но как мы упоминали на стр. 8, это связано с большей представленностью негативных эмоций в эмотивной лексике, что в свою очередь связано со значимостью негативных переживаний для выживания.

Игровое поле матрицы эмоций — это еще и поле для дискуссий, для обсуждения чувств, значимости как положительных, так и отрицательных переживаний, возможности их баланса, значимости их обнаружения и принятия в себе и окружающих.

Игра может использоваться для углубленной работы с одним клиентом, но возможно участие и второго играющего. Работа в паре дает дополнительный опыт взаимодействия в общении.

#### **Комплект:**

- ① Игровое поле (1 шт.)
- ② Таблица-подсказка (1 шт.)
- ③ Двусторонние круглые карточки со сложными эмоциями (36 шт.)
- ④ Двусторонние круглые карточки с базовыми эмоциями (12 шт.)
- ⑤ Пустые круглые карточки (10 шт.)
- ⑥ Карточки с заданиями (7 шт.)
- ⑦ 2 игральные кубика.
- ⑧ Фигурки бонусы из фанеры (60 шт.)
- ⑨ Фигурки роботов из фанеры — фишка игрока (6 шт.)
- ⑩ Коробка для хранения

### Карточки задания

- 1 Изобрази мимикой эту эмоцию.
- 2 Произнеси фразу с этой интонацией. (Фразы можно подсмотреть в программе, придумать самому или взять из любого литературного произведения)
- 3 Собери эту эмоцию при помощи конструктора эмоций.
- 4 Нарисуй эту эмоцию самостоятельно.
- 5 Расскажи ситуацию из жизни, в которой кто-то испытывал эту эмоцию.
- 6 Расскажи ситуацию из мультфильма или сказки, в которой персонаж испытывал эту эмоцию.

### Вариант игры 1

#### Простая игра, знакомство со смешанными эмоциями

##### Подготовка к игре

- 1 Разложите карточки со всеми смайликами на поле в соответствии с нумерацией. Варианты: карточки смайликами вверх, названиями вверх или вперемешку.
- 2 Перемешайте карточки с заданиями и положите их стопкой рубашкой вверх.
- 3 Игральные кубики имеют разный цвет. В начале игры определите какой из кубиков будет относиться к преобладающим эмоциям — горизонтальный ряд, а какой к дополнительным — вертикальный ряд. Установите кубики в соответствующие ячейки на поле.

### Порядок игры

① Игрок по очереди бросает два кубика и располагает их на соответствующие выпавшим цифрам смайлики, обозначающие базовые эмоции. Смотрит, какая эмоция получается на пересечении, и устанавливает на нее свою фишку.

② Дальнейшие действия игрок выполняет с карточкой, на которой установлена его фишка. **Возможны варианты игры:**

- специалист задает собственные вопросы или задания,
- специалист выбирает определенные карточки с заданиями и предлагает их игроку,
- играющий вытягивает одну или несколько карточек с заданиями и выполняет их,
- играющий последовательно выполняет все задания из колоды.

③ При успешном выполнении карточка с поля и убирается в сброс. Играющий получает бонус, который изображен на клетке, — фигурку из банка.

④ Далее повторяются пункты 1–3.

⑤ Если выпадает уже открытая клетка на поле, играющий берет соответствующий бонус из банка и перебрывает оба кубика или один на выбор.

### Конец игры

① Игра заканчивается, когда все клетки на поле открыты.

② Если играет один человек и время занятия закончилось, но не все клетки на поле открыты, можно сфотографировать поле. На следующем занятии повторить расклад по фотографии и продолжить игру.

③ Если играют 2 человека — ведется счет бонусов. Побеждает игрок с наибольшим количеством бонусов.

## Вариант игры 2

### Сложная игра, определение и поиск смешанных эмоций

#### Подготовка к игре

① Разложите карточки с базовыми эмоциями на поле. Варианты: карточки смайликами вверх, названиями вверх или вперемешку.

② Игральные кубики имеют разный цвет. В начале игры определите какой из кубиков будет относиться к преобладающим эмоциям — горизонтальный ряд, а какой к дополнительным — вертикальный ряд. Установите кубики в соответствующие ячейки на поле.

③ Перемешайте карточки со смешанными эмоциями и разместите перед игроком. Варианты: карточки смайликами вверх, названиями вверх или вперемешку.

④ Перемешайте карточки с заданиями и положите их стопкой рубашкой вверх.

#### Порядок игры

① Игрок бросает два кубика по очереди и располагает их на соответствующие выпавшим цифрам смайлики, обозначающие базовые эмоции. Затем устанавливает свою фишку на пересечении этих эмоций.

② Дальнейшие действия игрок выполняет относительно клетки, на которой установлена его фишка. **Возможны варианты игры:**

- специалист задает собственные вопросы или задания,
- поиск эмоции в колоде карточек по изображению (карточки перевернуты смайликами вверх),
- поиск эмоции в колоде карточек по названию (карточки перевернуты названиями вверх).

③ После того, как эмоция найдена, карточку выкладываю на поле. Игрок получает бонус, который был изображен на клетке, — фигурку из банка.

**④ Далее возможны варианты:**

- повторить пункты 1–3,
- выполнить одно/несколько заданий из колоды с карточками заданиями, а затем повторить пункты 1–3.

**⑤** Если выпадает клетка, занятая карточкой с эмоцией, играющий получает соответствующий бонус из банка и перебрасывает один или оба кубика.

**Конец игры**

**①** Игра заканчивается, когда все клетки на поле закрыты карточками.

**②** Если играет один человек и время занятия закончилось, но не все клетки закрыты, можно сфотографировать поле. На следующем занятии повторить расклад по фотографии, выдать играющему ранее заработанные бонусы и продолжить игру.

**③** Если играющих 2 и более — ведется счет бонусов. Побеждает игрок с наибольшим количеством бонусов.

**Таблица смешанных эмоций**

<b>Основная эмоция</b>	<b>Дополняющая эмоция</b>	<b>Составное эмоциональное переживание</b>
Радость	Радость	Восторг
Радость	Грусть	Мечтательность
Радость	Отвращение	Смущение
Радость	Страх	Предвкушение
Радость	Гнев	Рвение
Радость	Удивление	Восхищение
Грусть	Радость	Растроганность
Грусть	Грусть	Печаль
Грусть	Отвращение	Вина
Грусть	Страх	Отчаяние
Грусть	Гнев	Обида
Грусть	Удивление	Огорчение
Отвращение	Радость	Надменность
Отвращение	Грусть	Скука
Отвращение	Отвращение	Омерзение
Отвращение	Страх	Брезгливость
Отвращение	Гнев	Презрение
Отвращение	Удивление	Досада
Страх	Радость	Беспокойство
Страх	Грусть	Тревога
Страх	Отвращение	Стыд
Страх	Страх	Ужас
Страх	Гнев	Враждебность
Страх	Удивление	Испуг

<b>Основная эмоция</b>	<b>Дополняющая эмоция</b>	<b>Составное эмоциональное переживание</b>
Гнев	Радость	Злорадство
Гнев	Грусть	Негодование
Гнев	Отвращение	Зависть
Гнев	Страх	Ненависть
Гнев	Гнев	Ярость
Гнев	Удивление	Возмущение
Удивление	Радость	Любопытство
Удивление	Грусть	Разочарование
Удивление	Отвращение	Замешательство
Удивление	Страх	Растерянность
Удивление	Гнев	Недоумение
Удивление	Удивление	Шок

## Игровое поле матрицы

	радость	грусть	отвращение	страх	гнев	удивление
радость	восторг	растроганность	надменность	беспокойство	злорадство	любопытство
грусть	мечтательность	печаль	скука	тревога	негодование	разочарование
отвращение	смущение	вина	омерзение	стыд	зависть	замешательство
страх	предвкушение	отчаяние	брезгливость	ужас	ненависть	растерянность
гнев	рвение	обида	презрение	враждебность	ярость	недоумение
удивление	восхищение	огорчение	досада	испуг	возмущение	шок

### 14.3. ИГРА «КУКЛЫ-ЭМПАТИКИ»

Свободное выражение эмоций может встречать (даже при условии понимания своего эмоционального состояния и желании продемонстрировать свои эмоции) ряд препятствий. Это может быть неумение свободно выражать эмоции и/или сомнение в безопасности (уместности, правильности и т.п.) эмоциональной реакции.

Мы предлагаем поработать над развитием у занимающегося способности свободного выражения эмоции — экспрессии — с использованием двух кукол-перчаток для диалогового общения — **Эмпатиков**.

В этом случае опосредованность выражения эмоций через некоего проводника-куклу (заменителя собственно Я) снимает дополнительную нагрузку и убирает сдерживающие факторы. Это может быть особенно важно при работе с детьми с нарушениями коммуникативной сферы и высоким уровнем социальной тревожности, для которых принципиально важным моментом будет безопасность и абстрагированный характер эмоциональной экспрессии.

Методически важной особенно-

*Эмпат — это человек, который хорошо умеет различать и понимать эмоции окружающих. Слово образовано от существительного «эмпатия». Эмпатия отличается от сочувствия, хотя оба термина описывают эмоциональный отклик на состояние другого человека. Разница в том, что, сочувствуя, мы испытываем собственные эмоции — жалость, желание позаботиться или утешить. А эмпатия предполагает погружение в эмоцию собеседника. Иными словами, сочувствие — это взгляд на проблему человека с нашей собственной точки зрения, а эмпатия — с его. Эмоциональная эмпатия «подключает» нас к внутреннему миру другого человека.*

стью этих кукол является возможность условного обозначения (маркирования, атрибуции) их эмоционального состояния при помощи стикеров с лицеводобными символами (смайликами), которые вкладываются в прозрачный кармашек на теле куклы.

## Через диалог

Таким образом можно разыгрывать диалоговые коммуникативные ситуации с опосредованной куклой и стикером экспрессией. Разумеется, есть разные возможности изобразить диалог между двумя куклами. По степени приближения к реальному диалогу — между двумя людьми — это может быть: диалог между двумя куклами, расположенными на руках у ребенка (сам ребенок изображает диалог); диалог между куклами, одна из которых на руке ребенка, а другая на руке психолога, и, наконец, диалог между куклами на руках двух детей.

Диалоги могут быть построены по-разному:

- диалог предопределен неким сценарием — текстом, который проговаривается (прочитывается) с изображением нужной интонации, например, сцена из сказки или литературного произведения, где реакции персонажей определены;
- диалог, предусмотренный неким сюжетом с заранее обозначенным конфликтом;
- свободный диалог на выбранную тему (о проблеме, ситуации).

## Посмотри по-другому

В комплект входят две куклы — контрастные по цвету и имеющие персонализацию в виде имени МИМ и ГРИМ. Играющий может сам выбрать какой кукле больше подходит какое имя и какой характер. Мы предлагаем:

- **Кукла Мим** — склонна много грустить и на мир смотрит скорее пессимистически
- **Кукла Грим** — чаще в радостно-приподнятом настроении и на мир смотрит скорее оптимистически.

Выбирается некая ситуация/конфликт/происшествие (из литературы, придумывается или личная, реально произошедшая с клиентом).

### Вариант 1

*Клиент надевает на руку кукол (две на разные руки или по очереди по одной) и рассказывает историю. Сначала глазами одной куклы, затем второй. Далее с клиентом можно обсудить возникшие в процессе игры его переживания, акцентировать внимание на разных точках зрения и выбрать наиболее приемлемый и приятный вариант.*

## Вариант 2

*Одну куклу надевает на руку клиент, вторую специалист. Клиент через свою куклу рассказывает историю. Специалист через свою куклу предоставляет альтернативный вариант взгляда. Далее специалист и клиент меняются куклами и ролями. В завершении необходимо проговорить переживания клиента, когда он был в разных образах.*

Безусловно, список вариантов игр с этими куклами можно продолжить. Эти игры являются очень ёмким инструментом для проработки как конкретных конфликтов, переживаний, так и для расширения поведенческого репертуара играющего. Кукла создает безопасную дистанцию для выражения глубоких и часто скрытых переживаний.

### 14. 4. ИГРА «ТЕАТР ЭМОЦИЙ»

В программе есть раздел **Социальные эмоции**, посвященный теме эмоциональных переживаний, возникающих при взаимодействии людей в процессе социальной коммуникации. Конечно же атрибутирование (назы-

вание) эмоционального состояния это только часть необходимого опыта для эффективной социальной коммуникации. Также необходимо учитывать динамику социальной ситуации (конflikта), которую невозможно адекватно оценить и прочувствовать в статической нарисованной сцене. Необходим некий личный опыт безопасного погружения в суть изображенной сцены, для «примерки» испытываемых персонажами (участниками сцены) эмоций с целью выработать свое отношение, позицию, которую можно безопасно выражать в ходе психологического тренинга.

В дополнение к работе с программным интерфейсом или для более глубокой проработки личностно значимых ситуаций подходит игровой набор **«Театр эмоций»**, где эмоции дополнительно дифференцированы по степени выраженности.

### Интенсивность эмоций

Любая эмоция может быть проявлена в различной степени: от легкого нюанса до крайней степени накала. Для разыгрывания ситуаций с участием персонажей маленького театра мы предлагаем схему с тремя

степенями проявления каждой из 6-ти основных эмоций. В определенной мере мы заимствовали подход Роберта Платчика (Robert Plutchik), который он использовал при создании графической схемы, обычно называемой «цветком эмоций», но внесли некоторые изменения, учитывая специфические особенности эмотивной лексики русского языка.

В игровом наборе 18 символических фигур с лицеподобными изображениями, которые обозначают одну из трех степеней выраженности одной из эмоций. Каждая из фигурок имеет лицевую и обратную сторону, на которой, если нужно, можно разместить стикер, соотносящий фигурку с неким реальным человеком или персонажем.

В комплект входят два набора карточек с символическим условным изображением конфликтной или коммуникативной сцены, для того чтобы иметь своеобразный сценарий или тот сюжет, от которого можно отталкиваться при разыгрывании некой сцены или проигрывания реальной жизненной ситуации.

Разумеется, сцены можно придумать абсолютно любые: от абстрактных, фантазийных, до реальных, имеющих персональное значение для играющего.

**Таблица степеней выраженности эмоции**

<b>Легкая степень проявления базовой эмоции</b>	<b>Базовая эмоция</b>	<b>Высокая степень проявления базовой эмоции</b>
безмятежность	радость	восторг
раздражение	злость	ярость
робость	страх	ужас
огорчение	грусть	печаль
замешательство	удивление	потрясение
брезгливость	отвращение	омерзение

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. ГЛОССАРИЙ ЭМОЦИЙ

#### Тезаурус эмоций

**Радость** — беззаботно-счастливое состояние, ощущение удовольствия

**Восхищение** — сильное чувство принятия и одобрения.

**Печаль** — ощущение отсутствия гармонии, счастья,

**Грусть** — эмоция, которая возникает в случае недовольства человека собой или своей жизнью

**Гнев** — сильное агрессивное недовольство.

**Раздражение** — недовольство, возбуждение с оттенком агрессивности и отвращения.

**Удивление** — состояние переживания несоответствия ожиданий и реальности; состояние при внезапном появлении чего-либо неожиданного.

**Изумление** — крайнее удивление или ошеломление.

**Страх** — дискомфортное состояние, ожидание угрозы или опасности.

**Ужас** — состояние ярко выраженного страха с ощущением физической опасности для жизни.

**Отвращение** — неприятие чего-то отталкивающего, морально или физически неприятного; омерзение.

**Презрение** — крайнее неуважение или издевка; отношение к другому человеку как к кому-то хуже себя.

#### Эмоциональные состояния (смешанные и сложные эмоции).

**Досада** — недовольство или раздражение по поводу того, что что-то не так, как человек это представлял или хотел определенного хода событий.

**Жалость** — дискомфорт из-за того, что кто-то переживает неприятность, боль, горе.

**Зависть** — внутреннее возмущение из-за преимущества, которым обладает другой человек, и отчаянное желание получить это преимущество.

**Замешательство** — состояние недоумения или озадаченности.

**Злорадство** — злобная радость при виде неудачи, страдания или несчастья другого человека

**Любопытство** — пытливость, сильная тяга что-то узнать.

**Настороженность** — беспокойство,

характеризующееся некоторым страхом, обостренным вниманием (бдительностью); повышенная готовность к возможной опасности.

**Негодование** — нравственно окрашенный гнев, вызванный неуважением, неправомерным отношением или несправедливостью.

**Нерешительность** — избегание действий; ощущение либо неких препятствий, либо недостаток решимости, активности для совершения действий.

**Нетерпеливость** — внутренний зуд, возбуждение или раздражительность; желание немедленного действия или изменения, облегчения или удовлетворения потребности.

**Ненависть** — сильное неприятие, нетерпимость, крайняя степень враждебности к кому-то.

**Неуверенность** — состояние неопределенности; неспособность принять решение или предпринять действие.

**Обеспокоенность** — искренняя тревога или личная заинтересованность из-за кого-то или чего-то.

**Облегчение** — ощущение, испытываемое при смягчении или исчезнове-

нии подавляющих стрессовых факторов.

**Обреченность** — состояние покорности, часто совершенно без сопротивления, смирение с чем-то, воздействующим на человека.

**Отчаяние** — состояние безнадёжности.

**Паника** — внезапный непереносимый страх, провоцирующий невротическое или нелогичное поведение.

**Подавленность** — полнейшее уныние и нехватка жизненных сил; замыкание в себе.

**Подозрительность** — интуитивное ощущение что что-то не так.

**Предвкушение** — счастливые надежды, возбужденное, нетерпеливое ожидание.

**Пренебрежительность** — отсутствие почтения или уважения; оставление без внимания.

**Пыл** — энтузиазм и готовность проявить активность по отношению к чему-то.

**Разочарование** — состояние растерянности из-за того, что человека подвели или действительность не совпала с его представлениями о чем-то.

**Ревность** — враждебность по отношению к сопернику или тому, кого человек подозревает в обладании преимуществом.

**Самодовольство** — чрезмерная уверенность в себе и довольство собой.

**Смущение** — отсутствие душевного равновесия из-за застенчивости.

**Сожаление** — горечь, вызванная обстоятельствами, которые мы не способны контролировать или исправить.

**Сомнение** — отсутствие уверенности в чем-либо или ощущение, что нечто маловероятно.

**Стыд** — чувство, порождаемое бесчестным, дурным, «неправильным» поступком или мыслями.

**Счастье** — ощущение полного благополучия и полного довольства.

**Тревога** — сильное беспокойство или предчувствие беды.

**Уверенность в себе** — вера в свое влияние и способности.

**Убежденность** — состояние абсолютной веры, отсутствие сомнений,

**Унижение** — ощущение приниженности, сгорающего от стыда, переживание своей никчемности, ничтожности.

**Ярость** — бешеный неконтролируемый гнев.

## Приложение 2.Четырехуровневая модель ЭИ с дополнительными областями ментальной деятельности

(Mayer, Salovey, Caruso, 2016)

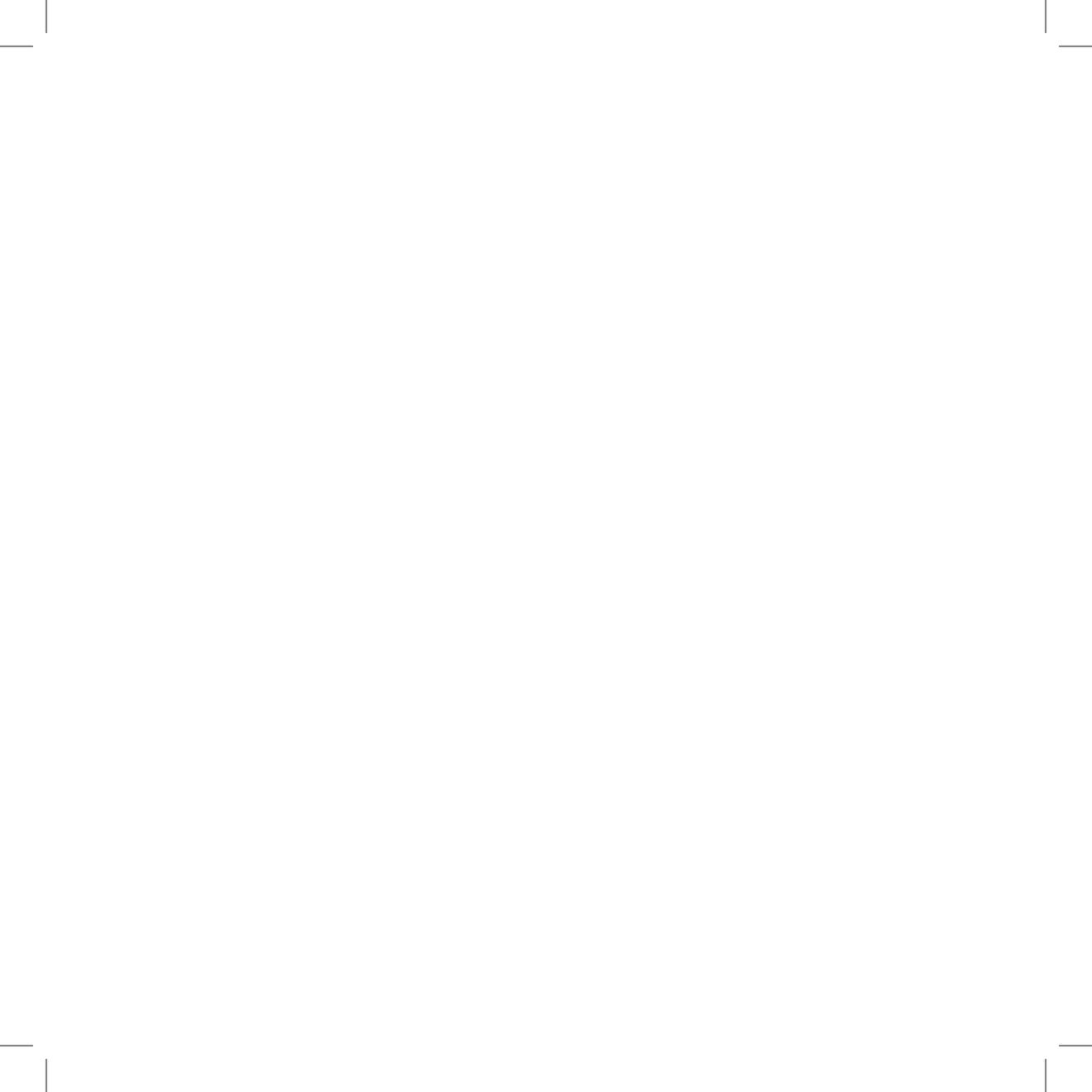
Четыре способности	Виды умственной деятельности
Управление эмоциями	<ul style="list-style-type: none"><li>• Эффективно управлять эмоциями других людей для достижения желаемого результата</li><li>• Эффективно управлять своими эмоциями для достижения желаемого результата</li><li>• Оценить стратегии для поддержания, уменьшения или усиления эмоционального ответа</li><li>• Контролировать эмоциональные реакции для определения их причин</li><li>• Работать с эмоциями, если они полезны; отключить, если нет</li><li>• Быть готовым к приятным и неприятным ощущениям по мере необходимости и к информации, которую они передают</li></ul>
Понимание эмоций	<ul style="list-style-type: none"><li>• Признать культурные различия в оценке эмоций</li></ul>

Четыре способности	Виды умственной деятельности
Понимание эмоций	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимать, как человек смог бы чувствовать себя в будущем или при определенных условиях (аффективное прогнозирование)</li> <li>• Распознать вероятные переходы между эмоциями (например, от гнева к удовлетворению)</li> <li>• Понимать сложные и смешанные эмоции</li> <li>• Различать настроения и эмоции</li> <li>• Оценивать ситуации, которые могут вызывать эмоции</li> <li>• Определить причины, значения и последствия эмоций</li> <li>• Отличать эмоции и распознавать отношения между ними</li> </ul>
Фасилитация мышления (использование эмоций)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбирать проблемы, основываясь на том, как текущее эмоциональное состояние может способствовать познавательной деятельности</li> <li>• Использовать колебания настроения, чтобы генерировать разные когнитивные перспективы — расставлять приоритеты в мышлении, направляя внимание в соответствии с актуальной эмоцией</li> </ul>

Четыре способности	Виды умственной деятельности
<p>Фасилитация мышления (использование эмоций)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Генерировать эмоции как средство, связанное с опытом другого человека</li> <li>• Генерировать эмоции с целью выносить суждения и способствовать запоминанию</li> </ul>
<p>Идентификация эмоций</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять обманчивые или неискренние эмоциональные выражения</li> <li>• Определять точные и неточные эмоциональные выражения</li> <li>• Понимать, как проявляются эмоции в зависимости от контекста и культуры</li> <li>• Четко выражать эмоции при желании</li> <li>• Воспринимать эмоциональный контент в окружающей среде, изобразительном искусстве и музыке</li> <li>• Воспринимать эмоции у других людей через их голос, выражение лица, язык и поведение</li> <li>• Определять эмоции в своих физических состояниях и мыслях</li> </ul>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акерман Анджела, Пульизи Бекка. Тезаурус эмоций. Руководство для писателей и сценаристов. Альпина Паблишер. 2021. 542 с.
2. Бороздина Г.В. Психология делового общения: Учебник. – 2-е изд. – М.: ИНФРА-М, 2005. – 295 с.
3. Виндшайд Леон. Что делает нас людьми. Как понимать свои эмоции и принимать их. Серия «МИФ Психология». МИФ. 2022. 257 с.
4. Дрёмина Юлия. Почему я так реагирую? Причины и польза эмоций. «Психологический практикум (Феникс)». Феникс. 2021. 273 с.
5. Изард Кэррол Э. Психология эмоций. Питер, 2008, 464 с.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Питер, 2019, 784 с.
7. Никулина, И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 82 с.
8. Хэссон Джилл. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники. «Альпина Паблишер», 2019, 127 с.
9. Экман Пол. Психология эмоций. 2е издание. Из-во: «Питер», Санкт-Петербург, 2023. 368 с.
10. Экман Пол. Эволюция эмоций. Из-во: «Питер», Санкт-Петербург, 2018. 336 с.





**ООО «НПФ «Амалтея»**  
Санкт-Петербург,  
ул. Большая Монетная, 16  
(812) 336-50-36  
[amaltea-spb@mail.ru](mailto:amaltea-spb@mail.ru)