

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дворец детского и юношеского творчества»**



МАСТЕРСКАЯ ЭМОЦИЙ

«МОЙ УСПЕХ – МОИ ЧУВСТВА»

Иркутск, 2026

Содержание

Пояснительная записка.....	3
План-конспект мероприятия.....	5
Литература.....	14
Приложение 1.....	15
Приложение 2.....	16
Приложение 3.....	19

Пояснительная записка

Представленный конкурсный материал Мастерская эмоций «Мой успех – мои чувства» (номинация: Внеурочное мероприятие) был разработан для реализации в дорожной карте МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» в 2026-2027 учебном году, в рамках работы над федеральным инновационным проектом «Формирование самосознания и внутренней позиции личности обучающихся посредством интеграции потенциала микросоциума». Научный руководитель - доктор психологических наук, академик РАО, вице-президент РАО Виктор Стефанович Басюк.

Авторы и разработчики: Мурзич Маргарита Витальевна, старший методист МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества».

Целевая аудитория: обучающиеся младшего школьного возраста.

Цель внеурочного мероприятия заключается в формировании структурного звена самосознания личности «Притязание на признание», как это описано в концепции Валерии Сергеевны Мухиной, посредством игровых, творческих и рефлексивных упражнений, направленных на осознание ребёнком собственных успехов, понимание возникающих при этом эмоций и принятие значимости положительной оценки со стороны окружающих [4, с.503].

Мастерская эмоций «Мой успех – мои чувства» представляет собой внеурочное занятие, в основе которого лежит работа с Дневником успешности. В дневнике ребёнок фиксирует даже небольшой шаг вперёд, отвечает на вопросы о том, что именно у него получилось, кто заметил это достижение, и какую эмоцию он испытал в этот момент. Особое значение имеет эмоциональная таблица, в которой обучающийся выбирает состояние, сопровождающее его успех: радость, спокойствие, грусть, обиду, раздражение и другие эмоциональные реакции. Такая форма работы позволяет ребёнку учиться замечать не только собственные достижения, но и своё внутреннее состояние, связывая внешний результат с личным переживанием.

Внеурочное мероприятие «Мой успех – мои чувства» может быть включено как самостоятельное мероприятие в рамках плана Дворца творчества, а также использоваться как отдельная тема в дополнительных общеразвивающих программах творческих объединений, на рефлексивных занятиях, тематических встречах и в системе психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

Апробация внеурочного мероприятия прошла на обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Эстрадный вокал. Студия «Шанс»».

Образовательные технологии (элементы):

– технология личностно-ориентированного обучения помогает применять индивидуальный подход к каждому ребёнку, раскрывать его эмоциональный опыт, учитывать возрастные и индивидуальные особенности, поддерживать ситуацию успеха;

– технология творческих мастерских позволяет ребёнку почувствовать себя активным участником и автором собственного продвижения, создаёт условия для проявления личного опыта, эмоциональной отзывчивости и самостоятельного выбора;

– игровые технологии способствуют более глубокому проживанию эмоциональных состояний, помогают ребёнку в безопасной форме распознавать, выражать и обсуждать чувства;

– здоровьесберегающая деятельность обеспечивает положительный эмоциональный настрой обучающихся, поддерживает доброжелательную атмосферу, создаёт условия для чередования активности, общения и рефлексии.

Формы и методы, применяемые во время проведения мероприятия:

- интерактивная беседа;
- игровая мастерская с элементами театрализации;
- работа с карточками эмоций и дневником успешности;
- наблюдение за обучающимися;
- элементы педагогической диагностики и рефлексии.

Данное внеурочное мероприятие направлено на формирование у обучающихся положительной внутренней позиции по отношению к собственным достижениям, чувствам и опыту признания, что способствует достижению планируемых результатов:

Предметные	Метапредметные	Личностные
<ul style="list-style-type: none"> – знакомство с понятиями «успех», «эмоция», «признание»; – формирование представлений о связи достижения и эмоционального отклика; – освоение способов фиксации собственных успехов в дневнике успешности; – развитие навыков эмоционального словаря и элементарной самодиагностики состояния. 	<ul style="list-style-type: none"> – развитие способности к самоанализу и рефлексии; – формирование умения соотносить событие, оценку окружающих и собственное эмоциональное состояние; – развитие коммуникативных навыков в процессе обсуждения, совместных игр и творческих заданий; – развитие умения работать индивидуально, в паре и в группе. 	<ul style="list-style-type: none"> – формирование положительного отношения к собственным достижениям; – укрепление самоуважения и уверенности в себе через осознание своих маленьких и больших успехов; – развитие способности понимать и принимать свои чувства и чувства других людей; – формирование структурного звена самосознания «притязание на признание» через переживание ситуации замеченного и принятого успеха.

В качестве дидактического материала на мероприятии используются дневник успешности (Приложение 1), карточки эмоций (Приложение 2), карточки-ситуации, жетоны или наклейки признания, фломастеры, цветные карандаши, листы для мини-рефлексии, мяч для круга общения.

Необходимо помещение, позволяющее организовать работу в кругу и в мини-группах: стулья по количеству участников, столы или планшеты для заполнения дневника, свободное пространство для игровых и творческих упражнений, а также возможность демонстрации карточек или презентационных материалов.

Форма одежды: свободная, удобная для движения и участия в игровых упражнениях.

Группа обучающихся в составе 15–20 человек.

Продолжительность мероприятия: 45 минут.

План-конспект мероприятия

Этапы мероприятия	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Формы работы	Методы стимулирования активности обучающихся	Критерии определения уровня внимания и интереса
	Осуществляемые действия	Осуществляемые действия			
<i>Подготовительный</i>	<p>Педагог за 2–3 дня до начала мероприятия предлагает детям вспомнить 2–3 ситуации, в которых у них что-то получилось: дома, в школе, в студии, в общении с друзьями. При желании дети могут обсудить это с родителями или педагогом объединения.</p> <p>Педагог готовит карточки эмоций (Приложение 1), карточки-ситуации, индивидуальные листы дневника успешности, жетоны признания.</p>	<p>Обучающиеся вспоминают свои маленькие успехи, обсуждают их дома или с близкими взрослыми, настраиваются на участие в мероприятии.</p>	Индивидуальная.	Предварительный анонс мероприятия, создание ситуации ожидания успеха, обращение к личному опыту ребёнка.	Заинтересованность в предстоящем событии, готовность привести примеры собственных достижений, эмоциональный отклик на тему занятия.
<p>Особые моменты, на которые нужно обратить внимание при организации этапа: важно заранее задать детям понятную и посильную задачу. Успех должен пониматься не как только победа, а как любой личный шаг вперёд. Педагогу необходимо предупредить, что на</p>					

занятии не будет сравнения детей между собой: обсуждаться будут только личные достижения каждого.

Дидактические материалы: бланки дневника успешности, памятка для домашнего размышления, карточка-вопрос «Что у меня получилось?».

Этапы мероприятия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы работы	Методы стимулирования активности обучающихся	Критерии определения уровня внимания и интереса
	Осуществляемые действия	Осуществляемые действия			
<i>Организационный</i>	Педагог приветствует детей, организует круг общения. Предлагает упражнение на эмоциональный настрой «Покажи настроение жестом». Сообщает тему мероприятия: «Мой успех – мои чувства». В доступной форме объясняет, что сегодня дети будут учиться замечать свои достижения, понимать свои эмоции и видеть, как успех связан с признанием со	Дети приветствуют педагога, включаются в упражнение, показывают своё настроение жестом, мимикой или позой, слушают тему и цель занятия, отвечают на вводные вопросы.	Совместная деятельность, беседа, игровой круг.	Эмоциональная поддержка, похвала, включение в безопасное игровое взаимодействие, обращение по имени, создание доверительной атмосферы.	Активность в приветствии, готовность вступать в контакт, включённость в обсуждение, отклик на вопросы педагога.

	<p>стороны других людей.</p> <p>Педагог проводит короткую беседу: «Что такое успех?», «Всегда ли успех бывает большим?», «Что мы чувствуем, когда у нас получается?», «Почему важно, чтобы наш успех замечали?».</p> <p>Подводит детей к пониманию, что даже маленький шаг имеет значение. Показывает дневник успешности (Приложение 1) и объясняет, как с ним работать: что я сделал(а), кто заметил это, как я себя чувствовал(а).</p>	<p>Дети высказывают свои предположения, приводят примеры маленьких успехов, рассматривают дневник, задают вопросы, участвуют в обсуждении.</p>	<p>Интерактивная беседа, демонстрация</p>	<p>Метод опоры на личный опыт, метод уточняющих вопросов, похвала за инициативу, эмоциональное подкрепление ответа.</p>	<p>Количество и содержательность ответов, стремление привести собственный пример, проявление интереса к дневнику и карточкам эмоций.</p>
<p>Особые моменты, на которые нужно обратить внимание при организации этапа: этот этап задаёт атмосферу безопасности. Для темы эмоций и признания – это принципиально важно, ребёнок сможет говорить о своих чувствах только в ситуации принятия. Педагогу важно следить за тем, чтобы ни один ответ не был обесценен.</p> <p>Дидактические материалы: мяч или мягкая игрушка для круга приветствия, карточки с простыми пиктограммами эмоций.</p>					

--

Этапы мероприятия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы работы	Методы стимулирования активности обучающихся	Критерии определения уровня внимания и интереса
	Осуществляемые действия	Осуществляемые действия			
<i>Основной (содержательная часть)</i>	Педагог бросает мяч ребёнку и просит закончить фразу: «Я молодец, потому что...». При необходимости помогает ребёнку увидеть маленький, но реальный успех. После каждого ответа педагог уточняет: «Кто это заметил?», «Что ты почувствовал(а)?».	Дети по очереди ловят мяч, называют свой успех, отвечают на уточняющие вопросы, слушают других.	Фронтальная, игровая	Метод поддержки, похвала, доброжелательное уточнение, акцент на ценности любого достижения без сравнения детей между собой.	Готовность ребёнка назвать достижение, эмоциональная включённость, желание слушать и поддерживать других участников.
	Педагог показывает карточки эмоций (Приложение 2) или изображает эмоциональное состояние мимикой и жестом. Предлагает детям определить эмоцию	Дети угадывают эмоции, называют их, пробуют объяснить, в какой ситуации они могли бы появиться, соотносят эмоцию с опытом достижения.	Групповая, игровая	Игровая подача, метод проблемных вопросов, поддержка верных догадок, вовлечение менее активных детей через простые реплики.	Правильность распознавания эмоций, активность в обсуждении, попытки объяснить связь между событием и чувством.

	<p>и придумать, в какой ситуации успеха она могла возникнуть. Особое внимание обращает на различие эмоций: радость, гордость, спокойствие, обида, раздражение.</p> <p>Педагог предлагает детям карточки-ситуации (Приложение 3): «Я сам справился», «Меня похвалил педагог», «Это заметила мама», «Друг сказал: у тебя получилось», «Никто не заметил, но я сам знаю, что смог». Педагог организует обсуждение: как меняется чувство ребёнка в зависимости от того, кто заметил успех. Это диагностический элемент, связанный со структурным</p>	<p>Дети выбирают ситуации, высказываются, обсуждают, что чувствуют, когда успех замечают другие, и что чувствуют, когда замечают его сами.</p>	<p>Групповая беседа, мини-тренинг</p>	<p>Метод сопоставления ситуаций, эмоциональное сопровождение, создание пространства для безопасного высказывания, поддержка каждого ответа без оценивания.</p>	<p>Способность различать переживания, интерес к обсуждению, глубина ответов, попытка осмыслить значение признания.</p>
--	--	--	---------------------------------------	--	--

	<p>звеном «притязание на признание».</p> <p>Педагог раздаёт детям индивидуальные листы Дневника успешности (Приложение 1). Предлагает записать одно своё достижение, отметить, кто заметил этот шаг, и выбрать эмоцию, которую ребёнок испытывал. При необходимости педагог помогает сформулировать ответ, но не подменяет личный выбор ребёнка.</p>	<p>Дети самостоятельно или с небольшой помощью взрослого заполняют дневник: записывают, выбирают эмоцию, объясняют свой выбор.</p>	<p>Индивидуальная</p>	<p>Метод личного выбора, ситуация успеха, мягкая педагогическая помощь, поощрение самостоятельности.</p>	<p>Сосредоточенность при выполнении задания, самостоятельность выбора эмоции, стремление точно отразить своё состояние.</p>
	<p>Педагог организует обмен доброжелательными репликами. Предлагает детям закончить фразы: «Я хочу сказать тебе...», «Я заметил(а), что у</p>	<p>Дети учатся замечать успехи друг друга, произносят добрые слова, принимают слова признания в свой адрес.</p>	<p>Парная, групповая</p>	<p>Метод положительного подкрепления, развитие навыка поддержки, эмоциональное одобрение, моделирование образца корректного высказывания.</p>	<p>Готовность говорить добрые слова, умение принимать признание без смущения или отрицания, эмоциональный отклик группы.</p>

	тебя хорошо получилось...», «Мне понравилось, как ты...». Педагог следит за экологичностью высказываний и поддерживает атмосферу принятия.				
<p>Особые моменты, на которые нужно обратить внимание при организации этапа: основной этап должен быть выстроен без оценочного давления. Важно, чтобы ребёнок мог назвать даже очень маленький успех. Центральный содержательный акцент – связь между достижением, переживанием и признанием. Именно здесь раскрывается структурное звено самосознания «притязание на признание»: ребёнок осознаёт, что его усилие может быть замечено, а он сам имеет право чувствовать радость, гордость, спокойствие или другие эмоции в связи со своим продвижением.</p> <p>Дидактические материалы: мяч, карточки эмоций, карточки-ситуации, индивидуальные листы дневника успешности, карандаши, фломастеры.</p>					


















Этапы мероприятия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы работы	Методы стимулирования активности обучающихся	Критерии определения уровня внимания и интереса
	Осуществляемые действия	Осуществляемые действия			
<i>Подведение итогов</i>	Педагог подводит общий итог: успех может быть маленьким, но важным; чувства помогают понять, насколько значимо для ребёнка его достижение;	Слушают итог педагога, принимают слова поддержки, получают символические знаки признания, завершают участие в мероприятии с положительным	Интерактивный выбор.	Словесное поощрение, эмоциональное подкрепление, создание ситуации личной значимости.	Эмоциональная удовлетворённость, спокойное завершение занятия, желание сохранить дневник и продолжить его вести.





<p><i>Рефлексия</i></p>	<p>признание со стороны других и умение самому замечать свои шаги вперёд помогают становиться увереннее. Педагог благодарит детей за участие, вручает символические наклейки.</p> <p>Педагог организует круг обсуждения. Предлагает детям ответить на вопросы: «Что нового я сегодня узнал о себе?», «Какую эмоцию мне было легче всего назвать?», «Когда мне было особенно приятно?», «Что я понял про свои успехи?».</p>	<p>эмоциональным настроем.</p> <p>Делятся впечатлениями, называют собственные открытия, озвучивают или показывают выбранную эмоцию, при желании читают запись из дневника.</p>	<p>Круг рефлексии, беседа</p>	<p>Поддержка, принятие всех ответов, похвала за искренность, создание ситуации завершенности.</p>	<p>Осмысленность ответов, готовность к самоанализу, эмоциональная открытость, участие в итоговом круге.</p>
<p>Особые моменты, на которые нужно обратить внимание при организации этапа: этап подведения итогов не должен превращаться в формальное завершение. Он важен как закрепление личностного результата. Здесь педагог проговаривает главный смысл занятия и обязательно завершает его признанием усилий каждого ребёнка.</p>					





Дидактические материалы: сертификаты участника, дневник успешности.



Литература

1. Изард, К. Э. Психология эмоций/К. Э. Изард; перевод с английского А. Татлыбаевой. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 464 с.
2. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 784 с.
3. Кнебель, М. О. Поэзия педагогики / М. О. Кнебель. – Москва: Всероссийское театральное общество, 1976. – 526 с.
4. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : учебник / В. С. Мухина. – 7-е изд., стер. – Москва: Академия, 2002. – 453 с.
5. Мухина, В. С. Личность: мифы и реальность: альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты / В. С. Мухина. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Национальный книжный центр, 2013. – 1083 с.

Дата	Что я сделал(а)?	Кто заметил это?	Как я себя чувствовал(а)?
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

	Эмоция	Когда так бывает?	Как это видно?
	Мне хорошо и весело. Я чувствую, что у меня получилось!	Когда я справился(лась) с заданием. Когда меня похвалили. Когда я сделал(а) то, что давно хотел(а).	Я улыбаюсь. У меня блестят глаза. Мне хочется делиться с другими.
	Я горжусь собой! Я старался(лась) — и смог(ла). Мне приятно за себя	Когда я преодолел(а) трудность. Когда у меня получилось лучше, чем раньше. Когда я вижу свой результат.	Я выпрямляюсь. Мне хочется сказать: «Я смог(ла)!»
	Мне спокойно. Я справился(лась), и мне хорошо. Я чувствую уверенность.	Когда задание выполнено. Когда я понимаю, что всё сделал(а) правильно. Когда рядом доброжелательные люди.	Я спокоен(йна). Дышу ровно. Мне комфортно.
	Я уверен(а) в себе. Я чувствую: у меня получится. Я могу попробовать ещё.	Когда я уже что-то умею. Когда взрослые поддерживают меня. Когда я замечаю свои успехи.	Я говорю смелее. Я не боюсь пробовать. Я верю в себя.

	Эмоция	Когда так бывает?	Как это видно?
	Вот это да! Я не ожидал(а), что смогу. Но у меня получилось!	Когда я думал(а), что будет трудно, а справился(лась). Когда меня неожиданно похвалили. Когда я сам(а) заметил(а), что стал(а) лучше.	У меня широко открываются глаза. Я могу сказать: «Ого!» или «Ничего себе!»
	Мне тепло и приятно. Я хочу сказать спасибо. Мне помогли или поддержали меня.	Когда взрослый заметил мой успех. Когда друг сказал добрые слова. Когда мне помогли не сдаться.	Я улыбаюсь. Мне хочется поблагодарить. Я чувствую тепло внутри.
	Мне грустно. Я хотел(а) бы, чтобы получилось лучше. Мне немного печально	Когда что-то не получилось сразу. Когда мой труд никто не заметил. Когда я ожидал(а) другого результата.	Мне не хочется улыбаться. Я могу молчать. Мне хочется поддержки.
	Я злюсь / раздражаюсь. Мне трудно успокоиться. Что-то пошло не так.	Когда я очень старался(лась), но не получилось. Когда меня перебивают. Когда меня не понимают.	Я хмурюсь. Говорю громче. Мне хочется всё бросить.

	Эмоция	Когда так бывает?	Как это видно?
	<p>Мне неловко. Я не знаю, как реагировать. Мне хочется спрятаться.</p>	<p>Когда меня неожиданно хвалят. Когда на меня смотрят все сразу. Когда мне говорят очень хорошие слова.</p>	<p>Я могу опустить глаза. Тихо говорить. Краснеть или улыбаться неловко.</p>
	<p>Мне интересно! Я хочу попробовать ещё. Мне любопытно, что получится дальше.</p>	<p>Когда задание мне нравится. Когда я вижу, что у меня получается. Когда я хочу узнать о себе что-то новое.</p>	<p>Я задаю вопросы. Смотрю внимательно. Мне хочется действовать.</p>

<p>КАРТОЧКА 1</p> <p>Я сам(а) справился(лась) с трудным заданием.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Что произошло? ★ Можно ли назвать это успехом? ★ Кто заметил этот шаг? ★ Что может чувствовать ребёнок? 	<p>КАРТОЧКА 2</p> <p>Меня похвалил педагог за старание и аккуратность.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Что почувствует ребёнок после таких слов? ★ Почему признание взрослого бывает важным? ★ Какие эмоции могут появиться? 
<p>КАРТОЧКА 3</p> <p>Я сделал(а) работу хорошо, но этого никто не заметил.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Что может почувствовать ребёнок? ★ Почему ему может быть грустно или обидно? ★ Может ли он сам заметить свой успех? 	<p>КАРТОЧКА 4</p> <p>Мама сказала: «Я вижу, как ты стараешься. Ты молодец».</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Какие эмоции могут возникнуть? ★ Почему слова близкого человека особенно важны? ★ Что меняется, когда успех замечают дома? 
<p>КАРТОЧКА 5</p> <p>Друг сказал мне: «У тебя получилось лучше, чем раньше!»</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Что может почувствовать ребёнок? ★ Почему приятно, когда успех замечают ровесники? ★ Какие слова поддержки можно сказать в ответ? 	<p>КАРТОЧКА 6</p> <p>Я долго боялся(лась), но всё-таки попробовал(а) — и у меня получилось.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Это большой успех или маленький шаг? ★ Что может почувствовать ребёнок после такого преодоления? ★ Нужно ли, чтобы кто-то обязательно это заметил? 
<p>КАРТОЧКА 7</p> <p>Я помог(ла) другому, и он сказал мне «спасибо».</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Можно ли помощь считать успехом? ★ Какие чувства появляются, когда тебя благодарят? ★ Почему признание бывает не только за результат, но и за добрый поступок? 	<p>КАРТОЧКА 8</p> <p>Я очень старался(лась), но похвалили другого ребёнка.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Что может почувствовать ребёнок в этой ситуации? ★ Почему может появиться обида? ★ Как взрослый может поддержать ребёнка? 
<p>КАРТОЧКА 9</p> <p>Я заметил(а), что сегодня у меня получилось лучше, чем вчера.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Почему важно самому замечать свои успехи? ★ Какие чувства появляются, когда видишь свой рост? ★ Может ли это добавить уверенности? 	<p>КАРТОЧКА 10</p> <p>Я выступил(а), и мне похлопали.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Что может чувствовать ребёнок после выступления? ★ Почему аплодисменты — это тоже форма признания? ★ Какие эмоции здесь возможны? 
<p>КАРТОЧКА 11</p> <p>Я нарисовал(а) рисунок, а педагог попросил показать его всем.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Что может почувствовать ребёнок? ★ Почему признание иногда вызывает не только радость, но и смущение? ★ Какие эмоции могут сочетаться в этой ситуации? 	<p>КАРТОЧКА 12</p> <p>Я сделал(а) маленький шаг вперёд, и это заметил(а) только я сам(а).</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Важен ли такой успех? ★ Почему важно уметь замечать себя самому? ★ Что может чувствовать ребёнок в этот момент? 

