Воспринимать и понимать свои эмоции и эмоции окружающих, в рамках изучения программы по социально-эмоциональному развитию, помогает технология «квадрат эмоций». Квадрат эмоций или настроений – это инструмент, который помогает визуализировать и классифицировать различные эмоции и настроения. Он представляет собой матрицу, в которой эмоции и настроения располагаются по двум осям: позитивная-негативная и активная-пассивная.
Позитивные эмоции связаны с положительными чувствами, такими как радость, восторг, вдохновение. Они помогают нам чувствовать себя счастливыми и удовлетворенными.
Негативные эмоции, напротив, связаны с отрицательными чувствами, такими как гнев, страх, грусть. Они могут вызывать дискомфорт и тревогу.
Активные эмоции характеризуются энергичностью и действием. Они могут быть связаны с азартом, агрессией, решительностью. Пассивные эмоции, напротив, характеризуются бездействием, безразличием, умиротворением.

Квадрат эмоций может быть представлен в различной форме.
У нас он такой!!!