Приложение № 1
к Основной образовательной программе начального общего образования
МБОУ «Школа № 68» г.о. Самара, (п.2.1 Содержательного раздела)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «Школа № 68» г. о. Самара

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора	Директор
_____Волкова Т.В.	_____Козлова О.Н.	_____Жидков А.А.
Протокол № 1 от 28 августа 2026 г.	Протокол № 1 от 28 августа 2026 г.	Приказ № 367 от 28 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«СОЗДАЮ СВОЁ БУДУЩЕЕ»

(начальное общее образование)

г.о. Самара 2026

ВКЛАД В БУДУЩЕЕ Благотворительный фонд Сбербанка

ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

7+

Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

Первый год обучения

Методическое пособие

Москва
ДРОФА
2019

Российский учебник

УДК 373.2.025
ББК 74.102
М15

Макарчук, А. В.

М15 Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения : методическое пособие / А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. — М. : Дрофа, 2019. — 199, [1] с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-358-23200-6

Пособие является руководством для педагога при проведении занятий по социально-эмоциональному развитию младших школьников. Содержит программу, подробные сценарии занятий первого года обучения и описание мероприятий для родителей и детей. К каждому занятию и мероприятию сформулированы цели, планируемые результаты и даны подробные методические комментарии.

УДК 373.2.025
ББК 74.102

ISBN 978-5-358-23200-6

© Художественное оформление ООО «Корпорация «Российский учебник», 2019
© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

Программа социально-эмоционального развития младших школьников 5

Пояснительная записка 6

Основное содержание программы 10

Планируемые результаты освоения программы социально-эмоционального развития 12

Особенности организации работы по программе 16

Как работать с учебно-методическим комплектом 16

Особенности взаимодействия с детьми младшего школьного возраста при освоении программы 18

Взаимодействие с родителями при освоении программы 19

Тематическое планирование. Первый год обучения 21

Сценарии занятий 23

Занятие 1. Здравствуйте, это я! 24

Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо 27

Занятие 3. Правила нашего класса 31

Занятие 4. Сад души 35

Занятие 5. Почему мы радуемся 39

Занятие 6. Как мы радуемся 43

Занятие 7. Почему и как мы грустим 46

Занятие 8. Почему и как мы злимся 50

Занятие 9. Почему и как мы боимся 54

Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем 58

Занятие 11. Разные эмоции и их причины 62

Занятие 12. Разные люди — разные эмоции 66

Занятие 13. Разные эмоции и их сила 71

Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции 75

Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение 79

Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать 83

Занятие 17. Когда злость бывает полезной? 87

Занятие 18. Как не лопнуть от злости 91

Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает? 95

Занятие 20. Как справиться со страхом 100

Занятие 21. По волнам эмоций 104

Занятие 22. Что, если ты не похож на меня? 108

Занятие 23. Как работать вместе 112

Занятие 24. Как услышать другого 116

Занятие 25. Как понять другого 120

Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка 124

Занятие 27. Как поддержать другого 127

Занятие 28. Как поддержать другого 130

Занятие 29. Как помочь другому 133

Занятие 30. Как попросить о помощи 136

Занятие 31. Как решать конфликты 140

Занятие 32. Как решать конфликты 144

Занятие 33. Мои достижения и планы 148

Сценарии мероприятий для родителей и детей 151

Вводная ознакомительная встреча для родителей 152

Интерактивный информационный модуль для родителей на тему «Восприятие и понимание причин эмоций» 158

Интерактивный информационный модуль для родителей на тему «Эмоциональная регуляция» . . . 162

Интерактивный информационный модуль для родителей на тему «Социальное взаимодействие» . . . 165

Совместные детско-родительские мероприятия. Семейный фотоконкурс «Эмоции нашей семьи» 169

Итоговое мероприятие «Ключи от счастья, или Путешествие в мир эмоций» 170

Список рекомендованной литературы 175

Приложения 176

ВВЕДЕНИЕ

Современная эпоха стремительно меняет человека, его мировоззрение. В процессе совершенствования искусственного интеллекта происходит роботизация и автоматизация производственных процессов, вытесняется множество профессий. Важно, чтобы, несмотря на экономические, технологические, гуманитарные изменения, наши дети чувствовали себя уверенно в сложном, подвижном, непредсказуемом мире, знали, что их навыки и компетенции будут востребованы.

Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» считает своей задачей поддержать систему российского образования с учётом современных тенденций. Фонд поддерживает проекты, способствующие системным и устойчивым изменениям в школьном обучении, позволяющие готовить выпускника нового типа — современного, способного принимать ответственные решения, действовать, самостоятельно учиться и успешно адаптироваться к изменяющейся действительности.

Для того чтобы выпускники школ и вузов были готовы к работе, жизни и самореализации в XXI веке, необходимо совершенствовать образовательные системы, ставить новые задачи развития детей и подростков. В современном мире возрастает потребность в навыках, которые отличают человека от машины, а значит, актуальной становится задача создания развивающих программ, направленных на социально-эмоциональное развитие детей. Подобные программы подразумевают гармоничное соединение индивидуальных особенностей с развитием способностей, оптимизирующих процесс общения детей со взрослыми и сверстниками и этапы их активного вхождения в мир взрослых.

Для более полного раскрытия потенциала детей, развития их личностных качеств, формирования универсальных способов познания и освоения мира необходима система психолого-педагогического сопровождения, начиная с дошкольного возраста. Важно, чтобы программы дошкольного, начального, основного и среднего общего образования были выстроены в тесной логической связи; между ними обязательно должна существовать преемственность, что обеспечит устойчивость результатов их освоения.

Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» в 2016 г. в рамках направления «Современное образование» инициировал разработку образовательной программы «Социально-эмоциональное развитие детей». Её авторами стали российские учёные Института психологии РАН под руководством доктора психологических наук, профессора Е. А. Сергиенко. Целью этой образовательной программы является внедрение социально-эмоционального обучения в образовательный процесс российских школ и дошкольных учреждений. Программа разработана не только с использованием зарубежных теорий развития эмоционального и социального интеллекта, но и с опорой на положения отечественной психологии о развитии ребёнка.

В апробации программы, стартовавшей в 2017 г., приняли участие около 200 педагогов из 13 школ Москвы и Тюмени. Среди результатов проведённого исследования педагоги отмечали развитие у детей способности распознавать свои эмоции и эмоции других людей, регулировать собственные эмоции, эффективно вести себя в конфликтных ситуациях, отслеживать причинно-следственные связи при анализе эмоций и поведения и т. п. Формирование и развитие этих навыков у детей положительно повлияло на успешность их обучения в школе.

С опорой на научную основу и результаты апробации программы была разработана её модифицированная версия, обогащённая педагогическими техниками и дополнительными поддерживающими инструментами работы с детьми. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту.

ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. Родители и педагоги хотят, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового.

В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе. Таким образом, особенно актуальной становится задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие.

Решать эту задачу можно двумя путями:

- перестраивая среду, то есть саму школьную жизнь, создавая такие условия обучения, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии и органично включается в учебный процесс;
- организуя с детьми специальные занятия, в ходе которых социально-эмоциональное развитие становится педагогической задачей. В этом случае необходимо создание особой программы, работа по которой будет проводиться в отдельное, специально выделенное для этого время. Стоит отметить, что эффективность подобной программы будет выше, а её результаты устойчивее, если принятые на занятиях ценности и правила взаимодействия между детьми и педагогом, освоенные приёмы и техники будут переноситься в повседневное общение, интегрироваться в образовательный процесс.

Программа, разработанная при участии Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее», отвечает запросам времени. Она позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся и в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

Программа основывается на *теории эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), *теории модели психического* (The Theory of Mind), а также на *теории деятельности*. Важным основанием программы является *междисциплинарный подход*, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

Субъектный подход предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом.

Теория модели психического, или *модель психического состояния*, — это возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

Теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. Согласно данной теории, выделяются следующие **составляющие эмоционального интеллекта**.

Восприятие и идентификация эмоций — способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

Понимание эмоций — умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).

Использование эмоций — способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми.

Управление эмоциями — умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

Программа социально-эмоционального развития рассчитана на работу с детьми, начиная с дошкольного и заканчивая старшим школьным возрастом. Она имеет спиральную структуру — тематические разделы сохраняются на всех ступенях обучения, постепенно расширяясь и углубляясь. В процессе реализации программы дети учатся понимать себя, с уважением относиться к своему эмоциональному миру и эмоциям других людей, понимать и принимать свои ощущения и управлять ими, строить на основе этого понимания отношения с другими людьми и окружающим миром.

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Учебно-методический комплект для начальной школы включает:

- **Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы** (авторы: Е. А. Сергиенко — руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубовская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков и др.
- **Методическое пособие** «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий, которые проводятся в рамках программы, инструменты для оценки эффективности работы.

Особенности работы с материалами, входящими в комплект, подробно описаны в разделе «Как работать с учебно-методическим комплектом» (с. 16).

Реализация программы социально-эмоционального развития младших школьников рассчитана на два года. Тематическое планирование и сценарии занятий второго года обучения приведены в отдельном издании.

- **Рабочая тетрадь** «Обо мне и для меня» (авторы: А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей на занятиях и выполнения семейных заданий вместе со взрослыми.
- **Игровой комплект «Палитра эмоций»** (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

С началом обучения в школе ребёнок попадает в новую для себя социальную среду, переходит на следующий этап развития. Если в дошкольном возрасте он осознавал себя физически отдельным человеком, то к семи годам ребёнок осознаёт свою психологическую автономию, наличие у себя внутреннего мира, чувств и переживаний, начинает осознанно пользоваться формулировками «я сержусь», «я добрый», «мне грустно».

В этом возрасте меняются социальная роль, стиль взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, ритм жизни, появляются новые обязанности. Всё это требует от детей умения соблюдать правила и нормы, что становится возможным лишь при развитии саморегуляции. Однако ко времени поступления в школу у некоторых детей произвольное поведение ещё недостаточно сформировано, ребёнку не всегда удаётся себя контролировать. Связанные с этим проблемы актуальны как для детей и их родителей, так и для педагогов.

Во время адаптационного периода в школе происходит привыкание детей к новой жизненной ситуации, им особенно требуется поддержка взрослых. Всё это делает особенно актуальным включение в программу процедур, направленных на осознание собственных эмоций и развитие эмоциональной регуляции. Восприятию и пониманию причин эмоций посвящён первый раздел программы, затем проводится работа по освоению приёмов саморегуляции.

В первые месяцы обучения интерес к школе существует почти у всех первоклассников, он вызван реакцией на новизну, на новые условия жизни и окружающих людей. При снижении эффекта новизны интерес может угасать. Поэтому важно сформировать новую учебную мотивацию, связанную с интересом детей к содержанию знаний и процессу их добывания. В этом процессе важную роль играют и мотивы, не имеющие прямого отношения к учёбе: стремление ребёнка к новой социальной позиции и

желание узнать что-то новое о мире и о себе. На занятиях по программе социально-эмоционального развития дети получают новый для себя опыт, что также способствует формированию познавательной мотивации.

В начале первого года обучения по программе в школе важно актуализировать знания детей об эмоциях, создать на занятиях атмосферу, в которой эмоции станут предметом внимания и обсуждения.

Учитель становится для младшего школьника значимым человеком, он во многом определяет то, как ребёнок видит себя, школу, своих сверстников. Психическое развитие младшего школьника и его личности во многом зависит от того, насколько успешно он начинает учиться, как у него складываются отношения с учителями, как они оценивают его успехи в учёбе. У детей в этот период очень высока потребность в принятии и признании, поэтому важно дать каждому ребёнку почувствовать свою состоятельность, пережить опыт принятия.

Хотя у первоклассников преобладающим типом мышления является наглядно-образное и при решении учебных задач они опираются на реальные предметы и мысленные образы, процесс обучения стимулирует развитие словесно-логического мышления. Это даёт возможность общаться с детьми с использованием понятий, переходить к обобщениям и более активно работать со словарём эмоций.

Основой программы является самопознание и получение опыта идентификации базовых эмоций, которые изучались в дошкольном возрасте (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес), однако расширяется их спектр, в словарь включаются обозначения дифференцированных эмоций — переживания одной эмоциональной модальности разной степени интенсивности. Вопросы для обсуждения, включённые в структуру занятия, помогают осознать полученный опыт.

В младшем школьном возрасте постепенно преодолевается эгоцентризм, происходит децентрация (отделение собственной точки зрения от позиции другого человека). Это позволяет использовать в программе задания, предполагающие анализ возможных мотивов поведения и переживаний других людей. На этом этапе уже можно работать над развитием способности учитывать чувства и намерения других людей, устанавливать связь между чувствами и поведением. Можно не только разговаривать с детьми о том, что и в каких ситуациях они чувствуют, но и обсуждать, почему это происходит, говорить о возможности выбора того или иного поведения. Поэтому в программу включён анализ проблемных и конфликтных ситуаций, мотивов поведения и разных точек зрения.

Неотъемлемой частью занятий является развитие способности младших школьников к эмпатии — сопереживанию и сочувствию эмоциональному состоянию другого человека.

Огромное значение для детей приобретает установление и сохранение хороших отношений со сверстниками. В этом возрасте переплетены добрые отношения и соперничество: с одной стороны, ребёнок хочет «быть как все», с другой — «быть лучше всех». По мере адаптации к новым условиям происходит групповая дифференциация в классе, появляются лидеры и менее популярные ученики. Отдельный раздел программы посвящён взаимодействию младших школьников и развитию их коммуникативных навыков.

В начальной школе ведущей деятельностью ребёнка становится учебная деятельность, которая приходит на смену игре. Важно, чтобы этот переход происходил постепенно. В игре дети чувствуют себя свободнее, могут выражать свои чувства более непосредственно, поэтому в 1 классе игра по-прежнему включена в занятия. Наряду с этим вводятся элементы анализа: обсуждение ситуаций, чувств героев литературных произведений и мультфильмов. В программу также включены разные способы выражения эмоций: рисование, создание аппликаций, проигрывание ситуаций, выражение эмоций через движение и др.

Стойкие позитивные изменения возможны лишь при совместных усилиях всех участников обучения и развития ребёнка, поэтому к работе активно подключаются родители. В программе предусмотрены не только задания, предполагающие совместную работу детей и родителей, но и особые мероприятия для родителей.

В заключение хотелось бы отметить, что младший школьный возраст — это сензитивный период формирования эмоционального интеллекта. Дети эмоционально воспринимают окружающий мир, и одновременно происходит активное интеллектуальное развитие. Возрастает способность к идентификации, рефлексии, контролю эмоциональных состояний и поступков, проявлению эмпатии, использованию эмоциональной информации в общении с окружающими, выбору способов достижения цели. В это время у детей активно развивается понимание психического мира другого человека, более сложных внутренних состояний, таких как мысли, убеждения, представления и знания, что позволяет им делать более глубокие оценки человеческих поступков. Понимание эмоциональных состояний может служить важным проводником в развитии более сложных представлений. Поэтому младший школьный возраст является важным этапом эмоционального и социального развития детей.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы

- Познакомить школьников с многообразием эмоций.
- Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
- Расширять эмоциональный словарь школьников.
- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
- Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
- Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
- Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
- Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
- Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.
- Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.
- Содействовать социальной адаптации младших школьников.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- *Полнота.* Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение двух лет.
- *Интерактивность.* В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.
- *Практико-ориентированность.* Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- *Индивидуальный подход.* Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- *Систематическое последовательное усложнение материала.* В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.
- *Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.* В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.
- *Включение родителей как активных участников программы.* Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа для младших школьников является продолжением курса для дошкольников. Она рассчитана на два года обучения — в 1 и во 2 классах. Если работа в 1 классе не проводилась, можно начать заниматься по программе первого года обучения с учащимися 2 класса. Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя введение и три тематических блока. Данное методическое пособие предназначено для педагогов, которые будут проводить с детьми занятия первого года обучения. В пособии подробно рассматривается содержание, тематическое планирование и сценарии занятий первого года обучения по программе. Тематическое планирование и сценарии занятий второго года обучения представлены в отдельном пособии.

Занятия проводятся с учащимися 1—2 (или 2—3) классов один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 33 занятия (продолжительность занятий 1—11 составляет 35 минут, занятия 12—33 длятся 45 минут). Второй год обучения включает 34 занятия по 45 минут.

В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия. Занятия проводит учитель начальных классов или психолог, прошедшие специальную подготовку по программе.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин.

В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить.

Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями.

Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Большинство тем, изучение которых было начато в первый год работы по программе, продолжают изучаться на более сложном уровне.

Введение

Направлено на осознание новых умений, которыми дети овладели летом, укрепление позитивного психологического климата в классе, актуализацию

ценностей и норм поведения, правил взаимодействия младших школьников.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях и формированию представлений о новых эмоциях — удивлении и отвращении. Таким образом, за два года обучения школьники изучают семь базовых эмоций, учатся их выражать и распознавать, понимать причины возникновения этих эмоций у себя и других людей. Особенное внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним — занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние (конструктивное или деструктивное) определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён развитию социальной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими.

Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они являются основой для формирования установок толерантности.

Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать дружеские отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе.

Особое внимание уделяется развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на взаимоотношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ

Учащиеся получат возможность для формирования:

- уважительного отношения к мнению другого человека;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся получат возможность научиться:

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
1. Восприятие и понимание причин эмоций	**Идентификация эмоций**	**Идентификация эмоций по мимическим признакам**	Ребёнок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций
		Идентификация эмоций по пантомимическим признакам	Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции

Продолжение

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
		Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу
		Идентификация эмоций в произведениях искусства	Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка)
		Понимание и использование эмоционального и ментального словаря	Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями
	Выражение эмоций	**Выражение эмоций через мимику и пантомимику**	Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений
		Вербальное и паравербальное выражение эмоций	Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи)
		Выражение эмоций в творчестве	Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение
	Понимание причин эмоций	**Понимание ситуативной обусловленности эмоций**	При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации
		Понимание индивидуальных различий в причинах и выражении эмоций	Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении
2. Эмоциональная регуляция	**Понимание эмоциональной обусловленности поведения**		Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях
	Владение элементарными навыками саморегуляции		Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции
3. Социальное взаимодействие	**Коммуникативная компетентность**	**Установление и поддержание взаимодействия**	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: зада-

Окончание

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
			вать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы
		Понимание и социальное прогнозирование	Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т. п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения
		Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу
		Работа в команде	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе
		Поведение в конфликтной ситуации	Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции
	Социальная компетентность	**Следование формальным правилам поведения**	Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им
		Принятие многообразия	Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения.

В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюде-

ния являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

1. Восприятие и понимание причин эмоций.

- Идентификация эмоций.
- Выражение эмоций.
- Понимание причин эмоций.

2. Эмоциональная регуляция.

- Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
- Владение элементарными навыками саморегуляции.

3. Социальное взаимодействие.

- Коммуникативная компетентность.
- Социальная компетентность.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в приложениях 1—3 данного пособия. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения 1.1—1.3).

Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела.

Дети с *высоким уровнем развития* компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся.

Дети со *средним уровнем развития* компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно.

Дети, показавшие *низкий уровень развития* данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями таких детей, чтобы создать развивающую среду не только в образовательном учреждении, но и дома.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Опросники приведены в первом и четвёртом разделах материалов для родителей. Данные родительских оценок педагог заносит в сводную таблицу (приложение 4). Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов.

Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнивать можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе.

В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ КОМПЛЕКТОМ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Основная книга для педагога, в которой представлена программа работы со школьниками, подробно описаны сценарии занятий, особенности работы с детьми и их родителями.
Каждое занятие первого года обучения представляет собой логически и динамически выстроенную последовательность заданий, направленных на достижение планируемых результатов. В начале каждого занятия указаны цель и планируемые результаты, перечень необходимого оборудования и план занятия с указанием задач и продолжительности каждой активности. Далее следует подробное описание хода занятия.

Методы и формы работы в пособии отмечены следующими **условными обозначениями**.



Каждое занятие начинается с самодиагностики «Моё настроение», которая в описании хода занятия отмечена таким знаком.



В каждом занятии есть активность «Лучшее задание», которая обозначается таким знаком.



Индивидуальная работа детей в тетрадях. Подробные инструкции для педагога к заданиям в тетради даны в сценариях занятий.



Педагог или родители читают детям текст, на основе которого в дальнейшем организуется обсуждение или другая форма работы. В пособии этот текст может быть приведён полностью или даны указания, где его можно прочитать.



Задания, направленные на организацию совместной деятельности ребёнка со взрослым в семье. Такие задания включены в структуру каждого занятия. Они участвуют в создании для ребёнка развивающей среды, но не являются обязательными для выполнения, а носят рекомендательный характер.



Задания, предполагающие взаимодействие детей в парах.



Задания, предполагающие совместное выполнение, обсуждение, взаимодействие в группах. В классе удобнее работать в группах по четыре человека, когда одна пара детей поворачивается к своим соседям, сидящим сзади.



Активности, связанные с разными формами игровой деятельности: ролевые, симуляционные игры и упражнения, двигательные практики, эмоциональная гимнастика и др.



Задания, при проведении которых используются карточки игрового комплекта «Палитра эмоций».



Задания, направленные на знакомство или отработку практических упражнений на саморегуляцию или коммуникативных техник, которые дети и родители могут использовать в повседневной жизни. Краткое описание этих упражнений также содержится в рабочей тетради.

Дополнительные задания, которые педагог может использовать по своему усмотрению на занятии, если осталось время, или при проведении другой внеурочной деятельности в рамках занятия.

Знаком ■ обозначены задания или их части, которые педагог может не проводить, если на них не хватает времени в рамках занятия.

В рубрике **Важные заметки** помещены комментарии к заданиям и указаны разные варианты их выполнения.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОВМЕСТНЫЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В рамках реализации программы социально-эмоционального развития предусмотрено проведение интерактивных тематических встреч во время родительских собраний. Продолжительность каждой встречи составляет 15—30 минут. В 1 классе запланированы четыре такие встречи: первая — ознакомительная, остальные посвящены содержанию тематических разделов программы. Во 2 классе проводится три встречи с родителями.

В пособии приведены подробные сценарии тематических встреч педагога с родителями. В учебно-методическом комплекте содержатся презентации для их проведения и материалы для родителей. Педагог предоставляет эти материалы в виде ссылки или распечатанного файла на собраниях после интерактивных тематических встреч. В них содержится практическая информация на тему социально-эмоционального развития детей, тесты для самодиагностики, формы для структурированного наблюдения за ребёнком, практические советы психологов по социально-эмоциональному развитию школьника, а также рекомендации для родителей по выполнению совместных заданий с ребёнком.

Важной частью программы является проведение совместных детско-родительских мероприятий — игр, конкурсов и др. В данном методическом пособии содержатся сценарии и полный методический комплект для организации этих мероприятий.

В приложении к пособию содержатся все дидактические и раздаточные материалы, необходимые педагогу при проведении занятий.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ «ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ»

Тетрадь предназначена для индивидуальной работы ребёнка на занятиях и выполнения заданий дома вместе со взрослыми.

Задания в тетради отмечены следующими **условными обозначениями**.



Задания, в которых предлагается сделать рисунок, закончить или дополнить изображение.



Задания с выбором одного или нескольких элементов из предложенных по указанному критерию.



Задания, в которых надо вставить пропущенные слова, закончить предложения, ответить на вопросы. Если ребёнок ещё не может выполнить это задание самостоятельно, записи под его диктовку могут делать взрослые.



Задания, способствующие разнообразной совместной деятельности ребёнка с родителями. Взрослый читает задание и участвует в его выполнении.

В рубрике **«Полезные практики»** в сокращённой форме приведены коммуникативные техники или упражнения для саморегуляции, которые дети освоили на занятиях и могут использовать их дома вместе с родителями.

В рубрике **«Словарь эмоций»** помещены задания, направленные на расширение словарного запаса ребёнка, связанного с эмоциями.

В тетради есть вкладыш с наклейками, сгруппированными по занятиям.
В конце тетради расположен «градусник эмоций», который дети используют в начале каждого занятия для самодиагностики.

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКТ «ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ»

Комплект состоит из набора карточек для индивидуальной и групповой работы в ходе занятий, но может быть использован также для организации другого содержательного детского досуга.
Комплект включает в себя **карточки четырёх видов**.
1. Карточки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции (64 шт.). Представлено семь базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес, отвращение) и нейтральное выражение лица. Каждая эмоция показана на фотографиях людей разного пола и возраста (ребёнок, подросток, взрослый, пожилой человек).
2. Карточки со стилизованным изображением эмоций (8 шт.).
3. Карточки с сюжетными иллюстрациями (40 шт.).
4. Карточки, на которых изображена последовательность событий: 15 серий карточек (5 серий по 3 карточки и 10 серий по 4 карточки), каждая серия объединена общим сюжетом.

К игровому комплекту прилагается брошюра-инструкция с описанием различных вариантов работы с карточками.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

В книге изложены методологические основы программы, характеристика возрастных особенностей детей и подростков, более подробно рассматриваются вопросы их социально-эмоционального развития, представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ

Программа предполагает не только обучение, но и психологическую работу с эмоциональной сферой детей и взаимоотношениями в классе. Групповая работа с акцентом на психологические изменения детей существенно отличается от предметных уроков: здесь нет и не может быть единственно верных ответов, приветствуется инициатива детей и проявление индивидуальности, возможно свободное взаимодействие, поэтому могут возникать неожиданные ситуации. Способ взаимодействия педагога с детьми отличается от процесса обучения на уроке и требует особых навыков работы. Поэтому желательно, чтобы учитель прошёл подготовку к работе по программе социально-эмоционального развития.

Организуя занятия с младшими школьниками, важно помнить о следующем:

- учебная деятельность является основной в этом возрасте, но игровая сохраняет свою значимость и очень важна в работе по программе;
- у учащихся недостаточно сформированы произвольность, эмоционально-волевая регуляция, способность к рефлексии, но они интенсивно развиваются;

- у детей в этом возрасте основным является наглядно-образное мышление, в меньшей степени развито словесно-логическое.

Для эффективной работы важно создать в классе доброжелательную, доверительную атмосферу. На занятиях дети раскрывают свои чувства, поэтому необходимо создать условия, в которых дети смогут свободно взаимодействовать, выражать свои эмоции и говорить о них.

В отличие от деятельности на уроках, на занятиях по программе дети не только сидят за партами, но и активно двигаются, могут свободно перемещаться в классе при выполнении упражнений, работать в парах и группах. Это даёт дополнительные возможности для взаимодействия, более внимательного отношения друг к другу и проявления инициативы.

На одном из первых занятий определяются правила взаимодействия в классе. Обсуждение и принятие правил — это важный процесс, влияющий на дальнейшую работу. Поэтому процедура принятия правил должна быть организована так, чтобы дети понимали, для чего нужны правила вообще и каждое в отдельности. Педагог предлагает основу для принятия правил, которые помогали бы поддерживать в классе атмосферу доверия, доброжелательности и безопасности (принципы программы: понимать, принимать, помогать и поддерживать), и вместе с детьми формулирует правила. Учащиеся вместе размышляют над тем, что́ нужно делать, чтобы в классе всем было хорошо, что́ для этого может сделать каждый из них. Делается вывод о том, что в совместной работе классу помогут договорённости, которые будут соблюдаться. Очень важно, чтобы результаты обсуждения были зафиксированы в наглядной форме — создаётся плакат «Правила нашего класса» с рисунками детей.

Совместная выработка правил способствует тому, чтобы каждый ребёнок в дальнейшем стремился их выполнять. Соблюдая правила, дети учатся регулировать собственное поведение. Педагог является для первоклассников значимой фигурой, поэтому он сам задаёт образец желаемого поведения.

В ходе занятий могут возникнуть неожиданные ситуации. Младшие школьники ещё недостаточно осознают собственные эмоциональные состояния, не всегда правильно понимают чужие переживания. Неверная интерпретация поведения, эмоциональных проявлений может вызвать неожиданные реакции. Например, смех других учеников класса может быть воспринят как насмешка и вызвать обиду. Поскольку в центре внимания находится опыт проживания детьми эмоций, то в таких ситуациях важно помочь ребёнку понять, что́ с ним происходит, каковы намерения и чувства другого человека.

В одной и той же ситуации дети могут испытывать разные эмоции, которые проявляются по-разному. Надо помнить о том, что не бывает «правильных» и «неправильных» эмоций, они все имеют право на существование. На разные ответы реакция педагога может быть такой: «Как интересно…», «Оказывается, может быть и так…» Этим он подчёркивает ценность разнообразных ответов, а не заранее известных высказываний.

Каждый ученик сможет ощутить свой вклад в жизнь класса, и детский коллектив станет более дружным и сплочённым. Указывая на сильные стороны детей, обучая видеть их в себе и друг в друге, педагог даёт возможность ученикам почувствовать опору в ситуации неуверенности. Создание такой атмосферы на занятиях помогает детям чувствовать себя увереннее и в повседневной жизни.

В случае нежелательного поведения ребёнка педагогу важно реагировать объективно и последовательно, используя при этом Я-высказывания (говорить о своих чувствах, вызванных конкретным поступком, не обобщая и сохраняя уважительное отношение к ребёнку).

Следует фиксировать внимание детей на происходящем в настоящий момент. Если ребёнок захочет обсудить важную для него эмоциональную ситуацию, не относящуюся к теме занятия, можно сделать это в индивидуальном порядке или в случае необходимости обратиться к психологу. Желательно, чтобы у ученика была возможность не принимать участия в упражнении, если для него в данный момент это сложно.

При проведении занятий педагогу важно соблюдать следующие принципы: уважать чувства каждого ребёнка; помогать детям понять, какое поведение и какие мысли вызывают эмоции; помогать управлять эмоциями; принимать различия, существующие между людьми.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ

Объединение усилий семьи и школы, совместная согласованная деятельность педагога и родителей — важное условие успешной реализации программы, способствующее достижению устойчивых результатов социально-эмоционального развития ребёнка. Программа помогает созданию личностно-развивающей образовательной среды в школе и дома, поэтому родители являются полноправными участниками процесса обучения, включёнными и заинтересованными партнёрами.

После каждого занятия предполагается выполнение специального «семейного» задания: совместное тематическое обсуждение, выполнение упражнений творческого, исследовательского или практического характера, просмотр видеоматериалов, знакомство с литературными и художественными произведениями.

Содержание задания приведено в рабочей тетради, рекомендации взрослому по его выполнению — в информационных материалах для родителей.

Информационные материалы содержат рекомендации для взрослых по программе социально-эмоционального развития ребёнка. В них приведены комментарии к выполнению «семейных» заданий, а также интересная и полезная информация об эмоциональном интеллекте, рекомендации специалистов по его развитию у детей и взрослых, указаны методы самодиагностики и многое другое. Эти материалы помогут родителям создать дома среду́, способствующую гармоничному социально-эмоциональному развитию ребёнка, и выстроить систему собственных осознанных действий, направленных на содействие такому развитию.

Специально для родителей разработаны просветительские и вовлекающие мероприятия, тематические встречи, которые проводятся в рамках родительских собраний. Их задача состоит в том, чтобы показать родителям важность совместной работы по программе, информировать о её содержании. Для успешной реализации программы педагогу важно заинтересовать родителей, вовлечь их в совместную деятельность, установить с ними партнёрские отношения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
Введение (3 занятия)	**Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация.** Занятие 1. Здравствуйте, это я!	1*
	Тема 2. Психологический климат в классе. Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо	1*
	Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3. Правила нашего класса	1*
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	**Тема 4. Многообразие эмоций.** Занятие 4. Сад души	1*
	Тема 5. Причины и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся. Занятие 6. Как мы радуемся	2*
	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим	1*
	Тема 7. Причины и способы выражения злости. Занятие 8. Почему и как мы злимся	1*
	Тема 8. Причины и способы выражения страха. Занятие 9. Почему и как мы боимся	1*
	Тема 9. Причины и способы выражения интереса. Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем	1*
	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины	1*
	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди — разные эмоции	1
	Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила	1
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)	**Тема 13. Модальность эмоций.** Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции	1
	Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение	1
	Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать	1
	Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17. Когда злость бывает полезной?	1
	Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18. Как не лопнуть от злости	1
	Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?	1
	Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом	1
	Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций	1

Окончание

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)	**Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.** Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?	1
	Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23. Как работать вместе	1
	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24. Как услышать другого	1
	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25. Как понять другого	1
	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка	1
	Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28. Как поддержать другого	2
	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29. Как помочь другому	1
	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30. Как попросить о помощи	1
	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32. Как решать конфликты	2
	Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы	1
	Итого	33

* Продолжительность занятия 35 минут.

СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!

ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ В КЛАССЕ, САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Цель занятия

Создать условия для знакомства и самопрезентации школьников, понимания многообразия в классе.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает имена большинства одноклассников;
- получил опыт самопрезентации в классе;
- знает, что́ его объединяет с одноклассниками и в чём его уникальность.

Оборудование

Принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	*Введение в программу*	Познакомить детей с тематикой программы, научить их ориентироваться в рабочей тетради с помощью условных обозначений
2	12	*Моё имя.* Работа в тетради (задание 1), работа в группах	Помочь детям познакомиться друг с другом
3	7	*Игротека «Имена».* Игровая деятельность	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в классе, помочь детям запомнить имена друг друга
4	13	*Я люблю, мы любим.* Работа в тетради (задание 2)	Создать условия для самопрезентации детей в классе, помочь детям узнать, что общего есть у них с одноклассниками
5		*Мои одноклассники.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать общению детей со взрослыми в семье, создавать условия для позитивного диалога со взрослым о друзьях и одноклассниках ребёнка

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Введение в программу

Педагог приветствует детей и организует беседу о том, что́ они изучают в школе, чем эти знания и умения для них полезны в настоящее время, как они могут пригодиться в будущем. Педагог объясняет, что не менее важно изучать самого себя — свои эмоции, мысли, поступки. Также необходимо учиться понимать других людей. Это поможет находить друзей и сохранять дружбу, решать конфликты, научиться понимать, когда человек нуждается в помощи, уметь предлагать помощь, а также самому получать её, если нужно. Этому они будут учиться на специальных занятиях.

Педагог предлагает детям рассмотреть рабочую тетрадь и рассказывает, что в ней есть разные интересные задания. Чтобы лучше ориентироваться в тетради и понимать, что нужно делать, возле каждого задания есть специальный значок. Педагог объясняет, что обозначает каждый знак, дети находят их в своих тетрадях.

Педагог объясняет, что дети будут работать в тетради на каждом занятии и скоро они выполнят первое задание.



2. Моё имя

Педагог предлагает детям отгадать загадку:

Нас не было — оно было,
Нас не будет — оно будет;
Никто ни у кого его не видел,
А у каждого оно есть.
Тебе дано, а люди пользуются. (*Имя.*)

Педагог. *Имя очень важно для каждого человека, никто не может обойтись без него. Люди ценят свои имена, ведь имя сопровождает человека всю жизнь с самого рождения. Имя — это слово, с которого начинается знакомство. Каждому человеку нравится, когда его называют по имени. Знаете ли вы, как пишутся ваши имена?*

Дети находят рамку в задании 1 и стараются красиво написать своё имя печатными буквами. Если кто-то не знает, как пишется его имя, педагог пишет для него образец печатными буквами на отдельном листе. Когда имя будет написано в тетради, педагог предлагает украсить рамку любым способом, например, рисунками звёздочек, цветов, салютов и др.

Затем педагог объединяет детей в группы по четыре человека (дети, сидящие впереди, поворачиваются к своим соседям сзади).

Дети показывают друг другу рамки со своими именами и по очереди рассказывают:

- как их называют близкие дома;
- как их называли, когда они были совсем маленькими;
- как к ним будут обращаться, когда они вырастут;
- как им нравится, чтобы к ним обращались в классе учитель и одноклассники.

Далее педагог предлагает выполнить несколько игровых заданий, посвящённых именам, чтобы запомнить как можно больше имён детей в классе.



3. Игротека «Имена»

Детям предлагается поиграть в игры, которые помогут узнать имена друг друга и запомнить их.

Первая буква имени. Педагог называет по порядку буквы алфавита, на которые начинаются имена детей в классе. Когда звучит первая буква их имени, дети встают и хлопают в ладоши. Для закрепления можно попросить их называть свои имена.

Я знаю пять имён. Водящий ребёнок (выбирается по желанию) встаёт с места и говорит: «Я знаю пять имён моих одноклассников: Маша — один, Саша — два, Сева — три» и т. д. Называя имя ребёнка, водящий поворачивается к нему, указывает на него рукой. В ответ названный ребёнок машет рукой. Затем выбирается следующий водящий.

4. Я люблю, мы любим



Педагог. Давайте подумаем о том, что мы любим. Вспомним времена года. Кто больше всего любит осень, поднимите руки (педагог последовательно перечисляет времена года). Или любимые игры — кто во что любит играть? (3—4 ребёнка называют свои любимые игры.) Есть ли у вас любимые животные? Какие? (Несколько детей называют своих любимых животных.)

Найдите в тетради задание 2. Посмотрите на рисунки. Выберите и обведите ваше любимое животное или нарисуйте его в рамке справа. Затем обведите или нарисуйте вашу любимую еду, раскрасьте изображённый карандаш любимым цветом. (Дети выполняют задание в течение 3—5 минут.)

Инструкция

Постарайтесь найти в классе человека, которому нравится такое же животное, что и вам, одноклассника, которому нравится тот же цвет, и того, кто любит такую же еду. Для этого я попрошу вас встать, подойти к другим ребятам, рассказать им, что вы любите, и послушать, что любят они. Если вы услышите, что кто-то любит то же, что и вы, пожмите руки, назовите друг другу свои имена и поставьте галочку в своей тетради рядом с рисунком, который вас объединяет. После этого продолжайте поиск, подойдите к другим ребятам и сделайте то же самое.

Вопросы для обсуждения

- *Назовите имена одноклассников, которым нравится то же самое, что и тебе.*
- *Кто не нашёл одноклассников с такими же предпочтениями? Расскажите об этом.*

5. Мои одноклассники

Педагог предлагает нарисовать в тетради одного или нескольких своих друзей из класса, рассказать о них близким и попросить взрослых рассказать о своих школьных друзьях.

* Дополнительные задания

Имя соседа

Необходимое время: 5 минут

Педагог бросает детям небольшой мяч. Ребёнок, поймавший мяч, быстро называет имена своих соседей слева и справа и возвращает мяч обратно педагогу. Если ребёнок сидит в крайнем ряду, он называет имена детей, сидящих впереди и сзади него.

Моё хобби

Необходимое время: 5 минут

Педагог предлагает детям подумать о том, чем они любят заниматься в свободное время, и по очереди показать это без слов. Остальным участникам нужно догадаться, какое действие было показано. Можно продолжить игру, показывая, что дети не любят делать, например ложиться спать или есть кашу.

ЗАНЯТИЕ 2

МОЙ КЛАСС — ЭТО МЕСТО, ГДЕ МНЕ ХОРОШО

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В КЛАССЕ

Цель занятия

Способствовать осознанию детьми своей принадлежности к классу и важности позитивных взаимоотношений с одноклассниками.

Планируемые результаты

- Ребёнок ассоциирует себя с собственным классом;
- настроен на выстраивание позитивных взаимоотношений с одноклассниками.

Оборудование

Принадлежности для рисования, изображение корабля, склеенного из листов приложения 5, по одному бумажному кругу диаметром 6 см для каждого ребёнка.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
2	10	*Я уже подружился.* Игровая деятельность	Сфокусировать внимание детей на сложившихся дружеских отношениях и положительных качествах друг друга
3	10	*История из будущего.* Работа в тетради (задание 1)	Создавать условия для укрепления позитивных ожиданий детей от класса как социальной группы
4	12	*Наш класс — корабль.* Творческое задание	Способствовать формированию чувства принадлежности детей к классу
5		*История из прошлого.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обсуждения с членами семьи положительного опыта, связанного с обучением в школе

1. Лучшее задание

Такое задание будет традиционно присутствовать на каждом занятии и обозначаться в пособии специальным значком, без подробного описания. Педагог предлагает детям открыть тетради на странице предыдущего занятия и вспомнить, чему оно было посвящено и какие задания они выполняли.

Инструкция

Какое задание в тетради, которое выполняли на прошлом занятии в классе или дома, вам понравилось больше остальных? Найдите страницу с наклейками. Сверху вы видите много улыбающихся смайликов. Возьмите один смайлик, который выражает эмоцию «радость», и приклейте его в специальный кружок рядом с заданием, которое, на ваш взгляд, было лучшим.

2. Я уже подружился

Педагог. Мы учимся вместе уже некоторое время, вы успели познакомиться и даже подружиться. Давайте расскажем друг другу о своих новых друзьях. Ученик, который начнёт игру, встаёт и говорит: «Я подружился с… (называет имя своего друга). Я ценю его за… (и называет качество, которое ему нравится в друге)». Тот, чьё имя прозвучало, встаёт и благодарит говорящего, после чего сам называет имя своего друга и его положительное качество. В этой игре есть такое правило: каждого ученика в классе можно назвать только один раз.

Если детям будет сложно говорить о друзьях, используя формулировку «я ценю», педагог может дать пояснения или упростить фразу: «Мне он нравится тем, что…» Игра проводится до тех пор, пока не будут названы имена всех детей в классе.

Важные заметки

Лучше, если игру начнут не самые популярные ученики в классе. Чтобы дети могли лучше ориентироваться, чьё имя ещё не называли, можно попросить детей, которые уже были водящими, остаться стоять. Тогда водящий будет выбирать кого-то из сидящих детей.

Если дети затрудняются с перечислением положительных качеств друг друга, вы можете попросить помощи у других учеников класса или сами назвать особенности ребёнка.

Если в классе остались дети, которых никто не выбрал, обязательно сами перечислите их имена и положительные качества.

3. История из будущего

Инструкция

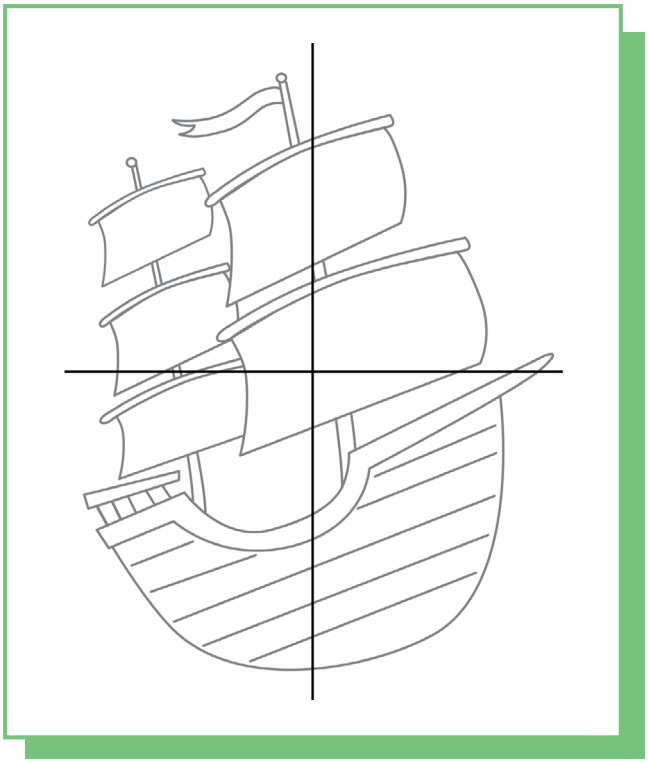
В нашем классе произойдёт много замечательных событий, которые будут для нас радостными и интересными. Мы будем испытывать веселье, гордость, удовлетворение, благодарность и другие приятные эмоции. Попробуйте представить одно из таких событий в нашем классе. Найдите в тетради задание 1 и сделайте рисунок в рамке.

Важные заметки

Если ребёнку сложно представить себе такое событие, ему будет трудно выполнить это задание. Попробуйте помочь, задавая ребёнку вопросы: «Что может порадовать тебя самого?», «Может ли это понравиться остальным ребятам в классе?» и др. Если ребёнок продолжает отказываться от выполнения задания, не нужно настаивать. В следующий раз он будет чувствовать себя более уверенно.

После выполнения задания можно организовать работу в парах: предложить детям рассказать друг другу о событиях, которые они изобразили в тетради.

4. Наш класс — корабль



Педагог показывает детям рисунок корабля из четырёх склеенных листов формата А4, приготовленный им заранее при помощи материалов приложения 5.

Инструкция

Давайте представим наш класс в виде большого красивого корабля, который держит путь в будущее. Все мы являемся его командой. Каждый делает на корабле важную работу. У каждого члена команды должна быть своя каюта. В каждой каюте есть иллюминатор (круглое окно). Наш корабль отправляется в плавание! Давайте нарисуем себя в иллюминаторах.

Педагог раздаёт детям круги из белой бумаги, где каждый из них рисует свой портрет и пишет своё имя. Затем дети по очереди подходят к изображению корабля. Педагог сначала предлагает каждому ребёнку выбрать место для каюты на корабле, а затем помогает приклеить портрет.

При наличии времени педагог может провести небольшое обсуждение, подводящее к теме следующего занятия.

Вопросы для обсуждения

- *Что нужно делать команде нашего корабля, чтобы все были довольны путешествием?*
- *Что нужно делать, чтобы каждый в классе чувствовал себя хорошо?*

Затем можно предложить детям раскрасить корабль вместе.

5. История из прошлого

Дети показывают членам семьи свой рисунок в тетради и рассказывают о желаемом событии из жизни класса, в котором все одноклассники будут испытывать приятные эмоции. Затем взрослые вспоминают и рассказывают детям о какой-то приятной ситуации из их школьной жизни. Дети вместе с родителями делают рисунок к этой ситуации в тетради.

* Дополнительные задания

Игра «Сколько в нашем классе...»

Необходимое время: 5—10 минут

Дети по одному выходят к доске и встают лицом к классу. Каждому ребёнку педагог задаёт один из вопросов со словом «сколько». Сначала учитель спрашивает о внешности учащихся класса, а затем переходит к их предпочтениям и качествам. В ответ на каждый вопрос дети, к которым он относится, встают, а ребёнок, стоящий около доски, при помощи педагога называет их по имени, считает и называет ответ.

Примерные вопросы

- Сколько в нашем классе девочек (мальчиков)?
- Сколько в нашем классе детей со светлыми (тёмными, рыжими) волосами?
- Сколько в нашем классе детей, в одежде которых есть белый (любой другой) цвет?

- Сколько в нашем классе детей, которым нравится плавать (гулять, кататься на роликах, смотреть мультфильмы, урок чтения и пр.)?
- Сколько детей в нашем классе любит кошек (собак, сладости, мороженое, пенку на молоке, зиму, лето и т. д.)?
- Сколько детей в нашем классе увлекается рисованием (спортом, животными, цветами, чтением и др.)?

Игра «Мы»

Необходимое время: 3—5 минут

Педагог предлагает детям охарактеризовать себя и хором сказать, какие они. Приводит пример: «Мы — задорные». Дети составляют фразы и произносят их хором («Мы — умные», «Мы — аккуратные», «Мы — трудолюбивые», «Мы — дружные», «Мы — весёлые» и др.). Если возникают затруднения, педагог помогает составить предложение, подсказывая варианты.

ЗАНЯТИЕ 3 ПРАВИЛА НАШЕГО КЛАССА

НОРМЫ И ПРАВИЛА В ГРУППЕ

Цель занятия

Способствовать принятию договорённостей для создания комфортной среды в классе.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает нормы и правила, соблюдение которых поможет каждому ученику чувствовать себя в классе комфортно;
- может привести примеры ситуаций, иллюстрирующих соблюдение этих правил в классе;
- готов соблюдать правила класса.

Оборудование

Принадлежности для рисования, ватман в виде бумажного свитка, сделанный по образцу в приложении 6, лист бумаги формата А4 для каждой группы из четырёх человек.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

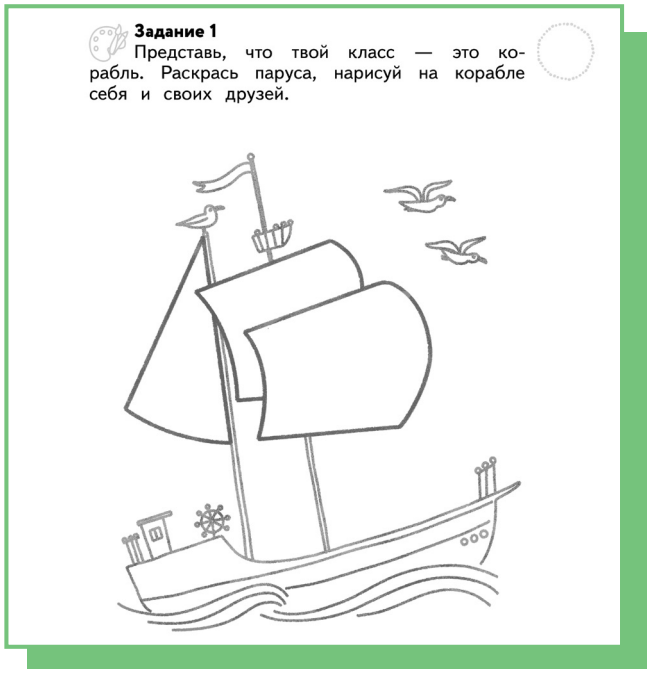
№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
2	4	*Рад видеть.* Игровая деятельность	Повторить имена детей в классе, способствовать становлению дружеских отношений
3	7	*Мой класс — корабль.* Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям почувствовать свою принадлежность к классу, способствовать формированию ощущения своей значимости как части класса
4	5	*Эмоции в наших парусах.* Работа в тетради	Помочь детям понять, какие эмоции они хотели бы испытывать в классе
5	17	*Правила нашего класса.* Работа в тетради (задание 2), работа в группах	Помочь детям сформулировать правила, которые помогут им чувствовать себя комфортно в классе
6		*Важное правило нашей семьи.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Создать условия для знакомства родителей с принятыми в классе правилами взаимодействия и обсуждения правил и договорённостей, важных для семьи

1. Лучшее задание

2. Рад видеть

Педагог назначает одного из детей водящим. Водящий встаёт и говорит: «Я рад видеть всех моих одноклассников, особенно того, кого зовут… (называет имя)». Ребёнок с таким именем встаёт и становится водящим. Если в классе несколько детей с одинаковыми именами, водящим становится тот из них, который встал быстрее, или тот, кого выберет предыдущий участник. Игра продолжается, пока не будут названы имена всех детей в классе.

3. Мой класс — корабль



Педагог. На прошлом занятии мы представляли наш класс в виде корабля, который держит путь в будущее. Все мы являемся его командой. Откройте тетради. Рассмотрите рисунок корабля. Напишите на борту его название. Раскрасьте паруса. Представьте, что на этом корабле находится весь наш класс. Нарисуйте себя и своих друзей.

4. Эмоции в наших парусах

Педагог. Ветер помогает кораблю двигаться вперёд. Ветром, дующим в паруса нашего прекрасного корабля, являются приятные эмоции, которые мы будем испытывать в классе. Я буду называть разные эмоции — приятные и неприятные. Если вы хотите испытывать такие эмоции в классе, то хором скажите «хотим» (варианты: поднимите руки, хлопните в ладоши), если не хотите — помотайте головой (варианты: скажите «нет», скрестите руки).

Список эмоций: грусть, радость, интерес, злость, доверие, страх, удивление. Педагог по желанию может назвать другие эмоции. Он спрашивает детей, хотят ли они дополнить этот список, и делает соответствующие записи на доске.

Педагог ещё раз повторяет с детьми названия эмоций, которые они хотели бы испытывать в классе, и предлагает приклеить наклейки с названиями приятных эмоций на паруса корабля в тетради.

5. Правила нашего класса

Педагог предлагает детям подумать вместе о том, что нужно делать, чтобы в классе как можно чаще испытывать выбранные эмоции и не испытывать такие, которые не выбрали.

Вопросы для обсуждения

- *От чего или от кого зависит то, чтобы всем в нашем классе было хорошо и мы часто испытывали приятные эмоции — радость, интерес, доверие?*
- *Что каждый из нас может для этого сделать?*
- *Что произойдёт, если одни дети в классе будут это делать, а другие — нет?*

Дети с помощью педагога делают вывод о том, что в совместной работе классу помогут договорённости, которые нужно соблюдать.

Педагог предлагает детям представить, что они поднялись на корабль своего класса, стали ходить по нему, рассматривать всё вокруг и в кают-компании нашли бумажный свиток. На нём написаны четыре слова: *понимать*, *принимать*, *помогать*, *поддерживать* — и заголовок «Правила 4П» (читается: правила четырёх пэ). Педагог показывает детям заранее выполненный свиток и предлагает обсудить, что означают эти записи.

Вопросы для обсуждения

- *Что означает «понимать»?*
- *Приведите примеры ситуаций, когда вы чувствовали, что вас понимают.*
- *Нужно ли нам в классе понимать друг друга? Почему?*
- *Что будет, если мы в классе не будем понимать друг друга?*
- *Хотите ли вы, чтобы понимание стало одним из правил нашего класса?*

Обсуждение остальных трёх правил проводится в такой же последовательности. В конце учитель формулирует содержание договорённостей.

- *Понимать* себя и свои чувства, а также чувства других людей.
- *Принимать*, что все мы разные, поэтому думаем и чувствуем по-разному.
- *Помогать* тем, кто нуждается в помощи, просить о помощи, если она тебе нужна.
- *Поддерживать* того, кому нужна поддержка в сложной ситуации, или радоваться успехам друг друга.



Педагог предлагает детям по желанию добавить другие договорённости к этим четырём. По каждой новой договорённости проводится обсуждение по вопросам, указанным выше.

Дети принимают договорённости как правила класса. Педагог пишет на бумажном свитке заголовок «Правила нашего класса» над названием «Правила 4П».

Дети выполняют задание в тетради. Они рассматривают рисунки, читают слова и соединяют каждое изображение с подходящим правилом.

Дети объединяются в группы по четыре человека. Каждая группа получает одно из четырёх правил и в течение 6 минут обсуждает, как это правило проявляется в поведении. Затем на отдельных листах группа делает рисунки, демонстрирующие примеры соблюдения этого правила.

Важные заметки

Дети пока имеют мало опыта обсуждения в группах. Во время работы перемещайтесь по классу, следите за активностью детей в группах, при необходимости задавайте дополнительные вопросы.

Группы демонстрируют остальным свои рисунки и вместе с педагогом наклеивают их на плакат «Правила нашего класса» рядом с соответствующим правилом.

Вопросы для обсуждения

- *Если мы будем общаться так, как договорились сейчас, какие эмоции вы будете испытывать?*
- *Станет ли в этом случае класс местом, где вам хорошо, куда хочется приходить каждый день?*

Педагог. Если мы все согласны с правилами, которые обсудили, то давайте стараться им следовать. Напишите на плакате свои имена в знак согласия и готовности выполнять их.

Важные заметки

Правила — это список общих договорённостей класса, который развивается вместе с детьми. В течение года возвращайтесь к обсуждению правил, по необходимости дополняя или корректируя их.

Правила класса могут стать хорошим инструментом для педагога в разрешении конфликтов и других сложных ситуаций в классе. Можно обращаться к ним при обсуждении будущих или прошедших событий. Чем чаще дети смогут соотносить своё поведение с принятыми общими правилами взаимодействия в классе, тем легче им будет выстраивать конструктивные отношения в коллективе.



6. Важное правило нашей семьи

Дома дети рассказывают близким о правилах класса, обсуждают, какие из них важны в семье. Затем они вместе закрашивают в тетради карточки с правилами цветными карандашами.

* Дополнительные задания

Правило «Пожалуйста»

Необходимое время: 3—5 минут

Педагог даёт детям словесные указания и показывает движения, например, «присесть на корточки», «поднять руки вверх» и т. п. Дети выполняют только те действия, которые сопровождаются словом «пожалуйста».

Игра «Я люблю всех своих друзей»

Необходимое время: 5—7 минут

Дети сидят на стульях в кругу. Водящий стоит в центре круга. Он начинает фразу: «Я люблю всех моих друзей. Особенно тех, кто…» — и называет какой-нибудь признак, например, «кто любит футбол», «кто сегодня не выспался», «кто обут в кроссовки». Все дети, к которым относится названный признак, встают и меняются местами. Водящий в этот момент должен успеть занять свободный стул. Участник игры, которому не хватило стула, становится водящим, и игра продолжается.

ЗАНЯТИЕ 4

САД ДУШИ

МНОГООБРАЗИЕ ЭМОЦИЙ

Цель занятия

Способствовать осознанию детьми многообразия эмоций, богатства внутреннего мира человека, его ценности и уникальности; содействовать пониманию и выражению детьми собственных эмоций.

Планируемые результаты

- Ребёнок может называть базовые эмоции;
- умеет соотносить эмоции с различными объектами;
- понимает сходство и различия в переживании эмоций разными людьми.

Оборудование

Цветные карандаши для каждого ученика, заранее приготовленные педагогом небольшие (3—5 см) фигуры из цветной бумаги разных цветов и формы (треугольники, круги, квадраты, ромбы, овалы), клей-карандаш, 5—10 кругов из картона (диаметр 10—15 см) для работы в группах или по количеству детей в классе для индивидуальной формы работы.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	3	*Однажды...* Введение в тему занятия	Подчеркнуть ценность внутреннего мира людей — мира эмоций. Создать условия для расширения эмоционального словаря
4	10	*Цветы моих эмоций.* Работа в тетради (задание 1), работа в группах	Помочь детям сосредоточить внимание на собственных эмоциях. Продемонстрировать индивидуальные различия в переживании разных эмоций
5	13	*Круги эмоций.* Работа в группах	Способствовать развитию умения выражать эмоции через творчество
6	5	*Море эмоций волнуется.* Игровая деятельность	Формировать умение осознавать телесные проявления эмоций
7		*Мы рисуем эмоции.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию умения выражать эмоции через творчество

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

Данное задание с этого момента будет традиционно начинать каждое занятие.

Педагог предлагает детям прислушаться к своему состоянию и рассказать о нём необычным способом — используя термометр настроения.

Педагог. Настроение человека можно сравнить с погодой. Солнечная или пасмурная, ветреная или спокойная, тёплая или холодная — погода постоянно меняется. Также переменчиво и наше настроение. Давайте подумаем о своём настроении и узнаем, какая погода у нас в душе. Для этого мы воспользуемся специальным термометром эмоций. Он находится в конце вашей тетради. Подумайте, насколько энергичными и бодрыми вы себя чувствуете сейчас. Если вы устали, чувствуете себя вялыми, вам ничего не хочется делать, то ваш термометр показывает низкие значения — 1, 2, может быть, 3 градуса. Если вы чувствуете себя энергичными, бодрыми и полными сил, термометр показывает высокие значения — 8, 9 или даже 10 градусов. Может быть, уровень вашей энергии средний, тогда термометр покажет 5, 6 или 7 градусов. Какую энергию показывает ваш термометр настроения? Приложите карандаш к нужной цифре, чтобы термометр показал, сколько энергии у вас сейчас. Поднимите свои термометры, чтобы все могли увидеть температуру вашего настроения.



2. Лучшее задание



3. Однажды…

Педагог предлагает детям послушать сказку.

Однажды Варе и Пете приснился удивительный сон. В этом сне они шли по широкому полю. Припекало солнце, мешалась под ногами сухая трава — очень сложно было идти. Варя устала и начала плакать: «Хочу домой!» Но Петя не знал, в какую сторону нужно идти. Солнце стало припекать ещё сильнее, и сон закончился. Дети проснулись и рассказали друг другу, что они видели. Удивились они, что им приснился одинаковый сон, пожали плечами и стали собираться в школу.

Так бы они и забыли об этом, вот только следующей ночью приснился детям другой сон, снова один на двоих. В этом сне они гуляли по прекрасному саду. Огромным яблоням с золотистой корой не было числа. Между стройными стволами виднелись светлые лужайки, поросшие мягкой зелёной травой и яркими цветами. Повсюду звучно журчали быстрые ручейки, а над головой порхали и щебетали птички. Дошли дети до главной поляны сада и увидели на поляне человека с длинной седой бородой и мудрыми глазами. Только Петя собрался спросить, кто этот человек и что он тут делает, как вдруг сон закончился! Брат и сестра проснулись.

Пришли они вечером домой после школы, сделали уроки и стали ложиться спать. «Пусть нам снова приснится тот прекрасный сад!» — загадали дети и заснули.

Сбылось их желание: приснился общий сон в третий раз. Вышли дети на поляну прекрасного сада. Там их уже поджидал мудрец с седой бородой. Сели они на землю рядом с мудрецом, и он их спросил:

— Знаете ли вы, что это за место?

— Нет! — хором ответили Варя и Петя.

— Этот сад называется Сад души. Когда-то давно его вырастили прекрасные люди, и звали их…

— Не может быть! — воскликнули брат и сестра. — Это же наши родители!

— Да, — улыбнулся мудрец. — Они растили этот сад сначала каждый сам по себе, а потом встретились и продолжили дело вместе. Поэтому я и решил вам показать, что получилось. Помните, вы видели поле под жарким солнцем? Так выглядело это место до того, как здесь появился сад.

Мудрец помолчал. Над его головой пролетела птичка и пропела прекрасную песенку. Дети заулыбались, и тут же над садом ярче засветило доброе солнышко. Мудрец продолжил:

— Вы, наверное, уже догадались: это не простой сад, а волшебный. В нём растут разные эмоции. Что-

бы сад стал таким большим и прекрасным, как вы видели, нужно найти в нём место всем-всем эмоциям, которые есть в вашей душе.

— А что, такой сад может быть только у родителей? — спросил Петя.

— Я тоже хочу свой Сад души! — сказала Варя.

— Конечно, вы можете его вырастить! — ответил мудрец. — Я дарю вам эту поляну: начните с неё. Всё остальное вы вырастите сами и точно будете знать, где какая эмоция находится.

Мудрец помахал рукой и исчез, а Варя и Петя остались на поляне. Там было хорошо, росли деревья и пели птицы. Дети огляделись и увидели, что вокруг поляны раскинулось широкое поле. Оно выглядело красивым и солнечным: там и тут пробивались молодые деревца, журчали ручейки, порхали бабочки. Солнце уже не пекло, а весело подмигивало. Дети поняли, что они смогут вырастить свой Сад души. Варя и Петя засмеялись и проснулись.

Педагог. У всех людей есть свой Сад души. Он важен и ценен для каждого, в нём живут эмоции. Мы с вами будем выращивать Сады души, где найдётся место каждой эмоции.

4. Цветы моих эмоций

Задание 1

Какие цветы похожи на известные тебе эмоции? Приклей под этими цветами наклейки с названиями эмоций.



Педагог. Рассмотрите рисунок. Подумайте, на какие цветы в Саду души похожи ваши эмоции. Наклейте названия эмоций под выбранными цветами.

После выполнения задания педагог предлагает детям объединиться в группы и рассказать друг другу о своих цветах эмоций.

Важные заметки

В ходе обсуждения старайтесь быть внимательными к каждой группе. Это поможет детям наладить сотрудничество: они знакомы совсем недолго и имеют мало опыта совместной работы.

Будьте ненавязчивым участником процесса: перемещайтесь от группы к группе, при необходимости задавайте детям дополнительные вопросы и помогайте организовать совместную работу.

В завершение задания педагог обращает внимание детей на различия в восприятии эмоций разными людьми.

Педагог. Наверное, вы заметили, что к одному и тому же цветку вы подбирали разные эмоции, и наоборот, одна и та же эмоция относилась к разным цветам. Каждый из нас переживает эмоции по-своему, поэтому Сад души у каждого человека свой, уникальный, не похожий на другие. Очень важно об этом помнить и бережно относиться к чувствам и эмоциям друг друга, чтобы случайно не повредить чей-то прекрасный сад.

5. Круги эмоций

Дети продолжают работу в группах. Каждая группа получает картонный круг диаметром 10—15 см, на одной из сторон которого написано название эмоции, а также карандаши и небольшие фигуры из цветной бумаги. Задача каждой группы — изобразить эмоцию на круге, используя различные цвета, штриховки, формы и др.

Инструкция

Подумайте и обсудите в группе, какой цвет (или несколько цветов) похож на эту эмоцию, ассоциируется с ней. Какие фигуры, формы или линии выражают эту эмоцию? Оформите все вместе круг так, чтобы он выражал эмоцию, которая написана. Когда вы закончите работу, мы постараемся угадать, какая эмоция изображена.

Важные заметки

Наблюдая за работой детей, постарайтесь помочь им организовать деятельность так, чтобы в группах не было «выпадающих» пассивных участников и каждый мог сделать свой вклад в общее дело.

После выполнения задания группы демонстрируют свои работы, а остальные угадывают, какая эмоция изображена. В дальнейшем творческие работы детей можно разместить в классе, сделав соответствующие подписи.

Важные заметки

Если детям пока сложно работать в группах, можно дать им индивидуальные задания: изобразить на кругах эмоции с помощью различных цветов и линий.



6. Море эмоций волнуется

Педагог предлагает детям встать около своих мест и после слов учителя «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три — фигура эмоции (радости, злости, грусти, страха) на месте замри» — замереть в той позе, в которой хочется изобразить названную эмоцию. При повторении игры можно выбирать из детей желающих, которые будут отмечать наиболее удачные фигуры.



7. Мы рисуем эмоции

Дома дети вместе с членами семьи выполняют в тетради задание 2. Ученик выбирает любую эмоцию и изображает её в верхней рамке, затем взрослый угадывает, какая эмоция изображена. Потом взрослый рисует другую эмоцию в нижней рамке, а ребёнок отгадывает её.

* Дополнительные задания

Игра «Мой цветок»

Необходимое время: 5—7 минут

Детям предлагается выбрать любой цветок-эмоцию из своего сада, показать его классу с помощью мимики и пантомимики. Остальным детям нужно догадаться, какая эмоция была загадана.

Эмоциональная гимнастика

Необходимое время: 3—5 минут

Педагог называет одну из эмоций (радость, грусть, злость, страх), а дети должны изобразить её, сидя на местах, например, показать, как сидит радостный человек, грустный человек и др.

ЗАНЯТИЕ 5

ПОЧЕМУ МЫ РАДУЕМСЯ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ РАДОСТИ

Цель занятия

Создать условия для расширения знаний детей об эмоции «радость» и понимания различных причин возникновения радости у себя и других людей.

Планируемые результаты

- Ребёнок называет различные причины, вызывающие радость;
- определяет радость по пантомимическим признакам;
- может прогнозировать действия, которые порадуют окружающих.

Оборудование

Листы бумаги формата А3 и наборы для рисования для каждой группы из четырёх человек, небольшой мяч.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	3	*Однажды...* Введение в тему занятия	Способствовать расширению представлений у детей о ситуациях, вызывающих радость
4	7	*Я радуюсь, когда...* Работа в тетради (задание 1)	Обсудить ситуации, вызывающие радость
5	6	*Гимнастика радости.* Динамичное упражнение	Изучить пантомимические признаки радости
6	15	*Как порадовать других?* Работа в группах.	Расширять представления о причинах радости. Способствовать развитию умения ставить себя на место другого человека — децентрации
7		*Что радует моих близких?* Работа в тетради (задание 2)	Расширять представление об эмоциональном мире своих близких
8		*Эмоция в Саду души.* Работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию умения выражать эмоции через творчество

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Однажды…

Педагог читает детям историю про Варю и Петю и предлагает догадаться, на поляну какой эмоции в Саду души они отправятся сегодня.

Варя и Петя Морошкины — брат и сестра. Варя учится в 3 классе, Петя в этом году стал первоклассником.

Сегодня утром Петя быстро проснулся, спать совсем не хотелось. С кухни доносился запах его любимых блинчиков. Весь день мальчик был очень бодрым, даже первым прибежал к финишу на уроке физкультуры.

Варина подруга пригласила сегодня девочку на день рождения, а на уроке математики Варя быстро решила все примеры. Учительница Наталья Сергеевна улыбнулась, похвалила её и поставила пятёрку. Когда Варя рассказала об этом маме, она улыбнулась и сказала: «Отлично!»

Папа сегодня пришёл с работы пораньше, и они всей семьёй перед ужином играли в слова. Варе и Пете так понравился этот день, что они решили вырастить его эмоцию в Саду души.

4. Я радуюсь, когда…



Педагог просит детей назвать несколько ситуаций, которые вызывают у них радость. Затем они переходят к выполнению задания в рабочей тетради.

Инструкция

Найдите в тетради задание 1. Рассмотрите рисунки. Какие ситуации на них изображены? Они могут вызывать разные эмоции. Выберите три ситуации, которые больше всего порадовали бы вас. Обведите эти рисунки.

После выполнения задания педагог предлагает каждому ребёнку поделиться результатами своей работы с соседом по парте.

5. Гимнастика радости

Педагог и дети обсуждают, как можно выразить радость с помощью позы, жестов, движений.

Педагог. Давайте попробуем сделать специальную гимнастику радости. Я предложу вам изобразить радость каким-либо способом, а вы постараетесь сделать это.

- Помашите радостно руками.
- Покажите такой жест, который означает для вас радость.
- Встаньте радостно с мест.
- Радостно сядьте на свои места.
- Радостно повернитесь к соседу по парте и радостно посмотрите друг на друга.
- Радостно вдохните и выдохните.

6. Как порадовать других?

Дети объединяются в группы по четыре человека за партами. Каждая команда получает принадлежности для рисования и лист формата А3, на котором в центре написано одно из заданий.

- Чему обрадуется мой друг?
- Чему обрадуется моя мама?
- Чему обрадуется мой папа?
- Чему обрадуется учитель?
- Чему обрадуется мой брат?
- Чему обрадуется моя сестра?
- Чему обрадуется человек, которому грустно?
- Чему обрадуется человек, который устал?

Педагог может сократить или расширить список вопросов в зависимости от ситуации в классе. Задача детей — показать как можно больше способов решения поставленной задачи.

Инструкция

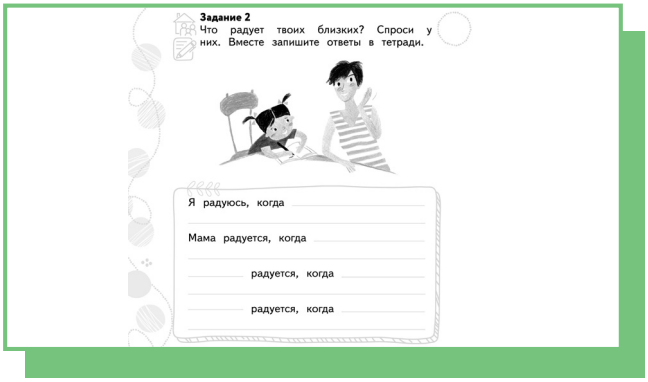
Каждая группа получила лист бумаги. На нём написан вопрос, который начинается словами «Чему обрадуется…». А вот кого вы должны порадовать, каждая группа прочитает на своём листке. Подумайте, как можно порадовать этого человека, и нарисуйте как можно больше вариантов. Прежде чем начнёте рисовать, обсудите свои идеи друг с другом. Потом договоритесь, кто, что и где будет рисовать, и только после этого приступайте к работе.

Когда работа окончена, группы по очереди показывают свои рисунки классу и рассказывают о них.

Важные заметки

При выполнении подобного задания часто бывает так, что наиболее активные дети стараются выполнить все задания сами, «отодвигая в сторону» более застенчивых одноклассников. Помогайте организовать работу в группе так, чтобы каждый из её участников мог внести свой вклад в общее дело.

7. Что радует моих близких?


Задание 2
Что радует твоих близких? Спроси у них. Вместе запишите ответы в тетради.
Я радуюсь, когда
Мама радуется, когда
радуется, когда
радуется, когда

Выполнение задания 2 в тетради. Дома дети узнают у членов своей семьи, в каких ситуациях они испытывают радость, и записывают их ответы в тетрадь. Если ребёнку трудно делать записи самостоятельно, взрослые могут ему помочь.



8. Эмоция в Саду души

Дома дети продолжают заполнять разворот тетради, который называется «Сад души»: выбирают, где на рисунке будет располагаться радость, и рисуют, с чем у них ассоциируется эта эмоция. После того как дети сделают рисунки, они помещают на разворот наклейку с названием «Поляна радости».

* Дополнительное задание

Упражнение «Добрые слова»

Необходимое время: 5—10 минут

Педагог спрашивает у детей, что они чувствуют, когда им говорят добрые слова. Затем он предлагает детям, перекидывая мяч, говорить по очереди друг другу приятные слова.

Важные заметки

Некоторым детям трудно говорить друг другу добрые слова и делать комплименты. Подбадривайте их, предлагайте помогать друг другу, но не выполняйте задание за них!

Следите за тем, чтобы мячик побывал по одному разу у каждого ребёнка — в такой ситуации очень обидно не получить своих слов добра. В дальнейшем предлагайте детям говорить о достоинствах, умениях друг друга. Это положительно скажется на психологическом климате в классе.

ЗАНЯТИЕ 6

КАК МЫ РАДУЕМСЯ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ РАДОСТИ

Цель занятия

Создать условия для понимания вербальных и невербальных признаков радости.

Планируемые результаты

- Ребёнок умеет определять радость по мимическим и паравербальным признакам;
- оперирует словами и понятиями, связанными с эмоцией «радость», и использует их в общении;
- может привести примеры ситуаций, вызывающих радость.

Оборудование

Карточки с изображением эмоции «радость» из игрового комплекта «Палитра эмоций», лист бумаги формата А4 для каждой группы из четырёх человек.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	6	*Однажды...* Введение в тему занятия	Способствовать расширению представлений о ситуациях, вызывающих радость
4	9	*Радостные лица.* Фронтальная демонстрация, работа в тетради (задание 1)	Способствовать изучению мимических проявлений радости
5	5	*Я тоже!* Игровая деятельность	Дать возможность озвучить умения, полученные в школе, и поделиться связанными с этим эмоциями
6	6	*Волна радости.* Игровая деятельность	Способствовать развитию невербальной выразительности. Формировать представления о силе эмоций
7	5	*Радостные слова и возгласы.* Игровая деятельность	Формировать представления о вербальных и паравербальных признаках и проявлениях радости
8		*Словарь эмоций.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Закрепить материал, посвящённый эмоции «радость». Расширять эмоциональный словарь

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Однажды…

Педагог читает историю про Варю и Петю и предлагает детям догадаться, на поляну какой эмоции из Сада души они отправятся сегодня.

Дети вернулись домой из школы.

— Как дела? — спросила мама.

Варя широко улыбнулась, а Петя поднял вверх большой палец и сказал: «Во!»

— Всё понятно! — сказала мама. Она улыбнулась и обняла детей.

Вопросы для обсуждения

- *Что стало понятно маме?*
- *А вам понятно, какое настроение у Вари? Что она чувствует? Как вы это поняли, если она ничего не сказала?*
- *Какое настроение у Пети? Как вы это поняли?*
- *Какая эмоция у мамы? Почему?*

Педагог. Мы можем понять, какую эмоцию испытывает человек, наблюдая за выражением его лица, движениями, жестами, позой.

4. Радостные лица

Задание 1

Друзья встретились на улице и очень обрадовались друг другу. Помоги художнику закончить рисунок.



Педагог просит всех детей сделать радостные лица, посмотреть друг на друга и сделать предположения о том, как радость проявляется на лице. Затем дети рассматривают несколько карточек с эмоцией «радость» из игрового комплекта. Педагог предлагает им обратить внимание на то, что объединяет все лица на рисунках. Дети называют мимические признаки радости (улыбка, чуть прищуренные глаза, расслабленные брови и лоб).

Затем дети выполняют задание 1 в тетради: дорисовывают недостающие элементы на лицах людей, испытывающих радость.

Инструкция

Рассмотрите рисунок в задании 1. На нём художник Кисточкин изобразил четырёх друзей. Они встретились на улице и очень обрадовались друг другу. Художник захотел их нарисовать, но не закончил свою картину. Давайте ему поможем — дорисуйте радостные лица друзей.

5. Я тоже!

Педагог называет разные умения, связанные со школой, например: «Я научился собирать портфель», «Я знаю, где в школе находится библиотека», «Я научился писать прописные буквы». Дети, которые считают, что тоже научились этому, хором кричат: «Я тоже!» После игры педагог спрашивает детей, чувствуют ли они радость от того, что за короткое время уже многому научились в школе; какие ещё эмоции они испытывают, говоря о своих умениях и слушая одноклассников.

6. Волна радости

Дети встают в ряд. Ребёнок, стоящий первым, поворачивается к соседу и изображает на лице сильную радость. Тот поворачивается к своему соседу и тоже демонстрирует радостное лицо, но радость должна быть выражена чуть меньше. Дети продолжают по цепочке показывать радость меньшей интенсивности, пока кто-то из них не продемонстрирует своему соседу нейтральное лицо. Тогда «волна радости» снова начинает постепенно нарастать по очереди от одного к другому.

7. Радостные слова и возгласы

Педагог. Радость можно не только увидеть, но и услышать. Как она звучит?

Педагог предлагает вспомнить слова и возгласы, выражающие радость. Желающие называют такие слова, затем считают до трёх, и на счёт «три» весь класс повторяет сказанное слово.

8. Словарь эмоций

Дети вместе с семьёй выполняют задание 2 в тетради: читают слова в рубрике «Словарь эмоций» и закрашивают карточки.

* Дополнительные материалы

Игра «Самый радостный»

Необходимое время: 5—10 минут

Педагог предлагает детям выучить считалку: *«Раз, два, три, четыре, пять, я хочу успешным стать. Буду я стараться, будет получаться»*. Затем с её помощью определяется водящий в игре. Он выходит за дверь, в это время дети договариваются, кто из них будет показывать сильную радость, а остальные с помощью мимики и пантомимики продемонстрируют умеренную радость. Задача водящего — найти самого радостного одноклассника. Если это ему удаётся, то они меняются местами. Новый водящий выходит за дверь, и игра продолжается.

Игра «Скульптура радости»

Необходимое время: 5—7 минут

Группа из двоих—четверых детей выходит перед классом. Участники группы договариваются, кто из них будет «скульптором», остальные дети становятся «глиной». Задача «скульптора» — слепить из «глины» «скульптуру» под названием «Радость», придавая детям соответствующие позы. Когда «скульптура» готова, зрители приветствуют её аплодисментами.

ЗАНЯТИЕ 7

ПОЧЕМУ И КАК МЫ ГРУСТИМ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГРУСТИ

Цель занятия

Расширить знания об эмоции «грусть», её причинах, вербальных, паравербальных и мимических проявлениях.

Планируемые результаты

- Ребёнок может называть и анализировать причины грусти;
- определяет грусть по мимическим признакам;
- использует понятия, связанные с эмоцией «грусть».

Оборудование

Карточки с фотографиями эмоции из игрового комплекта «Палитра эмоций» (6 карточек для одной пары детей: 3 разные карточки с изображением грусти и 3 карточки с другими эмоциями), лист бумаги формата А4, 2 круга из жёлтой бумаги (диаметр 10 см), клей-карандаш для каждой группы из четырёх человек; по 2 лепестка из белой бумаги для каждого ребёнка; небольшой мяч.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	4	*Однажды...* Введение в тему занятия	Способствовать расширению представлений о причинах грусти
4	5	*Мне грустно, когда...* Работа в тетради (задание 1)	Обсудить с детьми, какие ситуации вызывают грусть у них самих и у других людей. Сравнить причины грусти у себя и одноклассников
5	10	*Как выглядит грусть.* Фронтальная демонстрация, работа в тетради (задание 2)	Актуализировать знания о мимических проявлениях грусти
6	12	*Букет ромашек от грусти.* Работа в группах	Способствовать развитию умения оказания психологической поддержки. Формировать умение договариваться и играть вместе
7		*Словарь эмоций.* Работа в тетради (задание 3)	Расширять эмоциональный словарь
8		*Эмоция в Саду души.* Семейное задание: работа в тетради (задание 4)	Способствовать развитию умения выражать эмоции

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Однажды…

Педагог предлагает детям послушать историю про Варю и Петю и догадаться, на поляну какой эмоции в Саду души они отправятся сегодня.

Погода была пасмурная, шёл мелкий дождик, но Варя и Петя всё равно пошли на прогулку.

Петя с мальчиками играл в футбол. Во время игры разорвались его любимые бутсы, которые ему подарил на день рождения папа.

Варя гуляла с девочками. Подруга Лена рассказала ей, что скоро она с родителями переезжает в другой город. Значит, девочки уже не смогут гулять вместе.

Когда дети вернулись домой, мама посмотрела на них, вздохнула и спросила:

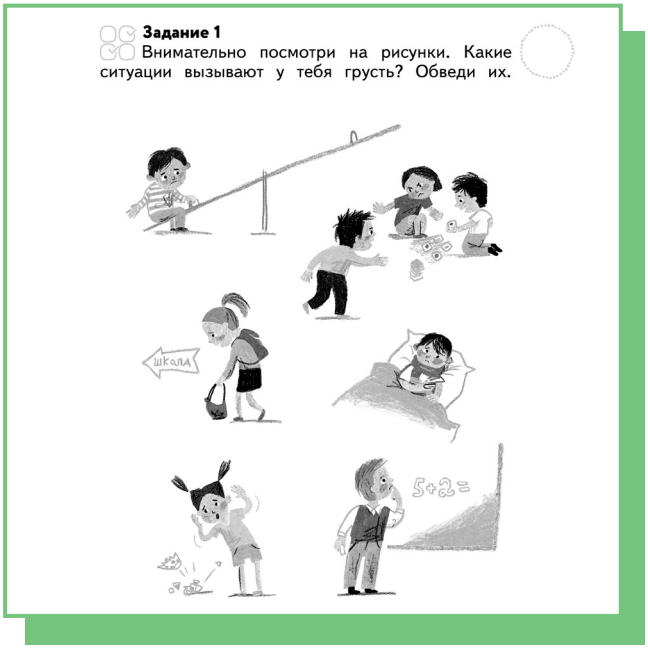
— Что-то вы невесёлые… Как настроение?

Вопросы для обсуждения

- Что дети ответили маме о своём настроении? Как называется эмоция, которую они чувствуют?
- Могла ли мама догадаться, что произошли грустные события, до рассказа детей? Как она это сделала?

Педагог помогает детям сделать вывод: можно предположить, что человек грустит, по его мимике и позе.

4. Мне грустно, когда…



Педагог говорит, что для грусти есть много причин и у каждого человека они свои. Он предлагает детям подумать о том, какие ситуации вызывают грусть у них самих, выполнить задание 1 в тетради.

Инструкция

В задании вы видите рисунки, на которых изображены различные ситуации. Они могут огорчить человека, вызвать у него грусть. Рассмотрите внимательно предложенные ситуации. Выберите из них три, которые больше всего огорчили бы вас, и обведите эти рисунки.

После того как дети выполнят задание, педагог предлагает им показать друг другу результаты своей работы и обсудить их в парах.

5. Как выглядит грусть

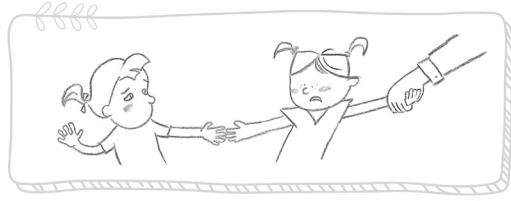
Задание начинается с эмоциональной гимнастики. Педагог предлагает детям сесть на стул так, как сидят грустные люди. Потом сесть так, как это делают радостные люди, радостно посмотреть друг на друга, а затем снова показать грусть с помощью мимики и позы. Далее можно предложить детям встать и походить сначала как грустные люди, а потом — как радостные.

Затем педагог раздаёт карточки с фотографиями эмоций из игрового комплекта (по 6 карточек каждой паре, из которых 3 — грусть и 3 — любые другие эмоции) и предлагает детям рассмотреть карточки и выбрать из них те, на которых изображена грусть. Далее педагог просит показать выбранные карточки и пояснить свой выбор.

После этого педагог предлагает детям подумать, как можно узнать, что человек грустит, по его позе, движениям и лицу. Дети высказывают свои предположения о мимических признаках грусти (внутренние концы бровей приподняты, уголки рта опущены).

Затем педагог предлагает выполнить задание 2 в тетради.

Задание 2
Посмотри на рисунок. Подругам грустно расставаться. Дорисуй их лица.



Инструкция

Найдите в тетради задание 2. На рисунке изображены две подруги. Уроки закончились, пора идти домой. Они прощаются около школы. Им грустно, они не хотят расставаться. Мимо проходил художник Кисточкин и захотел нарисовать девочек. Но вы уже знаете, что Кисточкин очень рассеянный художник. Он вспомнил, что забыл выключить в комнате свет, и поспешил домой. А картина осталась недорисованной. Давайте поможем художнику. Дорисуйте грустные лица подруг.

6. Букет ромашек от грусти

Педагог. Когда мы видим грустного человека, нам хочется его поддержать, поднять ему настроение. Как мы можем это сделать? Давайте все вместе сделаем проверенное средство от грусти — букет ромашек.

Дальнейшая работа организуется в группах по 4–5 человек. Каждая группа получает фломастеры, 2 жёлтых бумажных круга диаметром 10 см, по 2 лепестка из белой бумаги для каждого ребёнка, клеящий карандаш.

Инструкция

Каждая команда сделает свою волшебную ромашку. Но сначала подумайте, какие добрые слова или действия могут помочь тому, кто грустит. Вспомните как можно больше таких слов. Потом возьмите каждый по два лепестка и фломастер. Напишите по одному такому слову на каждом лепестке или нарисуйте что-то, что поможет человеку почувствовать себя лучше. Если вам трудно записать слова самим, я помогу. После этого мы объединим ваши лепестки в волшебные ромашки.

Когда дети сделают лепестки, педагог предлагает приклеить их к серединке ромашки. Для этого надо наклеить лепестки по кругу на один из жёлтых кружков, а затем приклеить второй кружок сверху.

В конце занятия педагог на доске составляет из получившихся ромашек букет. Букет ромашек можно оставить в классе и возвращаться к нему, если кто-то загрустит.

Важные заметки

Детям может быть трудно скоординировать свою работу так, чтобы все лепестки были наклеены равномерно. Предложите им заранее обсудить, как они будут организовывать совместную деятельность.

7. Словарь эмоций

Дети вместе с членами семьи выполняют задание 3 в тетради: читают слова в рубрике «Словарь эмоций» и закрашивают карточки.

8. Эмоция в Саду души

Дома дети продолжают заполнять разворот тетради, который называется «Сад души»: выбирают, где на рисунке будет располагаться грусть, и рисуют, с чем у них ассоциируется эта эмоция. После того как дети сделают рисунки, они помещают на разворот наклейку с названием «Поляна грусти».

* Дополнительные задания

Игра «Котёнок»

Необходимое время: 5–10 минут

Педагог предлагает детям представить себе, что в классе появился потерявшийся котёнок, которого нужно утешить.

Инструкция

Давайте представим себе, что на этом стуле сидит маленький котёнок, который потерялся. Ему очень грустно, ведь он не знает, где его мама-кошка и другие котята. Кто может показать, как грустит котёнок?

Педагог просит одного из желающих сесть на стул перед классом и изобразить грустного котёнка.

Инструкция

Давайте спросим, почему грустит котёнок. Тогда мы сможем понять, как его поддержать. Кто хочет попробовать поддержать котёнка?

Желающие пробуют поддержать котёнка. Затем его место занимает другой ребёнок, и игра продолжается.

Важные заметки

Не все дети легко справятся с этим заданием. Постарайтесь привлекать их к игре по мере готовности. Пусть начинают желающие, затем постепенно подключатся другие дети. Даже когда дети просто наблюдают за тем, как другие оказывают психологическую поддержку, они уже начинают учиться этому.

Грустные слова и возгласы

Необходимое время: 7 минут

Педагог спрашивает учеников: «Можно ли определить грусть на слух? Как можно выразить грусть звуком? А словами?» Дети высказывают свои предположения. Педагог участвует в обсуждении, предлагая свои варианты.

ЗАНЯТИЕ 8

ПОЧЕМУ И КАК МЫ ЗЛИМСЯ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ

Цель занятия

Способствовать пониманию детьми причин возникновения злости; развивать умение распознавать невербальные проявления злости.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает и может приводить примеры причин злости;
- может определять эмоцию «злость» по мимическим и пантомимическим проявлениям;
- знает собственные проявления злости.

Оборудование

Карточки с фотографиями эмоций из игрового комплекта «Палитра эмоций» (6 карточек для одной пары детей: 3 разные карточки с изображением злости и 3 карточки с другими эмоциями).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	3	*Однажды...* Введение в тему занятия	Способствовать расширению представлений о причинах злости
4	5	*Причины для злости.* Фронтальная работа	Обсудить с детьми, какие ситуации вызывают злость у них самих и у других людей. Сравнить причины возникновения злости у себя и одноклассников
5	12	*Как выглядит злость?* Фронтальная демонстрация, работа в тетради (задание 1)	Способствовать изучению мимических проявлений злости
6	8	*Где живёт злость?* Работа в тетради (задание 2), работа в группах	Способствовать самовыражению детей через арт-техники. Помочь детям осознать проявления злости
7	3	*Напряжённый, расслабленный.* Технология саморегуляции	Познакомить с одним из способов саморегуляции: произвольное расслабление и напряжение мышц
8		*Словарь эмоций.* Работа в тетради (задание 3)	Расширять эмоциональный словарь
9		*Эмоция в Саду души.* Семейное задание: работа в тетради (задание 4)	Способствовать развитию умения выражать эмоции через творчество

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды…

Педагог читает историю и предлагает детям догадаться, на поляну какой эмоции в Саду души они отправятся сегодня.

Однажды Варя и Петя пришли из школы, возмущённо споря.

— Он не может быть самым классным! — топала ногами Варя. — Он всё только разрушает!

— Зато твой только бегает туда-сюда! Ну и что, что быстрее всех! Зато он не может дом поднять! И злиться не умеет! — кричал Петя.

— О чём это вы спорите? — вмешалась мама.

— О том, кто из супергероев круче, — ответила Варя. — Вот Петя считает, что тот, кто самый злой, — самый классный, а я не согласна.

— А зачем супергерою злиться? — спросила мама.

— Чтобы всех врагов победить! — гордо сказал Петя.

— Хм… — задумалась мама. — Победить — это, конечно, хорошо.

Варя подумала: «Ах так!» — и сжала кулаки.

— С другой стороны, — продолжила мама, — а что делать, когда врагов не останется и вокруг будут только друзья? На них тоже злиться?

Петя задумался.

— Наверное, надо уметь злиться в меру, чтобы друзья не превратились во врагов? — спросил он наконец.

Но мама уже ушла на кухню готовить ужин и ничего не ответила.

А Варя вдруг сказала:

— Ой!

А потом ещё раз:

— Ай!

— Что с тобой? — спросил Петя.

— Мне кажется, я знаю, кто самые крутые супергерои!

— Кто?

— Мы с тобой!

— Это почему? — удивился Петя, но идея ему понравилась.

— А потому, что ты сказал: мы умеем злиться, но в меру. У нас и друзья есть, и побеждать мы умеем.

Вопросы для обсуждения

- *Почему Петя считает, что супергерой — это тот, кто умеет злиться, но в меру?*
- *Зачем нужно уметь злиться?*
- *Почему нужно делать это в меру?*

4. Причины для злости

Педагог просит тех детей, которые злились хоть раз в жизни, поднять руки (сам тоже поднимает руку). Он предлагает детям посмотреть, как много поднялось рук, и помогает сделать вывод, что эмоция «злость» знакома каждому человеку.

Педагог просит детей назвать, что вызывает злость у них самих. Когда желающие выскажутся, педагог предлагает подумать о том, что заставляет злиться других людей, например маму.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, одинаковые ли причины для злости у разных людей?*
- *Существуют ли ситуации, которые вызывают злость у всех или у большинства людей?*

5. Как выглядит злость?

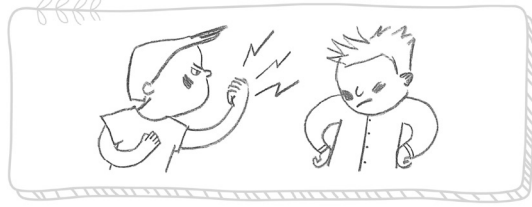
Педагог предлагает детям вспомнить, как они проявляют злость. Для этого он просит их сделать злые лица, посмотреть друг на друга и сказать, как выглядит злость на лицах людей. Затем педагог предлагает детям совершить действия так, как это сделал бы злой человек: сесть, встать со стула, обернуться вокруг себя. Потом дети садятся на места так, как это сделал бы спокойный и довольный человек. В завершение педагог просит детей глубоко вдохнуть и выдохнуть.

После этого детям предлагается назвать мимические признаки злости (губы плотно сжаты, брови хмурятся) и другие телесные проявления эмоции «злость», которые они заметили.

Затем педагог раздаёт карточки с фотографиями эмоций из игрового комплекта (по 6 карточек для каждой пары, из которых 3 — злость и 3 — любые другие эмоции) и предлагает детям в парах рассмотреть карточки и выбрать из них те, на которых изображена злость. Далее педагог просит детей показать выбранные карточки и пояснить свой выбор.

Затем дети выполняют задание 1 в тетради.

Задание 1
Друзья поссорились и разозлились. Дорисуй их лица.

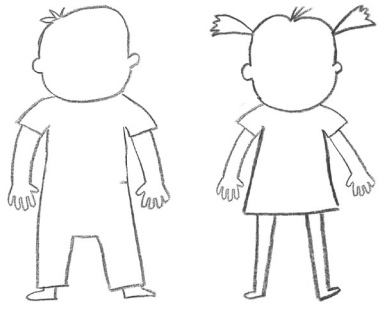


Инструкция

Рассмотрите рисунок в задании 1. Наш знакомый художник Кисточкин не закончил свою картину. Он увидел, как два мальчика поссорились и очень разозлились друг на друга, а третий старался их помирить. Художник достал свои кисти и начал рисовать. Но мимо пробегали мальчишки, толкнули Кисточкина и не извинились. Он рассердился и бросился их догонять, а про картину совсем забыл. Помогите художнику — дорисуйте лица детей.

6. Где живёт злость?

Задание 2
Вспомни, как ты себя чувствуешь, когда злишься. Где в своём теле ты ощущаешь злость? Какого она цвета и формы? Нарисуй эту эмоцию.



16

Педагог. Вспомните ситуацию, когда вы сильно злились. Где в вашем теле вы чувствовали злость? (Слушает ответы детей, при необходимости задаёт дополнительные вопросы.)

- Возможно, вы чувствовали, как сами собой сжимались кулаки?
- Может, вы чувствовали, как сужаются ваши глаза и хмурятся брови? Сжимаются зубы? Начинает быстрее стучать сердце?
- Вспомните, где в своём теле вы чувствуете злость. На что похоже это чувство? Какой цвет больше всего подходит для него? Какая форма?

В задании 2 изображены силуэты мальчика и девочки. Выберите один из них. Нарисуйте, где находится злость, какого она цвета и формы.

Когда дети закончат рисовать, они показывают свои рисунки соседям по парте и обсуждают их.

Вопросы для обсуждения

- *Какой цвет вы выбрали для изображения злости? Почему?*
- *Одинаково ли все изобразили злость? Как можно объяснить, что рисунки получились разными?*

Педагог говорит, что люди по-разному ощущают и проявляют злость, у них могут быть разные причины для появления этой эмоции.

7. Напряжённый, расслабленный

Педагог спрашивает детей, замечали ли они, как сжимаются мышцы их тела, когда они злятся. Он рассказывает, что злость заставляет напрягаться всё тело, как бы делая его более сильным и готовым к обороне. Затем педагог предлагает детям понаблюдать за напряжением и расслаблением их мышц.

Инструкция

Давайте попробуем напрягать и расслаблять мышцы тела. Когда я скажу вам «напряжение», резко вдохните и постарайтесь напрячь ноги и руки, крепко сжать кулаки, стиснуть зубы и губы, наморщить нос. Когда я скажу «расслабление», медленно выдохните, расслабьте лицо, руки и ноги, разожмите кулаки, почувствуйте, каким тёплым и тяжёлым стало ваше тело.

После 2—4 повторов упражнения (напряжения и расслабления) педагог говорит детям, что они могут научиться управлять злостью. Для этого в тот момент, когда они почувствуют, что начинают злиться, их мышцы напрягаются, а дыхание становится более частым, нужно вспомнить это упражнение, начать дышать медленнее и попробовать немного расслабить мышцы тела.

8. Словарь эмоций

Дети вместе с членами семьи выполняют задание 3 в тетради: читают слова в рубрике «Словарь эмоций» и закрашивают карточки.

9. Эмоция в Саду души

Дома дети продолжают заполнять разворот тетради, который называется «Сад души»: выбирают, где на рисунке будет располагаться эмоция «злость», и рисуют, с чем у них ассоциируется эта эмоция. После того как дети выполнят рисунки, они добавляют на разворот наклейку с названием «Поляна злости».

* Дополнительные задания

Музыкальная минутка

Необходимое время: 10 минут

Педагог предлагает детям послушать произведение П. И. Чайковского — Симфонию № 6 (первую часть). Пока звучит музыка, дети двигаются, танцуют, следуя музыкальному ритму. После этого педагог организовывает обсуждение.

Вопросы для обсуждения

- *Какую (или какие) эмоцию вы испытывали во время прослушивания музыки?*
- *Вы испытывали всё время одну и ту же эмоцию или разные эмоции сменяли друг друга?*
- *Какие образы и картины вы представляли, когда слушали это произведение?*
- *Как можно выразить злость с помощью музыки?*

Игра «Поссорились, помирились»

Необходимое время: 3—5 минут

Игра проводится в парах. Детям предлагается представить себе, что их правые руки — это человечки, выполняющие на столе разные действия по команде ведущего: знакомятся, идут вместе гулять, ссорятся, обижаются друг на друга, мирятся, идут вместе играть.

ЗАНЯТИЕ 9

ПОЧЕМУ И КАК МЫ БОИМСЯ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ СТРАХА

Цель занятия

Создать условия для расширения знаний об эмоции «страх», понимания причин и проявлений страха.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает и может приводить примеры причин возникновения страха;
- может определять эмоцию «страх» по мимическим, вербальным и паравербальным проявлениям;
- использует понятия, связанные с эмоцией «страх».

Оборудование

Карточки с фотографиями эмоций из игрового комплекта «Палитра эмоций» (6 карточек для одной пары детей: 3 разные карточки с изображением страха и 3 карточки с другими эмоциями); по 4 сюжетные карточки из игрового комплекта для каждой группы (2 любые карточки из следующих: № 21, 22, 23, 24 и 2 любые другие сюжетные карточки), маркеры, небольшой мяч.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	2	*Однажды…* Введение в тему занятия	Способствовать развитию представлений о причинах страха
4	9	*Ой, как страшно!* Работа в парах	Обсудить вербальные и паравербальные проявления страха
5	8	*Как выглядит испуг.* Фронтальная демонстрация, работа в тетради (задание 1)	Изучить мимические и пантомимические проявления страха
6	12	*Когда бывает страшно.* Работа в группах	Организовать обсуждение причин страха, права каждого человека испытывать страх
7		*Словарь эмоций.* Работа в тетради (задание 2)	Расширять эмоциональный словарь
8		*Эмоция в Саду души.* Семейное задание: работа в тетради (задание 4)	Способствовать развитию умения выражать эмоции через творчество

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды…

Педагог читает детям новый рассказ о Варе и Пете и предлагает угадать, какой эмоции будет посвящено сегодняшнее занятие.

Однажды Варя и Петя пришли из школы домой взволнованные.

— Знаешь, мама, сегодня одна девочка помогла Варе, — рассказал Петя. — Все ребята прыгали с третьей ступеньки лестницы, а Варя боялась, хотя там невысоко. Я её уговаривал, а она никак! Тут пришла девочка из нашего класса и сказала: «И я боюсь, но тоже хочу прыгнуть! Давай вместе?»

— Мы взялись за руки и прыгнули, — продолжила Варя. — Оказалось, что там было совсем невысоко! Я потом ещё раз прыгнула, уже сама.

— А ты совсем не боялся прыгать? — спросила мама у Пети.

— Нет, я больше боялся по двору идти. Там такая большая собака была… — ответил Петя.

— Поэтому мы пошли вместе! — сказала Варя. — Я совсем не боюсь собак. Она нам даже хвостом повиляла.

Мама улыбнулась и позвала детей пить чай.



4. Ой, как страшно!

Педагог предлагает детям вспомнить и обсудить в парах слова, которые говорят или вскрикивают люди, когда им страшно. Дети называют как можно больше таких слов, затем выбирают одно из них для представления классу. Пары учеников делают это по очереди. После слов педагога «Раз, два, три!» они одновременно произносят выбранное слово или возглас.



5. Как выглядит испуг

Педагог показывает детям небольшой мячик и предлагает представить себе, что это очень страшный монстр. Он прячет мяч за спину. Когда педагог снова показывает детям мяч, им нужно изобразить, что они испугались монстра, — сделать испуганное лицо и принять соответствующую позу. Когда педагог снова спрячет мяч за спину, дети делают нейтральное выражение лица и принимают спокойную позу. Педагог показывает и убирает мяч несколько раз, предлагая детям изображать страх каждый раз по-разному.

Педагог предлагает детям сделать испуганные лица, посмотреть друг на друга и найти общие признаки (брови приподняты и смещены к переносице, глаза широко открыты, рот немного приоткрыт).

Затем педагог раздаёт карточки с фотографиями эмоций из игрового комплекта (по 6 карточек на пару, из которых 3 — страх, а 3 — любые другие эмоции) и предлагает детям в парах рассмотреть карточки и выбрать из них те, на которых изображён страх. Далее педагог предлагает детям показать выбранные карточки и пояснить свой выбор.

Дети выполняют задание 1 в тетради.



Инструкция

Посмотрите на рисунок в задании 1. Художник Кисточкин посмотрел в окно и увидел такую картину. Дети шли по улице. Вдруг в небе сверкнула молния, послышался раскат грома. Дети испугались. Кисточкин начал рисовать эту ситуацию. Но тут раздался телефонный звонок — художника пригласили в гости. Кисточкин взял зонт и поспешил к друзьям, не закончив картину. Давайте поможем художнику закончить работу. Нарисуйте ребятам испуганные лица.

6. Когда бывает страшно

Педагог просит тех детей, которые хоть раз в жизни немножечко чего-то испугались, поднять руки. Педагог сам также поднимает руку, после чего предлагает детям посмотреть, как много в классе поднятых рук.

Педагог. Каждый когда-то испытывал страх. Причины для страха разные: кто-то боится мышей или змей, кто-то боится высоты, кто-то — воды. Давайте вместе подумаем, чего ещё могут бояться люди. У кого есть идеи? Поднимайте руки!

Дети высказывают свои предположения. Затем педагог предлагает им объединиться в группы по четыре человека. Каждая группа получает по две любые карточки из игрового комплекта: № 21, 22, 23, 24 и по две любые другие сюжетные карточки.

Педагог. Каждая команда получила по четыре карточки. На каждой из них изображена ситуация, в которой герои испытывают разные эмоции. Обсудите, кто из героев может испытывать страх и почему.

После обсуждения группы по очереди рассказывают классу о карточках, которые они выбрали, и объясняют, кто из героев может испытывать страх и почему.

7. Словарь эмоций

Дети вместе с членами семьи выполняют дома задание 2 в тетради: читают слова в рубрике «Словарь эмоций» и закрашивают карточки.

8. Эмоция в Саду души

Дома дети продолжают заполнять разворот тетради, который называется «Сад души»: выбирают, где на рисунке будет располагаться эмоция «страх», и рисуют, с чем у них ассоциируется эта эмоция. После того как дети выполнят рисунки, они добавляют на разворот наклейку с названием «Поляна страха».

* Дополнительные задания

Чтение книги «Когда я боюсь»

Необходимое время: 10—30 минут

Педагог читает и обсуждает с детьми книгу Корнелии Спилман «Когда я боюсь. Сказки для эмоционального интеллекта» (*Спилман К.* Когда я боюсь. Сказки для эмоционального интеллекта. — СПб.: Питер, 2017).

Чтение сказки «О принцессе, которая боялась темноты»

Необходимое время: 10 минут

Педагог читает и обсуждает сказку с детьми.

Жила на свете одна маленькая принцесса. Она очень боялась темноты. Каждый вечер, когда сумерки окутывали королевство, все жители городов и деревень выходили смотреть на луну и звёзды, но ничего не могли увидеть, потому что им мешали яркие огни королевского за́мка. Это маленькая принцесса просила папу-короля и маму-королеву ни в коем случае не гасить на ночь лампы, чтобы в замке было светло, как днём. У мамы и папы болела голова от постоянного яркого света, но как только они приказывали притушить огни, маленькая принцесса пугалась и плакала так, что родителям становилось её очень жалко. И свет в за́мке зажигался снова, ярче прежнего.

Однажды вечером маленькая принцесса лежала в своей кровати и смотрела на жёлтый ночник, готовясь уснуть. Вдруг она услышала тоненький голос:

— Эй, маленькая принцесса!

— Кто здесь? — спросила она.

Было совсем не страшно и очень любопытно.

— Это я, только ты меня не видишь, — ответил голос.

— Почему я тебя не вижу, если во всём за́мке светло, как днём? — удивилась принцесса.

— Вот поэтому и не видишь! Мои крылья растворяются в ярком свете.

— Так не бывает! — возмутилась принцесса. — Покажись!

Но голосок уже умолк, а принцесса всю ночь ворочалась и гадала: что же это за крылатое существо, которого не видно при свете?

На следующую ночь она услышала из угла тоненькие всхлипы.

— Эй, ты что, плачешь? — заволновалась принцесса.

Она была доброй девочкой и не хотела доводить никого до слёз.

— Я хотел с тобой дружить, а ты боишься даже на меня посмотреть, — ответил ей голос.

— Я бы с удовольствием, — вздохнула принцесса, — но я очень-очень боюсь темноты!

— В нашем мире не бывает абсолютной темноты. Её вообще нигде не бывает! Зато там, где я живу, столько красоты, сколько ты никогда не видела в своём ярком за́мке!

И голос стал рассказывать удивительные вещи: как играют друг с другом тени на стенах, как мерцают звёздочки, похожие на бриллианты, как поют ночные птицы и колышется бархатная гладь воды.

— Я хочу всё это увидеть! — воскликнула принцесса.

— Тогда ты знаешь, что делать, — ответил ей голос.

Принцесса глубоко вдохнула и выключила ночник. Тут же в углу появился полупрозрачный маленький человечек со светящимися крыльями.

— Вот видишь, я же говорил тебе: темнота не бывает абсолютной! Но чтобы это увидеть, иногда надо выключать свет, — засмеялся он и взлетел.

А вместе с ним взлетела и маленькая принцесса: у неё вдруг тоже выросли крылья. Они летали по комнате наперегонки и танцевали с тенями. За окном из-за туч выглядывала луна, но её было еле видно, ведь во всём за́мке до сих пор не погасили свет.

На следующее утро маленькая принцесса пришла к папе и маме и попросила:

— Пожалуйста, можно сегодня ночью погасить свет в за́мке?

— А ты не испугаешься? — с тревогой спросила королева.

— Нет, — улыбаясь, ответила принцесса. — Я теперь знаю, что темнота не бывает абсолютной. И я хочу увидеть луну!

Когда вечером жители королевства вышли из своих домов, они ахнули. На небе сияла полная белая луна и мерцали яркие звёзды, каких они не видели много лет. Королевский замок стоял в полной темноте, и только в одном окне, казалось, мелькали летающие силуэты. Старый садовник, который стоял ближе всех к за́мку, услышал голос принцессы:

— Ух ты! Почему я раньше не знала, что луна такая красивая?

Он усмехнулся и посмотрел на своё плечо, где сидел полупрозрачный человечек со светящимися крыльями.

— Спасибо, друг, — поблагодарил садовник. — Без твоей помощи принцесса не перестала бы бояться темноты, а мы все впервые за много лет увидели звёзды.

А в то же время в за́мке король сказал королеве:

— Уж не знаю, что произошло, но, кажется, наша дочка выросла.

ЗАНЯТИЕ 10

ИНТЕРЕС И КАК МЫ ЕГО ПРОЯВЛЯЕМ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ИНТЕРЕСА

Цель занятия

Создать условия для расширения знаний об эмоции «интерес», понимания её причин и проявлений.

Планируемые результаты

- Ребёнок знаком с многообразием причин для возникновения эмоции «интерес»;
- умеет различать мимические и пантомимические проявления интереса;
- может различать вербальные и паравербальные признаки эмоции «интерес».

Оборудование

карточки с фотографиями эмоций из игрового комплекта (6 карточек для одной пары детей: 3 разные карточки с изображением интереса и 3 карточки с другими эмоциями).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	2	*Однажды...* Введение в тему занятия	Расширять представления об эмоции «интерес»
4	16	*Чем я интересуюсь.* Работа в тетради (задание 1)	Организовать обсуждение предпочтений и интересов детей
5	8	*Как выглядит интерес.* Работа в тетради (задание 2)	Изучить мимические и пантомимические проявления эмоции «интерес»
6	5	*И мне тоже!* Игровая деятельность	Организовать обсуждение предпочтений и хобби детей. Расширять представления о вербальных и паравербальных признаках эмоции «интерес»
7		*Словарь эмоций.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Расширять эмоциональный словарь
8		*Эмоция в Саду души.* Семейное задание: работа в тетради (задание 4)	Способствовать развитию умения выражать эмоции через творчество

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды…

Педагог читает детям новый рассказ о Варе и Пете и предлагает угадать, какой эмоции будет посвящено сегодняшнее занятие.

Дети пришли из школы, долго топтались в прихожей и тихо переговаривались. У Пети подозрительно оттопыривался карман куртки.

— Неужели что-то интересное принесли? — спросила мама.

— Для нас очень интересное, а для тебя, может быть, и не очень. У всех интересы разные.

— Покажите, что там, — попросила мама.

Петя бережно вытащил из кармана маленький пушистый белый комочек.

— Это мышка, — робко пояснила Варя. — Нина подарила. Можно нам оставить её у себя?

— Вашему интересу ещё и клетка понадобится. Не будет же мышка в кармане жить. Зовите папу и идите вместе с ним в зоомагазин, — сказала мама.

Вечером мышка уже обживалась в новенькой клетке. Варя и Петя легли в свои кровати. Дети услышали, как мама с папой шепчутся:

— Смотри, смотри, она делает себе норку!

— Как ты думаешь, мышки едят морковку?

Оказывается, родителям тоже было интересно!



4. Чем я интересуюсь

Педагог. В мире очень много интересного. У каждого человека есть свои интересы. Один любит заниматься садоводством, поэтому создаёт свой сад и ухаживает за ним. Другому нравится изучать астрономию, он смотрит фильмы про космос, читает книги, посещает планетарий, рассматривает звёздное небо в телескоп. Наши интересы и увлечения называются хобби. У людей хобби могут быть разными: мир животных, спорт, чтение и многое другое. А чем интересуетесь вы?

Дети открывают тетради и выполняют задание 1. Они рисуют то, чем интересуются: хобби, любимое занятие, или то, о чём хотят узнать. Затем желающие могут рассказать о своих хобби.

Педагог предлагает детям показывать свой интерес к рассказам одноклассников, выражать его словами, задавать уточняющие вопросы. Рассказчик говорит о том, кто, по его мнению, был самым заинтересованным слушателем, объясняет, по каким признакам он это понял.

Дети с помощью педагога делают вывод о том, что, занимаясь любимым делом, мы часто испытываем интерес. Также нам интересно, когда мы слушаем, как кто-то увлечённо рассказывает о чём-то.

5. Как выглядит интерес

Педагог сообщает детям, что приготовил для них что-то необычное и неожиданное. Он с таинственным видом показывает коробку. Медленно, стимулируя интерес детей, открывает её и достаёт необычный предмет (головоломку, кристалл и т. д.).

Педагог предлагает детям обратить внимание на выражение лиц, позы друг друга. Он спрашивает, какую эмоцию они сейчас испытывают, а затем предлагает назвать признаки эмоции «интерес»: мимические (приподнятые или слегка сведённые брови, немного приоткрытый рот) и пантомимические (наклон тела в сторону интересующего предмета, поворот или наклон головы).

После этого педагог предлагает детям поработать в парах. Он раздаёт карточки с фотографиями эмоций (6 карточек для каждой пары: 3 карточки с эмоцией «интерес», 3 — любые другие эмоции). Дети рассматривают карточки и выбирают из них те, на которых изображён интерес. Затем они показывают выбранные карточки и объясняют свой выбор.

Далее дети выполняют в тетради задание 2 — дорисовывают недостающие элементы на изображениях лиц детей, испытывающих интерес.

Задание 2
Детям интересно в зоопарке. Дорисуй их лица.



Инструкция

Посмотрите на рисунок в задании 2. Кто уже догадался, что случилось? Наш рассеянный художник Кисточкин опять не закончил рисунок! Однажды в зоопарке он увидел, как дети с интересом наблюдали за обезьянами. Художник сразу захотел нарисовать ли́ца этих детишек. Но во время работы он услышал, как кто-то закричал: «Смотрите, слон идёт!» Кисточкин побежал смотреть на слона, а рисунок остался незаконченным. Давайте поможем художнику. Дорисуйте детям заинтересованные лица.

6. И мне тоже!

Все дети прячут руки за спину, каждый по очереди продолжает фразу «Мне интересно…». Дети, которые могут сказать об этом «И мне тоже!», загибают за спиной один пальчик. Ребёнок, загнувший все 10 пальцев, поднимает руки над головой.

7. Словарь эмоций

Дети вместе с семьёй читают и обсуждают рассказы В. Драгунского «Что я люблю», «…И чего не люблю!» из сборника «Денискины рассказы». Затем они выполняют задание 3 в тетради: читают слова в рубрике «Словарь эмоций» и закрашивают карточки.

8. Эмоция в Саду души

Дети продолжают рисовать свой Сад души. На развороте в тетради они выбирают, где будет располагаться эмоция «интерес», и рисуют, с чем она ассоциируется: дерево, цветок и т. д. После того как дети сделают рисунки, они добавляют на разворот наклейку с названием «Поляна интереса».

* Дополнительные задания

Стихотворение «Это очень интересно»

Необходимое время: 5 минут

Дети вместе с педагогом читают и обсуждают стихотворение Юнны Мориц «Это очень интересно».

Игра «Перепутанные буквы»

Необходимое время: 3—5 минут

Педагог рассказывает о мальчике Пете, который перешёл во 2 класс. В 1 классе он научился читать, и чтение ему очень понравилось. Летом Петя прочитал несколько интересных книг и записал их названия, но перепутал буквы.

Педагог записывает на доске названия книг с перепутанными буквами и предлагает детям догадаться, какие книги прочитал Петя.

ДОКЙОР АТБОЛИТ
ПРИ ТОРОСЁНКА
МРЕ ТИДВЕДЯ

Педагог может предложить для отгадывания и другие названия книг, переставив в них несколько букв.

ЗАНЯТИЕ 11

РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ ПРИЧИНЫ

УНИКАЛЬНОСТЬ И МНОГООБРАЗИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ ЛЮДЕЙ

Цель занятия

Создать условия для понимания детьми причин разных эмоций.

Планируемые результаты

- Ребёнок умеет соотносить ситуацию с определённой эмоцией;
- осознаёт, что люди в одной и той же ситуации могут испытывать разные эмоции.

Оборудование

Карточки с изображениями эмоций из игрового комплекта — по одному изображению эмоций: радость, грусть, злость, страх и интерес — для каждого ребёнка, листы формата А4 для работы каждой группы, клей, разрезанные комплекты изображений эмоций из приложения 7, 5 карточек с названиями эмоций: радость, страх, грусть, злость, интерес (число карточек должно соответствовать количеству групп).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	3	*Однажды...* Введение в тему занятия	Обсудить с детьми возможность возникновения в одной и той же ситуации разных эмоций у разных людей
4	7	*Что, если...* Работа с карточками игрового набора	Развивать представление о том, что одна и та же ситуация может вызывать у разных людей разные эмоции
5	12	*На что похожи мои эмоции.* Работа в тетради (задание 1)	Развивать представление о том, что каждый может переживать одну и ту же эмоцию по-своему
6	9	*Портреты эмоций.* Работа в группах	Расширять знания о мимических проявлениях эмоций
7		*Ситуации.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для семейного обсуждения причин возникновения эмоций в разных ситуациях у разных людей

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды…

Педагог предлагает детям догадаться, какой вопрос будет обсуждаться на занятии, послушав ещё одну историю про Варю и Петю.

Однажды брат и сестра пришли из школы взбудораженные.

— Мама! — закричал Петя с порога. — Представляешь, что у нас сегодня случилось? Приходим мы после физкультуры в класс, а там Вася из восьмого класса нашего Диму обижает. Вася такой огромный, прямо над ним нависает. А Дима маленький, худенький. Я так разозлился на Ваську, что уже хотел вмешаться. Но тут учительница пришла и Диму защитила.

— Мне тоже Диму жалко стало, — поддержала брата Варя. — Он плакал, но не отступил. Я его потом успокаивать пошла. У меня от завтрака яблоко осталось, я его Диме отдала.

В разговор вступил папа.

— Что-то непонятно мне, — хитро сказал он, — один разозлился, другая пожалела. Может, кто-то из вас не прав?

Девочка задумалась, а потом ответила папе:

— А Наташа вообще испугалась и ничего делать не стала, а только плакала.

Вечером Варя и Петя сидели на кухне и спорили.

— Не может такого быть: ситуация одна, а эмоции разные! Вот у нас в Саду души все поляны отдельно друг от друга, — говорил Петя.

— Но это же всё-таки один сад, а нас с тобой двое. Значит, каждый может быть на своей поляне, — возражала Варя.

Педагог задаёт вопрос: «Может быть, действительно кто-то не прав, если все в одной ситуации испытали разные эмоции? Как вы думаете?»

После обсуждения делается вывод о том, что в одной и той же ситуации разные люди могут испытывать разные эмоции. И одни и те же эмоции у разных людей могут проявляться по-разному.



4. Что, если…

Педагог раздаёт каждому ребёнку набор из пяти карточек с фотографиями разных эмоций из игрового комплекта (радость, грусть, злость, страх, интерес).

Педагог. Я буду называть вам разные ситуации. Попробуйте представить себя в этой ситуации. Какую эмоцию вы, скорее всего, будете испытывать в этом случае? Поднимите карточку с изображением этой эмоции.

Педагог называет ситуации. Дети поднимают карточки. Педагог предлагает детям посмотреть на карточки друг друга и сравнить их. Дети, показавшие разные карточки, объясняют свой выбор эмоции.

Ситуации

- Кто-то занял твоё место.
- На улице неожиданно громко загудела машина.
- Ты подарил другу подарок, который ему понравился.
- У тебя не получилось решить задачу.
- Учительница похвалила тебя за выученное стихотворение.
- В столовой дали еду, которую ты не любишь.
- Одноклассник рассказал всем в классе твой секрет.

Вопросы для обсуждения

- *Хотелось ли вам поднять больше одной карточки? Почему?*
- *Почему ребята в классе давали разные ответы на один и тот же вопрос?*
- *Было ли такое, что кто-то ошибался, поднимал «неправильные» карточки?*
- *Как вы объясните, что все ответы верные, хотя и разные?*

Педагог. Не бывает правильных и неправильных эмоций. В одной и той же ситуации одному человеку может быть радостно, а другому грустно, кто-то удивится, а кто-то испугается. И у каждого из нас на это есть свои причины. Мы все разные, и поэтому нам так интересно вместе.



5. На что похожи мои эмоции

Педагог говорит, что эмоции можно сравнить с какими-то предметами или явлениями. Например, на какой праздник для вас похожа радость? (Дети отвечают.) Затем он предлагает детям сравнить свои эмоции с различными предметами и выполнить задание в тетради.

После выполнения задания дети обсуждают свои работы в парах.

Инструкция

Найдите в тетради задание 1. Представьте себе радость в виде еды. Запишите её название или сделайте рисунок в рамке со словом «радость». Представьте, что злость — это транспорт. Если бы грусть была растением, то каким? А страх — это какое животное? Нарисуйте или напишите его название.



6. Портреты эмоций

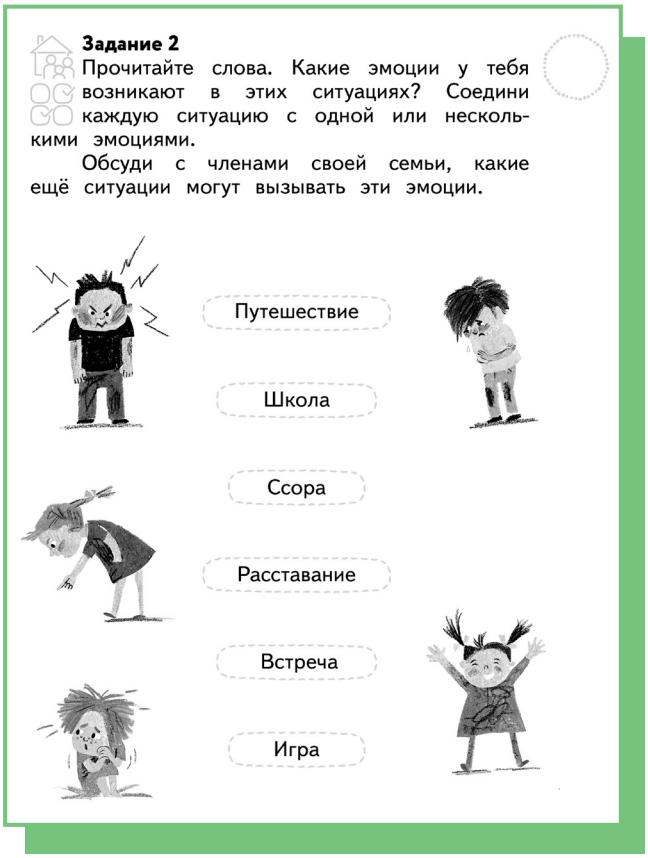
Дети объединяются в группы по четыре человека. Педагог раздаёт каждой группе по набору разрезанных материалов из приложения 7, по листу формата А4, клей, а также одну из пяти карточек с названиями эмоций: радость, страх, грусть, злость, интерес.

Инструкция

Каждой группе нужно собрать и наклеить на лист бумаги портрет той эмоции, которая будет написана на карточке. Но задание усложняется тем, что портреты всех эмоций разрезаны и их части перепутаны. Соберите портрет «своей» эмоции из правильных частей. Не спешите клеить детали. Сначала внимательно рассмотрите все элементы, обсудите, какие из них подходят для вашей эмоции.

После выполнения задания группы по очереди показывают свои работы. Остальным детям педагог предлагает догадаться, какая эмоция изображена, и объяснить свой ответ.

7. Ситуации



Дети вместе с семьёй рассматривают изображения в тетради, читают названия ситуаций и определяют эмоции на рисунках. Затем обсуждают, какие эмоции они чаще всего испытывают в предложенных ситуациях, по какой причине это происходит. Важно обратить внимание детей на то, что в одной ситуации может возникать сразу несколько разных эмоций. После этого дети обсуждают с близкими, какие ещё ситуации могут вызывать эти эмоции.

* Дополнительные задания

Игра «Мяукните те, кто...»

Необходимое время: 3—5 минут

Педагог задаёт детям вопросы, вместо ответа «Я» он предлагает им мяукнуть.

- Кто радуется, когда ест мороженое?
- Кто грустит, когда нужно учить стихотворение наизусть?
- Кто злится, если ему наступили на ногу?
- Кто боится монстров?
- Кто радуется, когда играет с домашними животными?
- Кто грустит, когда не дают смотреть столько мультиков, сколько хочется?
- Кто злится, когда над ним смеются?
- Кто боится сделать ошибку на уроке?

Игра «Испорченный телефон»

Необходимое время: 3—5 минут

Перед доской спиной к педагогу встаёт группа из 4—5 детей в затылок друг другу. Педагог загадывает эмоцию, поворачивает к себе последнего ученика и с помощью мимики показывает эту эмоцию. Тот поворачивает к себе следующего и «передаёт эстафету» — тоже изображает эмоцию. Последний участник показывает эмоцию классу. В следующей игре участвует другая группа детей.

ЗАНЯТИЕ 12

РАЗНЫЕ ЛЮДИ – РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ ЧЕЛОВЕКА

Цель занятия

Способствовать пониманию индивидуальности и уникальности эмоционального мира человека.

Планируемые результаты

- Ребёнок выражает свои эмоции с помощью метафорических средств;
- понимает необходимость уважительного отношения к эмоциям других людей.

Оборудование

Принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	5	*Однажды…* (начало). Введение в тему занятия	Помочь детям задуматься об уникальности эмоционального мира человека
4	8	*Сад моей души.* Работа в тетради	Создать условия для размышления детей об их собственном эмоциональном мире. Способствовать развитию умения выражать свои эмоции через творчество
5	12	*Волшебное путешествие.* Работа в парах	Развивать умения рассказывать о своих эмоциях, сравнивать собственные образы, метафоры эмоций с представлениями одноклассников
6	6	*Однажды…* (окончание)	Помочь детям задуматься о необходимости уважительного отношения к эмоциональному миру других людей
7	10	*Как ухаживать за Садом души*	Помочь детям задуматься об основных правилах поддержания собственного эмоционального благополучия
8		*Домики для эмоций.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для сравнения ребёнком своего эмоционального мира с миром эмоций членов его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды… (начало)

Педагог предлагает детям послушать историю про Варю и Петю.

Однажды после ужина, когда дети собирались немного поиграть — уроков на сегодня не задали, мама попросила их задержаться на кухне, а сама вышла.

Дети расположились за столом. Петя сидел на стуле и качал ногой от нетерпения. «А почему ма…? Что же она там де…? Скоро она вернё…? Ну что же там такое?!» — прыгали мысли в его голове.

Педагог прерывает чтение и задаёт вопрос: «Как вы думаете, какую эмоцию в этот момент испытывал Петя?» Дети отвечают (интерес), затем педагог продолжает чтение.

Варя сидела напротив Пети и тоже качала ногой, задевая мебель. Стук — ножка стола, бум — ножка стула, стук — стол, бум — стул, стук-бум, стук-бум… Звуки становились всё громче и сильнее. В голове у девочки тоже крутились мысли. Сейчас бы она уже собирала пазл! — стук. Уже прошла бы уровень в компьютерной игре! — бум. А она всё ещё сидит здесь! — бабах!

Педагог снова прерывает чтение и спрашивает, какую эмоцию испытывает Варя. Дети отвечают (злость, раздражение), чтение продолжается.

— Мне кажется, — вдруг сказал Петя после особенно яростного пинка сестры, — что в твоём саду сейчас вырос огромный баобаб. Или кактус, — добавил он, немного подумав. — Размером с дом.

— Как это «в твоём саду»?! — рассердилась Варя. — Разве это не наш общий сад?

— Ты злишься, а я-то нет.

Девочка перестала качать ногой.

— Ни капельки? — удивилась она.

— Ну… Вот когда ты стол пинала, а меня трясло, тогда да, немножко злился. Но вообще…

— Вот! — торжествующе завопила Варя и даже подпрыгнула на месте.

Они не заметили, как в кухню вошла мама.

— Рассказывайте, — попросила она.

И дети наперебой начали рассказывать:

— Нам приснилось…

— Одинаковое! А там сидел старик…

— И всё такое зелёное!..

— А потом он сказал, что мы тоже так можем…

— Ну, мы и стали… Поляны…

— А она говорит, что общее, а я на самом деле не злился…

— Так, погодите, — сказала мама. — Вы выращиваете эмоции?

Брат с сестрой кивнули.

— В Саду души?

Дети снова кивнули.

— И он у вас пополам?

Варя и Петя переглянулись.

— Ну… Вроде бы да, но… — начал мальчик.

— Он общий… — менее уверенно сказала Варя.

Мама улыбнулась:

— Сейчас узнаем.

Она сходила в комнату и принесла два листа бумаги и цветные карандаши.

— Давайте посмотрим, сад у вас общий или у каждого свой. Нарисуйте свои поляны радости.

Задание 1
Сравни Поляны радости Вари и Пети.



Педагог прерывает чтение, предлагает детям открыть тетради и рассмотреть в задании 1 поляны радости, которые нарисовали дети.

Вопросы для обсуждения

- *Одинаковые ли поляны получились у Вари и Пети? Почему?*

Педагог продолжает чтение.

—Получается, мы растили разный сад? — спросил Петя.

— Получается, — вздохнула Варя.

— Не огорчайтесь, — мама обняла детей. — У вас теперь есть прекрасный Сад души. И у каждого он свой, особенный.

Детям стало интересно, насколько не похожи их Сады души, и они стали наперебой рассказывать, как выглядят их поляны. Мама сидела и внимательно слушала. Она только один раз подняла глаза к потолку и мечтательно сказала:

— А у меня в самом центре Сада души растёт роза… Это мне ваш папа подарил.

4. Сад моей души

Педагог предлагает детям подумать о своих Садах души.

Инструкция

В течение нескольких недель вы рисовали свои Сады души. Вы создали там поляны разных эмоций — радости, грусти, злости, страха, интереса. Каждый из вас по-своему представляет свой Сад души. Откройте тетради и посмотрите на ваши Сады. Очень интересно, какими они получились.

Педагог раздаёт детям принадлежности для рисования, предлагает подумать, что ещё можно дорисовать на каждой из полян эмоций. Дети завершают свои рисунки, дополняя их новыми деталями.

5. Волшебное путешествие

Педагог предлагает детям объединиться в пары и пригласить друга в небольшое путешествие в свой Сад души. Дети показывают друг другу свои рисунки и рассказывают о них. Сначала в каждой паре выбирают того, кто будет первым показывать свой Сад. Автор рисунка показывает часть Сада, какое-то место в нём, а его сосед пытается понять, какая эмоция здесь живёт, и показывает её с помощью мимики. Автор рисунка называет эмоцию, которую изображает сосед, и после этого говорит, какая эмоция на самом деле живёт в этом месте его Сада, по желанию рассказывает о своём рисунке, потом они меняются ролями. Через 2—3 минуты дети самостоятельно находят себе новые пары. Во время выполнения задания новые пары образуются 3—4 раза.

Вопросы для обсуждения

- *Понравилось ли вам знакомиться с Садами души друг друга? Что было особенно интересно?*
- *Насколько похожими или разными вам показались ваши рисунки? Почему?*
- *Удалось ли вам увидеть, что у каждого из вас Сад души особенный и уникальный?*



6. Однажды… (окончание истории)

Педагог читает продолжение истории про Варю и Петю.

Варя, Петя и мама всё ещё сидели на кухне и говорили о своих Садах души. Они находили всё больше различий между ними, но тем интереснее становился их разговор.

Вдруг мама сказала:

— А знаете, вы просто молодцы!

— Почему? — хором спросили дети, которым, конечно, было очень приятно услышать такие слова.

— Вы сделали то, — ответила мама, — что даже не все взрослые умеют. Вы ходили в Сады души друг друга и не потоптали ни одной травинки. Вот ты, Петя, видел, как сестра злится?

— Было такое, но я ей не мешал. Просто помог немного уменьшить Поляну злости, когда она стала уж слишком большой.

— А ты, Варя, видела, как грустит твой брат?

— Да. Мы тогда просто сидели рядом, и на нас капал дождь. Это было даже немножко хорошо, хоть и грустно.

Мама улыбнулась:

— Видите, вы умеете быть хорошими гостями в Саду души друг друга. Помните: если вас пустили в Сад души и показали все поляны эмоций, то вам очень доверяют. А это значит, что надо бережно относиться к Саду другого человека.

— Мам, — сказал Петя, — а как вам с папой удалось вырастить Сад вместе, если у каждого он свой? Нам тогда мудрец из сна сказал, что мы видели ваш общий Сад…

— А наш Сад… — сказала мама — На самом деле, он у каждого из нас свой. Только мы с папой так давно ходим в Сады души друг друга, что путаем, где чей. Иногда мы ухаживаем за Садами вместе: вдруг я что-нибудь не замечу, а папа увидит, или наоборот, — и мама снова улыбнулась мечтательной улыбкой.

Педагог. Это была последняя история про Варю, Петю и их семью. Они помогли нам узнать про Сад души и вырастить его. Спасибо им большое!

7. Как ухаживать за Садом души

Педагог предлагает подумать о том, как нужно ухаживать за своим Садом души, чтобы он был красивым и сильным.

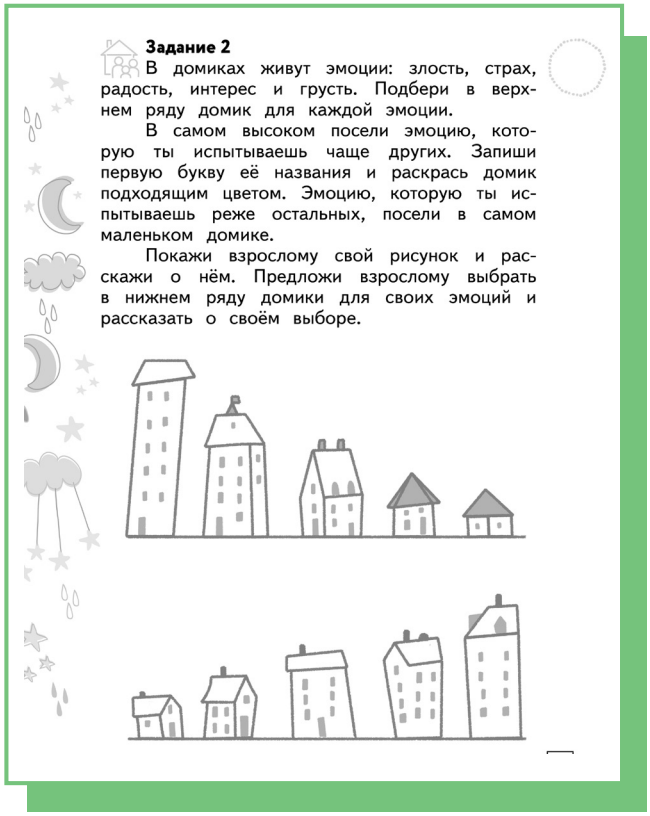
Вопросы для обсуждения

- *Что делать, если какая-то эмоция только начинает прорастать из крошечного семечка, а её можно не заметить и даже случайно наступить на неё?*
- *Что делать, если какая-то эмоция вырастает очень большой и начинает мешать другим эмоциям?*
- *Что делать, если кто-то будет говорить тебе, что какая-то эмоция не нужна в твоём Саду, она его портит и её нужно убрать?*

После обсуждения педагог помогает детям сделать следующие **выводы**.

- Важно быть внимательным к своему эмоциональному миру, стараться замечать любые эмоции — большие и маленькие. Не менее важно с вниманием и уважением относиться к эмоциям других людей.
- В Саду души нет правильных и неправильных, плохих и хороших эмоций. Только ты сам можешь решать, каким будет твой Сад.
- Важно не только замечать эмоции, но и уметь договариваться с ними, учиться ими управлять.

8. Домики для эмоций



Задание 2

В домиках живут эмоции: злость, страх, радость, интерес и грусть. Подбери в верхнем ряду домик для каждой эмоции.

В самом высоком посели эмоцию, которую ты испытываешь чаще других. Запиши первую букву её названия и раскрась домик подходящим цветом. Эмоцию, которую ты испытываешь реже остальных, посели в самом маленьком домике.

Покажи взрослому свой рисунок и расскажи о нём. Предложи взрослому выбрать в нижнем ряду домики для своих эмоций и рассказать о своём выборе.

Дома дети вместе с членами семьи выполняют задание 2 в тетради. Им предлагается подумать, насколько часто в своей жизни они радуются, грустят, испытывают интерес, страх и злость. В зависимости от частоты переживания эмоций их нужно поселить в домики от самого большого — чаще всего испытываемая эмоция, до самого маленького — редко переживаемая эмоция, а затем рассказать друг другу о своём выборе.

* Дополнительные задания

Игра «Хлопните те, кто...»

Необходимое время: 3–5 минут

Педагог предлагает детям подумать, какие эмоции они испытывают в разных ситуациях. Он читает утверждения. Дети, которые не совсем согласны с ними, хлопают в ладоши тихо. Те, кто полностью согласен с утверждением, хлопают громко или несколько раз. Те, кто не согласен с утверждением, не хлопают.

Утверждения

- Я боюсь, когда что-то не получается на уроке.
- Я грущу, когда что-то не получается на уроке.
- Я злюсь, когда что-то не получается на уроке.
- Я удивляюсь, когда вижу большую собаку.
- Я пугаюсь, когда вижу большую собаку.
- Я радуюсь, когда вижу большую собаку.
- Я радуюсь, когда кого-то не берут в игру.
- Я злюсь, когда кого-то не берут в игру.
- Я грущу, когда кого-то не берут в игру.
- Мне интересно стоять на большой высоте.
- Мне страшно стоять на большой высоте.

Игра «Солнечный лучик»

Необходимое время: 7 минут

Выбирается водящий — «солнечный лучик». Педагог начинает игру словами: «Однажды был грустный день, и всем было очень грустно». Дети встают со своих мест, начинают медленно передвигаться по классу, изображая грусть. Педагог продолжает: «Но вот сквозь тучи выглянул солнечный лучик и стал согревать детей». Водящий-«лучик» ходит по классу и смотрит на детей тёплым, солнечным взглядом. Тот, на кого посмотрит «лучик», изменяет грустное выражение лица на весёлое. Затем водящий переводит свой взгляд на следующего грустного ребёнка. Так он ходит по классу, пока все не «согреются».

Можно выбрать не одного, а нескольких водящих-«лучиков», тогда игра пройдёт быстрее.

ЗАНЯТИЕ 13 РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ СИЛА

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЭМОЦИЙ

Цель занятия

Создать условия для понимания того, что эмоции могут иметь разную интенсивность.

Планируемые результаты

- Ребёнок умеет выражать с помощью мимики и пантомимики эмоции разной интенсивности;
- может прогнозировать, эмоции какой силы вызовет у него определённая ситуация;
- понимает влияние эмоций разной силы на поведение.

Оборудование

Разрезанные изображения эмоций разной интенсивности из приложения 8 (комплект одной эмоции для группы из четырёх человек), клей, лист бумаги формата А4 для каждого ребёнка, принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	8	*Эмоции по кругу.* Эмоциональная гимнастика, введение в тему занятия	Познакомить детей с названиями эмоций разной интенсивности. Способствовать формированию умения выражать эмоции разной интенсивности
4	15	*Четыре портрета.* Работа в группах	Развивать у детей умение определять эмоции разной интенсивности у себя и других людей
5	8	*Про причины.* Работа в тетради (задание 1)	Создавать условия, позволяющие детям задуматься, какие ситуации вызывают у них эмоции высокой интенсивности и какие — низкой
6	10	*Что сделает Оля?* Обсуждение проблемных ситуаций	Создать условия для понимания детьми влияния эмоций разной силы на поведение
7		*Большая радость.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Эмоции по кругу

Педагог организует с детьми обсуждение эмоций разной силы.

Вопросы для обсуждения

- *Случалось ли вам злиться совсем чуть-чуть? Как называется очень слабая злость?* (Досада.)
- *Случалось ли вам злиться очень сильно? Как называется очень сильная злость?* (Гнев.)
- *Было ли так, что вы находились в спокойном и немного радостном состоянии? Как называется такая эмоция?* (Безмятежность.)
- *Радовались ли вы когда-нибудь очень сильно? Как называется такая эмоция?* (Восторг, ликование.)

Затем дети тренируются в выражении эмоций разной силы. Они встают в круг и начинают двигаться по кругу. Педагог называет одну из эмоций, а дети, продолжая движение, изображают её с помощью мимики и пантомимики.

Двигаясь по кругу, дети меняют интенсивность выражения эмоции: когда они проходят мимо доски, то показывают слабую, еле заметную, эмоцию, а по мере приближения к противоположной стене сила эмоции нарастает, достигая своего максимума, после чего снова уменьшается. Дети проходят два круга, затем педагог предлагает показать следующую эмоцию.



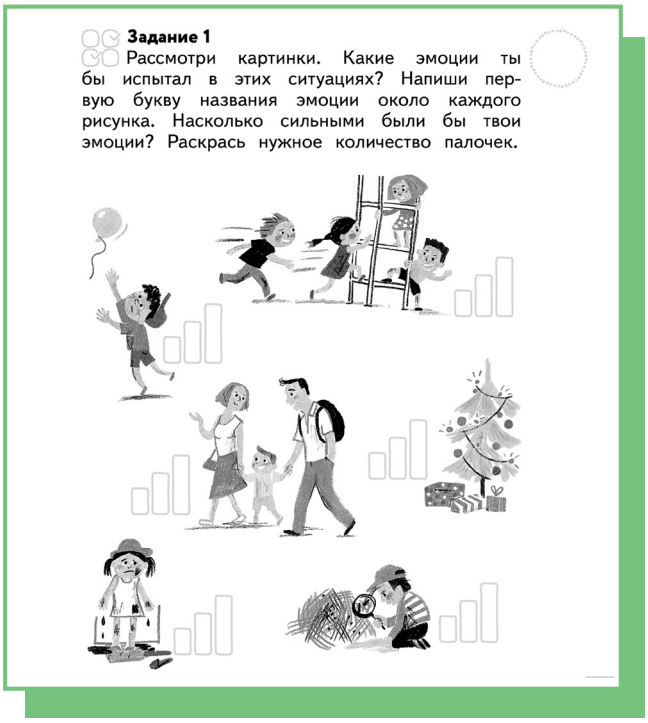
4. Четыре портрета

Педагог просит детей объединиться в группы по четыре человека. Каждая группа получает разрезанный комплект изображений лиц с эмоциями разной силы, четыре листа формата А4 и клей-карандаш. Из разрезанных частей предлагается собрать четыре изображения эмоции разной интенсивности: от самой слабой до самой сильной — и наклеить их на листы бумаги, чтобы получилось четыре портрета.

Педагог. Важно не перепутать части изображений, чтобы на одном портрете не оказалось, например, глаз от страха слабой силы (тревоги) и рта от сильного страха (ужаса). Поэтому, прежде чем клеить, внимательно рассмотрите все части, обсудите, как правильно их сложить. Когда вы будете уверены, что все части собраны правильно, каждый участник группы берёт по одному изображению лица и приклеивает на лист бумаги, чтобы получился законченный портрет.

Когда работа закончена, группы по очереди выходят к доске, каждый ребёнок держит в руках один портрет. Остальные дети расставляют участников группы так, чтобы они стояли в порядке увеличения силы эмоции на рисунках. Затем можно предложить детям изобразить на своих лицах эмоцию такой же силы, как и на их портрете.

5. Про причины



Педагог предлагает рассмотреть ситуации, изображённые в тетради, и выполнить два задания.

Инструкция

Подумайте, какая эмоция у вас возникла бы в этой ситуации. Напишите рядом с картинкой первую букву названия этой эмоции. Например, радость — Р, грусть — Г и т. д. Теперь подумайте, насколько сильной была бы эта эмоция. Раскрасьте такое количество палочек рядом с рисунком, которое отражает силу эмоции. Если эмоция очень слабая, закрасьте одну, самую маленькую палочку. Если эмоция средней интенсивности, закрасьте две палочки, сильная — все три палочки.

Важные заметки

Если детям трудно пользоваться шкалой, объясните это задание ещё раз и сделайте рисунок на доске (шкалу из трёх палочек разного размера). Приведите примеры простой и наглядной ситуации, назовите, какую эмоцию и какой силы вы испытывали в этой ситуации, и раскрасьте соответствующее количество палочек на шкале.

После выполнения задания можно предложить детям в парах рассказать о ситуациях, которые у них вызывают очень сильные эмоции.

6. Что сделает Оля?

Педагог описывает несколько ситуаций. Дети высказывают свои предположения, что сделает девочка в данной ситуации, если её эмоции будут очень сильными или слабыми.

Ситуация 1. Петя наступил Оле на ногу. Оля рассердилась.

- Что сделает Оля, если её злость будет очень сильной?
- Что сделает Оля, если её злость будет несильной?

Ситуация 2. Оля увидела мышку и испугалась.

- Что сделает Оля, если её страх будет очень сильным?
- Что сделает Оля, если её страх будет несильным?

Ситуация 3. Мама привела Олю в школу и прощается с ней. Оле стало грустно.

- Что сделает Оля, если её грусть будет очень сильной?
- Что сделает Оля, если её грусть будет несильной?

Ситуация 4. Оле поставили пятёрку за ответ на уроке. Она обрадовалась.

- Что сделает Оля, если её радость будет очень сильной?
- Что сделает Оля, если её радость будет несильной?

Ситуация 5. Учительница попросила Олю подготовить доклад о жизни птиц.

- Что сделает Оля, если её интерес к этому заданию будет сильным?
- Что сделает Оля, если это задание будет ей неинтересно?

Вопросы для обсуждения

- *Меняется ли наше поведение в зависимости от силы эмоций?*
- *Можно ли сказать, что сильные эмоции всегда мешают или всегда помогают? Почему?*
- *Можно ли сделать так, чтобы эмоции были такой силы, чтобы помогать достигать наших целей? Как мы сможем это сделать?*

Дети с помощью педагога делают вывод о том, что в одних ситуациях сильные эмоции помогают, в других — мешают. Важно уметь управлять силой своих эмоций.



7. Большая радость

Дома дети просят взрослых рассказать о какой-то ситуации, когда они испытывали большую радость за своих детей, и делают вместе иллюстрацию к этой истории в тетради.

* Дополнительные задания

И я!

Необходимое время: 5—7 минут

Педагог говорит, в каких ситуациях он испытывает сильные эмоции. Например: «Я очень радуюсь, когда ко мне приезжают гости» или «Я очень злюсь, когда мне грубят». Дети, которые испытывают такие же эмоции в этой ситуации, говорят: «И я!»

Обезьянки

Необходимое время: 3—5 минут

Водящий стоит перед классом и с помощью мимики, жестов и звуков изображает какую-либо эмоцию. Остальные дети ведут себя, как обезьянки, повторяя поведение водящего. Далее они снова повторяют эти действия, но показывают сначала более сильную, а потом — более слабую эмоцию.

ЗАНЯТИЕ 14

ПРИЯТНЫЕ И НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ

МОДАЛЬНОСТЬ ЭМОЦИЙ

Цель занятия

Создать условия для развития умения управлять своими эмоциями.

Планируемые результаты

- Ребёнок осознаёт значение любых эмоций для человека;
- понимает важность управления эмоциями;
- может использовать специальные приёмы для снижения интенсивности неприятных эмоций.

Оборудование

Для каждой группы: листы формата А3, карточки в виде лепестков цветка с названиями эмоций, ножницы, клей-карандаш; для каждого ребёнка: листы формата А4, принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	9	*Сказка «Про Катю-кенгуру»*	Развивать представление детей о том, как важно уметь управлять эмоциями, а не подавлять их
4	8	*Как в аптеке.* Работа в группах	Помочь детям понять, какую пользу приносят неприятные эмоции
5	12	*Польза эмоций.* Работа в группах	Способствовать формированию представления, что все эмоции важны для человека
6	7	*Неприятные эмоции превращаются...* Работа в тетради (задание 1)	Продемонстрировать детям способ управления неприятными эмоциями
7	5	*Снежки.* Техника саморегуляции	Познакомить с упражнением, помогающим управлять неприятными эмоциями
8		*Маленький волшебник.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Сказка «Про Катю-кенгуру»

Педагог предлагает детям послушать историю про девочку Катю.

Вы хóдите в школу с рюкзаками, в которых носите тетради, учебники и другие необходимые вещи. А первоклассница Катя носила с собой два рюкзака. Один, как у всех, был за спиной. Другой рюкзак Катя носила спереди. Она складывала туда все свои неприятные эмоции. Тяжело было Кате с двумя рюкзаками, но расставаться с рюкзаком на животе девочка не хотела. Он мешал ей ходить, не было видно, что находится под ногами. Поэтому Катя то в лужу наступит, то в грязи испачкается. А все неприятные эмоции были надёжно закрыты в большом рюкзаке спереди.

Педагог прерывает чтение и говорит, что продолжение истории про Катю дети узнают после беседы.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, какие именно эмоции Катя прятала в рюкзаке на животе?*
- *Почему девочка не хотела расставаться с этим рюкзаком?*
- *А что вы делаете с эмоциями, которые вам неприятны?*

Затем педагог предлагает послушать продолжение истории.

Однажды, когда Катя шла в школу, подул сильный ветер. Поднял он её за оба рюкзака и понёс девочку сначала над городом, потом над полем, потом над лесом. Ветер принёс Катю в волшебную страну весёлых муравьишек.

Муравьишки открыли замóк на рюкзаке, достали неприятные эмоции, постирали их и повесили сушиться. Посмотрела Катя на свои чистенькие эмоции, которые весело развевались на ветерке, и подумала: «А ведь не такие уж эти эмоции и неприятные, если за ними хорошо ухаживать. Когда они так аккуратно развешаны, видно, что они даже полезные. Раньше я их в кучу бросала, закрывала сразу на замóк и даже подумать о них боялась. Теперь я попробую каждую неприятную эмоцию спокойно рассмотреть, сложить аккуратно на полку или отпустить на свободу». Катя решительно сняла ненужный рюкзак и бросила его на песок.

Снова подул ветер, и эмоции, которые сушились, поднялись в воздух, подлетели к Кате и превратились в волшебные разноцветные крылья. Подняли они её высоко в небо и отнесли домой. А рюкзак остался у весёлых муравьишек, которые сделали из него чудесный домик для игр.

Вопросы для обсуждения

- *Что поняла Катя после путешествия в волшебную страну?*
- *Что значит «рассматривать свои эмоции»?*
- *Что значит «аккуратно сложить эмоции на полку»?*
- *Что значит «отпустить неприятные эмоции на свободу»?*



4. Как в аптеке

Педагог предлагает детям ответить на вопросы.

- *Нравится ли вам принимать лекарства? Почему?*
- *Как вы считаете, нужно ли совсем отказаться от лекарств? Почему?*

Педагог говорит, что неприятные эмоции похожи на лекарства — испытывать их не хочется, но они помогают человеку.

Педагог предлагает детям представить себе, что они работают в необычной аптеке, где вместо лекарств продаются эмоции. К ним будут приходить разные покупатели, рассказывать свои истории, а дети должны предложить им ту эмоцию, которая будет полезна в данной ситуации.

Дети объединяются в группы по четыре человека. Педагог озвучивает ситуацию, дети обсуждают её в течение одной минуты и сообщают своё решение. Педагог помогает участникам группы определить значение этой эмоции для человека. Задание можно предложить также и для фронтальной работы.

Ситуации

- Меня зовут Макс. Я катаюсь на велосипеде с крутых гор и даже по проезжей части на большой скорости. Я часто падаю, поэтому всегда весь в зелёнке. (Страх помогает быть осторожнее в опасных ситуациях.)
- Меня зовут Тася. У меня не получается решать примеры по математике. Из-за этого портится настроение, но я стараюсь его никому не показывать. Об этом никто не знает, поэтому ни родители, ни друзья не предлагают мне свою помощь. А некоторые думают, что я просто не хочу учиться. (Грусть помогает почувствовать, что что-то не так, и попросить о помощи.)
- Меня зовут Саша. Мальчишки во дворе постоянно берут мои игрушки и не возвращают, а я боюсь им что-то сказать. (Злость помогает защищать себя и свои интересы.)

5. Польза эмоций

Дети продолжают работу в группах по четыре человека. Каждая группа получает лист бумаги формата А3, карточки в виде лепестков цветка с названиями эмоций, клей-карандаш и принадлежности для рисования.

Дети берут карточки-лепестки с названиями эмоций и обсуждают, какие из них они считают приятными, а какие — неприятными. Дети раскрашивают лепестки и делают в центре листа аппликацию цветка.

Затем группы переходят к работе с карточками-листочками. На них написаны примеры пользы эмоций. Нужно приклеить полезное свойство рядом с нужной эмоцией. Предварительно каждый листок можно раскрасить. Когда аппликации готовы, группа переходит к обсуждению.

Вопросы для обсуждения

- *Можно ли сказать, что приятные эмоции полезные, а неприятные — вредные? Почему?*
- *Что случится, если неприятные эмоции исчезнут, например страх (злость, грусть)?*

6. Неприятные эмоции превращаются…

Задание 1

Представь какую-то неприятную для тебя эмоцию и выбери похожую на неё фигуру. Если хочешь — дорисуй детали. Измени рисунок так, чтобы он изображал более приятную эмоцию.



Педагог предлагает детям подумать о том, какие эмоции они считают неприятными.

Инструкция

Вспомните любую неприятную эмоцию. Рассмотрите в задании 1 фигуры разной формы. Выберите фигуру, которая больше других похожа на эту эмоцию. Раскрасьте и дорисуйте выбранную фигуру, чтобы сделать её ещё более похожей на эту неприятную эмоцию.

После выполнения задания дети в парах рассказывают о своих рисунках.

Затем педагог предлагает попробовать превратить этот рисунок в изображение другой, более приятной эмоции. Для этого можно добавить к нему какие-то новые цвета или детали. Дети также могут показать результат своей работы в паре.

7. Снежки

Педагог говорит детям о том, что иногда бывает трудно управлять неприятными эмоциями. В этом случае может помочь игра в «снежки». Нужно написать на листе бумаге название неприятной эмоции или нарисовать ситуацию, которая с ней связана, а затем скомкать лист бумаги, сделать из него «снежок».

Дети получают лист бумаги. Они вспоминают ситуацию, вызывающую неприятные эмоции. Затем каждый выбирает подходящий цветной карандаш или фломастер.

Важные заметки

Часто неприятные эмоции ассоциируются с насыщенными цветами: красным, синим, тёмно-зелёным, чёрным, коричневым и др. Приготовьте побольше карандашей или фломастеров таких цветов, чтобы их хватило всем.

Дети закрашивают листы бумаги выбранным цветом и делают из них комочки. Затем они по очереди выходят к доске и пытаются забросить «снежки» в специально приготовленную корзину или коробку, расположенную так, чтобы дети могли сделать несколько попыток забросить в неё «снежок».

Важные заметки

Педагог может медленно считать от 1 до 10. По мере счёта дети всё сильнее и сильнее сжимают в руках свои «снежки». На счёт 10 дети все вместе с силой кидают «снежки» в стену. После завершения занятия нужно попросить детей навести порядок в классе.

8. Маленький волшебник

Педагог предлагает детям рассказать родителям о волшебном превращении неприятных эмоций. Взрослый рисует свою неприятную эмоцию в виде несуществующего животного. Затем они обсуждают, чем эта эмоция может быть полезна и почему от неё нельзя отказываться. После этого ребёнок договаривается со взрослым, как можно изменить рисунок, чтобы сделать эмоцию более приятной. Они вместе делают волшебное превращение эмоции на рисунке.

* Дополнительные задания

Игра «Сила эмоций»

Необходимое время: 3 минуты

Для игры педагог заранее готовит два комплекта карточек. На карточках одного комплекта написаны действия: «всхлипывает», «плачет», «рыдает», второго — «улыбается», «смеётся», «хохочет».

Сначала игра идёт с карточками первого комплекта. Трое детей по желанию выходят к доске, каждый получает по одной карточке и изображает действие, написанное на ней. Остальные участники игры расставляют детей по порядку по степени усиления изображаемых эмоции. Затем педагог предлагает повторить игру с карточками второго комплекта.

Игра «Медвежата»

Необходимое время: 3 минуты

Педагог предлагает показать действия медвежат в разных ситуациях. Дети сидят на стульях спиной друг к другу, лицом к проходу между партами. Педагог говорит: «Подул холодный ветер, пробрался в берлогу. Медвежата замёрзли, им стало грустно и немного страшно». Дети поднимают колени к груди, обхватывают их руками, сжимаются, напрягая мышцы. Педагог продолжает: «А теперь выглянуло солнышко, медвежатам стало тепло, они развернулись и зарычали от удовольствия». Дети расцепляют руки, опускают ноги, расслабляют мышцы, улыбаются, издают мягкое рычание.

ЗАНЯТИЕ 15

КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ПОВЕДЕНИЕ

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ПОВЕДЕНИЕ

Цель занятия

Создать условия для осознания детьми необходимости управления своими эмоциями.

Планируемые результаты

- Ребёнок осознаёт, что он способен управлять своими эмоциями;
- понимает, что эмоции, вышедшие из-под контроля, могут привести к неприятным для человека последствиям.

Оборудование

Платок для завязывания глаз, лист бумаги формата А4, сюжетные карточки № 25, 26, 35 из игрового комплекта (по восемь экземпляров каждой карточки), набор из пяти карточек с фотографиями эмоций (радость, грусть, злость, страх, интерес) из игрового комплекта для каждой группы.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	10	*Как эмоции нам помогают.* Интерактивная демонстрация	Расширять представления детей о том, что человек может управлять своими эмоциями
4	20	*Что будет?* Работа в группах	Способствовать развитию умения прогнозировать последствия воздействия неконтролируемых эмоций на поведение
5	3	*Дождик, ливень, буря.* Эмоциональная гимнастика	Помочь детям расслабиться, переключиться на новую активность
6	5	*Волшебная трубочка.* Дыхательная практика	Познакомить детей с одним из способов саморегуляции
7		*Наши умения. Дневник эмоций.* Семейное задание: работа в тетради (задания 1, 2)	Обсудить особенности влияния эмоций на поведение и важность умения управлять своими эмоциями в семье



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

Начиная с этого занятия и до занятия 25, детям предлагается оценивать настроение по новому критерию — модальности эмоций.

Педагог. Я предлагаю сегодня немного изменить нашу привычную работу с градусником настроения. Вы уже знаете, что эмоции бывают разными. Одни эмоции более приятные, другие — менее приятные, есть и неприятные эмоции. Их можно показать на градуснике.

Какие эмоции вы чувствуете сейчас: приятные, неприятные или нейтральные (и не приятные, и не неприятные)?

Если вы чувствуете приятные эмоции, то столбик градусника настроения находится в красной области (педагог показывает). Чем более приятные эмоции вы испытываете, тем выше показания вашего градусника (показывает).

Если вы испытываете неприятные эмоции, то столбик градусника будет находиться в синей области (показывает). Чем неприятнее эмоции, тем ниже будет находиться столбик (показывает).

Если вы чувствуете нейтральные эмоции, например спокойствие, то столбик градусника настроения находится примерно посередине (показывает).

Давайте потренируемся. Если я сейчас сильно опечалена и мне хочется плакать, что покажет мой градусник настроения? (Дети показывают.)

Если мне немного грустно, потому что я скучаю по друзьям, что покажет градусник моего настроения? (Дети показывают.)

Прислушайтесь к своему состоянию в настоящий момент, оцените, насколько вам приятны эмоции, которые вы сейчас испытываете, и покажите их на градуснике.



2. Лучшее задание



3. Как эмоции нам помогают

Педагог предлагает детям игру, для которой выбирают водящего. Он выходит к доске. Все остальные участники становятся его эмоциями.

Инструкция

Эмоции помогают людям, подсказывают, что лучше делать, каких ситуаций следует избегать. В нашей игре эмоции будут подсказывать водящему, что ему нужно делать. Водящий должен слушать подсказки эмоций и действовать только в соответствии с ними. Водящему нужно будет пройти небольшое расстояние от того места, где он сейчас стоит, до места, отмеченного листом бумаги. Только идти он будет с закрытыми глазами, а эмоции, то есть вы, будете подсказывать ему направление движения.

Педагог просит водящего отвернуться к доске и завязывает ему глаза. Затем он кладёт лист бумаги на расстоянии около трёх метров от водящего по диагонали.

Педагог. Давайте начнём. Водящий, слушай, что говорят тебе эмоции. Эмоции, направляйте водящего к обозначенному месту!

Дети одновременно выкрикивают разные направления, начинается шум. Через 15—20 секунд педагог спрашивает водящего, понятно ли ему, куда нужно идти.

Далее следует обсуждение.

Вопросы для обсуждения

- *Помогли ли эмоции водящему выполнить задание?*
- *Почему так произошло?*
- *Бывает ли в жизни так, что мы переполняемся самыми разными эмоциями и не знаем, что нам делать?*
- *Что можно сделать, чтобы лучше справиться с поставленной задачей?*

Дети под руководством педагога формулируют вывод: чтобы помочь водящему и направлять его, нужно говорить не одновременно, а по очереди. Для этого важно уметь организовать свою работу.

Педагог предлагает попробовать выполнить задание ещё раз, но под руководством водящего. Ему снова завязывают глаза, и он говорит, кто из детей даёт ему очередную подсказку.

Вопросы для обсуждения

- *Удалось ли в этот раз эмоциям помочь водящему? Почему?*
- *Кто управлял эмоциями в нашей игре?*
- *Всегда ли в жизни люди могут управлять своими эмоциями?*
- *Как вы думаете, нужно ли человеку управлять своими эмоциями? Почему?*

Важные заметки

Во время выполнения задания очень важно следить за безопасностью детей. Оберегайте их от любых столкновений, но не помогайте в достижении результата (дойти до листа бумаги). Предпочтительнее, чтобы во время движения вы были в непосредственной близости от водящего с завязанными глазами.



4. Что будет?

Задание выполняется в группах по четыре человека. Педагог раздаёт для каждой группы из игрового комплекта три вида сюжетных карточек и набор из пяти карточек-эмоций (радость, грусть, злость, страх, интерес). Работа ведётся последовательно по каждой из трёх карточек по следующему плану.

Каждая группа берёт первую карточку-ситуацию (у всех групп должны быть одинаковые карточки). Задача — обсудить, какая (или какие) эмоция может возникнуть у главного героя в изображённой ситуации. Соответствующие карточки-эмоции нужно разложить рядом с карточкой-ситуацией.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции может испытывать герой в этой ситуации? (Затем обсуждается каждая из названных эмоций.)*
- *Как поведёт себя герой под влиянием этой эмоции, какие поступки она может ему подсказывать?*
- *Как в ответ могут повести себя другие герои ситуации? Чем может завершиться история?*
- *Какой совет вы можете дать герою?*

По такому же плану проводится обсуждение остальных карточек.



5. Дождик, ливень, буря

Эту игру можно провести между обсуждениями карточек-ситуаций предыдущего задания, чтобы дети сменили деятельность и немного отдохнули.

Педагог. Представьте, что начался дождик. Поднимите ладошки, поверните их вверх, покажите, как на ладошки падают капельки дождя.

Затем педагог называет разную характеристику дождя и показывает действие, которое нужно повторить.

- Дождик совсем лёгкий (дети стучат по ладони одним пальцем другой руки).
- Дождик усилился (дети стучат по ладони двумя пальцами).
- Начался ливень (дети хлопают в ладоши).
- Началась буря, прогремел гром (дети топают по полу ногами и хлопают в ладоши).
- Буря начала стихать (дети хлопают в ладоши).
- Ливень превратился в дождик (дети стучат по ладони двумя пальцами).
- Дождик стал стихать (дети стучат по ладони одним пальцем) и выглянуло солнышко (дети улыбаются, смотрят вверх).



6. Волшебная трубочка

Педагог говорит детям, что можно научиться управлять своими эмоциями при помощи дыхания. В этом им помогут волшебные трубочки. Он раздаёт каждому ребёнку трубочку для напитков и предлагает глубоко вдохнуть, а затем медленно выдувать воздух через трубочку. Сначала педагог считает до пяти, потом до восьми, затем до десяти. Дети учатся выдувать воздух всё медленнее и медленнее. Педагог объясняет, что при медленном выдыхании неприятные эмоции становятся слабее. Когда они научатся выдыхать медленно, то смогут обходиться без трубочек.



7. Наши умения

Педагог предлагает детям вместе с членами семьи обсудить, какими эмоциями они уже умеют управлять, а какими ещё только предстоит научиться. Для этого им нужно закрасить соответствующую часть стаканчика на рисунке в тетради.

В выходной день дети вместе с близкими могут заполнить в тетради «Дневник эмоций».

* Дополнительные задания

Игра «Коллекция»

Необходимое время: 5—10 минут

Игра проводится в группах по 2—8 человек. Для игры потребуются все карточки-эмоции из игрового комплекта.

Участники получают по шесть карточек. Остальные карточки кладутся отдельной стопкой изображением вниз — это резерв.

Каждый ребёнок выбирает, какую эмоцию он будет собирать, но никому не говорит о своём выборе. Нужно как можно быстрее собрать полный набор из восьми изображений одной эмоции.

Дети держат свои карточки веером изображением к себе. Ребёнок, начинающий игру, указывает на одну из карточек в наборе игрока, сидящего справа. Тот должен мимически изобразить эмоцию, изображённую на указанной карточке. Если первый игрок собирает именно эту эмоцию, он забирает её себе, а второй игрок берёт себе новую карточку из резерва. Если участнику нужны карточки с другой эмоцией, то карточка остаётся у хозяина, а ход переходит к следующему игроку.

Участник, собравший полный набор из восьми карточек-эмоций, откладывает его и выходит из игры. Игра продолжается, пока все участники не соберут полные наборы карточек.

В качестве более сложного варианта игры можно собирать карточки с разными эмоциями.

Игра «Надуваем шарик»

Необходимое время: 4—5 минут

Игра проводится в парах. Один ребёнок становится «шариком», другой — «насосом».

В начале игры «шарик» не надут. Ребёнок стоит или сидит в расслабленной позе: плечи и голова опущены, ноги полусогнуты, спина расслаблена. Руки свободно свисают.

«Насос» начинает надувать «шарик», изображая работу ручного насоса. Он делает характерные движения руками, сопровождает их длинным звуком «с». С каждым движением «насоса» «шарик» как будто надувается: распрямляет спину, поднимает голову, расправляет плечи, выпрямляет ноги, разводит руки в стороны и надувает щёки.

Когда «шарик» надут, «насос» как бы выдёргивает из него шланг, и «шарик» сдувается с характерным звуком, возвращая тело в исходное расслабленное положение. Затем дети в парах меняются ролями и повторяют игру.

ЗАНЯТИЕ 16

ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ХОЧЕТСЯ СПРЯТАТЬ

ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ, ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Цель занятия

Создать условия для понимания необходимости проявления эмоций.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает негативные последствия подавления эмоций;
- имеет представление о конструктивных способах проявления эмоций;
- владеет некоторыми способами саморегуляции.

Оборудование

Сюжетные карточки из игрового комплекта (№ 24—30), по одной для каждой группы из четырёх человек.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	20	*Сказка «О городе эмоций, Бургомистре и забытых правилах».* Введение в тему занятия, эмоциональная гимнастика	Организовать обсуждение выражения эмоций как способа управления ими
4	6	*Светофор.* Технология саморегуляции, работа в тетради (задание 1)	Познакомить учащихся с упражнением на саморегуляцию
5	15	*Случаи бывают разные.* Работа в группах	Организовать обсуждение возможности применения технологии «Светофор» в различных ситуациях
6		*Рисуем сказку.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Расширять представление учащихся о ситуациях, вызывающих радость. Способствовать взаимопониманию между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Сказка «О городе эмоций, Бургомистре и забытых правилах»

Педагог предлагает детям послушать и разыграть сказку.

Жили в одном городе вместе люди и эмоции. Хорошо жили, дружили. Никто не помнил, когда и как началась эта дружба, — слишком давно это было. Люди радовались и злились, удивлялись и пугались, печалились и снова радовались. Их ли́ца и движения постоянно менялись в зависимости от того, какую эмоцию они испытывали. Когда люди злились, они могли выглядеть вот так (педагог просит детей мимикой, движениями и звуками изобразить злость). Когда люди печалились, то делали вот так (дети показывают грусть).

Эмоции в этом городе считали очень важным помогать людям понимать друг друга. Если какая-то эмоция видела, что она слишком маленькая и её никто не может увидеть и понять — сам человек или другие люди, то она увеличивалась, чтобы стать более заметной. Как только человек понимал или выражал эту эмоцию, она уменьшалась в размерах.

Покажите, как люди в этом городе выражали страх, когда он был сильным (дети показывают). А теперь покажите страх, когда он стал слабым (дети демонстрируют менее выраженную эмоцию страха).

Когда что-то радовало горожан, они делали вот так (дети мимически, пантомимически и вербально выражают радость).

А иногда они испытывали сразу несколько эмоций одновременно, например, страх и интерес (дети показывают), или радость и интерес (дети показывают), или даже в одно и то же время грусть и злость (дети показывают).

Благодаря эмоциям люди в городе хорошо понимали друг друга.

Однажды в городе появился новый Бургомистр. Он не любил шум и суету. Ему нравилось, чтобы всё было очень спокойно и сдержанно. Он хотел, чтобы люди вели себя тихо, не шумели, не бегали, не плакали и не хохотали. Но в этом ему очень мешала дружба людей с эмоциями.

Много раз он собирал горожан на площади и говорил им, что дружить с эмоциями нельзя. Убеждал, что хороший горожанин — это тот, кто не демонстрирует свои эмоции. Но это не помогало — слишком прочной была дружба людей с эмоциями. Тогда Бургомистр издал закон: «Приказываю всем горожанам отныне прятать свои эмоции в чулан, в сундук, в подвал — куда угодно, лишь бы они не попадались мне на глаза!»

В городе сразу стало тихо — нигде не слышался ни плач, ни смех, ни крик. Люди передвигались по городу почти бесшумно. Тихо и спокойно говорили они друг с другом. Говорили, но не слишком понимали друг друга. Например, не уберёт мальчик свои игрушки, мама заходит в комнату, сердится, но говорит спокойным голосом: «Ну что ж, молодец». А сын думает: «Мама меня хвалит, в следующий раз я ещё и игрушки сестры раскидаю».

Вопросы для обсуждения

- *Что на самом деле имела в виду мама, когда говорила: «Ну что ж, молодец»?*
- *Как её понял сын? Почему?*
- *Почему люди перестали понимать друг друга?*
- *Как выражение эмоций помогает людям понимать друг друга?*
- *Что будет, если люди будут прятать свои эмоции, а не выражать их?*

А тем временем в городе стали происходить странные вещи. Эмоции, спрятанные в сундуках и подвалах, вдруг стали быстро расти день ото дня. Они выросли такими огромными и мощными, что разрушили стены своих темниц и двинулись по улицам города к ратуше. Своими огромными ножищами они наступали на дома и деревья — люди едва успевали разбегаться.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, почему спрятанные эмоции начали расти?*
- *Что может произойти в городе?*

В это время в город вернулся путешественник, который много лет назад покинул его, обошёл вокруг света и теперь возвращался домой. Он поднялся на ратушу и закричал: «Послушайте меня, горожане! Вы забыли древние заповеди нашего города, и теперь эмоции, которые раньше были нашими друзьями, могут разрушить его. Свиток с древними заповедями спрятан под дверью ратуши, найдите его!» Достали горожане древний свиток, развернули его, стали читать. Но некоторые слова стёрлись от времени.

Педагог предлагает помочь горожанам прочесть заповеди. Он читает:

Эмоции город начнут разрушать,
Если вы будете их подавлять.
Чтоб перестали они вырастать,
Важно эмоции...

Педагог говорит, что дальше в свитке слово стёрлось, и просит детей догадаться, какое слово было написано (дети продолжают — *выражать*).

Чтобы не стали они вам мешать,
Умейте эмоциями…

Педагог говорит, что ещё одно слово нельзя прочитать (дети продолжают — *управлять*).

С тех пор горожане снова стали жить в согласии с эмоциями — чувствовать их, выражать и управлять ими, когда надо. И даже Бургомистр научился дружить с эмоциями. Его часто видели в городе то печально-задумчивым, то радостно насвистывающим.

Педагог благодарит детей за помощь и предлагает научиться выражать эмоции и управлять ими.



4. Светофор

Педагог. Вы уже знаете, что в жизни часто случаются ситуации, в которых мы испытываем сильные эмоции, которые нам хочется спрятать.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции люди прячут друг от друга чаще других?*
- *Что говорится в заповедях города Эмоций о том, чтобы прятать или подавлять свои эмоции?*
- *Почему в этих древних заповедях говорилось о том, что нужно управлять эмоциями?*

Педагог предлагает детям научиться одному из способов управления эмоциями, который называется «Светофор».

Далее детям предлагается выполнить задание 1 в тетради — раскрасить сигналы светофора нужными цветами.

Инструкция

Если вы испытываете сильную эмоцию, у светофора зажигается красный сигнал. Это значит «стоп». Если вы чувствуете, что нахлынули сильные эмоции, значит, нужно остановиться.

Потом загорается жёлтый сигнал. Это означает, что нужно приготовиться. Как это сделать? Нужно медленно и глубоко вдохнуть, а затем выдохнуть так, будто дуешь на воду. Давайте попробуем. Сделайте медленный вдох (пауза) и медленный выдох через рот. (Можно предложить детям подышать так ещё 2—3 раза.)

Зелёный сигнал светофора означает «действуй». Расскажите о том, что случилось, что вы чувствуете, какие эмоции испытываете.



5. Случаи бывают разные

Задание выполняется в группах из четырёх человек. Каждая группа получает по одной сюжетной карточке из игрового комплекта (№ 24—30). Педагог предлагает определить, какую эмоцию испытывает герой, а затем показать (или рассказать), как герой может вести себя под влиянием этой эмоции, если

не будет ею управлять, и как — если будет это делать с помощью технологии «Светофор». На обсуждение даётся 2—3 минуты, после чего группы по очереди рассказывают о ситуациях, изображённых на карточках, и показывают (или описывают) два варианта поведения героя. Важно, чтобы выступающие дети каждый раз проговаривали три шага технологии «Светофор».



6. Рисуем сказку

Дети рассказывают членам семьи сказку о городе Эмоций, Бургомистре и забытых заповедях, используя вопросы в тетради. Вместе они соединяют пропущенные слова с их местом в правилах города Эмоций, делают рисунок запомнившегося фрагмента сказки.

* Дополнительное задание

Линии эмоций

Необходимое время: 5—7 минут

Педагог предлагает детям взять цветные карандаши и попробовать выразить эмоции на бумаге с помощью линий. Он называет эмоцию, а дети в течение 5—10 секунд рисуют линии на бумаге так, чтобы выразить эту эмоцию. Когда все эмоции названы, можно предложить детям поменяться рисунками друг с другом и постараться угадать, какая эмоция изображена с помощью линий на листе бумаги соседа.

ЗАНЯТИЕ 17

КОГДА ЗЛОСТЬ БЫВАЕТ ПОЛЕЗНОЙ?

ВЛИЯНИЕ ЗЛОСТИ НА ПОВЕДЕНИЕ. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗЛОСТЬЮ

Цель занятия

Создать условия для понимания пользы злости и необходимости управления этой эмоцией.

Планируемые результаты

- Ребёнок осознаёт, что злость — эмоция, необходимая человеку;
- понимает, что злость может принести и пользу, и вред;
- знает некоторые способы управления злостью.

Оборудование

Принадлежности для рисования, лист бумаги формата А4 для каждого ребёнка, клей.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	8	*Волна злости.* Эмоциональная разминка	Обсудить особенности восприятия эмоции «злость». Развивать эмоциональную выразительность
4	12	*Сказка «Как дети злость прогнали».* Введение в тему занятия	Обратить внимание детей на важность эмоции «злость»
5	8	*Как подружиться со злостью.* Обсуждение, эмоциональная гимнастика	Помочь детям задуматься о пользе злости и осознать необходимость управления этой эмоцией
6	13	*Вулкан.* Работа в тетради (задание 1), саморегуляционная практика	Познакомить с одним из способов управления злостью
7		*Пословицы.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Волна злости

Дети встают в круг. Они будут передавать друг другу эстафету злости. Один ребёнок начинает игру. Он поворачивается к своему соседу и показывает лицом и телом очень сильную злость. Он передаёт эту эмоцию следующему, но показывает её чуть менее выраженной. И так далее, пока не получится нейтральное (спокойное) состояние. После этого «волна злости» снова начинает нарастать. Упражнение следует закончить на демонстрации спокойного состояния. В конце упражнения все дети одновременно делают глубокий вдох, тянутся руками вверх и напрягают мышцы, потом делают выдох и сбрасывают напряжение в теле.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы считаете, злость — это приятная или неприятная эмоция?*
- *Нравится ли вам, когда кто-то на вас злится? Почему?*
- *Нравится ли вам злиться самим? Почему?*
- *Нравится ли окружающим, когда вы злитесь? Почему?*
- *Вам хотелось бы избавиться от злости? Почему?*

4. Сказка «Как дети злость прогнали»

Педагог предлагает детям послушать сказку.

Собрались как-то ученики одного класса перед уроками все вместе:

— Давайте порадуем наших родителей и никогда больше не будем злиться!

Только девочка Аня с последней парты спросила:

— А зачем?

— Ты что! — наперебой закричали дети. — Мы же будем лучше дружить друг с другом, перестанем ссориться. Родители нас похвалят.

Аня не согласилась с ними, но промолчала. Их много, она одна, не перекричишь.

Как решили, так и сделали. Ходят довольные, улыбаются.

Вопрос для обсуждения

- *Как вы думаете, что было дальше в сказке?*

Услышал про то, что в одном классе прогнали злость, пятиклассник Васька. Прибежал он на перемене, когда учительница вышла, и начал у ребят конфеты отбирать. Все молча отдавали и прятали глаза.

Только Аня встала и сказала:

— Ты зачем у всех конфеты отбираешь? Нечестно это! — и топнула ногой. — А если бы к вам в класс пришёл старшеклассник и тоже что-нибудь у тебя отобрал, тебе бы понравилось?! А ну, верни! — и грозно сверкнула глазами.

Хотя Васька был старше Ани, но от слов девочки он неожиданно смутился. Торопливо вернул он ребятам конфеты и выбежал из класса.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, какая эмоция помогла Ане вернуть конфеты?*
- *Как вы думаете, что решили дети после этой истории? Что бы вы им посоветовали?*

5. Как подружиться со злостью

Педагог просит поднять руки тех детей, у кого дома есть собака, а потом тех, кто хотел бы её завести. Он говорит, что собаку называют другом человека, потому что она во многом помогает людям.

Вопросы для обсуждения

- *Как собаки помогают человеку?*
- *Встречались ли вам невоспитанные и неуправляемые собаки? Они лают и бросаются на прохожих, не слушаются хозяев. Иногда они бегут так быстро, что хозяин вынужден бежать следом и даже иногда падать.*
- *Отважились бы вы подойти и заговорить с человеком, рядом с которым такая злая и невоспитанная собака? Почему?*

После обсуждения педагог говорит: «Злость можно сравнить с собакой. Как и собака, злость может быть свирепой, невоспитанной и доставлять своему хозяину много проблем. Например, человек может начать обижать своих близких или, повинуясь своей злости, совершает поступки, о которых потом будет жалеть.

Собаки могут выполнять важную работу. Они охраняют границы страны, спасают людей в горах или на воде и многое другое. Как и собака, злость может быть другом человека, помогая ему защищаться и чувствовать себя более уверенно.

Как вы думаете, почему одни собаки невоспитанные, а другие умеют помогать человеку?»

Можно провести небольшую эмоциональную гимнастику, связанную с темой занятия. Педагог предлагает детям изобразить звуки, которые издают собаки в разном настроении.

- Тихонько с настороженностью порычать.
- Порычать громко и зло, показав зубы, наморщив лицо.
- Радостно поскулить, как скулит собака, когда видит своего хозяина.
- Грустно повыть, подняв голову вверх.
- Встать и повилять «хвостом», как это делают собаки, когда радуются.
- Радостно полаять, как лают собаки, которые хотят играть.
- Радостно подышать, высунув язык.
- Поскулить, будто хочется что-то вкусненькое.
- Гавкнуть и превратиться обратно в детей.

В завершение педагог говорит: «Важно уметь управлять своей злостью, и тогда она может стать нашим другом и защитником. Есть много способов, которые помогают управлять своей злостью, и им можно научиться».

6. Вулкан



Педагог. Знаете ли вы, что такое вулкан? Это гора, в верхней части которой есть углубление — кратер. Внутри горы находится канал, его называют жерлом. Он ведёт в особую подземную пещеру. Там находится лава — расплавленное, очень горячее вещество. Когда накапливается в пещере слишком много лавы, она поднимается по жерлу вверх, в кратер, и начинает вытекать наружу. Это называется извержением вулкана. Извержение — это очень опасное явление: раскалённая лава потоками стекает вниз с горы, сжигая всё на своём пути. Часто извержение сопровождается взрывами, которые разбрасывают раскалённые камни и горячий пепел далеко вокруг. После извержения вулкан может заснуть и сохранять спокойствие многие годы.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, похожа ли злость на вулкан? Чем?*
- *Злость сначала накапливается внутри и начинает расти. Потом она, как вулкан, может начать извергаться. Как происходит извержение вулкана*

злости? В каких действиях и поступках это проявляется?

- *К чему может привести такое извержение злости?*

Затем дети выполняют задание 1 в тетради: располагают рисунки в порядке извержения вулкана — от спящего состояния к извержению и снова к спокойному состоянию. Для этого рядом с рисунками нужно написать соответствующие цифры от 1 до 5.

Далее педагог предлагает детям познакомиться с одним из способов управления злостью.

Педагог. Встаньте прямо, слегка расставьте ноги, опустите руки вдоль тела и спокойно подышите. Представьте, что вы вулканы, что у вас в животе кипит горячая, жидкая лава. Положите ладони себе на живот, вдохните, выпятив живот, и выдохните, втянув его обратно. Повторите ещё два раза. Теперь сделайте глубокий вдох и одновременно медленно вытяните руки над головой. Представьте, что лава поднимается вверх. С выдохом наклонитесь вперёд, опуская руки вниз. Повторите упражнение ещё два раза. Теперь спокойно подышите, выпячивая и втягивая живот.



7. Пословицы

Задание 2

Прочитай и обсуди со взрослыми пословицы и поговорки. Какая из них тебе понравилась больше других? Подчеркни её зелёным цветом. Какая пословица понравилась взрослому? Подчеркни её синим цветом.

- Гневайся, да не обижай.
- Господин гневу своему — господин всему.
- Кроткое слово гнев побеждает.
- Гнев — плохой советчик.
- Когда гнев впереди, ум — позади.
- Кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает.

Дети вместе с членами семьи читают и обсуждают пословицы, связанные со злостью.

* Дополнительные задания

Игра «Мешочек для злости»

Необходимое время: 10 минут

Педагог. Иногда злость бывает такой сильной, что хочется накричать на кого-то. Но так можно навсегда поссориться с человеком: кому понравится, когда на него кричат? Чтобы выразить свою злость и не поссориться, может помочь особый мешочек.

Педагог предлагает каждому ученику сделать свой мешочек для злости из листа бумаги. Он объясняет последовательность действий:

1) сложить лист пополам;
2) отвернуть его немного с двух сторон;
3) подклеить то, что отвернули.

Можно нарисовать на сторонах получившегося мешочка любой рисунок, связанный со злостью. Когда мешочки готовы, педагог предлагает научиться использовать их. Он берёт лист бумаги, поднимает над головой и отпускает. Пока бумага летит, дети громко кричат в свои мешочки. Как только лист касается пола или парты, они одновременно замолкают. При повторении игры лист бумаги может отпускать кто-то из детей.

Игра «Мемори»

Необходимое время: 5—10 минут

Игра проводится в группах по четыре человека. Педагог раздаёт 36 карточек с изображениями эмоций из игрового набора (важно, чтобы карточки были парными, для этого нужно соединить два набора). Дети перемешивают карточки и раскладывают их в форме прямоугольника 6 × 6 карточек картинками вверх. В течение 1 минуты дети запоминают расположение карточек, а затем переворачивают все карточки картинками вниз. Дети по очереди переворачивают по две любые карточки, стараясь найти одинаковые изображения. Если это удаётся, пара карточек убирается в сторону. Задача игроков — как можно быстрее найти все пары карточек.

ЗАНЯТИЕ 18

КАК НЕ ЛОПНУТЬ ОТ ЗЛОСТИ

КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ. ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Цель занятия

Способствовать развитию умения конструктивно выражать злость и управлять ею.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что злостью необходимо управлять;
- знаком с конструктивными способами выражения злости;
- знает несколько способов управления злостью.

Оборудование

Аудиозапись «Монтекки и Капулетти» из балета С. С. Прокофьева «Ромео и Джульетта», 3—4 воздушных шарика, ручной насос для надувания шариков, листы бумаги формата А3, клей, пастельные мелки, набор карточек из приложения 9 для каждой группы детей.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	7	*Повинуясь музыке.* Эмоциональная зарядка	Развивать эмоциональную выразительность
4	4	*Сказка «Про девочку Зину и её шкаф»* (начало). Введение в тему занятия	Обратить внимание детей на значение злости
5	7	*Бедный шарик.* Интерактивная демонстрация	Обсудить негативные последствия подавления злости
6	15	*Если выразить злость словами.* Работа в тетради (задание 1), работа в группах	Способствовать развитию представления о пользе злости и необходимости ею управлять
7	8	*Сказка «Про девочку Зину и её шкаф»* (окончание). Подведение итогов занятия	Показать детям возможность и необходимость конструктивного выражения своих эмоций
8		*Я злюсь, когда…* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию умения использовать Я-высказывания

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Повинуясь музыке

Педагог включает запись «Монтекки и Капулетти» из балета С. С. Прокофьева «Ромео и Джульетта», предлагает детям закрыть глаза и погрузиться в музыку. Дети совершают движения корпусом, руками, головой, изменяют выражение лица в соответствии с музыкой.

Вопросы для обсуждения

- *Какие движения вам хотелось делать под эту музыку? Покажите их.*
- *Были ли ваши руки расслаблены, или вам хотелось их сжать?*
- *Как менялось выражение вашего лица, когда вы слушали музыку?*
- *Какие эмоции вы испытывали, когда слушали это музыкальное произведение?*



4. Сказка «Про девочку Зину и её шкаф» (начало)

Педагог предлагает детям послушать сказку.

В одном обычном городе, в обычном доме жила девочка Зина.

Зина, как и другие дети, иногда сердилась. Бывали такие ситуации, когда она злилась и на свою маму тоже, но своих злюк девочка никому не показывала. Зина прятала их в шкаф за книги, чтобы самой их не видеть и мама не смогла их найти.

Вопрос для обсуждения

- *Как вы думаете, что случилось в сказке дальше?*

После того как дети выскажут свои предположения, педагог предлагает им провести эксперимент.



5. Бедный шарик

Педагог показывает детям воздушный шарик (желательно красного цвета) и говорит: «Когда мы, как Зина, прячем свою злость, мы будто помещаем её в шарик».

Вопросы для обсуждения

- *Бывало ли так, что вы злились и не показывали свою злость?*
- *Почему вы так делали?*
- *Как вы себя при этом чувствовали?*
- *Трудно или легко было подавлять злость?*

Педагог предлагает детям вспомнить ситуацию, когда они очень разозлились, но никак не проявили свою злость, спрятав её внутри себя. После этого дети складывают руки лодочкой и тихо шепчут в неё: «Я очень злился, когда…»

Педагог говорит детям, что теперь их злость находится у них в руках, и просит перенести её в шарик. Дети по очереди подходят и как бы переливают в шарик свою злость, а педагог каждый раз насосом немного подкачивает воздушный шарик. Таким образом, с каждой порцией невыраженной эмоции шарик ста-

новится всё больше и больше. Педагог последним помещает в шарик свою порцию злости и рассказывает детям о ситуации, когда он сам не выразил свою злость. Во время рассказа педагог продолжает накачивать шарик, пока тот не лопнет.

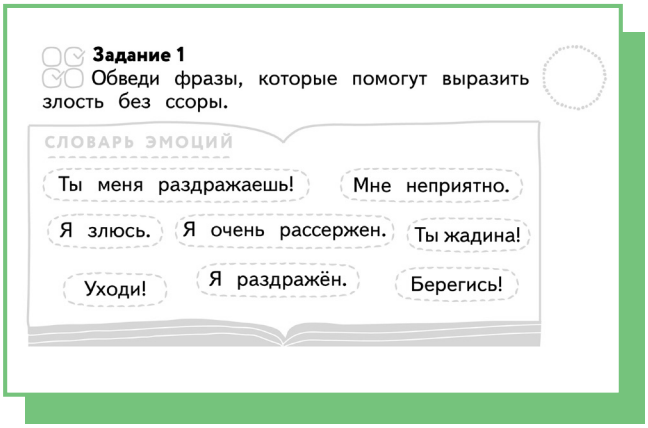
Педагог. В жизни может произойти так же, как с шариком. Когда мы долго копим злость в себе, то можем как бы лопнуть от злости. Мы можем сорваться и накричать на кого-то, сломать какую-то вещь или сделать ещё что-то неприятное.

Педагог берёт новый воздушный шарик, максимально надувает его и спрашивает: «Что можно сделать, чтобы шарик не лопнул?» Дети предлагают варианты, педагог демонстрирует их.

Если дети говорят, что шарик надо просто развязать, то педагог отпускает шарик, и он улетает. Педагог говорит, что это похоже на ситуацию, когда мы просто отпускаем свою злость. Это лучше, чем лопнувший шарик, но если мы совсем не будем управлять своей злостью, то можно поссориться с кем-то.

Если дети предлагают понемногу выпускать воздух из шарика, педагог говорит, что это хорошая идея. Это значит управлять злостью — выражать её, но так, чтобы не навредить себе и другим.

6. Если выразить злость словами



Педагог предлагает научиться выражать свою злость. Он просит детей открыть тетради и найти задание 1.

Педагог. Мы можем выразить злость словами. Но некоторые слова могут обидеть другого человека или так разозлить его, что получится ссора. А есть слова, которые, наоборот, помогают лучше понять друг друга. В тетради написано несколько фраз. Выберите слова, которые помогут выразить злость, но не приведут к ссоре.

Учащиеся объединяются в группы по четыре человека. Каждая группа получает лист бумаги формата А3, пастельные мелки и набор слов-карточек из приложения 9.

Учащиеся собирают из слов на карточках фразу, которая помогает неконфликтно выразить злость, и приклеивают её на лист бумаги. После выполнения задания каждая группа демонстрирует получившуюся фразу.

7. Сказка «Про девочку Зину и её шкаф» (окончание)

Педагог предлагает детям узнать, чем закончилась сказка.

С каждым днём злюк в шкафу у Зины становилось всё больше. Они даже подружились друг с другом. А чтобы не было скучно, устраивали между собой соревнования по злючести.

Как-то раз самая злая злюка сказала:

— Злюки, мне надоело сидеть в шкафу и злиться понарошку. Давайте вылезем и будем злиться по-настоящему!

— Но девочка нас не выпускает… — ответили злюки.

— А мы вместе как навалимся и сможем открыть дверь шкафа и выбраться из него!

Так злюки и сделали. А в это время мимо шкафа проходила мама.

Злюки схватили её и взяли в плен.

Увидела это девочка, испугалась:

— Мои злюки были маленькими. Как же они такими большими стали?

— Это потому, что ты их долго копила, вот они и выросли, — ответила из плена мама. — Злюки надо проявлять, пока они ещё маленькие. Тогда они быстро растают. Нельзя копить их в голове или в шкафу, — добавила она.

— Что же делать? — спросила Зина.

— Вспомни и расскажи, когда у тебя появились злюки, тогда они будут уменьшаться, — подсказала мама.

— Ну… Я злилась тогда, с игрушками… И с диктантом тоже злилась. И ещё другое было… — начала вспоминать и рассказывать девочка.

Злюки стали постепенно таять, пока все не исчезли.

Мама вышла и обняла дочку.

— Получается, о злюках нужно каждый раз рассказывать? — спросила Зина.

— Конечно, — ответила ей мама. — Тогда мы сможем всё обсудить и исправить.

Так и договорились. А в шкафу за книгами теперь совершенно пусто, только маленькие добрые эльфы иногда забредают туда по ночам.

Вопросы для обсуждения

- *Почему злюки скопились у Зины в шкафу?*
- *Как вы думаете, почему все злюки растаяли, когда Зина рассказала о них маме?*
- *Что вы будете делать, если рассердитесь на кого-то?*



8. Я злюсь, когда…

Задание 2

Расскажи близким историю про Зину и её шкаф со злюками. Обсудите, что нужно делать, чтобы злюки вам не навредили. Начните рассказывать друг другу о том, что вас злит.

Закончи фразу «Я злюсь, когда…». Попроси близких тоже закончить эту фразу. Напишите, где чьё предложение.

Я злюсь, когда _____ (Я)

Я злюсь, когда _____ (_____)

Я злюсь, когда _____ (_____)

Я злюсь, когда _____ (_____)

Дети вспоминают, что заставляет их злиться, и заканчивают в тетради фразу «Я злюсь, когда…». Если ребёнок не может сделать записи самостоятельно, то ему помогают взрослые. Затем они тоже записывают свои варианты ответов в тетради.

* Дополнительные задания

Медленно-медленно

Необходимое время: 5 минут

Педагог предлагает вспомнить техники саморегуляции, которые дети уже знают. Затем они учатся выполнять ещё одно упражнение.

Педагог. Когда мы злимся, мы начинаем двигаться очень быстро и резко. Чтобы ослабить злость, можно начать двигаться плавно и медленно. Я буду называть движения, а вы выполняйте их медленно-медленно.

- Поверните голову вправо;
- теперь влево;
- опустите голову вниз;
- поднимите голову и посмотрите на меня;
- встаньте со стульев;
- поднимите правую руку;
- опустите её;
- сядьте на место.

В завершение педагог говорит детям, что, когда они чувствуют, что их злость выходит из-под контроля, надо начать двигаться медленнее — и злость утихнет.

Достань орех

Необходимое время: 5 минут

Дети объединяются в пары. Один участник берёт в руку орех или маленький шарик и сильно сжимает пальцы в кулак. Второй участник пытается разжать пальцы и достать предмет, но нельзя делать больно друг другу. Затем участники в парах меняются ролями. В конце игры педагог предлагает детям использовать этот приём для того, чтобы меньше бояться чего-либо. Орехи можно зажимать двумя руками.

ЗАНЯТИЕ 19

КОГДА СТРАХ ПОМОГАЕТ, А КОГДА МЕШАЕТ?

ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИИ «СТРАХ»

Цель занятия

Создать условия для понимания важной роли эмоции «страх» в обеспечении безопасности человека.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что эмоция «страх» необходима человеку;
- знает, что эмоция «страх» может принести и пользу, и вред;
- знаком с некоторыми способами управления страхом.

Оборудование

Листы бумаги формата А4 с надписями «радость», «грусть», «страх», «злость»; принадлежности для рисования, аудиозапись звуков морского прибоя.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	7	*Домики эмоций.* Эмоциональная гимнастика	Способствовать пониманию ситуативной обусловленности эмоций и развитию эмоциональной выразительности
4	10	*Сказка «Страх на высокой горе».* Введение в тему занятия	Организовать обсуждение важности эмоции «страх»
5	8	*Страх может помочь.* Работа в тетради (задание 1)	Организовать обсуждение важности эмоции «страх»
6	12	*Спасибо тебе, страх*! Творческое задание	Организовать обсуждение важности эмоции «страх»
7	4	*Песок.* Технология саморегуляции	Создать условия для освоения детьми одного из способов управления страхом
8		*Рисуем музыку.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Домики эмоций

Педагог предлагает детям поиграть. Он раскладывает с четырёх сторон на некотором удалении друг от друга по одному листу бумаги с названиями эмоций — радость, грусть, злость и страх. Педагог приглашает для участия в игре 6—10 детей. Остальным он предлагает внимательно наблюдать за происходящим.

Инструкция

Эти листы бумаги и пространство около них обозначают домики четырёх эмоций. Я буду называть вам разные ситуации, а вы подумайте, какие эмоции вы бы в них испытали, и переходите в дом этой эмоции. Как только вы окажетесь в домике, изобразите эту эмоцию лицом и телом.

Примеры ситуаций

- Неожиданно раздался громкий стук.
- Открывается дверь, и учитель физкультуры вносит в класс огромный торт.
- Вы увидели в окно, что бабушка уронила свою сумку и из неё высыпались яблоки.
- В класс заходит незнакомый человек, подходит к вашей парте, берёт пенал и уходит с ним.
- Вы узнали, что ваш класс победил в конкурсе как самый дружный.

Педагог предлагает детям вернуться за парты.

Вопросы для обсуждения

- *Было ли такое, что в одной и той же ситуации вы расходились по домам разных эмоций, например, кто-то выбирал грусть, а кто-то — страх? Почему?*
- *Заметили ли вы, что изображали одни и те же эмоции по-разному? Как это можно объяснить?*



4. Сказка «Страх на высокой горе»

Педагог просит поднять руки тех детей, которые когда-нибудь чувствовали страх, спрашивает, было ли приятно чувствовать эту эмоцию и почему.

После этого педагог предлагает детям послушать сказку про деревню, в которой люди также не любили страх.

Жил в одной деревне Страх. Никто его не любил. Как увидят его, сразу убегают и прячутся кто куда. Ведь от Страха у людей начинал дрожать голос или ещё хуже — тряслись руки и ноги, в горле застревал холодный комок, волосы вставали дыбом. Кому такое понравится?

Люди шарахались от Страха и стыдились знакомства с ним.

— Страх? — говорили они. — Нет, я не знаю, что это такое, Страх мне незнаком. Я вообще ничего не боюсь!

Надоело это Страху, обиделся он на людей и решил больше им не показываться.

«Может, людям будет лучше, если я не стану вмешиваться в их жизнь, — думал он. — Заберусь на высокую гору, буду смотреть оттуда на людей, а они не будут чувствовать больше страха». Так он и сделал.

Вопросы для обсуждения

- *Почему людям не нравился страх?*
- *Как вы думаете, понравится ли людям жить без страха? Почему?*
- *Как вы думаете, что случилось дальше в этой истории?*

Сидит Страх на горе, смотрит вниз на людей. Видит, что один человек пошёл собирать яблоки. Увидел он много яблок на высокой-высокой яблоне.

«Сейчас полезу за ними», — сказал человек сам себе.

«Он упадёт! Слишком высоко! Это опасно! Надо его предупредить!» — подумал Страх. Но вспомнил о своём решении не вмешиваться в дела людей и промолчал.

А человек бесстрашно полез на высокое дерево, но наверху ветки стали тонкими. Сломалась одна ветка, сорвался человек и упал вниз. Чудом жив остался.

Сидит снова Страх на своей горе, смотрит вниз.

Видит, двое на берегу спорят, кто дальше заплывёт в море. Спорили-спорили и решили доказать делом. Бросились в море, плывут. Далеко заплыли.

«Они утонут! Слишком далеко от берега! Здесь большая глубина и волны! У них не останется сил вернуться на берег! Надо их предупредить!» — подумал Страх, но снова вспомнил о своём решении и промолчал.

Огромная волна накрыла людей. Еле живыми выбросило их на берег.

А Страх снова смотрит вниз с горы. Видит, человек идёт по лесу, а там — стая голодных волков. Не стал человек прятаться или убегать, а бесстрашно пошёл навстречу хищникам.

«Это опасно! Волки разорвут его! Надо предупредить человека, пусть уходит!» — заволновался Страх, но и в этот раз вспомнил о своём решении и снова промолчал.

Чудом спасли человека от хищников проходящие мимо охотники.

Вечером собрались люди в деревне, обсудили произошедшее и поняли, что без предупреждений Страха они были на волосок от гибели. Поняли они, что Страх хорошую службу им служил, и решили его вернуть, иначе некому будет оберегать их от опасных поступков.

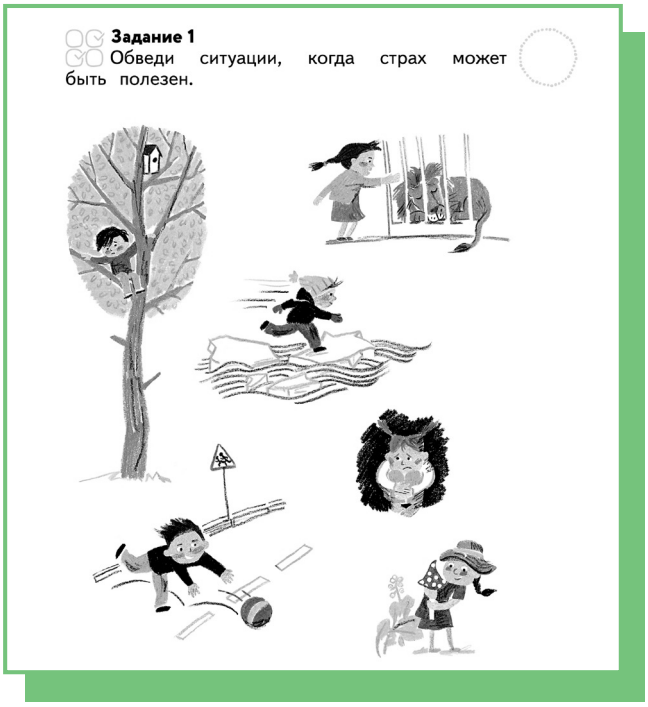
Собрались они и отправились на высокую гору Страх возвращать. Поднялись на вершину, извинились перед Страхом, что не ценили его предупреждений, и попросили вернуться. Страх согласился.

С тех пор люди в деревне стали здороваться со Страхом, открыто смотреть ему в глаза и прислушиваться к его советам. А Страх решил больше не пугать людей по пустякам, а только предупреждать об опасности.

Вопросы для обсуждения

- *Что случилось с людьми без предупреждений страха?*
- *Почему люди решили позвать страх вернуться обратно в деревню?*
- *В чём польза страха?*

5. Страх может помочь



Инструкция

Эмоция «страх» нужна всем — и взрослым, и детям. Ситуаций, в которых нам нужна помощь страха, очень много. Откройте тетради и рассмотрите рисунки в задании 1. Вы видите разные ситуации с детьми. Подумайте, в каких случаях нужна помощь страха. Обведите эти картинки.

После того как дети выполнят задание, педагог предлагает им объединиться в группы по четыре человека и рассказать друг другу, почему они выбрали такие ситуации. Что может случиться, если страх не придёт на помощь герою?

Далее педагог предлагает желающим рассказать о ситуациях, в которых страх помогал им не совершать опасных поступков.

6. Спасибо тебе, страх!

Педагог просит детей вспомнить, почему в сказке страх решил уйти от людей. Он предлагает детям сделать открытку с благодарностью своему страху за защиту от опасности.

Педагог раздаёт каждому ребёнку сложенный пополам лист бумаги и принадлежности для рисования.

Педагог. Нарисуйте на открытке страх так, как вы его себе представляете. Напишите рядом слова: «Спасибо за защиту!» (Образец надписи педагог делает на доске.) Страху будет приятно, что вы цените его работу, и вам будет легче подружиться с ним.

После выполнения задания учащиеся в парах демонстрируют и поясняют друг другу свои открытки.

7. Песок

Педагог включает аудиозапись звуков морского прибоя, предлагает детям сесть поудобнее, закрыть глаза и отправиться в воображаемое путешествие.

Инструкция

Представьте, что вы гуляете по берегу моря. Вы видите, как весёлая волна набегает на берег и возвращается назад. Вы видите свои следы на песке. Представьте, что вы набираете песок в обе руки. Вдохните и сильно сожмите песок в руках (пауза 3–4 секунды). Выдохните и расслабьте руки (пауза 3 секунды). Снова сожмите кулаки. А теперь представьте, что вы медленно высыпаете песок из рук и он струйкой падает вниз (пауза 3–4 секунды). Раскройте ладони, потрясите ими, чтобы стряхнуть остатки песка. Теперь потрите ладони друг о друга, вдохните, выдохните и откройте глаза.

После выполнения упражнения педагог говорит детям, что они могут всегда мысленно вернуться на берег моря и поиграть с песком, если им захочется почувствовать себя спокойнее.

Важные заметки

При выполнении этого упражнения старайтесь произносить слова в медленном, спокойном темпе, делая паузы между предложениями, чтобы дети успели мысленно выполнить предлагаемые действия. Следите за движениями рук детей — это поможет вам поддерживать нужный темп. Возможно, кому-то из детей захочется открыть глаза. Позвольте им выполнять упражнение в комфортном для них варианте.

8. Рисуем музыку

Дома детям предлагается обсудить с близкими случай, когда страх сослужил им хорошую службу. Затем дети вместе со взрослыми слушают отрывок «В пещере горного короля» из музыкального произведения Эдварда Грига «Пер Гюнт» и выполняют рисунок.

* Дополнительные задания

Черепашки и орёл

Необходимое время: 5 минут

Педагог говорит о том, что иногда страх бывает слишком сильным. Необходимо учиться его побеждать, и для этого есть несколько способов.

Педагог предлагает детям представить себя весёлыми черепашками. У каждой из них есть панцирь. Когда всё хорошо, они крутят головой и лапками. Когда прилетает орёл, черепашки пугаются, прячут голову и лапки в панцирь.

Дети тренируются «прятаться в панцирь» — напрягать тело, голову, прижимать руки к туловищу. Пе-

дагог проверяет, как дети научились это делать. Затем выбирают одного участника (не педагога) на роль орла. Орёл ходит по классу и когда он отворачивается, черепашкам можно вылезти из панциря. Когда орёл смотрит на черепашек, они должны напрягать тело, как бы залезая в панцирь. Задача орла — увидеть черепашку без панциря и осалить её. Тогда она становится орлом.

Игра проводится сидя за партами или стоя. Салить можно, указывая рукой на черепашку без панциря.

Страшная картина

Необходимое время: 5 минут

Задание выполняется в группах по четыре человека. Каждый участник получает лист бумаги, клей и набор вырезанных из цветной бумаги ромбов разного цвета и размера. Детям предлагается создать свои аппликации на тему «Страшная картина». После выполнения задания дети в группах рассматривают рисунки друг друга, рассказывают о своих аппликациях.

ЗАНЯТИЕ 20

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ

УПРАВЛЕНИЕ СТРАХОМ. ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Цель занятия

Создать условия для понимания ребёнком возможности управления страхом.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает негативное воздействие страха и может привести примеры таких ситуаций из своей жизни;
- осознаёт необходимость овладения способами управления страхом;
- знает несколько способов управления страхом.

Оборудование

Листы бумаги формата А4, карандаши или фломастеры.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	13	*Сказка «У страха глаза велики».* Инсценировка сказки, введение в тему занятия	Помочь детям понять, что сильный страх может мешать в достижении целей. Способствовать появлению желания научиться управлять страхом
4	10	*Нарисовать и рассказать.* Работа в тетради (задание 1), работа в парах	Познакомить со способом управления страхом
5	4	*Упражнение «Дерево».* Техника саморегуляции	Научить детей одному из способов снижения интенсивности страха
6	14	*Пещера страхов.* Творческое задание	Познакомить с техникой управления страхом
7		*Замóк от Пещеры страхов.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Сказка «У страха глаза велики»

Педагог предлагает детям сделать инсценировку русской народной сказки «У страха глаза велики». Для этого он приглашает пятерых детей, которые уже умеют хорошо читать, и раздаёт им карточки со словами героев сказки (приложение 10).

Педагог читает текст сказки, «герои» произносят свои слова по его сигналу. Остальные дети являются зрителями.

Жили-были бабушка-старушка, внучка-хохотушка, курочка-клохтушка и мышка-норушка. Каждый день ходили они за водой. У бабушки были вёдра большие, у внучки — поменьше, у курочки — с огурчик, у мышки — с напёрсток. (*При назывании персонажей дети выходят на «сцену».*)

Бабушка брала воду из колодца, внучка — из колоды, курочка — из лужицы, а мышка — из следа от поросячьего копытца. Назад идут, у бабушки вода трёё-х, плё-ё-х! У внучки — трёх! плёх! У курочки — трёх-трёх! плёх-плёх! У мышки — трёх-трёх-трёх! плёх-плёх-плёх! (*Дети изображают, как они несут вёдра.*)

Вот раз пошли они за водой. Воды набрали, идут домой через огород. А в огороде яблонька росла, и на ней яблоки висели. А под яблонькой зайка сидел.

(*Выходит «зайка», садится на корточки.*)

Налетел на яблоньку ветерок, яблоньку качнул, яблочко хлоп — и зайке в лоб! Прыгнул зайка, да прямо нашим водоносам под ноги. (*«Зайка» пробегает мимо детей.*)

Испугались они, вёдра побросали и домой побежали. (*Дети бегут на месте, изображая страх.*)

Бабушка на лавку упала, внучка за бабку спряталась, курочка на печку взлетела, а мышка под печку схоронилась.

Бабка охает (*педагог делает знак ребёнку, играющему роль бабки, тот произносит свои слова*):

— Ох! Медведь огромный меня чуть не задавил!

Внучка плачет (*произносит «внучка»*):

— Бабушка, волк-то какой страшный на меня наскочил!

Курочка на печке кудахчет (*произносит «курочка»*):

— Ко-ко-ко! Лиса ведь ко мне подкралась, чуть не сцапала!

А мышка из-под печки пищит (*произносит «мышка»*):

— Котище-то какой усатый! Вот страху я натерпелась!

А зайка в лес прибежал, под кустик лёг и думает (*произносит «зайка»*):

«Вот страсти-то! Четыре охотника за мной гнались, и все с собаками, как только меня ноги унесли!»

Верно говорят, у страха глаза велики: чего нет, и то видят.

Вопросы для обсуждения

- *Какую эмоцию испытали герои сказки?*
- *На прошлом занятии мы с вами поняли, что часто страх помогает людям. Как вы думаете, в этой сказке страх был полезен или помешал героям в их делах?*
- *Бывало ли в вашей жизни так, что страх вам не помогал, а мешал? Приведите примеры.*
- *Действительно ли ситуация была такой опасной, как показалось героям?*
- *Бывали ли с вами такие случаи, что вы чего-то боялись, а на самом деле это оказалось совсем не таким страшным? Приведите примеры.*

Педагог. Часто мы в мыслях преувеличиваем опасность и от этого ведём себя так же, как герои сказки, которые побросали вёдра, разбежались и остались без воды. Для того чтобы страх не мешал нам в делах и не становился слишком сильным, нужно учиться управлять им.

4. Нарисовать и рассказать

Педагог говорит, что рисование помогает справиться со страхом. Он предлагает детям открыть свои тетради и найти задание 1. Дети вспоминают какую-то ситуацию, когда им было страшно, и рисуют её в рамке.

Когда рисунки выполнены, педагог говорит, что один из лучших способов управления страхом — это рассказать о нём кому-то, тогда человек больше не будет один на один со своим страхом. Дети в парах показывают друг другу свои рисунки и рассказывают о пугающих ситуациях.

5. Упражнение «Дерево»

Педагог предлагает детям познакомиться ещё с одним приёмом, который помогает почувствовать себя спокойнее, уменьшить волнение, раздражение или тревогу. Он просит детей встать, поставив ноги на ширину плеч, немного согнуть ноги в коленях и упереться пятками в пол.

Педагог. Представьте, что каждый из вас — это большое, сильное и крепкое дерево. Почувствуйте, как прочно вы стоите на земле, как ваши крепкие корни уходят глубоко в землю. Поднимите руки вверх. Это ваши могучие ветви. Они поднимаются вверх и спокойно качаются на ветру. Покачайте вашими ветвями вправо и влево. Почувствуйте, как ваша макушка тянется вверх, к солнцу, которое ласково греет дерево своими лучами. Постойте так, чувствуя надёжную землю под ногами, слегка покачивая ветвями, макушкой тянитесь вверх. Дышите ровно и спокойно. Почувствуйте силу и мощь дерева.

Через 2 минуты педагог предлагает детям сделать вдох, медленный выдох и сесть на места. Он сообщает, что если им потребуется почувствовать себя сильными и спокойными, они могут повторить это упражнение или вспомнить свои ощущения во время его выполнения.

6. Пещера страхов

Инструкция

Чтобы страх перестал мешать нашим делам, можно поместить его в специальное место — Пещеру страхов. Это убежище, в котором прячутся страхи, когда им самим становится страшно. Чтобы чувствовать себя спокойно, страхи просят держать ворота в пещеру крепко запертыми. Никто не может проникнуть в пещеру, страхи не смогут вырваться оттуда, если вы не захотите выпустить их сами. Ворота закрываются на огромный замóк, ключ от которого есть только у вас. Придумайте свою Пещеру страхов и сделайте её из бумаги и пластилина.

Каждый ребёнок получает лист бумаги, на котором изображён вход в пещеру, и вырезанные правую и левую створки ворот, клей. Сначала детям предлагается раскрасить саму пещеру и пространство вокруг неё, а потом приклеить к входу ворота и раскрасить их.

Педагог. Чтобы избавиться от страха, нужно представить свою пещеру страхов, мысленно приоткрыть ворота, поместить страх в пещеру и закрыть дверь.

7. Замóк от Пещеры страхов

Педагог предлагает детям рассказать близким о своей Пещере страхов и показать поделку, сделанную на занятии. Вместе с членами семьи дети выполняют задание 2 в тетради: соединяют линией одинаковые замки́ и делают надёжный замóк для пещеры из пластилина, картона, фольги или любых других материалов.

* Дополнительные задания

Солнышко и тучка

Необходимое время: 3 минуты

Педагог предлагает представить, что солнце зашло за тучку, стало прохладно. В этот момент дети сжимаются в комок, чтобы согреться, задерживают дыхание. Затем педагог говорит, что солнце вышло из-за тучки, стало жарко. На выдохе дети расслабляются, как будто они согрелись на солнышке.

Трясунчики

Необходимое время: 5 минут

Педагог просит детей вспомнить, как у человека проявляется страх (дети перечисляют). После того как они назовут дрожь, педагог говорит: «Да, мы часто дрожим от страха. Я покажу вам, как можно дрожать так, чтобы прогнать страх. Встаньте около своих мест и сильно-сильно потрясите ногами». Педагог показывает забавный бег на месте, дети повторяют. После этого он предлагает потрясти руками и сам энергично трясёт кистями рук. Следующее задание — сильно помотать головой. Педагог тоже быстро крутит головой вправо-влево. Затем он просит детей сделать самое сложное — соединить все три движения вместе: трясти ногами, руками и головой одновременно.

Педагог предлагает детям делать так около 7—10 секунд, а потом спрашивает: «Сможет ли страх выдержать такое веселье и не расхохотаться?» Педагог объясняет детям, что такие забавные трясунчики можно использовать, если им станет страшно.

ЗАНЯТИЕ 21

ПО ВОЛНАМ ЭМОЦИЙ

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Цель занятия

Создать условия для развития умения управлять собственными эмциями.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что он может сознательно управлять своими эмоциями с помощью специальных техник;
- знает несколько техник управления эмоциями.

Оборудование

Принадлежности для рисования, аудиозапись спокойной инструментальной музыки или звуков природы.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	8	*Оркестр эмоций.* Эмоциональная гимнастика	Акцентировать внимание детей на возможности управления собственными эмоциями
4	10	*Как можно управлять эмоциями?* Работа в группах	Помочь детям актуализировать известные им способы саморегуляции
5	10	*Место, где мне хорошо.* Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям освоить один из способов управления эмоциями
6	8	*Полное дыхание.* Дыхательные практики саморегуляции	Познакомить детей с дыхательными практиками управления эмоциями
7	5	*Скорая помощь.* Экспресс-техники саморегуляции	Познакомить детей с быстрыми способами управления эмоциями
8		*Полезные практики.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Оркестр эмоций

Педагог предлагает детям представить, что все они — это музыканты оркестра эмоций, а сам педагог — дирижёр этого оркестра. Дети начинают хлопать в ладоши. Педагог регулирует громкость оркестра, поднимая и опуская руку. Чем выше он её поднимает, тем громче дети хлопают, чем ниже находится рука, тем тише должны быть хлопки.

Затем педагог спрашивает у детей, как может звучать радость. Когда дети выскажут свои версии (смех, возгласы «ура», аплодисменты и пр.), «оркестру» предлагается начать звучать как радость, а педагог руками регулирует громкость — от сильно выраженной эмоции к слабо выраженной. Сила эмоции меняется несколько раз. Аналогично «оркестр играет» звуки злости, страха, печали.

Вопросы для обсуждения

- *Понравилось ли вам быть музыкантом оркестра эмоций?*
- *Сейчас вашим дирижёром была я. Хотелось бы вам самим стать дирижёром своих эмоций?*



4. Как можно управлять эмоциями?

Детям предлагается рассказать друг другу о способах управления эмоциями, которые они уже знают.

Инструкция

Знаете ли вы какие-то способы, которые помогают расслабиться, почувствовать себя более спокойно и комфортно? Сейчас я попрошу вас объединиться в группы по четыре человека и поделиться друг с другом такими способами. Они называются способами управления эмоциями. Что помогает вам расслабиться? Знаете ли вы какие-то способы взбодриться? Что помогает справиться с неприятными эмоциями?

Задание поможет детям вспомнить способы саморегуляции, которые они освоили на предыдущих занятиях, а также поделиться друг с другом теми способами, которые им были известны ранее (например, поговорить с другом, послушать музыку и др.).



5. Место, где мне хорошо

Педагог предлагает детям познакомиться с простым способом управления эмоциями. Для этого надо закрыть глаза и представить себя в каком-то приятном месте.

Педагог включает негромкую приятную музыку (спокойную инструментальную или звуки природы), предлагает детям закрыть глаза и немного её послушать. Далее он говорит спокойным голосом, делая паузы между предложениями.

Инструкция

Представьте себе какое-то место, где вам хорошо и приятно находиться. Это может быть место, где вы уже были, или вымышленное место. Оно может быть где угодно — в городе, в деревне, в лесу, около моря, у реки (пауза). Постарайтесь как можно лучше рассмотреть это место (пауза). Прислушайтесь к звукам (пауза). Почувствуйте, какие запахи витают в этом месте (пауза). Почувствуйте, как приятно вам находиться здесь. Как комфортно и безопасно (пауза). Побудьте здесь ещё немного (пауза). Скоро вы откроете глаза и вернётесь в класс (пауза). А сейчас ещё раз оглядитесь вокруг. Когда вам потребуется снова ощутить покой и безопасность, вы всегда сможете вернуться сюда в своей фантазии. Сделайте вдох и откройте глаза.

Педагог предлагает детям найти в тетради задание 1 и нарисовать в рамке место, в котором они мысленно побывали. После выполнения задания педагог напоминает детям, что, когда они почувствуют себя уставшими или, наоборот, слишком взволнованными или обеспокоенными, они могут вспомнить это место и мысленно перенестись в него.

Важные заметки

Очень важно, чтобы при выполнении этого упражнения детям не мешали посторонние звуки. Если обеспечить тишину невозможно, лучше провести это упражнение в другой раз, заменив на другую технику саморегуляции из дополнительных заданий. Чтобы ребёнок мог выполнить это упражнение, ему важно суметь расслабиться. Предложите детям сесть поудобнее и закрыть глаза — это помогает в большинстве случаев. Но при этом не ограничивайте ребёнка в способах достижения расслабления: он может не закрывать глаза, положить голову на парту или использовать другой подходящий для него способ.

6. Полное дыхание

Педагог напоминает детям, что дыхание помогает людям управлять своими эмоциями, и предлагает познакомиться ещё с одним способом, который называется «Полное дыхание». Детям предлагается положить одну руку себе на грудь, другую — на живот и понаблюдать за тем, как руки поднимаются и опускаются при дыхании.

Инструкция

Начинайте медленно вдыхать, сначала грудью, почувствуйте, как поднимается рука на груди. Потом продолжайте вдыхать, но уже животом — рука на животе поднимается… Теперь выдыхайте сначала животом (рука на животе опускается), потом — грудью (рука на груди опускается). Попробуйте подышать так ещё немного. Медленный глубокий вдох сначала грудью, потом животом (следите за движениями своих рук), затем выдох — сначала животом, потом грудью. Дышите медленно. Ваши руки похожи на волну, по очереди то поднимаются, то опускаются.

Вопросы для обсуждения

- *Понравилось ли вам это упражнение?*
- *Получилось ли его выполнить?*
- *Что вы почувствовали во время упражнения и после его выполнения?*
- *В каких случаях такое дыхание может быть вам полезно? Приведите примеры.*

Важные заметки

Техника «Полное дыхание» — одна из наиболее эффективных дыхательных практик, но на её освоение потребуется время. Постарайтесь по мере возможности повторять с детьми это упражнение, чтобы они могли практиковаться в его использовании.

7. Скорая помощь

Педагог рассказывает, что существуют очень простые способы взбодриться, если чувствуешь себя вялым и обессиленным. Он показывает их детям и предлагает повторять.

Первый способ — сильно и энергично потереть ладони друг о друга, пока не почувствуешь в них тепло.

Второй способ — сильно потопать ногами, а потом встать, немного согнув ноги в коленях, сильно упереться ногами в пол и немного постоять.

Третий способ — попрыгать, как мячик, стараясь прыгать как можно выше, тянуться макушкой вверх.

Вопросы для обсуждения

- *Какое из трёх упражнений понравилось вам больше других?*
- *Что вы почувствовали во время выполнения упражнений и после них?*
- *В каких случаях эти способы взбодриться могут быть вам полезны? Приведите примеры.*



8. Полезные практики

Педагог предлагает детям дома поделиться с близкими теми способами управления эмоциями, которые они освоили, и расспросить взрослых о том, какие способы саморегуляции они используют.

* Дополнительные задания

Свечи на торте

Необходимое время: 3 минуты

Дети растопыривают пальцы на одной руке и представляют себе, что пальцы — это свечи. Затем педагог предлагает глубоко вдохнуть и медленно задувать «свечи» по очереди, загибая при этом пальцы.

Клейкие руки

Необходимое время: 3 минуты

Детям предлагается представить, что их ладони намазаны клеем. Они соединяют ладони, крепко вдавливают их друг в друга и считают до 10. После этого медленно разводят руки. Это упражнение помогает и в случаях, когда нужно «выпустить пар», успокоиться, и если нужно взбодриться.

ЗАНЯТИЕ 22

ЧТО, ЕСЛИ ТЫ НЕ ПОХОЖ НА МЕНЯ?

СХОДСТВО И РАЗЛИЧИЯ В ГРУППЕ. ОБЩЕНИЕ В МИРЕ РАЗЛИЧИЙ

Цель занятия

Создать условия для позитивного восприятия детьми многообразия в классе.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает собственную уникальность и общность с другими детьми;
- воспринимает многообразие как ресурс класса.

Оборудование

Листы бумаги с написанными словами «да», «нет», «может быть», листы бумаги формата А3, принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	6	*Сказка «В джунглях»* (начало). Введение в тему занятия	Создать условия для понимания детьми того, что черты сходства и различия есть у всех
4	5	*Игра «Да. Нет. Может быть»*	Помочь детям в классе увидеть наличие сходства и различий между ними
5	5	*Какой я?* Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям осознать собственную уникальность
6	5	*Сказка «В джунглях»* (продолжение). Работа в тетради (задание 2)	Помочь детям понять, что различия между людьми могут быть полезными для всех
7	13	*У нас много общего.* Работа в группах	Помочь детям задуматься над тем, что их объединяет. Способствовать развитию умения сотрудничать в группе
8	7	*Моя суперсила.* Работа в группах	Создать условия, в которых дети смогут понять пользу от многообразия в команде и почувствовать значимость уникальности
9		*Общее качество.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

Начиная с этого занятия, детям предлагается последовательно оценивать своё состояние сначала по уровню энергии (бодрость/вялость), а потом — по модальности эмоций (приятные/неприятные эмоции).



2. Лучшее задание



3. Сказка «В джунглях» (начало)

Однажды в джунглях слон, обезьянка и попугай отправились за водой. Пока они шли по узкой тропе, обезьянка подумала, что если бы все были такие же, как она, то они быстрее бы добрались до реки по лианам. Поэтому начался спор.

— Плохо, что вы не такие, как я! — воскликнула обезьянка. — Слон большой, поэтому идёт по тропе медленно, попугай вообще ходить не любит и по деревьям лазить не умеет. Вот были бы и вы обезьянами!

— А зачем мне идти? У меня есть крылья! — возражал попугай. — Я могу улететь куда захочу! Были бы вы все попугаями, мы бы просто полетели над джунглями!

— А я не хочу, чтобы все были слонами, — тихо сказал слон, тяжело наступая большими ногами на тропу.

В споре наступила напряжённая тишина…

Дошли они до обрыва, где раньше был прочный мост, по которому все переходили к реке. Сейчас же от моста почти ничего не осталось, кроме пары лиан и нескольких брёвен.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы считаете, кто в этом споре прав? Почему?*

Педагог предлагает детям пока оставить героев сказки и обещает вернуться к ним в конце занятия.



4. Игра «Да. Нет. Может быть»

В разных сторонах класса педагог раскладывает три листа бумаги со словами «да», «нет», «может быть».

Инструкция

Сейчас я буду читать предложение. Если вы согласны с ним, то подойдите к листу со словом «да», если не согласны — к листу со словом «нет», а если не можете определиться с ответом, то к листу со словами «может быть».

Примерные высказывания

- Я люблю играть в футбол.
- У меня тёмные волосы.
- У меня светлые волосы.
- Я люблю дарить подарки.
- Мне нравится узнавать что-то новое.
- Мне нравится проводить время с друзьями.
- Мне нравится делать домашние задания.
- Я люблю помогать взрослым.
- Я хорошо пою.
- Я хорошо рисую.
- Я умею то, что не умеют другие.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы узнали нового о своих одноклассниках?*
- *Есть ли у вас качества, общие с другими детьми в классе? Приведите примеры.*
- *Есть ли среди ваших качеств редкие или уникальные, которых нет ни у кого в классе? Приведите примеры.*

5. Какой я?

Детям предлагается подумать о себе, своих интересах и умениях.

Инструкция

Откройте рабочие тетради, найдите задание 1. Закончите предложения, написав о том, что вы любите, что умеете делать, чем интересуетесь и чему радуетесь.

6. Сказка «В джунглях» (продолжение)

Задание 2

Чем закончилась сказка «В джунглях»? В какой последовательности должны располагаться рисунки? Запиши цифры под ними.



Педагог предлагает детям вернуться к сказке «В джунглях».

Инструкция

Давайте узнаем, как закончилась сказка. Найдите в тетради задание 2. Перед вами четыре рисунка. Расположите их в такой последовательности, чтобы получилась связная история. Для этого расставьте цифры под рисунками в нужном порядке: цифра 1 означает начало истории, 2 и 3 — её продолжение, 4 — окончание. Расскажите по рисункам, что произошло с героями сказки дальше.

Вопросы для обсуждения

- *Что помогло слону, попугаю и обезьянке справиться с трудностями?*
- *Могут ли различия помочь нам в реальной жизни? Приведите примеры.*

7. У нас много общего

Дети объединяются в группы по четыре человека. Каждый ребёнок открывает в своей рабочей тетради задание 1.

Инструкция

Расскажите друг другу, как вы ответили на вопросы в задании 1. Найдите то, что вас объединяет. Не ограничивайтесь только записями в тетрадях, ведь у каждого из вас много разных качеств, хобби, интересов, умений. Расскажите друг другу про них. После этого сделайте общий плакат на тему «У нас много общего», на котором нарисуйте и запишите, что объединяет всех вас.

Вопросы для обсуждения

- *Что общего вы нашли с одноклассниками в группе? Расскажите.*
- *Как вы думаете, с кем легче найти общий язык — с тем, кто похож на вас, или с тем, кто отличается?*

8. Моя суперсила

Дети продолжают работать в группах.

Инструкция

Снова посмотрите на свои записи в задании 1. Расскажите друг другу, есть ли среди ваших записей такие, которых нет ни у кого в вашей группе. Это может быть что угодно: какая-то черта характера, знание, умение, увлечение. Ваши различия — это ваша суперсила. Подумайте и расскажите, как она может быть полезна для всех. Например, вы можете сделать что-то особенное, научить других чему-то полезному. После этого каждый из вас напишет на общем плакате своё имя и то, в чём ваша суперсила. Например: «Я Петя, моя суперсила — быстрый бег».

После выполнения задания можно сделать выставку плакатов в классе — детям будет интересно рассмотреть плакаты, сделанные другими учениками класса.

9. Общее качество

Педагог предлагает детям поговорить с близкими, найти общее качество, которым обладает и взрослый, и ребёнок, а затем записать его в тетради.

* Дополнительные задания

Соедини

Необходимое время: 6 минут

Педагог выбирает водящего. Он называет два качества, которыми обладает. Одно качество «присоединяется» к правой руке, другое — к левой. Одноклассники решают, обладают ли они каким-то из этих качеств. Если какое-то качество подходит, ребёнок берёт водящего за ту руку, к которой «присоединилось» это качество. Он повторяет качество, характерное для сцепленных рук, и придумывает качество для своей свободной руки. После этого одноклассники снова решают, обладают ли они качествами, которые были озвучены. Кто обладает — подходит и берёт водящего за ту руку, к которой относится это качество. Получается, что дети всегда выбирают из двух качеств. Педагог оказывает помощь и следит, чтобы не было путаницы. Задание выполняется до тех пор, пока все дети не возьмутся за руки.

Я похож на…

Необходимое время: 3 минуты

Водящий бросает мячик одному из детей со словами: «Я похож на Колю, потому что…» (например, «у нас есть собаки» или «нам нравится один и тот же мультик»). Затем Коля бросает мячик следующему игроку. Нужно стараться, чтобы как можно больше детей приняли участие в игре.

ЗАНЯТИЕ 23

КАК РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ

СОГЛАСОВАННОСТЬ В СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ

Цель занятия

Способствовать осознанию важности развития умения работать в команде.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность совместной работы;
- осознаёт необходимость согласованных действий в командной работе;
- получил первичные умения договариваться о совместных действиях.

Оборудование

Наборы фломастеров, баночка гуаши и ватная палочка для каждого ребёнка, лист бумаги формата А3 для каждой группы.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	8	*Построиться без слов.* Введение в тему занятия	Создать условия, в которых дети пробуют согласовывать свои действия в командной работе невербальными способами
4	6	*Рассказ «В одном классе...»*	Помочь детям понять, что означает выполнение задания вместе
5	7	*Фломастеры*	Помочь детям понять необходимость договариваться и согласовывать действия в командной работе
6	8	*Что помогает?* Работа в тетради (задание 1)	Способствовать осознанию действий, которые помогают в совместной работе
7	12	*Общий рисунок.* Работа в группах	Создать условия, в которых дети могут учиться договариваться для совместных результатов
8		*Пословицы.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Построиться без слов

Педагог предлагает детям выполнить упражнение.

Инструкция

Сейчас вам надо будет в полной тишине встать в ряд. Я буду называть признак, по которому нужно построиться. По правилам игры разговаривать нельзя, но можно использовать мимику и жесты, чтобы понять друг друга. Постройтесь в ряд по росту.

После выполнения первого задания педагог предлагает детям построиться в линию по другому признаку, например, по цвету волос — от тёмного к светлому или по первой букве имени в алфавитном порядке.

Вопросы для обсуждения

- *Легко ли было выполнять задание?*
- *Что мешало при его выполнении?*
- *Что вы делали, чтобы понять друг друга?*
- *Почему важно быть внимательными друг к другу, когда вы что-то делаете вместе?*



4. Рассказ «В одном классе...»

В одном классе на уроке дети читали рассказ Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

«Отец приказал сыновьям, чтобы жили в согласии; они не слушались. Вот он велел принести веник и говорит:

— Сломайте его!

Сколько они ни бились, не могли сломать веник. Тогда отец развязал веник и велел ломать по одному пруту.

Братья легко переломали прутья поодиночке.

Отец и говорит:

— Так-то и вы: если в согласии жить будете, все дела будете вместе делать, никто вас не одолеет; а если будете ссориться да действовать по одному — вас всякий легко погубит».

На перемене после урока дети поспорили, что значит делать все дела вместе.

Нина сказала:

— Я знаю, что значит «вместе». Это когда один — командир, который другим указывает, что им делать.

Петя стал смеяться:

— Вместе — это когда одной вилкой котлету съесть надо. Кто самый большой кусок откусит, тот и победил.

— Нет, вместе — это когда все друг другу помогают, — сказал Серёжа.

Вопросы для обсуждения

- *С кем из детей вы согласны? Почему?*
- *Как вы думаете, нужно ли работать в команде, или лучше всё делать одному? Почему?*
- *Какие правила нужно соблюдать при работе в команде?*

5. Фломастеры

Дети объединяются в команды по рядам. Они сидят на своих местах. Детям, сидящим за первой партой, педагог даёт по набору фломастеров. Детям нужно передать все фломастеры с первой парты до последней. Нельзя передавать следующий фломастер, пока предыдущий не достиг последней парты. Нужно передать все фломастеры за наименьшее время.

Если дети не обсуждают, как они будут действовать, то предлагается устроить второй тур игры. Перед ним педагог может провести беседу.

Вопросы для обсуждения

- *Как вам кажется, смогли бы вы сделать задание быстрее?*
- *Что вам может помочь справиться быстрее?*
- *Если вы обсудите и договоритесь, как выполнять задание вместе, вы справитесь быстрее?*

Педагог помогает детям сделать вывод о том, что важно договориться, как они будут передавать фломастеры, чтобы победить, и проводит второй тур игры.

Вопросы для обсуждения

- *Что вам помогло быстрее справиться с заданием?*
- *Как вы считаете, насколько важно, работая вместе, обсуждать и согласовывать свои действия?*

Педагог помогает детям сделать вывод о том, что согласованность действий в командной работе очень важна для достижения хороших результатов.

6. Что помогает?

Задание 1
Обведи действия, которые помогают в совместной работе.

Внимательно слушать | Договариваться | Спорить | Помогать | Грубить | Дразнить | Соблюдать правила

Педагог предлагает найти задание 1 в тетради.

Педагог. Прочитайте фразы. Обведите действия, которые помогают совместной работе.

После выполнения задания педагог предлагает детям обсудить результаты работы.

7. Общий рисунок

Дети объединяются в группы по четыре человека. Каждый участник получает ватную палочку и баночку гуаши. На листе бумаги нужно нарисовать весёлый рисунок.

Инструкция

Используя ватные палочки вместо кисточек, постарайтесь сделать общий весёлый рисунок. Для этого вам нужно договориться, что и как рисовать. Также нужно, чтобы каждый в группе принял одинаковое участие в рисовании. Каждого цвета должно быть примерно одинаковое количество.

Вопросы для обсуждения

- *Удалось ли вам выполнить задание?*
- *Сложно или легко вам было договариваться о том, что вы будете рисовать?*
- *Как вы считаете, в ваших группах все приняли в работе одинаковое участие?*
- *Что вы делали, чтобы выполнить работу как команда?*

8. Пословицы

Задание 2

Прочитайте и обсудите пословицы. Какая пословица тебе нравится больше всего? Почему? Подчеркни эту пословицу своим любимым цветом.

Спроси взрослого, какая пословица понравилась ему, попроси объяснить почему. Попроси взрослого подчеркнуть эту пословицу любимым цветом.

- Доброе братство дороже богатства.
- За общим столом еда вкуснее.
- Ты, гроза, грозись, а мы — друг за друга держись!
- В тесноте, да не в обиде.
- Дружного стада и волк не берёт.
- Один в поле не воин.

Дома дети вместе со взрослыми читают в тетради и обсуждают пословицы о совместной работе.

* Дополнительные задания

Выйти по числу

Необходимое время: 3 минуты

Группа из 5—6 детей встаёт в ряд перед доской. Педагог называет число, не превышающее количества человек в группе. Столько же детей из группы должны сделать шаг вперёд. Упражнение повторяется несколько раз с разными числами. После этого можно предложить выполнить задание следующей группе детей.

Камень, ножницы, бумага

Необходимое время: 3 минуты

Все дети встают в круг. Педагог говорит слова: «Камень, ножницы, бумага. Раз, два, три». Дети показывают один из трёх жестов. Задание повторяется до тех пор, пока все участники игры не покажут один и тот же жест.

ЗАНЯТИЕ 24

КАК УСЛЫШАТЬ ДРУГОГО

ВАЖНОСТЬ УМЕНИЯ СЛУШАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Цель занятия

Способствовать пониманию значимости и развитию умения активного слушания.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность умения слышать другого для совместной работы;
- понимает, какие чувства он испытывает, когда его внимательно слушают;
- знает способы дать понять другому человеку, что ты его слышишь.

Оборудование

Принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	8	*Притча «Два короля».* Введение в тему занятия	Способствовать появлению желания научиться слушать и слышать другого человека
4	10	*Упражнение «Я расскажу тебе...»*	Дать детям возможность почувствовать, что значит быть услышанным
5	5	*Кто умеет слышать.* Работа в тетради (задание 1)	Помочь ребёнку задуматься о том, как мы можем показать, что слышим другого человека
6	10	*А что получилось у тебя?* Работа в тетради (задание 2)	Создать условия, в которых ребёнок может оценить своё умение слышать другого и правильно его понимать
7	8	*Игра «Несмотря ни на что».* Работа в группах	Помочь ребёнку понять важность умения фокусировать внимание на рассказчике и потренироваться в этом
8		*Нарисуй мою историю.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Создать условия для развития умения слушать членов своей семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Притча «Два короля»

Несколько веков назад английский король отправил гонца к французскому королю. Гонец запоздал. Он поспешно вбежал в тронный зал, задыхаясь от быстрой езды, и стал излагать поручение своего короля:

— Мой король… повелел вам сказать, чтобы вы дали ему… золотую карету с бархатными сиденьями… а если вы не дадите такой кареты, то…

— Не желаю больше слушать! — перебил король запыхавшегося гонца. — Доложи своему королю, что нет у меня такой кареты, а если бы была, то…

Тут он запнулся, а гонец, услышав эти слова французского короля, испугался, выбежал из дворца, вскочил на коня и помчался назад докладывать о дерзком ответе. Английский король выслушал донесение гонца, очень рассердился и объявил войну французскому королю.

Война длилась долго. Наконец оба короля, истощив казну и изнурив войска, согласились на перемирие, чтобы обсудить свои претензии друг к другу.

Когда они приступили к переговорам, французский король спросил английского:

— Что ты хотел сказать своей фразой: «Дай мне золотую карету с бархатными сиденьями, а если не дашь, то…»?

— «…отправь какую-нибудь другую». Вот и всё. А ты что хотел сказать своим ответом: «Нет у меня такой кареты, а если бы была, то…»?

— «…непременно послал бы её в подарок моему доброму другу».

Вопросы для обсуждения

- *Почему французский король не дослушал гонца, а гонец — короля? Что из-за этого произошло?*
- *Можно ли было избежать войны? Как?*
- *Что бы вы посоветовали обоим королям?*



4. Я расскажу тебе…

Педагог предлагает детям попробовать себя в роли рассказчика и слушателя. Дети объединяются в пары и решают, кто из них будет первым, а кто — вторым.

Первые номера выбирают мультфильм, про который они будут рассказывать. Вторые номера в течение минуты внимательно слушают собеседника и подмечают всё самое интересное в его рассказе. Через минуту дети меняются ролями. Педагог предлагает детям в парах поблагодарить друг друга за интересный разговор, внимание к рассказчику.

Вопросы для обсуждения

- *Когда вы рассказывали про мультфильм, вы понимали, что собеседник вас слушает?*
- *Как вы это понимали?*
- *Приятно ли было вам рассказывать тому, кто внимательно вас слушал?*
- *Бывало ли в жизни такое, что вы рассказывали о чём-то человеку, а он вас не слушал? Как вы это понимали? Что вы чувствовали, разговаривая с невнимательным слушателем?*

5. Кто умеет слышать

Педагог просит детей посмотреть на задание 1 рабочей тетради и обвести те фразы, которые, как им кажется, походят для внимательного слушателя.

Далее следует обсуждение.

Вопросы для обсуждения

- *Какие действия характерны для внимательного слушателя?*
- *Какие действия не подходят для внимательного слушания? Почему?*

6. А что получилось у тебя?

Педагог просит открыть в тетради задание 2 и приготовить цветные карандаши. Он объясняет детям, что им нужно закрашивать пустые клетки, которые будут названы. В конце у каждого из них должен получиться рисунок. Педагог, ориентируясь на любой рисунок, состоящий из клеток, начинает графический диктант, используя слова «вправо», «влево», «вверх», «вниз», указывая количество клеток и цвет карандаша.

После выполнения задания дети показывают друг другу рисунки и сравнивают их. Затем педагог показывает рисунок, который должен был получиться.

Вопросы для обсуждения

- *У кого получился такой же рисунок, как у меня? Поднимите руки.*
- *У кого рисунок получился другим?*
- *Почему так произошло — все выполняли одно и то же задание, а рисунки получились разными?*

7. Игра «Несмотря ни на что»

Педагог предлагает детям объединиться в группы по четыре человека и просит решить, кто в группе будет номером 1, кто — номерами 2, 3 и 4.

Педагог. В каждой группе участник под номером 1 в течение одной минуты рассказывает участнику под номером 2, что он ел сегодня на завтрак. Игрок под номером 2 внимательно слушает и может задавать уточняющие вопросы. Участник под номером 3 должен в это время громко смеяться, а под номером 4 — громко называть имена всех детей в классе. Затем участнику под номером 2 необходимо повторить всё услышанное, не упуская никаких подробностей. Участник под номером 1 может задавать уточняющие вопросы.

Вопросы для обсуждения

(для слушателей — игроков под номером 2).

- *Было ли сложно не отвлекаться?*
- *Что помогало вам сохранять внимание и не отвлекаться?*

8. Нарисуй мою историю

Педагог предлагает детям выполнить дома вместе со взрослым следующее задание: взрослый рассказывает историю о первом путешествии или поездке, после этого ребёнок зарисовывает всё, что услышал. Когда рисунок будет закончен, взрослый отмечает, что ребёнок изобразил в соответствии с рассказом, а где приукрасил или недопонял. Затем они меняются ролями: ребёнок рассказывает, а взрослый рисует. Далее ребёнок рассматривает рисунок и указывает на те элементы, которые взрослый изобразил неверно.

* Дополнительные задания

Игра «Какой это фрукт?»

Необходимое время: 5 минут

Педагог выбирает одного желающего и просит его встать перед классом. Педагог даёт ему карточку, на которой изображён какой-то фрукт. Надо объяснить классу, какой это фрукт, не произнося его название и не показывая карточку с рисунком. Остальные дети внимательно слушают описание и угадывают, какой фрукт изображён на карточке. Тот, кто отгадывает, становится следующим, кто будет давать описание фрукта.

Игра «Нарисуй дерево»

Необходимое время: 15 минут

Педагог предлагает детям объединиться в пары. Каждая пара получает лист бумаги и цветные карандаши. Дети решают, кто в их паре будет номером 1, а кто — номером 2. Игроки под номером 1 представляют себе любое дерево и описывают его словами. Участники под номером 2 рисуют это дерево по описанию.

Через 4–5 минут педагог предлагает обсудить рисунки в парах.

Вопросы для обсуждения

- *Всё ли изображено верно?*
- *Есть ли что-то, о чём вы говорили, а ваш сосед это не нарисовал?*
- *Всегда ли нам удаётся правильно услышать то, что хочет сказать собеседник?*
- *Всегда ли удаётся понятно для собеседника передать словами свои мысли?*

Далее дети в парах меняются ролями. Вторые номера рассказывают, а первые — рисуют.

ЗАНЯТИЕ 25

КАК ПОНЯТЬ ДРУГОГО

ДЕЦЕНТРАЦИЯ. ПОНИМАНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И НЕВЕРНЫХ МНЕНИЙ

Цель занятия

Способствовать развитию умения понимать причины эмоций и поведения других людей.

Планируемые результаты

- Ребёнок осознаёт, что одна и та же ситуация может быть воспринята разными людьми по-разному;
- понимает, что разное восприятие ситуации приводит к разным действиям людей в ней;
- стремится к пониманию других людей.

Оборудование

Карточки-последовательности из игрового комплекта (№ 7—10), по одному набору для каждой группы их четырёх человек.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	6	*Рассказ «Чики-брык».* Введение в тему занятия	Познакомить детей с феноменом неверных мнений
4	15	*Как дело было?* Работа в группах	Создать условия для понимания механизма возникновения неверных мнений о ситуации
5	7	*Город в музее.* Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям увидеть, что одну и ту же ситуацию разные люди могут воспринимать по-разному
6	13	*Ох уж эти сказочники!* Творческое задание	Создать условия для развития децентрации у детей
7		*Твоими глазами.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для развития умения поставить себя на место другого человека и посмотреть на ситуацию его глазами

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Рассказ «Чики-брык»

Педагог читает детям фрагмент рассказа Виктора Драгунского «Чики-брык», предварительно пересказав о том, что предшествовало этой истории.

Педагог. Дениска вместе с родителями и другом Мишкой ехали вместе в электричке. Ребятам не сиделось спокойно на своих местах. Им было очень интересно смотреть в окно, и они постоянно высовывались в него. Мама волновалась, что дети вывалятся из окна. Чтобы отвлечь ребят от опасного занятия, папа стал показывать им разные фокусы.

Далее педагог читает фрагмент рассказа, затем следует обсуждение.

И вдруг Мишка ни с того ни с сего заявляет:

— А я знаю, на что похожа ваша шляпа.

Мама говорит:

— Ну-ка скажи — на что?

— На космонавтский шлем.

Папа сказал:

— Точно. Ай да Мишка, верно подметил! И правда, эта шляпка похожа на космонавтский шлем. Ничего не поделаешь, мода старается не отставать от современности. Ну-ка, Мишка, иди-ка сюда!

И папа взял шляпку и нахлобучил Мишке на голову.

— Настоящий Попóвич! — сказала мама.

А Мишка действительно был похож на маленького космонавтика. Он сидел такой важный и смешной, что все, кто проходил мимо, смотрели на него и улыбались.

И папа улыбался, и мама, и я тоже улыбался, что Мишка такой симпатяга. Потом нам купили по мороженому, и мы стали его кусать и лизать, и Мишка быстрей меня справился и пошёл снова к окошку. Он схватился за раму, встал на приступочку и высунулся наружу.

Наша электричка бежала быстро и ровно, за окном пролетала природа, и Мишке, видать, хорошо там было торчать в окошке с космонавтским шлемом на голове, и больше ничего на свете ему не нужно было, так он был доволен. И я захотел стать с ним рядом, но в это время мама подтолкнула меня локтем и показала глазами на папу.

А папа тихонько встал и пошёл на цыпочках в другое отделение, там тоже окошко было открыто, и никто в него не глядел. У папы был очень таинственный вид, и все кругом притихли и стали следить за папой. А он неслышными шагами пробрался к этому окошку, высунул голову и тоже стал смотреть вперёд, по ходу поезда, туда же, куда смотрел и Мишка. Потом папа медленно-медленно высунул правую руку, осторожно дотянулся до Мишки и вдруг с быстротой молнии сорвал с него мамину шляпку! Папа тут же отпрыгнул от окошка и спрятал шляпку за спину, он там её заткнул за пояс. Я всё это очень хорошо видел. Но Мишка-то этого не видел! Он схватился за голову, не нашёл там маминой шляпки, испугался, отскочил от окна и с каким-то ужасом остановился перед мамой. А мама воскликнула:

— В чём дело? Что случилось, Миша? Где моя новая шляпка? Неужели её сорвало ветром? Ведь я говорила тебе: не высовывайся. Чуяло моё сердце, что я останусь без шляпки! Как же мне теперь быть?

И мама закрыла лицо руками и задёргала плечами, как будто она горько плачет. На бедного Мишку просто жалко было смотреть, он лепетал прерывающимся голосом:

— Не плачьте… пожалуйста. Я вам куплю шляпку… У меня деньги есть… Сорок семь копеек. Я на марки собирал…

У него задрожали губы, и папа, конечно, не мог этого перенести. Он сейчас же состроил свою смешную рожицу и закричал цирковым голосом:

— Граждане, внимание! Не плачьте и успокойтесь! Ваше счастье, что вы знакомы со знаменитым волшебником Эдуардом Кондратьевичем Кио-Сио! Сейчас будет показан грандиозный трюк: «Возврат шляпы, выпавшей из окна голубого экспресса». Приготовились! Внимание! Чики-брык!

И у папы в руках оказалась мамина шляпка. Даже я и то не заметил, как проворно папа вытащил её из-за спины. Все прямо ахнули! А Мишка сразу посветлел от счастья. Глаза у него от удивления полезли на лоб. Он был в таком восторге, что просто обалдел. Он быстро подошёл к папе, взял у него шляпку, побе-

жал обратно и что есть силы по-настоящему швырнул её за окно. Потом он повернулся и сказал моему папе:

— Пожалуйста, повторите ещё разик… чики-брык!

Вот тут-то и получилось, что я чуть не помер со смеху.

Вопросы для обсуждения

- *Что, по мнению Миши, случилось со шляпкой?*
- *Почему он так подумал?*
- *Что на самом деле сделал папа?*
- *Что произошло в конце рассказа?*

Дети с помощью педагога делают вывод о том, что мы понимаем ситуацию на основании того, что видим и знаем. Бывает, что мы делаем неверные выводы, потому что чего-то не замечаем или не знаем. Поэтому, если вы принимаете важное решение, будьте внимательны, посмотрите на ситуацию с разных сторон, чтобы не совершить ошибку.

4. Как дело было?

Педагог предлагает детям продолжить размышление о том, от чего зависит наше понимание ситуации, и объединиться в группы по четыре человека за партами.

Каждая из групп получает один набор карточек-последовательностей из игрового комплекта (№ 7—10). Педагог предлагает детям разложить карточки в верной последовательности. После этого участники групп по очереди рассказывают историю, которая изображена на карточках, и каждая из них обсуждается с классом.

Вопросы для обсуждения

Карточка 7

- *Кому мальчик показывал гримасы?*
- *Что подумала учительница?*
- *Почему она так подумала?*

Карточка 8

- *После того как папа пожелал сыну спокойной ночи и ушёл, что, по его мнению, будет делать сын?*
- *Почему папа так думал?*
- *Что было на самом деле?*

Карточка 9

- *Кто разбил окно?*
- *Почему мужчина ругал другого мальчика?*

Карточка 10

- *Что мама обещала принести детям?*
- *Что случилось с тортом?*
- *Почему у всех такой удивлённый вид?*

5. Город в музее



Задание построено на основе классического эксперимента Ж. Пиаже. Детям предлагается посмотреть на рисунок в задании 1 и соотнести его ракурсы с тремя разными зрителями.

Педагог. Посмотрите на рисунок. Дети пошли в музей и увидели там модель города с трёх разных сторон. Одинаковую ли картину они увидели? Что видит каждый из детей? Представьте, что каждый из них сделал фотографию модели города с того места, на котором он сейчас стоит. Соедините изображение ребёнка с фотографией, которую он сделал.

Вопросы для обсуждения

- *Одинаково ли дети видят город? Почему?*
- *Каким образом дети могут узнать, что видят их друзья?* (Поменяться местами, расспросить друг друга, представить себя на месте другого.)

6. Ох уж эти сказочники!

Вопросы для обсуждения

- *Если люди по-разному видят ситуацию, можно ли попробовать встать на место другого человека, чтобы лучше понять его?*
- *Хотели бы вы научиться вставать на место другого человека, чтобы посмотреть на мир его глазами и лучше понимать, что он сейчас чувствует, думает, хочет?*

Педагог предлагает детям потренироваться смотреть на мир глазами других людей на примере известной сказки «Колобок».

Желающие дети по очереди рассказывают сказку или её части от лица разных персонажей: деда, бабки, зайца, волка, медведя, лисы, самого Колобка. Более сложные задания — рассказать сказку от лица печки, в которой пекли Колобок, подоконника, на котором его остужали, тропинки, по которой он катился. Остальные дети при необходимости могут помогать рассказчикам, дополнять их истории.

Можно предложить рассказчикам вытаскивать карточки с изображениями персонажей, а классу — угадывать персонаж, от лица которого ведётся рассказ.

Вопросы для обсуждения

- *Насколько похожими вам показались рассказы от лица разных героев сказки?*
- *Можете ли вы в жизни так же, как в этом задании, постараться взглянуть на ситуацию глазами другого человека?*
- *Зачем это нужно делать?*
- *Давайте вспомним правила нашего класса. Одно из них — это «понимать». Легко ли вам выполнять это правило? Приведите примеры, когда вы чувствовали, что вас понимают. Что вам помогало понимать друг друга?*
- *Что мешало пониманию между вами?*
- *Кажется ли это правило вам по-прежнему важным для класса?*
- *Что вы можете делать в будущем, чтобы лучше понимать друг друга?*

7. Твоими глазами

Дома детям вместе со взрослым предлагается вспомнить какое-то совместное событие, рассказать о нём от лица друг друга и сделать рисунок в тетради.

* Дополнительные задания

Игра «Буквы на спине»

Необходимое время: 3 минуты

Дети объединяются в пары. Один ребёнок поворачивается к другому спиной. Тот пальцем «пишет» на его спине какое-то слово. Первый участник должен назвать это слово.

С другой стороны

Необходимое время: 15 минут

В случае если в классе развивается конфликтная ситуация или дети (группы детей) не могут договориться между собой, можно предложить им организовать обсуждение, чтобы лучше понимать мнения и чувства друг друга.

Вопросы для обсуждения

(задаются обеим сторонам конфликтной ситуации)

- *Что вы чувствуете в этой ситуации, какие эмоции испытываете?*
- *Как вы думаете, что чувствует другая сторона?*
- *Что вы хотите получить в итоге?*
- *Что, по вашему мнению, хочет получить другая сторона?*

ЗАНЯТИЕ 26

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

ЭМПАТИЯ, СОЧУВСТВИЕ И СОПЕРЕЖИВАНИЕ

Цель занятия

Создать условия для расширения представлений ребёнка о значении и способах оказания поддержки.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность оказания психологической поддержки;
- может определить ситуации, в которых человеку нужна поддержка;
- знает некоторые способы оказания психологической поддержки.

Оборудование

Репродукции или цветные распечатки картин; текст стихотворения Юнны Мориц «Грустный Петрушка».

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему внутреннему состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	4	*Что такое поддержка.* Введение в тему занятия	Помочь детям понять, что означает поддержать другого человека
4	17	*Картинная галерея.* Работа в группах	Создать условия, в которых дети задумаются о том, что человеку требуется поддержка
5	10	*Время назад.* Работа в тетради (задание 1)	Способствовать развитию интереса к внутреннему миру другого человека, эмпатии
6	10	*Стихотворение «Грустный Петрушка»*	Помочь детям задуматься о потребностях людей в психологической поддержке
7		*Как узнать, что человеку нужна поддержка?* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Что такое поддержка

Вечером Лена услышала, как мама что-то рассказывает папе, а он ей говорит:

— Конечно, если человек сильно расстроен, надо его поддержать.

Удивилась Лена, заглянула к ним в комнату. Хотела спросить, что значит слово «поддержать»? На руки, что ли, взять? Или просто подержаться за человека? Но мама отправила её спать.

На следующий день на уроке математики Вова не смог решить задачу. Он сильно огорчился.

Лене было грустно смотреть на расстроенного Вову. На перемене она подошла к мальчику, угостила его шоколадкой и предложила помочь разобраться с задачей. Вова улыбнулся Лене и сказал: «Спасибо тебе за поддержку!»

— За поддержку? — удивилась Лена. — Ведь я до тебя даже не дотронулась…

И тут Лена вспомнила разговор родителей, улыбнулась и сказала:

— Не за что, Вова! Может, поиграем?

Вопросы для обсуждения

- *Как Лена понимала слово «поддержать» в начале рассказа?*
- *Что значит поддержать человека?*
- *Когда человеку нужна поддержка?*



4. Картинная галерея

Педагог развешивает на стенах репродукции картин: 1) *Ч. Б. Барбер.* «Собачья защита»; 2) *А. Г. Венецианов.* «Вот-те и батькин обед»; 3) *К. Е. Маковский.* «Дети, бегущие от грозы»; 4) *В. М. Васнецов.* «Алёнушка». Детям предлагается встать, походить по классу, рассмотреть каждую картину и выбрать из них ту, персонаж которой, на их взгляд, больше остальных нуждается в поддержке. Педагог просит детей подойти к выбранным картинам, образовав таким образом несколько групп. Каждой группе предлагается рассказать остальным, почему они выбрали именно эту картину.

Вопросы для обсуждения

- *Почему персонажу именно этой картины больше остальных нужна поддержка?*
- *Что сейчас чувствует этот персонаж?*
- *О чём он думает?*
- *Чего бы ему хотелось?*
- *Что бы вы могли сказать или сделать, чтобы поддержать героя картины?*



5. Время назад

Педагог предлагает детям продолжить размышление о поддержке и о выбранном герое картины, которого им бы хотелось поддержать, и выполнить задание в тетради.

Педагог. Представьте, что вы оказались рядом с этим персонажем, и он вам рассказал свою историю: что случилось перед моментом, изображённым на картине, почему он чувствует себя так. Сделайте в тетради небольшой рисунок об этом.

Когда рисунки выполнены, дети в парах показывают их друг другу и рассказывают истории своих персонажей.



6. Стихотворение «Грустный Петрушка»

Педагог читает стихотворение Юнны Мориц «Грустный Петрушка» и обсуждает его вместе с детьми.

Вопросы для обсуждения

- *Какое настроение было у Петрушки?*
- *Что хотели сделать для него окружающие? Чувствовали ли вы себя когда-нибудь так же, как Петрушка?*
- *Что на самом деле было нужно Петрушке?*
- *Всегда ли надо стараться развеселить человека, который выглядит грустным? Почему?*



7. Как узнать, что человеку нужна поддержка?

Дома детям предлагается ещё раз рассмотреть в тетради картины вместе с близкими и узнать, кого из персонажей они хотели бы поддержать и почему.

Затем дети вместе со взрослыми обсуждают, как понять, что человеку нужна поддержка.

* Дополнительные задания

Ласковые лапки

Необходимое время: 5 минут

Один ребёнок садится на стул перед классом, ему завязывают глаза. Педагог заранее готовит несколько предметов, при помощи которых можно трогать ребёнка, изображая прикосновения ласковых лапок. Это может быть кисточка, мягкая игрушка, пластмассовый шарик, палочка. Ребёнок пробует догадаться, каким предметом к нему прикасались.

От земли до неба

Необходимое время: 5 минут

Педагог предлагает детям познакомиться ещё с одной практикой управления эмоциями. Её можно использовать, чтобы избавиться от неприятных мыслей, от напряжения, связанного со злостью или раздражением. Детям предлагается встать около парт, поставить ноги на ширину плеч и почувствовать, как крепко они стоят на полу. Затем нужно поднять вверх напряжённые руки и потянуться так, будто они хотят дотянуться до неба. Потом дети опускают руки, расслабляют спину, плечи, шею. Так можно повторить несколько раз.

Вопросы для обсуждения

- *Почувствовали ли вы изменение своего состояния во время выполнения упражнения?*
- *В каких случаях оно может быть полезно?*

ЗАНЯТИЕ 27 КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГОГО

ЭМПАТИЯ, НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Цель занятия

Создать условия для расширения знаний о способах оказания поддержки, мотивировать к их использованию.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность оказания психологической поддержки;
- знает несколько вербальных способов эмоциональной поддержки и может применить их на практике.

Оборудование

Карточки с изображениями эмоций из игрового комплекта, тексты стихотворений Ларисы Ерохиной «Пожалуйста, добрым будь!» и Марка Лисянского «А как нам добрые слова нужны!».

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	6	*Зеркало.* Эмоциональная гимнастика	Создать условия для развития умения распознавать эмоции
4	6	*Стихотворение «Пожалуйста, добрым будь!»*	Помочь детям задуматься о важности сопереживания и доброго отношения к людям
5	20	*Как поддержать словами.* Работа в тетради (задание 1)	Познакомить детей с поддерживающими фразами и потренироваться в их использовании
6	9	*Игра «Говорящий взгляд»*	Помочь детям сфокусироваться на положительных качествах друг друга
7		*Добрые ладошки.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать расширению словарного запаса, связанного с эмоциональной поддержкой

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Зеркало

Дети объединяются в пары. Они получают по две карточки с изображениями разных эмоций из игрового комплекта и не показывают их друг другу. Первый ребёнок выбирает одну из карточек. Он вспоминает какую-то ситуацию, в которой он испытывал эту эмоцию, а затем выражает лицом и телом эту эмоцию. Второй ребёнок в паре старается как можно точнее повторить позу, движения и мимику первого. Педагог предлагает ему прислушаться к своему состоянию и понять, какая эмоция была загадана. После этого дети меняются ролями, и так два раза.

В конце упражнения педагог задаёт детям вопрос: «Легко ли было почувствовать эмоцию, повторяя позу и выражение лица другого человека?» Делается вывод: чтобы лучше понять, что чувствует другой человек, можно попробовать повторить его мимику и позу и прислушаться к эмоциям, которые возникают.

4. Стихотворение «Пожалуйста, добрым будь!»

Педагог читает стихотворение Ларисы Ерохиной «Пожалуйста, добрым будь!».

Вопросы для обсуждения

- *Что значит быть добрым?*
- *Хотели бы вы быть добрыми? Почему?*
- *Что можно сделать, если чувствуешь, что человеку рядом нужна поддержка?*
- *Что значит поддержать другого человека?*

5. Как поддержать словами

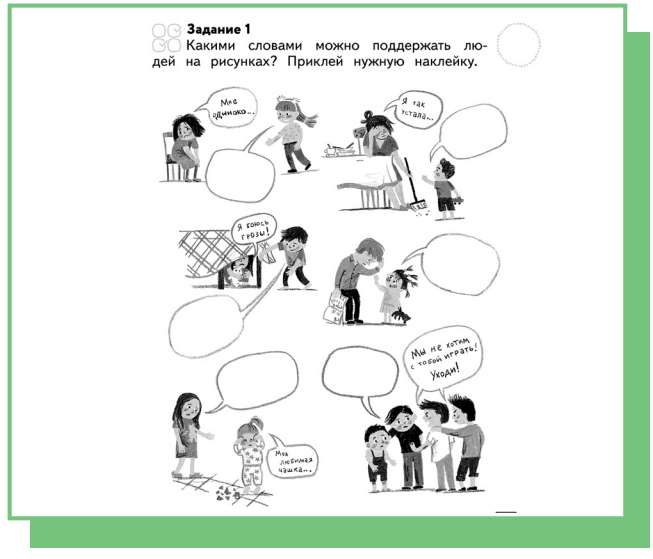
Педагог читает стихотворение Марка Лисянского «А как нам добрые слова нужны!».

Вопросы для обсуждения

- *Как можно поддержать другого человека?*
- *Какие слова вам хочется услышать, если вам нужна поддержка?*

Педагог. Найдите задание 1 в тетради. Рассмотрите рисунки, изображающие ситуации, в которых человеку нужна поддержка. Подумайте, какие слова поддержки лучше всего подойдут в каждой ситуации. Посмотрите на наклейки к занятию в вашей тетради. На них написаны фразы, с помощью которых можно поддержать человека. Подберите для каждого рисунка наклейку с наиболее подходящей фразой.

После выполнения задания детям предлагается разыграть и обсудить предложенные ситуации. Пара


Задание 1
Какими словами можно поддержать людей на рисунках? Приклей нужную наклейку.
Мне одиноко...
Я так устала...
Я боюсь грозы!
Мы не хотим с тобой играть! Уходи!
Моя любимая кошка...

желающих выходит к доске и разыгрывает одну из ситуаций. Далее следует короткая беседа с классом.

Вопросы для обсуждения

- *Какие слова поддержки в этой ситуации вы выбрали?*
- *Какие ещё слова можно было сказать?*
- *Что ещё можно сделать в такой ситуации, чтобы поддержать человека?*
- *Как изменится состояние человека после этого?*

Таким же образом отрабатываются все ситуации.

Вопросы для итогового обсуждения

- *Случалось ли, что вам была нужна поддержка, но вы её не получили? Что вы чувствовали при этом?*
- *Случалось ли, что вам была нужна поддержка и кто-то вам её оказал? Приведите примеры. Что вы почувствовали в ответ на поддержку?*
- *Как вы думаете, кто особенно нуждается в вашей поддержке?*



6. Игра «Говорящий взгляд»

Педагог приглашает одного ребёнка, он становится водящим.

Инструкция

Я загадаю одно из твоих хороших качеств и попробую передать его тебе с помощью взгляда. Постарайся угадать своё хорошее качество. Ребята в классе будут тебе помогать.

Педагог смотрит в глаза ребёнку, как бы передавая взглядом загаданное качество. Остальные дети высказывают свои предположения, называя качества водящего. Смысл игры не в отгадывании, а в том, чтобы вслух прозвучало как можно больше положительных качеств ребёнка. Когда их будет названо достаточно, педагог говорит, что загаданное качество названо верно, и приглашает на место водящего следующего ребёнка. Так дети учатся замечать и называть положительные качества друг друга.

Важные заметки

В упражнении скорее всего захотят поучаствовать многие дети — приятно слышать в свой адрес хорошие слова. На занятии смогут побыть водящими три-четыре ребёнка. Но будет хорошо, если вы вернётесь к этому упражнению на других занятиях или в свободное время.



7. Добрые ладошки

Дома детям предлагается обвести в тетради свою ладошку и попросить кого-то из близких обвести рядом свою. В середине ладошки каждый пишет своё имя. Потом ребёнок и взрослый в ладошках друг друга пишут добрые слова — по одному слову на каждом пальчике.

* Дополнительные задания

Игра «Животные»

Необходимое время: 7 минут

Класс выбирает животное (например, слон, кошка, заяц, попугай и пр.). Дети по очереди выходят к доске и вытаскивают карточку с одной эмоцией. Нужно показать, как выбранное животное испытывает эту эмоцию (например, как злится заяц). Остальные дети отгадывают, какая эмоция была показана, и решают, нужна ли в данном случае поддержка. Если дети говорят, что поддержка нужна, то несколько желающих по очереди произносят разные поддерживающие фразы, например: «Зайчик, мы можем тебе помочь?» Потом можно выбрать другое животное и продолжить игру.

Часы

Необходимое время: 3 минуты

Детям предлагается представить, что рядом тикают часы, и подышать под их счёт: вдох на счёт 1—2—3—4, затем задержка дыхания на 1—2—3—4, выдох — 1—2—3—4, задержка — 1—2—3—4 и так далее в течение 1—2 минут.

ЗАНЯТИЕ 28 КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГОГО

ЭМПАТИЯ, НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Цель занятия

Создать условия для расширения знаний о способах оказания поддержки, мотивировать к их использованию.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность оказания психологической поддержки;
- знает несколько способов оказания эмоциональной поддержки;
- может применить их на практике.

Оборудование

Две пальчиковые марионетки — мальчики или гномы, мягкая игрушка — медвежонок среднего размера.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их предпочтений
3	6	*Обнимашки.* Эмоциональная гимнастика, введение в тему занятия	Познакомить с одним из невербальных способов оказания психологической поддержки
4	10	*Как поддержать действиями.* Работа в тетради (задание 1)	Познакомить с различными способами оказания эмоциональной поддержки, применимыми в различных ситуациях
5	25	*Кукольный театр*	Развивать умение оказывать поддержку
6		*Однажды.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Обнимашки

Дети встают в круг. Один ребёнок начинает игру. Он обращается по имени к участнику, стоящему справа: «Я рад тебя видеть, можно я тебя обниму?» Получив положительный ответ, дети обнимают друг друга. Затем ход передаётся следующему участнику игры, и так по кругу. В завершение задания педагог говорит детям, что объятия — это хороший способ поддержать человека.

Важные заметки

Кто-то из детей может не захотеть обниматься. В таком случае предложите заменить «обнимашки» на рукопожатие или на хлопок по ладошке — «дай пять!».



4. Как поддержать действиями

Педагог предлагает детям подумать о том, какие действия помогут поддержать другого человека.

Педагог. Найдите в тетради задание 1. Рассмотрите четыре ситуации, в которых человек нуждается в поддержке. В центре написаны различные способы оказания поддержки. Какой или какие из них подойдут в каждой ситуации? Соедините линией рисунок и нужный способ поддержки. Помните, что для каждой ситуации можно выбрать несколько способов поддержать человека, а один и тот же способ поддержки может пригодиться в разных ситуациях.



5. Кукольный театр

Педагог надевает на руку куклу-перчатку и предлагает детям познакомиться с Гошей.

Педагог. Гоша очень любит веселиться сам и старается развеселить других. У Гоши есть друг Миша. (Педагог надевает на другую руку вторую куклу-перчатку.) Однажды он упал и сильно разбил коленку. Миша заплакал, и Гоша захотел его развеселить.

Педагог разыгрывает сценку, в которой Гоша хохочет, теребит Мишу, старается рассмешить. Мише это не понравилось, и он сначала ещё сильнее расплакался, а потом прогнал Гошу.

Вопросы для обсуждения

- *Почему Миша рассердился на Гошу? Что Гоша сделал не так?*
- *Всегда ли поддержать означает развеселить, заставить смеяться?*

Далее педагог предлагает детям научить Гошу, как можно правильно поддержать человека. Педагог от имени Миши разыгрывает различные ситуации, в которых ему требуется поддержка. Дети по очереди выходят, надевают на руку куклу Гошу и от его имени поддерживают Мишу. Педагог играет роль Миши, реагируя на действия детей. Можно дать поучаствовать в одной ситуации нескольким детям.

После каждой попытки педагог спрашивает у ребёнка, что именно он хотел сделать и удалось ли ему это.

Примеры ситуаций

- Миша плохо выполнил домашнее задание и думает, что учитель поставил ему двойку.
- Миша потерял свой телефон.
- С Мишей не хочет дружить Проша.

- Мишин брат уехал, и Миша очень скучает.
- Миша упал в лужу и весь испачкался.
- Миша расстраивается, что не умеет читать.

Вопросы для обсуждения

- *Какой или какие из способов поддержки другого человека, которые вы увидели и попробовали сегодня, вы будете использовать?*
- *Какую поддержку вам хотелось бы получить в случае необходимости?*



6. Однажды

Дома детям предлагается вместе с близкими вспомнить ситуации, в которых они поддержали друг друга, рассказать друг другу, какие именно действия им особенно помогли в тот момент. Затем можно нарисовать эти ситуации в тетради.

* Дополнительные задания

Тепло наших рук

Необходимое время: 3 минуты

Упражнение выполняется в парах. Детям предлагается энергично потереть ладони. Потом протянуть ладони друг к другу, соприкоснуться ими и закрыть глаза.

Инструкция

Представьте себе, что вы хотите передать друг другу тепло ваших сердец, всё самое доброе и хорошее через ваши ладони. Почувствуйте, как они наполняются теплом, как тепло от ваших сердец передаётся через ладони… (пауза 20—30 секунд). Почувствуйте, как ладони становятся тёплыми… Откройте глаза, посмотрите друг на друга. Поблагодарите друг друга за тепло ваших сердец.

Можно предложить детям не соприкасаться ладонями, а держать их на небольшом расстоянии друг от друга (5—7 миллиметров), постараться почувствовать тепло ладоней друг друга.

Мотылёк

Необходимое время: 3 минуты

Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить, что им на брови сел маленький мотылёк.

Педагог. Мотылёк думает, что ваши брови — это качели. Покачайте мотылька на качелях. Пошевелите бровями. Поднимите брови вверх. Теперь опустите их вниз, зажмурьте глаза. Теперь снова вверх. Нахмурьте брови, сведите их к переносице. Почувствуйте, как они двигаются. Ещё немного подвигайте бровями, чтобы покачать мотылька.

Дети выполняют упражнение в течение 20—40 секунд. Затем педагог говорит, что мотылёк поблагодарил их и улетел, можно открыть глаза.

ЗАНЯТИЕ 29 КАК ПОМОЧЬ ДРУГОМУ

ЦЕННОСТЬ ВЗАИМОПОМОЩИ В ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Цель занятия

Создать условия для формирования представления о важности взаимопомощи и понимания детьми собственных возможностей помощи другому.

Планируемые результаты

- Ребёнок может делать верные предположения о том, что человеку требуется помощь;
- знает несколько способов, как предложить помощь;
- понимает вероятные причины отказа от предложенной помощи.

Оборудование

Карточки из приложения 11.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему внутреннему состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	15	*Угадай, кому нужна помощь*	Разыграть и обсудить ситуации, в которых участнику может потребоваться помощь
4	14	*Хочу помочь.* Работа в тетради (задание 1).	Обсудить ситуации, в которых участникам требуется помощь
5	12	*Рассказ «Как Таня и Ваня лягушке помогали»*	Обсудить важность осознанного выбора помогающего действия, его соответствия ситуации
6		*Кому мы можем помочь?* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Угадай, кому нужна помощь

Педагог просит выйти к доске четверых детей. Они получают по одной карточке из приложения 11. На карточке написано действие, которое предлагается изобразить. Дети по очереди демонстрируют указанные действия, остальные определяют, кому из участников, возможно, нужна помощь.

Затем действия демонстрирует другая группа детей, используя следующий набор карточек.

После каждой демонстрации дети под руководством педагога обсуждают, как они поняли, что помощь требуется именно этому участнику.



4. Хочу помочь

Детям предлагается вспомнить и нарисовать в тетради (задание 1) ситуации, в которых кому-то нужна помощь. Когда рисунки готовы, дети объединяются в группы по четыре человека, рассказывают о своих рисунках друг другу и обсуждают, как они могли бы помочь изображённым героям.



5. Рассказ «Как Таня и Ваня лягушке помогали»

Однажды Таня и Ваня гуляли около леса. День был жаркий, дождя давно не было. Вдруг они увидели, что посередине дороги сидит лягушка.

— Ой, какая она маленькая! — воскликнула Таня. — Надо срочно её отсюда убрать. А то кто-нибудь на неё точно наступит.

— Да, давай ей поможем! Найдём ей безопасное место, — поддержал девочку Ваня.

Дети осторожно взяли лягушку и отнесли её на обочину.

Лягушка посидела-посидела и вдруг прыг — и снова на дороге оказалась. Потом снова прыг — ещё дальше ускакала.

— Ой, глупенькая какая! — воскликнула Таня. — Ничего не понимает! Нужно её опять на обочину вернуть.

Ребята снова поймали лягушку и усадили подальше от дороги.

Но много времени не прошло, как лягушка уже снова на дорогу прискакала.

— Вот и помогай после этого! Мы так до вечера её возвращать будем! — воскликнул Ваня.

— Да, надо, наверное, её ещё дальше унести, а то она и вправду какая-то неразумная, — сказала Таня.

Тут на дороге показался Танин дедушка.

— Вы чего тут, ребятня, копошитесь? — спросил он.

— Да мы лягушке помогаем, а она помощи не хочет, — пожаловалась Таня.

— Помогаете, говорите? И как же?

Дети ему всю историю рассказали, а дедушка рассмеялся.

— Ну вы даёте, помогальщики! Ну-ка, посмотрите внимательно, что на той стороне дороги находится?

— Такая же обочина, как и тут, — пожал плечами Ваня.

— А дальше?

Ребята присмотрелись и увидели огромную лужу.

— Значит, лягушка через дорогу к воде скачет? — удивилась Таня.

— Именно!

— А мы её… Эх, мы, помогальщики, — сказал, понурив голову, Ваня.

Вопросы для обсуждения

- *Что хотели сделать дети?*
- *Получилось ли у них это с первого раза? Почему?*
- *Удалось ли им помочь лягушке во второй раз? Почему?*
- *Было ли с вами такое, что вам кто-то пытался помочь, а вам помощь была не нужна?*
- *Случалось ли, что вы хотели помочь кому-то, а вашу помощь не приняли? Как вы думаете, почему так получилось?*



7. Кому мы можем помочь?

Дома детям вместе с близкими предлагается обсудить и записать в тетради, кому может требоваться помощь и как можно эту помощь оказать. Идеи могут быть разными, хорошо, если их можно сразу реализовать, не откладывая на потом.

* Дополнительные задания

Игра «Я помогаю…»

Необходимое время: 5 минут

Участники игры встают в круг. Они перекидывают друг другу мягкий мяч. Кто поймал, тот рассказывает про кого-то одного, кому он помогает (например: я помогаю маме мыть посуду; я помогаю младшей сестре научиться ходить; я помогаю бабушке кормить кошку и т. д.).

Игра «Прошу помощи»

Необходимое время: 5 минут

Дети по очереди передают друг другу мяч, стоя в кругу или сидя за партами. Они называют существительные на букву «а» (можно использовать букву «б», «в» и далее по алфавиту). Если кто-то затрудняется придумать слово, он громко говорит: «Прошу помощи». Поднимают руки те, кто знает слово и хотел бы помочь.

ЗАНЯТИЕ 30

КАК ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

УМЕНИЕ ОСОЗНАВАТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ И ОБРАТИТЬ НА НИХ ВНИМАНИЕ ДРУГИХ

Цель занятия

Способствовать развитию умения обращаться за помощью в случае необходимости.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что в случае возникновения затруднений можно и нужно попросить о помощи;
- знает, к кому он может обратиться за помощью в типовых ситуациях;
- знает, как можно попросить о помощи.

Оборудование

Сюжетные карточки из игрового комплекта (№ 35—40), небольшой мяч.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему внутреннему состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	6	*Сказка «Крокодил и птичка».* Введение в тему занятия	Обсудить важность умения обращаться за помощью в случае необходимости
4	8	*У кого можно попросить о помощи?* Работа в группах	Помочь детям осознать, у кого можно попросить о помощи
5	7	*Как попросить о помощи?* Работа в тетради (задание 1)	Обсудить ситуации, в которых дети могут понять, как просить о помощи
6	15	*Попроси помощи у друга*	Создать ситуации, в которых дети могут просить о помощи и оказывать её
7	5	*Про правила.* Обсуждение	Обсудить опыт, связанный с правилом класса «просить и оказывать помощь»
8		*Пословицы.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Сказка «Крокодил и птичка»

Педагог предлагает детям послушать сказку (по сказке Бориса Заходера «Птичка Тари»).

В Африке, среди пальм и экзотических животных, жил крокодил. Он был большой и сильный. Крокодил никогда никого не просил о помощи и делал всё сам.

Однажды его начала мучить сильная зубная боль. Так как крокодил был самостоятельным, он начал делать всё, чтобы избавиться от неё. Он тёрся пастью о камни, полоскал зубы в реке и жевал жёсткую осоку у берега — ничего не помогало. Другие животные видели, как мучится крокодил, но не решались подойти, так как помнили, что крокодил всё делает сам.

Но с каждым днём зубная боль становилась всё сильнее.

Педагог останавливается и проводит обсуждение.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы считаете, могли бы другие животные сами подойти и оказать ему помощь?*
- *Почему крокодил не просил о помощи?*
- *А вам легко просить о помощи? Почему?*

Педагог продолжает чтение сказки.

На третий день крокодил почти не двигался — каждое движение приносило ему всё больше страданий. Он увидел, что рядом с берегом летает маленькая птичка с длинным и тонким клювом.

Крокодил стал со слезами просить о помощи, чтобы птичка посмотрела его пасть и помогла избавиться от боли. Птичка согласилась. Она вытащила много мусора из его зубов, и зубная боль прошла.

Педагог организует беседу и предлагает детям ответить на вопросы.

Вопросы для обсуждения

- *Что было бы, если бы крокодил попросил о помощи раньше?*
- *Как вы думаете, всем ли нужна помощь или кто-то может без неё обойтись?*

Педагог помогает детям сделать вывод о том, что каждый человек время от времени нуждается в помощи и может о ней попросить.



4. У кого можно попросить о помощи?

Дети объединяются в группы по четыре человека. Педагог раздаёт каждой группе по одной карточке (№ 35—40), на которой изображена ситуация, где персонаж нуждается в помощи. Дети рассматривают рисунки на карточках и обсуждают, кто может помочь в таких ситуациях. После этого группы демонстрируют результаты обсуждения остальным учащимся класса.

Педагог. На карточках изображены люди, нуждающиеся в помощи. Рассмотрите рисунки и ответьте на вопросы: «К кому этот человек может обратиться за помощью в такой ситуации? Кто ему может помочь?» После обсуждения расскажите о результатах вашей работы.

Вопросы для обсуждения

- *Кого вы можете попросить о помощи, если потребуется?*
- *Кому вы будете готовы помочь, если вас попросят?*
- *Как вы считаете, у кого можно попросить о помощи, если нужно: спросить правильную дорогу, сообщить о том, что потерялся?*
- *Как вы думаете, о чём можно попросить учителя? Друга? Прохожего? Старшеклассника?*



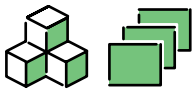
5. Как попросить о помощи?

Педагог предлагает детям прочитать высказывания в задании 1 рабочей тетради и обвести те из них, которые являются просьбами о помощи.

Педагог. Прочитайте высказывания. Обведите фразы, которые, по вашему мнению, подходят для того, чтобы попросить о помощи. Зачеркните фразы, которые не подходят.

Вопросы для обсуждения

- *Какие фразы вы зачеркнули? Почему?*
- *Какие фразы вы выбрали? Почему?*
- *Какие ещё фразы могут быть просьбами о помощи? Приведите примеры.*
- *Если кто-то помог вам, какие слова вы скажете этому человеку?*
- *Почему важно благодарить за оказанную помощь?*



6. Попроси помощи у друга

Педагог использует карточки из игрового комплекта (№ 15—20). Он озвучивает изображённую на карточке ситуацию, к которой дети должны придумать свой вариант просьбы о помощи. Педагог кидает мячик любому ребёнку, который предлагает свой вариант просьбы о помощи. Далее он кидает мячик следующему участнику, который также предлагает свой вариант. Таким образом, к одной ситуации дети находят разные варианты просьб о помощи. Далее переходят к следующим ситуациям. Педагог следит за тем, чтобы ответы не повторялись и каждый ребёнок мог не менее одного раза озвучить свой вариант просьбы.

7. Про правила

Педагог напоминает детям, что в начале года они вместе создавали правила класса, где одно из них — помогать, т. е. просить о помощи и помогать другим. Педагог предлагает обсудить это правило и дополнить или изменить его, если нужно.

Вопросы для обсуждения

- *Кому нравится это правило? Поднимите руку.*
- *Чем это может быть или было полезно для вас? Почему?*
- *Можете ли вы вспомнить ситуацию, когда одноклассник вам в чём-то помог?*
- *Как вы считаете, нужно ли как-то дополнить или поменять это правило? Если да, то как?*



8. Пословицы

Педагог предлагает детям дома вместе с близкими прочитать в тетради и обсудить пословицы о помощи.

* Дополнительные задания

«Чай-чай-выручай!»

Необходимое время: 10 минут

Выбирается водящий, игроки разбегаются от него в разные стороны. Если водящий догонит кого-то и дотронется до него, то он его «заколдует». Этот игрок должен замереть, расставив руки в стороны, и крикнуть: «Чай-чай-выручай!» Другой игрок может подбежать к «заколдованному», дотронуться до него и «расколдовать». Этот игрок снова будет участвовать в игре. Игра заканчивается, когда все игроки оказываются «заколдованы». Водящим становится тот, кого осалили первым, или выбирается снова, используя, например, считалочку.

Про мимозу

Необходимое время: 5 минут

Педагог читает детям стихотворение Сергея Михалкова «Про мимозу», затем они обсуждают, правильно ли постоянно просить о помощи.

Вопросы для обсуждения

- *Почему автор сравнивает мальчика Витю с мимозой?*
- *В каких случаях Витя просит о помощи? Действительно ли она ему нужна?*
- *Нужно ли просить о помощи в случае, когда ты сам можешь это сделать?*
- *Хотели бы вы быть похожими на Витю? Что нужно делать, чтобы не быть такими?*

ЗАНЯТИЕ 31

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ
СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ В ОБЩЕНИИ И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ

Цель занятия

Способствовать развитию умения управлять эмоциями в конфликтной ситуации.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает некоторые возможные причины конфликтов и может спрогнозировать их возникновение;
- понимает эмоции, которые возникают в конфликте;
- понимает, какое влияние эмоции оказывают на поведение в конфликте.

Оборудование

Текст рассказа Михаила Зощенко «Ёлка», сюжетные карточки из игрового комплекта (№ 21, 22, 28, 31—35), принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их предпочтений
3	7	*Рассказ «Ёлка».* Введение в тему занятия	Способствовать включению детей в тему занятия
4	10	*Причины конфликтов.* Работа в группах	Организовать обсуждение возможных причин конфликтов
5	10	*Эмоции в конфликте.* Работа в тетради (задание 1), работа в парах	Помочь детям задуматься о собственных эмоциях в конфликте
6	7	*Волны и ветер*	Продемонстрировать детям влияние сильных эмоций на поведение в конфликте
7	7	*Быстро-медленно.* Техника саморегуляции	Познакомить с одним из способов расслабления
8		*Мультфильм «Мост».* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обсуждения ребёнком темы конфликта с членами семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Рассказ «Ёлка»

Педагог предлагает детям послушать рассказ Михаила Зощенко «Ёлка» и читает им фрагмент от начала и до того момента, как Минька упал и разбил куклу.

Вопросы для обсуждения

- *Что произошло в рассказе? (Скорее всего, кто-то из детей скажет, что произошла ссора.)*
- *Как вы поняли, что дети поссорились? Что в их поведении указывает на ссору?*
- *Что чувствовала Лёля в этот момент? А Минька?*
- *Кто из вас был когда-нибудь участником ссоры? Что вы чувствовали в этот момент?*
- *Почему поссорились Лёля и Минька?*



4. Причины конфликтов

Педагог предлагает детям объединиться в группы по четыре человека. Каждой группе он выдаёт по две карточки: одна из следующих — № 28, 31—33 и одна из следующих — № 21, 22, 34, 35. Педагог объясняет, что на одной карточке изображён конфликт между персонажами, на другой карточке конфликта нет. Группам предлагается определить, на какой из этих двух карточек показан конфликт, объяснить свой выбор и рассказать, из-за чего, как им кажется, он произошёл.

Вопросы для обсуждения

- *Какие ещё бывают причины конфликтов?* (Педагог систематизирует высказанные детьми предположения, например, грубость и невежливость, зависть, разные мнения и пр.)
- *Из-за чего могут поссориться дети в классе?*
- *Может ли произойти ссора между взрослым и ребёнком? Что может стать причиной для такой ссоры?*



5. Эмоции в конфликте

Педагог. Какие эмоции люди чаще всего испытывают в ссорах и конфликтах? (Вероятнее всего, дети назовут злость.) Могут ли люди во время конфликта испытывать грусть? Приведите примеры таких ситуаций.

Педагог задаёт аналогичные вопросы о других эмоциях и записывает на доске названия эмоций, которые, по мнению детей, могут сопровождать конфликт.

Педагог. Вы уже знаете, что эмоции каждого человека уникальны. В одних и тех же ситуациях мы можем испытывать разные эмоции или несколько эмоций сразу. Давайте проведём исследование наших эмоций, возникающих в конфликте.

Детям предлагается открыть тетради и выполнить задание 1.

Педагог. Представьте себе, что в этой рамке находятся все эмоции, которые вы испытываете в конфликтах. Вы знаете, что таких эмоций может быть несколько (показывает на записи на доске). Какую эмоцию вы чувствуете в конфликтах чаще всего? На какую фигуру она похожа? Какого размера и цвета эта фигура? Нарисуйте её внутри рамки и подпишите название эмоции. Какие ещё эмоции вы можете испытывать в конфликте? Нарисуйте каждую из них в виде фигуры нужного размера, формы и цвета. Подпишите каждую эмоцию.

После выполнения задания дети в парах показывают друг другу результаты своей работы.

6. Волны и ветер

Педагог. Представьте себе корабль, который плывёт по океану. Волны весело качают его, ветер надувает паруса и направляет корабль вперёд. А теперь представьте, что начался шторм. Волны поднимаются высоко и с грозной силой бьются о палубу. Ветер свирепо гудит и рвёт паруса. В шторм волны и ветер, которые раньше были помощниками, становятся слишком сильными. Они несут большие неприятности для корабля. Давайте попробуем сравнить эмоции во время ссоры со штормом.

Вопросы для обсуждения

- *Вы уже знаете, что эмоции — наши друзья. Они помогают нам. Как вы думаете, во время ссоры эмоции меняют свою силу? Какими они становятся?*
- *Как сильные эмоции влияют на наше поведение в конфликте? Помогают ли они решить конфликт, помириться, договориться?*
- *Что может случиться, если в конфликте наша злость станет слишком сильной, как шторм?*
- *Что будет, если во время ссоры наша грусть станет слишком сильной? А страх?*
- *Что можно сделать, чтобы не было слишком сильных эмоций в конфликте?*
- *Какие способы снижения силы эмоций вы уже знаете?*



7. Быстро-медленно

Педагог предлагает детям познакомиться с одним из способов управления эмоциями, который они смогут использовать в конфликте. Детям надо напрячь все свои мыщцы и выполнять движения, которые будет называть педагог, очень быстро и резко, сохраняя мышцы напряжёнными.

Примеры движений

- Поднимите правую руку.
- Помашите этой рукой.
- Поднимите левую руку.
- Помашите двумя руками.
- Встаньте.
- Разведите руки в стороны.
- Опустите руки.
- Покачайте опущенными руками.
- Повернитесь вокруг себя.
- Покачайтесь вправо-влево.
- Сядьте на свои места.

Затем педагог предлагает детям расслабить мышцы и выполнять движения очень медленно, сохраняя мышцы расслабленными. (Детям предлагается сначала медленно подышать.) Педагог называет движения в том же порядке, что и в первый раз, следя за тем, чтобы дети выполняли их в медленном и расслабленном темпе.

Вопросы для обсуждения

- *Как вам было комфортнее двигаться — быстро или медленно?*
- *Какие у вас были ощущения, когда вы двигались быстро?*
- *Как менялось ваше состояние, когда вы начинали двигаться медленнее?*
- *Как мы двигаемся, когда с кем-то ссоримся, злимся, конфликтуем?*
- *Что будет, если мы постараемся в таких ситуациях замедлить наши движения?*



8. Мультфильм «Мост»

Детям предлагается дома вместе с близкими посмотреть мультипликационный фильм «Мост» (Bridge) студии Pixar и обсудить его, используя вопросы в тетради.

* Дополнительные задания

Игра «Доброе слово»

Примерное время: 3–5 минут

Педагог предлагает детям двигаться по классу в течение трёх минут. За это время нужно встретить как можно больше одноклассников. Каждого из них ребёнок приветствует и говорит ему какой-то комплимент.

Игра «Обезьянки и зеркала»

Примерное время: 6–8 минут

Педагог предлагает детям образовать две группы. Одна группа будет «обезьянками», другая — «зеркалами». В течение трёх минут «обезьянки» и «зеркала» передвигаются по классу и по сигналу педагога находят себе пару. «Обезьянки» могут вставать в пару только с «зеркалами». «Обезьянки» показывают движения для «зеркал», а «зеркала» точно их копируют. По сигналу педагога пары распадаются, «обезьянки» ищут новые «зеркала», «зеркала» — других «обезьянок». Через три минуты «обезьянки» и «зеркала» меняются ролями, и игра продолжается.

ЗАНЯТИЕ 32

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ В ОБЩЕНИИ И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ

Цель занятия

Создать условия для освоения простых способов разрешения конфликтов.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, как можно управлять эмоциями в конфликте;
- знает и умеет использовать один из способов разрешения конфликтов;
- понимает, что соблюдение правил класса поможет предотвратить конфликты.

Оборудование

Пять тарелок (можно одноразовых), по пять белых бумажных кругов диаметром 3–4 сантиметра для каждого ребёнка.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их предпочтений
3	10	*Тарелочки.* Введение в тему занятия	Организовать обсуждение эмоций, преобладающих в конфликте
4	5	*Красный сигнал светофора*	Актуализировать технику «Светофор». Развивать умение быть внимательным к собственным эмоциям в конфликте
5	7	*Жёлтый сигнал светофора.* Технология саморегуляции	Научить детей одному из способов управления эмоциями
6	9	*Зелёный сигнал светофора.* Работа в тетради (задание 1)	Помочь ребёнку понять, какое поведение в конфликте будет эффективным для его разрешения
7	10	*Ниточка отношений*	Помочь ребёнку понять, что соблюдение правил класса поможет предотвратить конфликты
8		*Рассказ «Красный шарик в синем небе».* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание

3. Тарелочки

Педагог раздаёт каждому ребёнку по пять бумажных кругов.

Инструкция

Подумайте, какие эмоции в конфликтах вы испытываете чаще, какие — реже. Возможно, некоторые эмоции вы не испытываете в конфликте вообще. Распределите круги между эмоциями в зависимости от того, как часто вы их испытываете в конфликте. Чем чаще вы испытываете эту эмоцию, тем больше кругов отдайте именно ей. Например, если во время ссоры вы чувствуете всегда только одну эмоцию, то все круги достаются только ей. Нарисуйте на каждом из пяти кругов смайлик, выражающий эту эмоцию. Если в конфликте вы испытываете две эмоции, то подумайте, какую из них чаще. Тогда этой эмоции достанутся три или четыре круга, а другой — оставшиеся два или один круг. Возможно, вы испытывали в конфликте три, четыре или даже пять разных эмоций. Распределите круги между эмоциями, нарисуйте на них соответствующие смайлики.

После выполнения задания педагог просит пятерых детей помочь ему: пройти по классу и собрать в тарелку круги одной из эмоций. Каждый из детей собирает какую-то одну эмоцию.

Педагог предлагает детям посмотреть на количество кругов в каждой тарелке и сделать вывод о том, какие эмоции они чаще испытывают в конфликте. Если есть время, можно попросить детей пересчитать круги в каждой из тарелок. Тогда на доске рядом с названиями пяти эмоций можно записать соответствующее число кругов.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции мы чаще испытываем в конфликте — приятные или неприятные?*
- *Какими эмоциями чаще сопровождается конфликт — сильными или слабыми?*
- *Как сильные эмоции влияют на наше поведение в конфликте?*
- *Зачем нужно учиться управлять своими эмоциями в конфликте?*
- *Хотите ли вы этому научиться?*

4. Красный сигнал светофора

Педагог предлагает детям вспомнить технику «Светофор».

Педагог. Давайте вспомним технику «Светофор» вместе, я вам помогу. Если вы испытываете сильную неприятную эмоцию, которая толкает вас на действия, о которых вы потом можете пожалеть, то какой свет зажигает светофор? (Дети отвечают — красный.). Верно, красный. Это значит «стоп». Если вы чувствуете, что нахлынули сильные эмоции, прежде всего нужно остановиться.

Вопросы для обсуждения

- *Как можно понять, что пора включать красный свет светофора, сказать себе «стоп»?*
- *Что может произойти, если не управлять своими эмоциями, особенно в конфликтной ситуации?*

Педагог. Необходимо сказать себе «стоп», когда появилось желание выплеснуть свои неприятные эмоции на другого человека.

5. Жёлтый сигнал светофора

Вопросы для обсуждения

- *Что обозначает жёлтый сигнал в технике «Светофор»?*
- *Знаете ли вы какие-нибудь способы управления своими эмоциями?*

Педагог предлагает детям познакомиться ещё с одним способом управления эмоциями в конфликте — упражнением «Чайник».

Педагог. Встаньте около парт. Представьте, что каждый из вас — это горячий чайник. Сейчас я буду считать от одного до десяти, а вы будете постепенно «остывать» и расслабляться. Представляйте, как чайник постепенно остывает сверху вниз. Напряжение и злость перестают вам мешать. Я считаю до десяти: один — становится прохладной голова, два — шея, три — плечи, четыре — руки, пять — грудь, шесть — живот, семь — бёдра, восемь — ноги, девять — пятки, десять — кончики пальцев ног.

Педагог говорит детям, что, если им понадобится почувствовать себя спокойнее, они могут представить себя чайниками и посчитать про себя до десяти, постепенно расслабляя тело сверху вниз.

Вопросы для обсуждения

- *Почувствовали ли вы изменения своего состояния во время и после упражнения?*
- *В каких ситуациях вам может помочь способ управления эмоциями — упражнение «Чайник»?*
- *Можно ли его использовать в конфликте?*

6. Зелёный сигнал светофора

Задание 1

Прочитай. Какие действия помогут решить конфликт? Обведи.

Уважать друг друга

Перебивать

Кричать друг на друга

Ставить себя на место другого

Быть внимательным к своим эмоциям

Ссориться

Спорить

Драться

Договариваться

Педагог. Какой следующий сигнал светофора? (Дети говорят — зелёный.) А что значит для нас зелёный свет? (Дети отвечают, что нужно действовать.)

Педагог предлагает детям поразмышлять о том, как лучше вести себя в конфликте, выполнив задание 1 в тетради.

Педагог. Прочитайте разные варианты действий, выберите те из них, которые помогают разрешить конфликт, и обведите их.

Вопросы для обсуждения

- *Как нужно действовать в конфликте?*
- *Почему в конфликте нужно обращать внимание на свои эмоции и стараться управлять ими?*
- *Почему в конфликтной ситуации важно обращать внимание не только на свои эмоции, но и на эмоции другого человека?*
- *Если важны отношения с человеком, всегда ли нужно ему уступать? Почему? Как ещё можно поступить?*

7. Ниточка отношений

Педагог берёт клубок с нитками, предлагает всем детям встать в круг в пространстве около доски и встаёт в круг вместе с ними.

Педагог. Вы помните правила нашего класса? Давайте назовём их в форме высказываний от первого лица. (Дети вспоминают правила класса, перечисляют их: «Я тебя понимаю, я тебя принимаю, я тебе помогаю, я тебя поддерживаю».)

Педагог наматывает себе на палец конец нити и говорит детям: «Сейчас мы с вами будем перекидывать друг другу клубок, называя правила нашего класса. Я кидаю клубок любому из вас, например Тане, и говорю: «Я тебя понимаю». Таня наматывает нитку на палец, перекидывает клубок другому и говорит: «Я тебя принимаю». Следующий говорит: «Я тебе помогаю», а затем: «Я тебя поддерживаю».

Вопросы для обсуждения

- *На что похожа эта сеть из ниток?*
- *Если порвётся одна из нитей, например кто-то перестанет понимать другого или не будет помогать, что случится с отношениями между этими людьми?*
- *Что, как вам кажется, может спасти эту ситуацию?*

Педагог помогает детям прийти к выводу о том, что соблюдение правил и договорённостей в классе поможет избежать многих конфликтов.



8. Рассказ «Красный шарик в синем небе»

Дома детям вместе во взрослыми предлагается прочитать рассказ Виктора Драгунского «Красный шарик в синем небе» и обсудить его, используя вопросы в тетради.

* Дополнительные задания

Несуществующее животное

Необходимое время: 7 минут

Детям предлагается представить, как бы выглядели неприятные эмоции в конфликте, если бы они были несуществующими животными, и нарисовать их на листе бумаги.

Помоги нарисовать

Необходимое время: 7 минут

Задание выполняется в парах. Дети договариваются, какой предмет они будут рисовать. Один ребёнок с завязанными глазами выполняет рисунок на листе бумаги с помощью инструкций второго ребёнка. Затем дети меняются ролями.

ЗАНЯТИЕ 33

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ И ПЛАНЫ

ОСОЗНАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ, ПРОИЗОШЕДШИХ ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД. МОТИВАЦИЯ К САМОРАЗВИТИЮ

Цель занятия

Способствовать оцениванию детьми своих изменений и достижений за учебный год, способствовать развитию потребности в саморазвитии.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, чего ему удалось достичь, что узнать и чему научиться в течение учебного года;
- знает, чему он хочет научиться за лето, и понимает, как это можно сделать.

Оборудование

Набор из пяти карточек-эмоций (радость, грусть, злость, страх, интерес) из игрового комплекта для каждого ребёнка, принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их предпочтений
3	13	*Мой учебный год.* Творческое задание, работа в группах	Помочь актуализировать наиболее значимые события из жизни класса прошедшего учебного года и поделиться друг с другом эмоциями, связанными с этими событиями
4	13	*Путь моих достижений.* Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для осознания детьми собственных достижений за год
5	5	*Я горжусь.* Работа в тетради (задание 2)	Создать условия для формирования у детей чувства гордости и удовлетворения, связанного с собственным обучением и развитием
6	3	*Фейерверк.* Техника саморегуляции	Познакомить с экспресс-техникой мобилизации
7	7	*Хочу научиться.* Работа в группах, работа в тетради (задание 3)	Создать условия для укрепления мотивации к саморазвитию
8		*Мой план на лето.* Семейное задание: работа в тетради (задание 4)	Способствовать осознанию ребёнком возможности планирования действий, направленных на саморазвитие

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Мой учебный год

Педагог говорит детям, что это занятие будет завершающим в этом году. Он раздаёт каждому ребёнку по пять разных карточек-эмоций из игрового комплекта.

Педагог. С момента нашего первого занятия прошло уже девять месяцев. За это время вы выросли, многое узнали, многому научились. Давайте вместе вспомним самые интересные события, которые случились в этом году. Какие события из жизни класса вам особенно запомнились?

Педагог может ответить на вопрос первым, вспомнив, например, как он встречал детей на линейке 1 сентября. Он просит детей предположить, какие эмоции он испытывал тогда, и спрашивает, какие эмоции были у самих детей.

Дети по очереди называют наиболее запомнившиеся события, а остальные пытаются угадать, с какими эмоциями это событие было связано у рассказчика, и показывают соответствующие карточки. Когда слушатели сделают предположения, рассказчик называет свою эмоцию.

Когда выскажутся три-четыре ребёнка, педагог раздаёт всем листы бумаги и предлагает детям нарисовать самые запомнившиеся события учебного года.

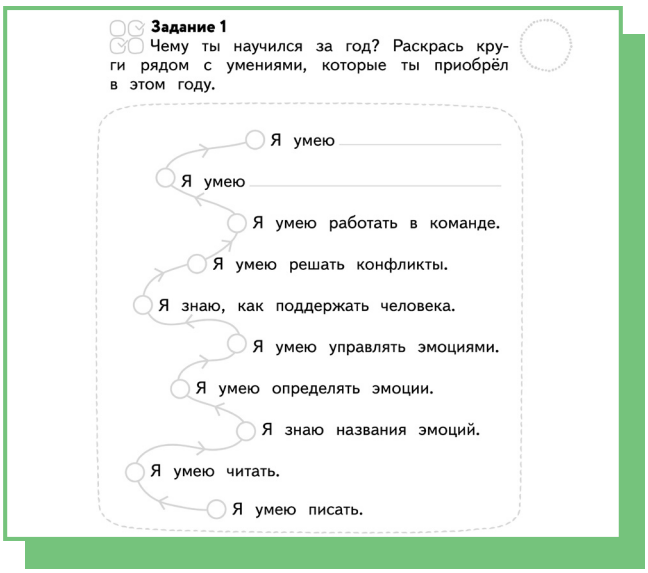
После этого дети объединяются в группы по четыре человека. Они по очереди рассказывают о ситуациях, которые нарисовали, а остальные дети приклеивают стикеры, соответствующие их эмоциям в тот момент, под рисунком и подписывают своё имя. В итоге под каждым рисунком должно быть наклеено четыре стикера.

Вопросы для обсуждения

- *Одинаковые или разные ситуации вам запомнились? Как вы думаете, почему?*
- *Одинаковые ли эмоции вы испытывали в этих ситуациях?*



4. Путь моих достижений


Задание 1

Чему ты научился за год? Раскрась круги рядом с умениями, которые ты приобрёл в этом году.

- Я умею _____
- Я умею _____
- Я умею работать в команде.
- Я умею решать конфликты.
- Я знаю, как поддержать человека.
- Я умею управлять эмоциями.
- Я умею определять эмоции.
- Я знаю названия эмоций.
- Я умею читать.
- Я умею писать.

Педагог предлагает представить учебный год в виде дороги, идя по которой каждый чему-то научился, что-то узнал или понял. Такая дорога изображена в тетради. Круги на ней обозначают новые знания и умения.

Педагог по очереди называет умения и задаёт дополнительные вопросы, пользуясь списком ниже. Дети закрашивают соответствующие кружки, в зависимости от того, насколько хорошо у них получается это делать, и того, насколько им это нравится.

Пункты «Пути достижений»

1. Кто научился писать письменными буквами? (Дети закрашивают круг.) Какая буква ваша любимая?

2. Кто научился читать? Какое произведение вам нравится больше всех?

3. Кто знает пять эмоций: радость, грусть, злость, страх, интерес? Кто знает другие эмоции? Назовите их.

4. Кто умеет определять по позе и лицу человека, какие эмоции он испытывает? (Педагог изображает несколько эмоций и просит детей определить их.)

5. Кто научился управлять своими эмоциями? Назовите несколько способов.

6. Кто научился поддерживать других, помогать им? Назовите несколько фраз, которые могут поддержать человека.

7. Кто научился решать конфликты?

8. Кто научился работать в команде? Назовите правила нашего класса.

Важные заметки

Если у вас есть возможность выйти с классом в просторное помещение, можно организовать выполнение этого задания в более динамичной форме. Дети встают в линию лицом к педагогу. Педагог называет пункты пути достижений, дети делают один шаг вперёд, если они овладели этим умением, и отвечают на предложенный вопрос. В завершение педагог предлагает детям оглянуться назад и посмотреть, какой большой путь достижений они прошли.



5. Я горжусь

Детям предлагается ещё раз посмотреть на свой путь достижений в тетради и вспомнить, чему ещё они научились за год. Эти записи дети делают самостоятельно на пустых строчках.

После этого педагог предлагает детям выбрать три достижения, которыми они гордятся больше всего, и приклеить рядом с ними наклейки-кубки. После выполнения задания дети в парах рассказывают друг другу о своих достижениях.



6. Фейерверк

Упражнение «Фейерверк» — это разновидность мобилизующей саморегуляционной практики «хлопковый массаж».

Педагог предлагает детям устроить фейерверк в честь окончания учебного года и того, как многому они смогли научиться. Он показывает последовательность действий.

Дети встают около парт, наклоняются вперёд и начинают энергично похлопывать себя по голеням. Постепенно разгибаясь, дети похлопывают себя по икрам, бёдрам, бокам, животу, по плечам. Далее дети начинают в ускоряющемся темпе хлопать в ладоши и топать ногами, а потом резко вскидывают руки вверх с возгласом «Ура, салют!». Всё упражнение занимает около 60 секунд.

Педагог предлагает детям прислушаться к своему состоянию и обратить внимание на то, какими энергичными они себя чувствуют после этого упражнения. Он говорит детям, что, если им нужно будет взбодриться, они могут устроить себе такой «фейерверк» и почувствовать прилив сил и энергии.



7. Хочу научиться

Дети объединяются в группы по четыре человека и в течение трёх минут обсуждают, кто и чему хотел бы научиться за лето. После этого педагог предлагает им открыть тетради и выполнить задание 2: записать три наиболее важные для себя вещи, которым они хотели бы научиться летом.



8. Мой план на лето

Дома совместно с близкими дети обсуждают планы на лето, используя записи, сделанные в тетради: какие конкретные действия нужно будет сделать ребёнку для достижения своей цели и какая помощь взрослых ему потребуется.

СЦЕНАРИИ

МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ДЕТЕЙ

ВВОДНАЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Цель занятия

Создать условия для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком в рамках программы «Социально-эмоциональное развитие».

Планируемые результаты

- Родители заинтересованы программой, готовы к совместным занятиям с детьми;
- осознают важность развития умений ребёнка воспринимать эмоции, понимать их причины, управлять ими;
- понимают роль семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование

Мультимедийная (демонстрационная) система в классе.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	Введение	Создать условия для понимания родителями значения эмоций в жизни человека. Создать условия для понимания родителями социально-эмоционального развития как важнейшей составляющей развития личности
2	2	Эмоции	Способствовать актуализации для родителей прикладного характера тем программы
3	3	Социально-эмоциональный интеллект	Создать условия для знакомства родителей с четырёхфакторной моделью эмоционального интеллекта и её основными блоками: способностью воспринимать и понимать свои эмоции, эмоции других людей, управлять своими эмоциями и отношениями и оказывать влияние на эмоции других людей. Провести самодиагностику развития эмоционального интеллекта по каждому из блоков программы. Способствовать формированию представления об эмоциональном интеллекте как современной компетенции, имеющей большое значение для развития личности
4	5	О программе «Социально-эмоциональное развитие»	Познакомить родителей с авторами программы и её научно-методической основой. Познакомить родителей с содержанием занятий по трём блокам программы
5	10	Роль семьи в формировании социально-эмоционального интеллекта	Способствовать актуализации роли семьи в процессе занятий детей по программе. Объяснить необходимость использования и содержание материалов для родителей

1. Введение

Встреча проводится на родительском собрании до начала учебного года. Презентация к встрече и материалы для родителей содержатся в мультимедийных материалах к методическому пособию. Для этой встречи используются вводные материалы.

Педагог рассказывает об основных направлениях развития личности, используя **слайды 1—6** презентации.

Важные заметки

Под каждым слайдом всей презентации в режиме заметок доступен текст-шпаргалка, который подскажет важные особенности проведения активности: манеру речи, необходимые паузы, примерные тексты для ведущих и др. Используйте эти подсказки в ходе всей встречи. Чтобы их открыть, включите режим «Страницы заметок».

Слайд 1.

Слайд 2.

Педагог. Известно, что развитие личности — процесс многонаправленный. Психологи выделяют четыре направления развития личности, три из них нам хорошо знакомы.

Слайд 3.

Педагог. Первое направление — физическое развитие. Все мы помним, как в первые месяцы жизни ребёнка были озабочены тем, сколько малыш съел, держит ли он уже головку, научился ли переворачиваться, ползать, ходить. И сейчас мы продолжаем заботиться о том, чтобы наш уже подросший ребёнок был здоров. Всё это имеет отношение к физическому развитию.

Слайд 4.

Педагог. Чуть позже наше внимание переключается на интеллектуальное развитие. Вовремя ли ребёнок начал говорить? Овладел ли понятийным мышлением? Научился ли считать? Читать? И многое другое, что показывает, насколько рёбенок умеет усваивать и перерабатывать информацию.

Слайд 5.

Педагог. Потом мы озадачиваемся тем, насколько наш ребёнок растёт ответственным, честным, способен ли он отличать добро от зла, хорошие поступки от плохих. Всё это характеризует духовное развитие личности.

Слайд 6.

Педагог. А что же такое социально-эмоциональное развитие? Почему раньше о нём почти не говорили? С какого возраста оно начинается? Что в себя включает? Почему мы вообще должны об этом думать? Давайте разберёмся вместе.

2. Эмоции

Используя **слайды 7—11**, педагог проводит интерактивный эксперимент, демонстрирующий место эмоций в жизни каждого человека, и рассказывает о функциях эмоций.

Слайд 7.

Педагог. Ключевым понятием в социально-эмоциональном развитии являются эмоции. Что же такое эмоции? А эмоции — это…

Важные заметки

Удивите своих слушателей. Сделайте что-то неожиданное. Например, молча возьмите несколько листов бумаги и подбросьте их вверх, чтобы они красиво разлетелись по классу. Представляете, как они удивятся или даже испугаются? А вам именно это и нужно. Надо показать, что эмоции — это чаще всего природная, автоматическая, непроизвольная реакция на те или иные события.

Слайд 8.

Педагог. Да-да! Именно так вы и выглядели! И я знал(а) это заранее, даже подготовил(а) этот слайд. Думаете, я умею предсказывать будущее? Нет, всё дело в эмоциях. Они возникают непроизвольно в ответ на определённые стимулы. Всё просто. Вот, смотрите.

Слайд 9.

Педагог включает слайд, на котором изображена карта навигатора, показывающего пробки на дорогах.

Педагог. Вы собираетесь ехать с работы домой, открываете навигатор и видите вот такую картину. Какие эмоции возникают? (Участники отвечают.)

Слайд 10.

Педагог. А если перед вами маленькие пушистые котята? (Участники называют эмоции.) Эмоциям очень трудно сопротивляться.

Слайд 11.

Педагог. Эмоции — это древнейшая и одна из важнейших составляющих нашей жизни. Это первооснова общения. Они выполняют множество функций:

- помогают оценить ситуацию или событие;
- мобилизуют наши резервы в случае опасности или необходимости срочной реакции;
- предупреждают об опасности — реальной или кажущейся;
- побуждают нас к деятельности, заставляя осуществлять действия, которые вызывают новые положительные эмоции;

- защищают нас от повторения ошибок, надолго сохраняя негативный след от них;
- являются важнейшим элементом общения, передавая более половины коммуникативной информации.

Сильные эмоции могут полностью управлять нашим поведением, и тогда они способны разрушить нашу деятельность, отношения, всю нашу жизнь.

3. Социально-эмоциональный интеллект

Используя **слайды 12—24**, педагог предлагает участникам пройти небольшие тесты по различным составляющим эмоционального интеллекта, знакомит их с его структурой.

Слайд 12.

Педагог. Эмоциональный интеллект — это способность чувствовать и понимать, а затем эффективно применять силу и остроту эмоций, чтобы получать результат и приходить к сотрудничеству. Это именно то, что является важным условием лидерства, успеха в карьере и в бизнесе, счастья и уверенности в мире человеческих взаимоотношений.

Чтобы вы могли лучше понять, что это за особое умение, предлагаю вам небольшой тест.

Педагог раздаёт участникам бланки теста.

Слайд 13.

Педагог говорит, что этот тест поможет оценить уровень развития эмоционального интеллекта. Он предупреждает, что результаты теста останутся у участников, поэтому они могут отвечать максимально честно. Также педагог отмечает, что шкалы условны и навыки эмоционального интеллекта имеет смысл развивать в любом случае.

На первые три вопроса даётся одна минута. Каждый участник оценивает по шкале от 0 до 10, насколько точно каждое утверждение его характеризует.

Через минуту педагог задаёт участникам вопрос: «Как вы думаете, к какому умению относятся эти утверждения?» — и переходит к следующему слайду даже если никто на него не ответил.

Слайд 14.

Педагог. Первая и важнейшая составляющая эмоционального интеллекта — это способность идентифицировать эмоции у себя и других людей. С распознавания начинается развитие эмоционального интеллекта.

Слайд 15.

Педагог раздаёт участникам бланки с тремя следующими вопросами, и активность повторяется в течение одной минуты.

Слайд 16.

Педагог. Следующая составляющая эмоционального интеллекта — это использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Эмоции направляют внимание на важную информацию, помогают в рассуждениях и в процессе запоминания.

Вот что говорит об этом писатель Джозеф Форт Ньютон: «Мы не можем знать, что произойдёт в будущем. Но мы можем решить, что произойдёт внутри нас: как реагировать, что делать — в конце концов, только это и имеет значение».

Слайд 17.

Педагог раздаёт участникам бланки с тремя следующими вопросами, и активность повторяется в течение одной минуты.

Слайд 18.

Педагог. Третья составляющая эмоционального интеллекта — понимание эмоций. Это способность понимать сложные (амбивалентные) чувства, осознавать переходы от одной эмоции к другой, понимать причины и следствия таких переходов.

Понимание собственных эмоций — ключ к управлению ими. В древности считали так же. Послушайте цитату античного римского поэта Публисия Сира: «Можно управлять только тем, что мы осознаём. То, что мы не осознаём, управляет нами. Управляйте вашими чувствами, пока ваши чувства не начали управлять вами».

Слайд 19.

Педагог в заключительный раз предлагает участникам пройти тест за одну минуту, задаёт вопрос об умении, переходит к пояснению.

Слайд 20.

Педагог. Четвёртый компонент в структуре эмоционального интеллекта — это управление эмоциями — своими и эмоциями других людей. Это, с одной стороны, навык саморегуляции, с другой — влияние на эмоции других людей, на эмоциональный фон взаимоотношений. Этот компонент эмоционального интеллекта традиционно вызывает наибольший интерес, ведь в нём кроется больше всего возможностей для управления собственным поведением, эффективного взаимодействия с окружающими, для влияния на других людей и способности воодушевлять их.

Слайд 21.

Педагог представляет участникам модель эмоционального интеллекта в виде четырёх последовательно расположенных составляющих.

Слайд 22.

Педагог. Современные учёные в один голос говорят о важности эмоционального интеллекта. Вероятно, многие из вас замечали такую закономерность: ваши одноклассники-отличники впоследствии достигали довольно средних успехов в жизни, в то время как менее успешные в учёбе, но более активные

и коммуникабельные люди поднимались до больших высот в карьере и образовании.

Слайд 23.

Педагог. Эмоциональный интеллект — одна из основополагающих компетенций нашего времени и будущего. По мнению Клауса Шваба, президента Всемирного экономического форума в Давосе, эмоциональный интеллект во многом определяет мышление, которое ориентируется на цифровой контекст и способно:

- реализовать межфункциональное сотрудничество;
- превратить иерархии в систему равноуровневых отношений;
- построить среду, в которой будет поощряться генерация новых идей.

Слайд 24.

Педагог. Эмоциональный интеллект — это огромный жизненный ресурс. Он влияет не только на успеваемость и успехи в карьере. Высокий уровень эмоционального интеллекта помогает выстраивать прочные и эффективные отношения, справляться со стрессом и таким образом беречь как психическое, так и физическое здоровье.

Перед вами результаты нескольких исследований за период с 2006 по 2015 год. (Пауза 5 секунд.) Факты впечатляют, правда?

Самая хорошая новость в том, что эмоциональный интеллект — это способность, которую можно развивать. И это тоже подтверждено данными научных исследований. Именно в нашем классе в этом году будет реализовываться специальная программа социально-эмоционального развития младших школьников.

4. О программе «Социально-эмоциональное развитие»

Используя **слайды 25—34**, педагог знакомит родителей со структурой программы.

Слайд 25.

Педагог. Программа состоит из трёх разделов. Чтобы нам с вами было легче ориентироваться, я расскажу о них через истории-задачки.

В этих историях два главных героя, мальчики — Лёлик и Болик. Оба рано научились читать, хорошо считали, любили рисовать, мастерить что-нибудь, помогали родителям по дому и ходили в одну группу детского сада.

Лёлик с самого раннего возраста отличался развитым эмоциональным интеллектом, был общительным, внимательным и любознательным. А Болик, наоборот, был обидчивым, временами драчливым и замкнутым.

И вот однажды…

Педагог читает родителям текст истории, помещённый в заметках к слайду. Родители определяют, какой вариант реакции в описанной ситуации соответствует Болику, какой — Лёлику.

Педагог. Лёлику и Болику в классе нравилась одна и та же девочка по имени Лютик. Однажды на уроке ребята увлечённо конструировали из пластиковых стаканчиков модель окружающего мира. Работа была в самом разгаре, когда неожиданно подошла Лютик и разрушила модель.

Вечером дома мальчики были в подавленном настроении. Обеспокоенные родители Лёлика и Болика задали каждому из них вопрос: «Что с тобой, сынок?»

Как отреагирует на такой вопрос Лёлик, а как — Болик?

А) Не глядя на родителей, пробубнит: «Всё нормально».
Б) Ответит со вздохом: «Мне грустно, я обижен на Лютик».
В) Процедит сквозь зубы: «Я всех ненавижу».
Г) Расскажет родителям, что случилось в классе, скажет, что обеспокоен и не понимает, почему девочка так поступила.

Правильные ответы:
Болик: А, В;
Лёлик: Б, Г.

Далее педагог переходит к рассказу о первом разделе программы.

Слайд 27.

Педагог. Первый тематический раздел, с которым познакомятся дети, называется «Восприятие и понимание причин эмоций». При освоении тем этого раздела дети научатся распознавать эмоции у себя и других людей, узнают о многообразии эмоций и их значении, научатся разбираться в причинах возникновения эмоций, различать их мимические и пантомимические признаки.

Слайд 28.

Педагог рассказывает о том, чем будут полезны новые знания для ребёнка.

Педагог. Полученные знания окажутся полезными ребёнку как при обучении в начальной, так и в средней школе. Они помогут адаптироваться к возрастающей учебной нагрузке, будут способствовать освоению дисциплин, которые не всегда даются с первого раза, адаптации ребёнка в школьной среде, помогут более уверенно и эффективно общаться с одноклассниками и педагогами.

Слайд 29.

Педагог переходит ко второму разделу программы и снова начинает с истории.

Педагог. Однажды мальчик из класса Лёлика и Болика по имени Гномик вернулся после перемены в класс заплаканным и с дыркой на штанах. Он упал в коридоре, когда бегал с другими ребятами, и порвал штаны. Мальчик был очень расстроен происшествием и попытался поскорее укрыться ото всех за своей партой, но Лёлик и Болик заметили его.

Как отреагирует на ситуацию каждый из мальчиков?

А) Станет громко смеяться, показывать пальцем на Гномика.
Б) Будет обсуждать со всеми порванные штаны мальчика.
В) Подойдёт к Гномику, спросит, что с ним случилось.
Г) Попытается развеселить мальчика, поддержать его, сядет рядом.

Родители определяют, какой вариант реакции в описанной ситуации соответствует Болику, какой — Лёлику.

Правильные ответы:
Болик: А, Б;
Лёлик: В, Г.

Слайд 30.

Педагог. В ходе изучения второго раздела программы дети узнают о позитивном и негативном влиянии эмоций на поведение в различных жизненных ситуациях, освоят основы саморегуляции. Кроме того, они будут учиться понимать состояние другого человека и прогнозировать эмоциональные реакции окружающих на типовые ситуации, проявлять сочувствие и сопереживание, эмоционально поддерживать друг друга.

Слайд 31.

Педагог знакомит родителей с позитивными результатами освоения тем второго раздела программы.

Педагог. Давайте пополним наш список позитивных результатов освоения программы. Этот раздел — ключ к тому, что в школе ребёнок будет относиться ко всем доброжелательно, сможет применять приёмы эмоциональной саморегуляции.

Слайд 32.

Педагог переходит к третьему разделу программы и снова начинает с истории.

Педагог. В середине учебного года в класс к Лёлику и Болику пришёл новый мальчик — Дудик. У него было плохое зрение, он носил большие очки. После урока физкультуры все мальчики толпились в раздевалке, и Дудик случайно перепутал свою одежду, потому что очень волновался в первый день в новом классе, да ещё и плохо видел. В свой мешочек он положил кеды Лёлика и надел брюки Болика.

Как отреагируют на это Болик? А Лёлик?

А) При всех назовёт Дудика очкариком, полезет драться.
Б) Пожалуется на Дудика учителю физкультуры, скажет, что он сделал это специально.
В) Спокойно подойдёт к мальчику, скажет, что произошла ошибка, поможет разобраться с кедами и брюками.
Г) Поможет Дудику найти свою одежду, предложит ему помощь в новом классе.

Родители определяют, какой вариант реакции в описанной ситуации соответствует Болику, какой — Лёлику.

Правильные ответы:
Болик: А, Б;
Лёлик: В, Г.

Далее педагог переходит к рассказу об ожидаемых позитивных результатах освоения тем.

Слайд 33.

Педагог. Третий блок программы посвящён социальному взаимодействию. Его темы затрагивают базовые аспекты развития коммуникативных навыков, открытости новому, способности завязывать дружеские, деловые отношения, быть эффективным в командной работе, разрешать конфликтные ситуации, вести за собой.

В ходе занятий дети смогут развить навыки социальной адаптации в новом коллективе, научатся устанавливать контакт с новыми людьми (например, недавно пришедшими в класс учениками), уважительно относиться к различиям и особенностям, проявлять гибкость. Научатся вести себя в конфликтных ситуациях, проявлять компетентность, уверенность, если необходимо, просить о помощи или отстаивать свою точку зрения.

Слайд 34.

Педагог. После освоения этой части программы ребёнок приобретёт уверенность в себе в ситуациях общения с разными людьми, он не будет бояться входить в новые коллективы (например, спортивные секции, музыкальные и художественные школы и т. п.), легко заводит друзей. Ребёнок проявляет тактичность, относится с уважением к особенностям других людей, к различиям в целом. Не боится попросить о помощи, если в ней нуждается. Умеет вести себя в конфликтных ситуациях, разрешать конфликты. Пользуется уважением одноклассников и учителей.

5. Роль семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка

Используя **слайды 35—40**, педагог рассказывает о роли семьи в социально-эмоциональном развитии школьников.

Слайд 35.

Педагог. Напомню, что развитие ребёнка — многонаправленный процесс, на который влияет огромное количество факторов. Но главными факторами влияния являются семья и система образования.

Для развития одной компетенции больший вклад вносит школа, для другой — семья. Давайте попробуем определить, в каком соотношении эти два фактора определяют общее интеллектуальное развитие ребёнка. Выберите наиболее верную, на ваш взгляд, пропорцию из правой части экрана. (Участники предлагают варианты ответа.)

Давайте сделаем то же самое с остальными направлениями развития:

- кругозор, общая осведомлённость;
- эстетическое развитие;
- социально-эмоциональное развитие.

(Участники выбирают пропорции для предложенных направлений социально-эмоционального развития ребёнка.)

Итак, для развития эмоционального интеллекта необходимы (педагог называет процент) усилий образовательной системы и (называет процент) — это вклад семьи.

Получается, если эмоциональным развитием ребёнка будет заниматься только семья, то результат будет (педагог называет процент), а если этим займётся только школа — то (педагог называет процент).

Но всем нам нужен стопроцентный результат. Чтобы его достичь, нужно объединить усилия семьи и школы. Если программа «Социально-эмоциональное развитие» будет проводиться только в школе и не будет иметь своего продолжения дома — результат будет слабее. Для отличного результата нам очень нужна ваша помощь, наше сотрудничество.

Слайд 36.

Педагог знакомит родителей с учебно-методическим комплектом по программе — рабочей тетрадью для ребёнка и материалами для родителей.

Педагог. Программа задумана как совместное путешествие, приключение для ребёнка, педагога и для вас, родителей. Всем нам предстоит узнать много нового и интересного, многому научиться, многое понять.

В программе есть специальные материалы для всех участников: для меня — методическое пособие по проведению занятий (показывает), для каждого ребёнка — своя рабочая тетрадь (показывает).

Для родителей разработан комплект материалов, который будет помогать вам в нашем путешествии: тесты, рекомендации специалистов, интересные факты об эмоциональном интеллекте и многое другое. Эти материалы вы получите в электронном виде.

Слайд 37.

Педагог. Вторая важная составляющая нашего сотрудничества — это изменения. Программа направлена на развитие, которое предполагает неизбежные изменения. Важно замечать их как в ребёнке, так и в нас самих, отслеживать и осмыслять. Иногда я буду предлагать вам оценивать какие-то аспекты изменений с помощью небольших анкет.

Слайд 38.

Педагог знакомит родителей с разделом рабочей тетради — «Семейные задания».

Педагог. Семейные задания — это очень важный элемент программы. После прохождения определённых тем будет важно закрепить дома полученные знания дома, наполнить их особым смыслом, важным для вашей семьи, ваших взаимоотношений. Вам будет предложено сделать что-то вместе: посмотреть фильм или мультфильм, обсудить рассказ, провести небольшой семейный опрос и др. Это очень важно, ведь без практики все знания, которые ваш ребёнок получит на занятиях, со временем исчезнут.

Слайд 39.

Педагог. Вашим проводником по программе будут материалы, специально разработанные для родителей, чтобы помочь вам создать условия, максимально способствующие социально-эмоциональному развитию вашего ребёнка. (Педагог рассказывает, где и как родители могут получить эти материалы: пройти по ссылке, получить файл или распечатанные материалы — на усмотрение педагога.)

По мере продвижения по программе вы будете последовательно получать следующие части материалов. Авторы постарались сделать их максимально интересными, разнообразными и полезными для вас. Неполный список материалов дан на слайде.

Слайд 40.

Педагог. А завершить нашу встречу я хочу словами писателя Чарльза Свиндолла: «Жизнь на десять процентов состоит из того, что происходит со мной, и на девяносто процентов из того, как я на это реагирую». Так что, всё в наших руках. В том числе и социально-эмоциональное развитие наших детей.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ «ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ»

Цель занятия

Создание условий для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком по первому разделу программы социально-эмоционального развития.

Планируемые результаты

- Родители мотивированы, готовы к совместным занятиям с детьми в рамках первого тематического раздела;
- понимают значение развития умения воспринимать и понимать причины эмоций для развития ребёнка, его успешной адаптации к школе;
- осознают значимость участия семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование

Мультимедийная система класса.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№, п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Введение	Создать условия для лучшего понимания родителями значения эмоций в жизни человека. Способствовать актуализации для родителей многообразия эмоций, связанных со школой, используя интерактивный блок
2	3	Дидактический тест «Восприятие и понимание причин эмоций»	Предоставить родителям инструменты для самодиагностики навыка восприятия и понимания причин эмоций у себя и окружающих. Создать условия для лучшего понимания родителями прикладного характера тем первого раздела программы
3	6	Знакомство с содержанием раздела «Восприятие и понимание причин эмоций»	Познакомить родителей с содержанием занятий по первому разделу программы, долгосрочными результатами освоения тем первого года обучения по программе
4	3	Знакомство с материалами для родителей к первому разделу программы	Способствовать актуализации роли родителей в процессе занятий детей по программе. Познакомить с содержанием и назначением материалов для родителей

1. Введение

Важные заметки

Встреча проводится на первом родительском собрании в году. Презентация к встрече и материалы для родителей содержатся в мультимедийных материалах к методическому пособию. К данному модулю используются материалы с маркировкой «Раздел 1».

Используя **слайды 1—2** презентации, педагог приветствует родителей и объявляет тему встречи — знакомство с содержанием занятий по первому разделу программы социально-эмоционального развития.

Педагог предлагает участникам встречи вспомнить свой 1 класс. Он задаёт родителям вопросы, способствующие созданию особой эмоциональной атмосферы «возвращения в прошлое».

Педагог. Представьте, что вы впервые пошли в школу. Сколько вам лет — 6 или 7? (Участники отвечают.) Вы видите, как возле школы собирается ваш класс. В каком классе вы учитесь? (Родители отвечают, например, 1 «А», 1 «Б», 1 «В».) Опишите вашу школу. Какая она — кирпичная или панельная, двух-, трёх- или четырёхэтажная? Как зовут вашу первую учительницу? Мою учительницу зовут… (Педагог называет имя и отчество своей первой учительницы.) За какой партой, в каком ряду вы сидите? А где бы вам хотелось сидеть? Какого цвета ваш портфель? Он тяжёлый или не очень? Что в нём лежит?

После проведённой беседы педагог переключает презентацию на **слайд 3** и предлагает внимательно рассмотреть «облако слов». Он спрашивает родителей, какие слова запомнились им в первую очередь; какие слова вызвали наибольшую эмоциональную реакцию; какие воспоминания пришли; какие эмоции возникли или вспомнились при взгляде на «облако» в целом **(слайд 4)**. Участники перечисляют эмоции.

Делается вывод о том, что в новой школьной жизни дети будут испытывать разные эмоции: от радости, интереса и удивления до печали, злости и страха. Все эти эмоции будут влиять на их успеваемость, адаптацию и самочувствие.

Важные заметки

Под каждым слайдом в режиме заметок доступен текст-шпаргалка, который подскажет педагогу важные особенности проведения активности: манеру речи, необходимость паузы, примерные тексты и т. п. Используйте эти подсказки в ходе всего занятия. Чтобы открыть их, включите режим «Страницы заметок».

2. Дидактический тест «Восприятие и понимание причин эмоций»

Педагог предлагает участникам выполнить небольшой тест, который поможет оценить особенности развития их эмоционального интеллекта в аспекте распознавания и понимания причин эмоций через мимику и пантомимику. Он отмечает, что шкала условна и навыки эмоционального интеллекта имеет смысл развивать при любом результате.

Педагог сообщает, что тест поможет родителям не только оценить у себя умение понимать эмоции и их причины, но и лучше осознать, чему будут обучаться дети в этом разделе программы. Вопросы теста содержатся на **слайдах 5** и **6**.

Педагог подчёркивает, что на выполнение теста отводится 2 минуты. Необходимо обязательно предупредить родителей перед тестированием, что результаты останутся у них, и попросить давать максимально искренние ответы.

3. Знакомство с содержанием раздела «Восприятие и понимание причин эмоций»

Используя **слайды 7—10**, педагог напоминает родителям, с какими эмоциями дети будут работать в этом году, называя по очереди каждую из них: радость, грусть, злость, страх. В программе также предусмотрено одно занятие, посвящённое эмоции «интерес», но особое внимание этой эмоции будет уделено в следующем году.

Слайд 7.

Педагог. Радость — эмоция коммуникации, вдохновения, внутренней гармонии, удовольствия. Эмоция, которая помогает нам преодолевать трудности (или даже не замечать их), находить друзей и поддерживать дружбу, сохранять оптимистичный взгляд на жизнь и здоровую самооценку. Можно сказать, что радость — это созидательная энергия в каждом, энергия успеха, позволяющая нам раскрывать свои таланты и возможности. Радость создаёт ощущение комфорта в коллективе, помогает решать конфликты, поддерживает мотивацию к обучению.

Слайд 8.

Педагог. Грусть — не самая приятная эмоция, но и она необходима человеку. Для чего же? Грусть сигнализирует о том важном, чего нам не хватает. Грусть помогает переживать жизненные потери, позволяет иногда побыть в одиночестве для того, чтобы лучше понять самих себя. Грусть сближает родных людей, даёт им понять, что каждый человек нуждается в поддержке. Грусть делает нас чувствительными к переживаниям других. Благодаря этой эмоции мы проявляем эмпатию, сопереживание, сочувствие, заботу. Грусть помогает дружить и любить. Однако она может снижать мотивацию к деятельности, делать человека более замкнутым. Поэтому эту эмоцию нельзя оставлять без внимания.

Слайд 9.

Педагог. Поговорим о злости. Нас с самого детства часто ограничивают в её проявлении. Однако злость помогает понять, когда с нами поступают несправедливо. Злость даёт нам энергию защитить от обидчика себя или другого человека. Она помогает собраться с силами в те моменты, когда кажется, что уже не получится справиться с заданием, работой, пробежать нужное расстояние или проявить себя в каком-то виде спорта. Злость даёт энергию для достижений.

Но она может и разрушать. Наверняка у каждого из вас есть примеры из жизни на эту тему. Поэтому так важно с самого детства взаимодействовать с этой эмоцией, распознавать её у себя и других, выражать злость без разрушительных последствий и управлять ею.

Слайд 10.

Педагог. И, наконец, страх. Это эмоция, которая помогает нам избежать опасности или убежать от неё, если мы оказались в соответствующей ситуации. Страх даёт нам понять, когда необходимо попросить о помощи. Страх сопровождает нас на протяжении всей жизни, и нет человека, который хотя бы однажды не боялся чего-либо. Страх может возникать в ответ на объективную угрозу или сдерживать нас на пороге чего-то нового, неизведанного.

Педагог предлагает родителям решить кейсы про Болика и Лёлика. Первая история иллюстрирует навык восприятия эмоций в типичной ситуации общения между детьми. Родителям требуется определить, какая модель реакции характерна для героя с более развитым, а какая — для героя с менее развитым эмоциональным интеллектом. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор.

Педагог (напоминает участникам, кто являются героями историй). Жили два мальчика: Лёлик и Болик. Оба рано научились читать, хорошо считали, любили рисовать, мастерить что-нибудь, помогали родителям по дому и ходили в одну группу детского сада. Теперь они учатся в одном классе. Лёлик с самого раннего возраста отличался развитым эмоциональным интеллектом, был общительным, внимательным и любознательным. А Болик, наоборот, был обидчивым, временами драчливым и замкнутым.

Слайд 11 (содержание кейса № 1).

Педагог (читает первую историю). Однажды во время перемены Лёлик и Болик стали загадывать одноклассникам интересную загадку. Они подходили по очереди к каждому, загадывали, а потом говорили на ушко ответ, и все веселились. Не смеялся только один мальчик, Бузик, который сегодня сидел молча, ни на что не обращал внимания и почти плакал. Лёлик и Болик посмотрели на него.

О чём подумает Болик? А Лёлик?

А) О, как классно! Бузику скучно. Сейчас загадаю загадку, вот он посмеётся!

Б) Бузик сегодня чем-то расстроен. Нужно будет подойти к нему, спросить, что случилось.

В) Бузик сидит и молчит. Засыпает, наверное. Хи-Хи-Хи!

Г) Бузик расстроен. Пожалуй, загадка подождёт.

Правильные ответы.

Болик: А, В.

Лёлик: Б, Г.

Слайд 12 (содержание кейса № 2).

Вторая история иллюстрирует навык понимания причин эмоций. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор варианта ответа.

Педагог (читает вторую историю). По дороге в столовую Лёлик и Болик проходили мимо компании девочек. Мальчики поравнялись с ними, и девочки начали громко и дружно смеяться.

О чём подумает Болик? А Лёлик?

А) Интересно, что рассмешило девочек? Надо будет потом спросить.

Б) Ой, они смеются надо мной! Говорил же я маме, что не надену эту ужасную рубашку. Ненавижу!

В) Интересно, что сегодня на обед. Вот бы картофельная запеканка с мясом!

Г) Что они расхохотались! Это раздражает! Сейчас как толкну их!

Правильные ответы.

Болик: Б, Г.

Лёлик: А, В.

Слайд 13.

Педагог знакомит родителей с тем, чему научатся дети в ходе изучения раздела «Восприятие и понимание причин эмоций» и как это пригодится им в дальнейшем.

Педагог. Изучая этот раздел программы, дети познакомятся с многообразием человеческих эмоций, научатся воспринимать и понимать причины приятных и неприятных эмоций у себя и других. Дети смогут узнать о роли неприятных эмоций и осознать их необходимость в жизни каждого человека.

Кроме того, дети продолжат учиться выражать эмоции без слов, распознавать их у других людей по мимике и пантомимике. Они рассмотрят ситуации, в которых возникают разные эмоции.

Дети продолжат много заниматься творчеством: рисовать, слушать музыку, знакомиться с произведениями искусства. Всё это поможет им ещё лучше чувствовать эмоциональный характер произведений, выражать своё настроение через творчество, познавать себя и свои эмоции, быть уверенными и открытыми при общении со сверстниками и взрослыми.

Слайд 14.

Педагог. Полученные знания будут полезны ребёнку как в текущей школьной ситуации, так и в дальнейшем. Они помогут адаптироваться к возрастающей учебной нагрузке, школьной дисциплине, новому большому коллективу. В результате обучения ребёнок не замкнут, не стесняется проявлять себя, успешен как в индивидуальных, так и в групповых заданиях, у него много друзей.

4. Знакомство с материалами для родителей к первому разделу программы

Слайд 15.

Педагог рассказывает участникам о содержании материалов для родителей, типах семейных заданий, а также о том, где и как они могут получить эти материалы.

Слайд 16.

Педагог. Завершить я хочу словами великого французского мыслителя Рене Декарта: «Люди, кого особенно волнуют страсти, могут насладиться жизнью в наибольшей мере. Правда, они могут переживать и много горьких минут, если они не умеют правильно использовать страсти и если им не сопутствует удача. Но мудрость больше всего полезна тем, что она учит властвовать над своими страстями и так умело ими распоряжаться, чтобы легко можно было перенести причиняемое ими зло и даже извлечь из них радость».

Мне кажется, мы выбрали отличный совместный маршрут. Развитие эмоционального интеллекта у наших детей позволит миру стать менее конфликтным, людям — более счастливыми, сотрудничающими, успешными.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ»

Цель занятия

Создание условий для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком по второму разделу программы социально-эмоционального развития.

Планируемые результаты

- Родители заинтересовались темами второго раздела программы, готовы к совместным занятиям с детьми;
- понимают значение умения управлять эмоциями для развития ребёнка, его успешной адаптации к школе и процессу обучения;
- осознают значимость участия семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование

Мультимедийная система класса.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Введение	Познакомить родителей со значением умения регулировать эмоции, влиянием эмоций на поведение и отношения между людьми.
2	3	Дидактический тест «Управление эмоциями»	Предоставить родителям возможность для самодиагностики умения управлять своими эмоциями. Познакомить с прикладным характером тем второго раздела программы
3	6	Знакомство с содержанием раздела «Эмоциональная регуляция»	Познакомить родителей с содержанием занятий по второму разделу программы
4	3	Знакомство с материалами для родителей ко второму разделу программы	Способствовать актуализации роли родителей в процессе занятий детей по программе. Познакомить с назначением и содержанием материалов для родителей

1. Введение

Важные заметки

Встреча проводится на втором родительском собрании в году. Презентация к встрече и материалы для родителей содержатся в мультимедийных материалах к методическому пособию. К данному модулю используются материалы с маркировкой «Раздел 2».

Используя **слайды 1—2** презентации, педагог приветствует родителей и объявляет тему встречи — знакомство с содержанием занятий по второму разделу программы социально-эмоционального развития.

Слайд 3.

Педагог. Представьте себе испуганного щенка. Вы первый раз принесли его в дом, он впервые видит вас и других членов семьи, ощущает новые запахи, слышит новые звуки. Может, у вас есть и другие домашние животные: кошка, собака, волнистый попугайчик? Как будет вести себя щенок? Как будут проявляться его эмоции? (Участники отвечают: забьётся в уголок, будет скулить, кусаться, не даваться в руки.)

Слайд 4.

Педагог. Посмотрите на картинку. Какой этот щенок? Опишите его, используя прилагательные. (Участники отвечают: маленький, беззащитный, слабый, нуждающийся в заботе и т. п.) Что вы чувствуете, глядя на него? Хотите ли вы отнести этого щенка в дальнюю комнату, запереть его там, чтобы не видеть? Хотите ли вы быстрее отнести его туда, откуда принесли? Будете ли вы успокаивать его силой? Как вы относитесь к этому щенку и его состоянию? Что вы сделаете для щенка в первый день? Что будете делать в дальнейшем, чтобы его страх быстрее прошёл? Какие чувства и состояние вам хочется вызвать у щенка? (Ответы: радость, веселье, доверие).

Слайд 5.

Педагог. Когда мы или наши близкие испытываем страх перед чем-то, не похож ли этот страх на щенка? Давайте попробуем заменить в каждом вопросе и ответе слово «щенок» на слово «страх».

Какой этот страх? Он маленький, беззащитный, слабый, нуждающийся в заботе. Этот страх возник от того, что вокруг всё новое: люди, ситуации, обстановка и т. п. Что хочется сделать? Не спрятать, не отвернуться, не игнорировать, а проявить заботу. Принять состояние, сделать так, чтобы из страха родились другие эмоции: радость, ликование, доверие, дружба.

Слайд 6.

Педагог. Были ли в вашей жизни ситуации, когда вы сильно чего-то боялись, но смогли справиться со своим страхом и в результате ощутили радость?

Какие ситуации в школе могут вызывать страх, но затем становиться источником гордости, радости, счастья? (Участники отвечают: ответ у доски, выступление на сцене, новые друзья, олимпиады, экзамены.)

Что может сделать каждый из нас, чтобы превратить страх в радость? Может человек помочь самому себе? А другому человеку?

Слайд 7.

Педагог. В этом учебном году на наших занятиях много внимания будет уделяться приёмам и навыкам эмоциональной саморегуляции. Ребята узнают, для чего нужны разные эмоции, почему каждый из нас испытывает их в тех или иных ситуациях. Кроме этого, дети продолжат развивать эмпатию, способы её выражения, будут дальше учиться оказывать эмоциональную поддержку тем, кто в ней нуждается.

Слайд 8.

Педагог. Давайте вспомним, что такое саморегуляция. Это способность человека эмоционально реагировать на жизненные события, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции и регулировать их в случае необходимости.

Школьная жизнь связана для ребёнка с привыканием (адаптацией) к режиму, дисциплине, требованиям и учебной нагрузке, новому детскому коллективу и новым взрослым. Ему предстоит встретиться с источниками самых разных эмоций: как приятных, так и неприятных.

Ребёнку предстоит научиться анализировать ситуации успеха и неуспеха, делать выводы, развивать волю. Его ждёт много интересного, но и избежать сложностей не удастся.

Навыки саморегуляции помогут творческому развитию, наиболее полному раскрытию потенциала ребёнка, формированию успешной, гармоничной, «цельной» личности, обладающей устойчивой самооценкой, целеустремлённостью и прочими ценными качествами, которые помогут в учёбе и социальных взаимодействиях в школе.

2. Дидактический тест «Управление эмоциями»

Слайд 9.

Педагог. Предлагаю вам пройти небольшой тест. Он поможет вам оценить, насколько вы владеете своими эмоциями и можете их регулировать.

Конечно, в уровне развития эмоционального интеллекта невозможно выделить норму, поэтому шкала теста является условной. Эмоциональный интеллект необходимо развивать, поэтому чем ближе ваш вариант к значению 10, тем лучше у вас развит отдельный навык. Результаты теста останутся у вас, так что постарайтесь отвечать максимально честно.

Вопросы теста выводятся на **слайдах 10—11**. На его выполнение отводится 2 минуты.

3. Знакомство с содержанием раздела «Управление эмоциями»

Для актуализации необходимости развития эмоционального интеллекта у детей педагог предлагает участникам встречи решить новые кейсы про Болика и Лёлика.

Педагог предлагает определить, какая модель поведения характерна для героя с более развитым, а какая — для героя с менее развитым эмоциональным интеллектом. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор.

Педагог напоминает участникам, кто такие Болик и Лелик (см. с. 160).

Слайд 12 (содержание кейса).

Педагог. На День учителя в школе готовился большой концерт с участием первоклассников. Лёлику и Болику нужно было выучить небольшие стихотворения и прочитать их со сцены в актовом зале. Оба мальчика усердно готовились, выучили стихи и нарядные пришли в школу в день выступления. Но чем ближе было время концерта, тем больше они боялись выходить на сцену.

Как в такой ситуации поведёт себя Лёлик, а как — Болик?

А) Придумает, что у него внезапно заболел живот, и откажется выступать.
Б) Сделает глубокий вдох, выйдет на сцену и прочитает стихотворение, волнуясь и запинаясь.
В) Выйдет на сцену, от волнения забудет слова, расплачется и убежит за кулисы.
Г) Вспомнит о том, что в зале сидит мама и друзья, выйдет на сцену, громко и выразительно прочитает стихотворение.

Правильные ответы.
Лёлик: Б, Г.
Болик: А, В.

Слайд 13.

Педагог. При освоении тем раздела «Управление эмоциями» дети познакомятся с многообразием человеческих эмоций, узнают о влиянии различных эмоций на поступки и решения (свои и других людей), научатся прогнозировать возможные действия. Дети узнают значение таких неприятных эмоций, как злость и страх, освоят некоторые способы управления ими. Дети продолжат развивать эмпатию и навыки оказания эмоциональной поддержки.

Слайд 14.

Педагог. Полученные знания помогут ребёнку адаптироваться к школе, нагрузке, требованиям, помогут преодолевать трудности, справляться с новыми заданиями (например, ответ у доски перед классом, выступление на сцене). В результате обучения ребёнок осознаёт роль эмоций и умеет регулировать их, способен справляться с сильными переживаниями.

4. Знакомство с материалами для родителей ко второму разделу программы

Слайд 15.

Педагог рассказывает о содержании материалов для родителей и типах семейных заданий.

Слайд 16.

Педагог. Завершить я хочу словами древнегреческого философа Аристотеля: «Каждый может разозлиться — это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно, — это дано не каждому». Любая эмоция нужна и важна, однако ещё важнее — вовремя осознать эту эмоцию, определить её действительную причину и выразить конструктивным, безопасным для себя и окружающих образом.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ «СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Цель занятия

Создание условий для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком по третьему разделу программы социально-эмоционального развития.

Планируемые результаты

- Родители готовы к участию в совместных занятиях с детьми по третьему разделу программы;
- понимают важность навыков социальной коммуникации, сотрудничества, умения дружить для гармоничного развития ребёнка, его адаптации и обучения;
- осознают значимость участия семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование

Мультимедийная система класса.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Введение	Познакомить родителей со значением навыков выстраивания позитивной и эффективной коммуникации, социального взаимодействия, влиянием эмоций на поведение и отношения между людьми, используя интерактивный блок
2	3	Дидактический тест «Социальное взаимодействие»	Предоставить родителям возможность для самодиагностики навыков социального взаимодействия. Познакомить родителей с прикладным характером тем третьего раздела программы
3	6	Знакомство с содержанием раздела «Социальное взаимодействие»	Познакомить родителей с содержанием занятий третьего раздела программы
4	3	Знакомство с материалами для родителей к третьему разделу программы	Способствовать актуализации роли родителей в процессе занятий детей по программе. Познакомить с назначением и содержанием материалов для родителей

1. Введение

Важные заметки

Встреча проводится на третьем родительском собрании учебного года. Презентация к встрече и материалы для родителей содержатся в мультимедийных материалах к методическому пособию. К данному модулю используются материалы с маркировкой «Раздел 3».

Под каждым слайдом в режиме заметок доступен текст-шпаргалка, который подскажет педагогу важные особенности проведения активности: манеру речи, необходимость паузы, примерные тексты и т. п. Используйте эти подсказки в ходе всего занятия. Чтобы открыть их, включите режим «Страницы заметок».

Используя **слайды 1—2** презентации, педагог приветствует родителей и объявляет тему встречи — знакомство с содержанием занятий по третьему разделу программы социально-эмоционального развития.

Педагог предлагает участникам рассмотреть фотографии и дать описание изображённых людей (**слайд 3**).

Педагог называет изображённых персонажей и задаёт одни и те же вопросы: «Опишите (имя персонажа). Как он выглядит? Используйте прилагательные. Каким человеком он вам представляется? Как он себя чувствует на предложенной фотографии?» (**слайды 4—6**).

Затем педагог задаёт участникам три вопроса (**слайды 7—9**).

Вопросы для обсуждения

- *Сложно ли вам было отвечать на вопросы?*
- *На основании чего вы делали свои выводы? На что обращали внимание?*
- *Делаете ли вы что-то подобное в жизни? На что оказывает влияет то, как мы воспринимаем других людей?*

Участники встречи дают короткие ответы с места. Если позволяет время, педагог может дать возможность привести аргументы, примеры и т. д. В завершение педагог подводит итог обсуждения.

Педагог. Действительно, мы воспринимаем другого человека, считываем особенности его внешности, поведения и даже принимаем решение о том, хотели бы мы или нет с ним получше познакомиться, общаться, дружить, работать, чаще всего молниеносно и неосознанно.

В современном мире мы общаемся с самыми разными людьми. Сегодня уже никого не удивляет, что в одном классе могут обучаться представители разных национальностей и рас, дети с различными физическими возможностями, да и «привычные» нам отличия в характерах, способностях, увлечениях не стоит обесценивать.

Как ребёнку взаимодействовать с такими разными людьми? Как находить с ними общий язык? Как с ними подружиться? Именно проблемам социального восприятия многообразия и различий, понимания и познания другого будет посвящён третий раздел программы. Познакомимся с некоторыми ключевыми понятиями этого раздела.

Слайд 10.

Педагог. Первое базовое понятие раздела — социальное восприятие. Развитие межличностного общения возможно лишь в том случае, если между его участниками существует взаимопонимание. В ходе общения мы понимаем и познаём другого человека, и это является неотъемлемой составляющей общения. Этот процесс можно назвать социальным восприятием или социальной перцепцией. А если коротко — познанием человека человеком. Этот процесс сопровождает любое знакомство с новыми людьми, особенно с теми, кто чем-то заметно отличается от нас.

В процессе социального восприятия одновременно происходит и эмоциональная оценка другого человека, и попытка понять логику его мышления, поступков, и выстраивание собственной линии поведения по отношению к этому человеку. Мы пытаемся понять чувства, настроения и эмоции других людей опираясь на их мимику, жесты, особенности речи. Существуют разные механизмы, с помощью которых мы воспринимаем других людей: восприятие внешнего вида, черт характера, наличие стереотипов, которые могут влиять на отношение к человеку или группе людей.

Слайд 11.

Педагог. Второе базовое понятие раздела — понимание ментальных состояний. Оно означает способность человека приписывать себе и другим людям определённые психические состояния (намерения, мнения, убеждения, знания и т. д.) в зависимости от контекста происходящего. Понимание ментальных состояний позволяет объяснять и предсказывать поведение других людей, а также анализировать собственные переживания, понимать, когда другой человек нуждается в поддержке, и оказывать её, поддерживать эмпатию, сохранять отношения, проявлять просоциальное поведение.

2. Дидактический тест «Социальное взаимодействие»

Слайды 12—13.

Педагог. Предлагаю вам выполнить небольшой тест. Он поможет оценить, насколько вы владеете на-

выками эффективной социальной коммуникации, понимаете причины поступков других людей, умеете разрешать конфликты.

Конечно, в уровне развития эмоционального интеллекта невозможно выделить норму, поэтому шкала теста является условной. Чем ближе ваш вариант к значению 10, тем лучше у вас развит данный навык. Результаты теста останутся у вас, поэтому постарайтесь отвечать максимально честно. (Тест выполняется в течение двух минут.)

3. Знакомство с содержанием раздела «Социальное взаимодействие»

Педагог предлагает родителям решить новые кейсы про Болика и Лёлика. Первый кейс иллюстрирует проявление умения жить в мире различий, уважительно их воспринимать. Второй кейс посвящён навыку прогнозирования поступков и поведения, исходя из эмоционального состояния и предшествующих событий в типичной ситуации общения между детьми.

Педагог напоминает участникам, кто такие Болик и Лёлик, и предлагает определить, какая модель поведения характерна для героя с более развитым, а какая — для героя с менее развитым эмоциональным интеллектом. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор.

Слайд 14 (содержание кейса № 1).

Педагог. В середине учебного года в класс Лёлика и Болика пришёл новый мальчик по имени Валера. Он отличался от других ребят не только именем. У него были длинные волосы до плеч. Весь урок Валера молчал, он озирался по сторонам или смотрел на учителя.

Что подумает о новеньком Лёлик, а что — Болик?

А) Какой интересный мальчик! Наверное, он приехал издалека. Я хочу с ним подружиться.
Б) Странный он какой-то… Не буду с ним общаться.
В) Нужно помочь Валере освоиться в классе. Подойду к нему на перемене, познакомлюсь.
Г) Он и языка-то нашего, наверное, не знает. Трудно ему будет! Лучше бы «нашего» взяли.

Правильные ответы.
Лёлик: А, В;
Болик: Б, Г.

Слайд 15 (содержание кейса № 2).

Педагог. Однажды на уроке ребята играли в викторину «Что? Где? Почему?». Они соревновались в эрудиции и выполняли задания в парах. Пара, которая быстрее справлялась с заданием и давала правильный ответ, получала баллы и проходила в следующий этап. Пара, которая давала неправильный ответ, выбывала из соревнования. В последнем раунде соревновались пары Лёлик—Болик и Уголок—Гвоздик. Задание было очень сложным, и обе пары ответили почти одновременно, но всё-таки Лёлику и Болику удалось опередить соперников. Мальчики победили, а Уголок и Гвоздик, нахмуренные и покрасневшие, перешёптываясь между собой, вышли из класса, не посмотрев в сторону Лёлика и Болика.

О чём в такой ситуации подумает Лёлик? О чём — Болик?

А) Ха-ха-ха! Как мы их! Сейчас ещё поддразню этих неудачников!
Б) Уголок и Гвоздик злятся. Они что-то задумали… Нужно быть внимательными.
В) Круче нас нет! Все остальные — лузеры!
Г) Ребята расстроены. Они молодцы! Здорово отвечали на вопросы. Похоже, они сильно обиделись или злятся. Не хотят разговаривать с нами или вообще конец дружбе. Нужно подойти, поговорить с ними, предложить вместе сыграть во что-нибудь.

Правильные ответы.
Лёлик: Б, Г;
Болик: А, В.

Слайд 16.

Педагог. При изучении тем этого раздела дети будут учиться с уважением относиться к различиям между людьми, общаться, несмотря на непохожесть, индивидуальность каждого человека. Ребята начнут осваивать искусство прогнозирования поступков и действий человека, исходя из предшествующих событий, ситуаций, наблюдаемых эмоций. Большое внимание на занятиях будет уделяться формированию у детей навыков взаимодействия в команде. Также будет продолжена работа по развитию эмпатии и формированию умения оказывать эмоциональную поддержку. Дети будут развивать умение слушать и слышать другого, особенно в напряжённой ситуации спора, конфликта, научатся разрешать подобные ситуации.

Слайд 17.

Педагог. Полученные знания помогут ребёнку чувствовать себя уверенно и комфортно в классе, в школе при общении с разными людьми. Дети смогут конструктивно отстаивать свою позицию в спорах, конфликтах, научатся слышать других, сохранять и поддерживать доброжелательные отношения, дружбу. Ребёнок открыт к общению с разными людьми, уважительно воспринимает различия: культурные, национальные, возрастные, языковые, различия в состоянии здоровья и индивидуальных возможностей. Ребёнок компетентен в разных социальных ситуациях, может прогнозировать определённые действия других с опорой на наблюдаемые эмоции, обстоятельства. Ребёнка сложнее обмануть, он находится в большей безопасности, отлично действует в команде, проявляет организаторские способности, с удовольствием ходит в школу.

4. Знакомство с материалами для родителей к третьему разделу программы

Слайд 18.

Педагог напоминает о содержании материалов для родителей к третьему разделу программы и типах семейных заданий.

Слайд 19.

Педагог. Завершить я хочу словами известного испанского прозаика, философа и теоретика литературы Бальтасара Грасиан-и-Моралеса: «Понимать жизнь и разбираться в людях — далеко не одно и то же. Великая премудрость — постигать характеры и улавливать настроения». Насколько бы структурированным, регламентированным правилами, нормами, этикой, культурой ни было социальное взаимодействие между людьми, характеры, настроение, различия, эмоции, сила индивидуальности могут в корне изменить отношения. В наших силах научиться ориентироваться во этом многообразии факторов, влиять и воздействовать на отношения в направлении взаимопонимания, дружбы, сотрудничества.

СЕМЕЙНЫЙ ФОТОКОНКУРС «ЭМОЦИИ НАШЕЙ СЕМЬИ»

Участники:

учащиеся начальных классов, посещающие занятия первого года обучения по программе социально-эмоционального развития, и их родители.

Задачи:

- вовлекать родителей в активную совместную деятельность с детьми в области их социально-эмоционального развития;
- содействовать заинтересованному участию детей и родителей в занятиях по программе;
- создать условия для проявления умений и навыков, полученных на занятиях по программе, в условиях совместной творческой деятельности.

Подготовительный этап

На подготовительном этапе педагог готовит письмо-приглашение к участию в конкурсе, содержащее информацию о дате, времени и месте его проведения, раздаёт письма детям, направляет их родителям при помощи электронных средств связи и размещает объявление в классе.

Через несколько дней педагог направляет родителям информацию для участников конкурса с описанием сроков его проведения, условий участия, требований к представляемым работам.

Педагог заранее раздаёт каждому ребёнку бланк участника конкурса, в который надо вписать название работы, имена авторов и текст небольшого эссе.

Основной этап

Приём работ ведётся до срока, указанного в информационном письме. Все фотоработы и заполненные бланки участников оформляются в виде выставки в классе.

Затем дети и родители приглашаются для участия в зрительском голосовании. Для голосования используются специальные наклейки-стикеры из рабочей тетради. Чтобы проголосовать за понравившиеся работы, можно наклеить на них по одному стикеру.

Заключительный этап

Подведение итогов рекомендуется провести во время какого-то события из жизни класса, которое привлечёт в школу родителей, например, во время итогового мероприятия по программе социально-эмоционального развития.

Педагогу рекомендуется отметить дипломами работы всех семей-участников. Например, можно придумать особые номинации для каждой работы, отражающие сильные стороны фотографий или эссе. Это создаст радостную атмосферу и будет способствовать большему вовлечению родителей в совместные занятия с детьми. Также можно подготовить благодарственные письма для каждого из родителей.

В день подведения итогов конкурса все семьи-участники собираются в классе или в актовом зале школы. Каждой семье вручается диплом за участие в уникальной (специально сформулированной) номинации. Одна семья дополнительно получает диплом «Приз зрительских симпатий». В завершение мероприятия можно организовать общее чаепитие.

Итоги конкурса, лучшие фотоработы и эссе предлагается разместить на сайте школы с указанием авторов.

ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «КЛЮЧИ ОТ СЧАСТЬЯ, ИЛИ ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЭМОЦИЙ»

Участники:

учащиеся начальных классов, посещающие занятия первого года обучения по программе социально-эмоционального развития, и их родители.

Задачи:

- закрепить и обобщить пройденный материал;
- познакомить родителей с результатами обучения по программе;
- вовлечь родителей в совместную деятельность с детьми в области их социально-эмоционального развития;
- мотивировать детей и родителей на дальнейшее участие в программе.

Итоговое мероприятие по программе социально-эмоционального развития проводится в форме совместного квеста для детей и родителей.

В начале игры все участники (дети и родители) собираются вместе и знакомятся с сюжетом игры. Затем они объединяются в четыре команды (не более 10 детей в одной команде) и начинают последовательно проходить станции квеста.

Команды получают карточки с названиями цветов (жёлтый, синий, красный, фиолетовый), которые обозначают их финальную задачу.

Квест состоит из четырёх станций. Продолжительность прохождения каждой станции составляет 15—20 минут. Все команды проходят станции в одном и том же порядке.

Каждая станция посвящена одному из умений, связанного с темами программы социально-эмоционального развития. На каждой станции участники выполняют игровые задания, которые завершаются коротким обсуждением. Вопросы адресованы как детям, так и взрослым.

После прохождения каждой станции команда получает карточки-подсказки в виде описания одной из эмоций, которую им нужно угадать и показать в виде общей скульптуры или пантомимы в конце игры.

Карточки-подсказки

Станция 1

- Эта эмоция помогает почувствовать, что всё хорошо и правильно. (Радость.)
- Эта эмоция помогает почувствовать, что что-то идёт не так. (Грусть.)
- Эта эмоция даёт силы, чтобы защитить себя. (Злость.)
- Эта эмоция предупреждает об опасности. (Страх.)

Станция 2

- Эта эмоция даёт уверенность, что всё получится. (Радость.)
- Эта эмоция помогает переживать потери. (Грусть.)
- Эта эмоция заряжает смелостью и отвагой. (Злость.)
- Эта эмоция помогает избегать опасных ситуаций. (Страх.)

Станция 3

- Эта эмоция помогает найти друзей. (Радость.)
- Эта эмоция помогает попросить о помощи. (Грусть.)
- Эта эмоция помогает отстоять то, что ты считаешь правильным. (Злость.)
- Эта эмоция учит быть осторожным. (Страх.)

Станция 4

- Эта эмоция помогает делать правильный выбор. (Радость.)
- Эта эмоция помогает научиться поддерживать близких. (Грусть.)
- Эта эмоция помогает заступиться за друга. (Злость.)
- Эта эмоция учит заботе о себе и близких. (Страх.)

На каждой станции родители получают рекомендации по развитию соответствующего навыка у своего ребёнка.

Сюжет игры

Педагог. Давайте представим, что все вы — команды героев-супердрайвиков. Ваша суперспособность — отлично разбираться в эмоциях и знать про них всё.

Однажды по электронной почте было получено странное послание. С трудом удалось разобрать сквозь помехи слова и различить силуэты двух людей в странных одеждах. Вот что они сказали.

Уважаемые люди из прошлого! К вам обращаются люди будущего из 2218 года. Наш мир столкнулся с неведомой угрозой. Несмотря на то, что мы все в будущем очень умны, перед этим вызовом мы бессильны и вынуждены просить вас о помощи. Но обо всем по порядку.

Каждый из нас в будущем настолько умён, что знает по 200—300 языков. Каждый ребёнок у нас к шести годам уже может изобрести и собрать свой собственный компьютер. Но несмотря на это, мы нуждаемся в вашей помощи. В нашей жизни не хватает чего-то необходимого, и без этого очень скоро мы все погибнем.

В наших городах стоит тишина, люди почти не разговаривают друг с другом, потому что каждый погру-

жён в себя. Дети не играют в прятки и догонялки, а только собирают новые сверхустройства из своих конструкторов. Теперь каждый человек независимо от возраста ощущает себя машиной: говорит и двигается, как робот, и работает, работает, работает. А потом просто засыпает… Мы не можем определить, что с нами, но знаем одно — нам нужна помощь.

Недавно мы случайно нашли в дальнем отсеке нашего архива древнейших познаний текст на устаревшем бумажном носителе — книге, датированный вашим столетием. Мы попытались прочитать его, но ничего не поняли. Нам встретились слова, которых мы не знаем: гордость, любовь, страх, слёзы, радость, а также совсем непонятные сочетания — «ой-ой-ой» и «ай-ай-ай»… Наш разум говорит нам, что именно в этом тексте содержится ключ к нашему спасению.

Мы создали машину времени и можем отправить её за вами. Вы — наша последняя н…!

На этом послание оборвалось. Итак, вы все — участники экспедиции в будущее. Ваша задача — отыскать ключи к счастью. Ведь именно их потеряли люди будущего, разучившись испытывать эмоции. Для этого вам предстоит осуществить четыре миссии. При их успешном выполнении вы будете получать подсказки, а в конце путешествия добудете ключи к счастью и сможете вручить их людям будущего.

Станция 1. Выражение и узнавание эмоций

Задачи:

- закрепить умения узнавать, называть и воспроизводить эмоции;
- закрепить умения различать эмоции и выражать их силу.

Необходимое время: 15—20 минут

Оборудование: карточки с изображениями эмоций (радость, грусть, страх, злость).

Ведущий в роли человека будущего говорит: «Ну, вот машина времени и доставила вас в 2218 год. Приветствуем вас в идеальном мире будущего. Осмотритесь по сторонам: чистый воздух, вокруг не видно ни соринки, фантастические сверкающие небоскрёбы, машины припаркованы прямо в воздухе! Красота, верно? Но посмотрите на людей! Нас на улицах совсем мало, и мы не похожи на вас: у нас каменные лица, мы обращаемся друг к другу только по необходимости. Наши голоса звучат безлико и однообразно, как у роботов. Что же с нами случилось? Помогите разобраться.

Задание 1

Команда и ведущий встают в круг. Ведущий раздаёт каждому участнику по одной карточке с изображением эмоции (радость, грусть, страх, злость) и говорит: «Сейчас каждый из вас получит карточку с изображением одной эмоции. Пока оставьте её у себя и никому не показывайте. Я буду называть какую-то эмоцию. Если на вашей карточке изображена именно эта эмоция, поднимите свою карточку вверх и покажите всем».

Ведущий называет эмоции по очереди. Участники поднимают соответствующие карточки.

Задание 2

Ведущий. В древней книге мы прочитали, что эмоции бывают разные, и в одних ситуациях они приятные, а в других — нет. Мы совершенно запутались, помогите разобраться. Назовите несколько примеров эмоций, которые могут быть неприятными. (Участники называют.) А теперь назовите приятные эмоции. (Участники называют.) Сейчас у вас всех будет одно задание. Я буду читать отрывок из литературного произведения. Если герой испытывает приятную эмоцию, то встаньте справа от меня, если неприятную — слева.

Ведущий читает первый отрывок. Когда участники встают справа или слева от ведущего, он предлагает им назвать эти эмоции и объяснить свой выбор. Затем снова все возвращаются в центр, и ведущий читает следующий отрывок.

Эмоция «грусть»

— Что я теперь буду делать? — причитал Буратино. — Ой-ой-ой!.. Как я вернусь к папе Карло? Ай-ай-ай!..

Он тёр кулаками глаза и хныкал так жалобно, что лягушки вдруг все враз вздохнули:

— Ух-ух… Тортила, помоги человеку.

(*А. Толстой «Золотой ключик»*)

Эмоция «злость»

— Боюсь, что нам с вами не по пути, — обратилась к посетительнице Галя. — Мы, наоборот, хотим делать добрые дела. Мы даже собираемся устроить Дом дружбы!

— Что! — закричала старуха Шапокляк. — Дом дружбы! Ну тогда я объявляю вам войну! Привет!

(*Э. Успенский «Крокодил Гена и его друзья»*)

Эмоция «радость»

Гунька взвизгнул и бросился к Незнайке, а Незнайка побежал ему навстречу. Приятели чуть не столкнулись лбами и остановились посреди улицы. Гунька с гордостью и любовью смотрел на своего друга, ставшего знаменитым путешественником. Так

они долго стояли, разглядывая друг друга, и от волнения не могли сказать ни одного слова. Потом они крепко обнялись, и слёзы закапали из их глаз.

(*Н. Носов «Приключения Незнайки»*)

Эмоция «страх»

Вовка подошёл к комоду, нагнулся, хотел поднять шляпу — и вдруг как закричит:

— Ай-ай-ай! — и бегом в сторону.

— Чего ты? — спрашивает Вадик.

— Она жи-жи-живая!

— Кто живая?

— Шля-шля-шля-па.

— Что ты! Разве шляпы бывают живые?

— По-посмотри сам!

Вадик подошёл поближе и стал смотреть на шляпу. Вдруг шляпа поползла прямо к нему. Он как закричит:

— Ай! — и прыг на диван. Вовка за ним.

Шляпа вылезла на середину комнаты и остановилась. Тут шляпа повернулась и поползла к дивану.

— Ай! Ой! — закричали ребята.

Соскочили с дивана — и бегом из комнаты. Прибежали на кухню и дверь за собой закрыли.

(*Н. Носов «Живая шляпа»*)

Задание 3

Ведущий. В древней книге написано, что эмоций очень много и они разные. Эмоции могут быть сильными или не очень. Говорят, люди могут улыбаться совсем чуть-чуть, а могут ликовать и прыгать от радости. Посмотрим, сможете ли вы разобраться, какие эмоции проявляют себя достаточно ярко, а какие лишь немного дают о себе знать.

Я буду называть пары эмоций. Они похожи, но отличаются силой. Если вторая эмоция сильнее первой, поднимите руку высоко вверх. Если слабее — опустите руку вниз.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, все ли эмоции нам нужны или от каких-то можно отказаться?*
- *Что случится, если у нас не будет страха?* (Возможный вариант ответа: мы не будем чувствовать опасности.)
- *Что произойдёт, если не будет грусти?* (Возможный вариант ответа: мы не сможем сочувствовать другому человеку.)
- *Что будет, если исчезнет злость?* (Возможный вариант ответа: мы не сможем побороть свой страх, чтобы заступиться за кого-нибудь.)

После успешного прохождения первой станции каждая команда получает карточку-подсказку.

Станция 2. Понимание причин эмоций у себя и других

Задачи:

- закреплять представление о причинах эмоций в зависимости от ситуации у себя и других;
- содействовать развитию эмпатии.

Необходимое время: 15—20 минут.

Оборудование: примеры неоконченных предложений для ведущего.

Ведущий (в роли человека будущего). Поздравляю вас с успешным выполнением первой миссии! Двигаемся дальше в поисках ключей от нашего потерянного счастья. Благодаря вам мы, люди будущего, вспомнили, что такое радость, грусть, злость и как они выражаются. Мне вот грустно! (Произносит весело, с улыбкой.) Я растерян солнечной погодой! Ой… Я очень печален видеть вас у себя в гостях… Хм, что-то не то. Я очень зол видеть вас! Ох… У меня пока не очень хорошо получается. Что же я должен был вам сказать? (Участники подсказывают: «Я очень рад вас видеть!»). Без вашей помощи я не обойдусь! Покажите мне, откуда берутся эмоции».

Ведущий просит участников разделиться пополам (если в группе равное количество детей и взрослых, то происходит деление на эти две группы). Участники встают в два круга (один внутри другого) лицом друг к другу. Ведущий произносит незаконченные предложения. Участники, оказавшиеся в паре, по очереди отвечают, после чего внешний круг делает один шаг вправо. Таким образом, пары меняются, а ведущий произносит следующее незаконченное предложение или вопрос. И так далее, пока участники не сделают полный круг или предложения не закончатся.

Предложения

- Когда мне неожиданно дарят подарок, я чувствую…
- Когда за окном пасмурно и дождливо, я чувствую…
- Если друг нарушил своё слово, я чувствую…
- Я злюсь, когда вижу…
- Сегодня утром моё настроение было похоже на…
- Больше всего мне нравится заниматься…
- Больше всего я боюсь…
- Когда я вижу, что мой друг (подруга) плачет, я чувствую…
- Я грущу, когда…
- Сегодня утром меня порадовало…
- Моё самое яркое воспоминание — это…

- Если мне удалось сделать что-то сложное, я чувствую…
- Прямо сейчас я чувствую…

Вопросы для обсуждения

- *Почему разные люди испытывают разные эмоции в одинаковых ситуациях?*
- *Важно ли знать, что может улучшить настроение, а что — испортить? Почему?*

После прохождения второй станции каждая команда получает следующую карточку-подсказку.

Станция 3. Понимание причин эмоций

Задача:

- закреплять навыки понимания причин эмоций.

Необходимое время: 15—20 минут

Оборудование: наборы карточек-комиксов по количеству групп, фломастеры.

Ведущий (в роли человека будущего). Уважаемые посланники, мы вас заждались! Жители нашего мира столкнулись с загадкой…

Никто точно не знает, что случилось. Произошла история, но пропали детали, и вроде бы всё понятно, но ничего не ясно. Вроде как всё хорошо, и положено радоваться, но почему-то хочется грустить. Или наоборот: всё грустно или даже страшно, а хочется смеяться. Вы же команда супергероев! Помогите разобраться, что происходит! Найдите недостающие элементы!

Участники объединяются в группы по 3—5 человек (дети и взрослые вместе). Группы получают наборы карточек-комиксов с пропусками.

Участникам каждой группы надо разложить карточки по порядку, чтобы получилась законченная история, и заполнить пропуски. После выполнения задания группы демонстрируют друг другу свои истории.

Вопросы для обсуждения

- *Сложно ли вам было понять, о чём эти истории? Бывает ли так в жизни?*
- *Как мы можем понять без слов, что думает другой человек?*
- *Чем это может нам помочь?*
- *Можете ли вы сами улучшить себе настроение? Как?*
- *Если бы вы сами делали такой комикс, какую историю из своей жизни вы бы изобразили?*

После прохождения третьей станции каждая команда получает третью карточку-подсказку.

Станция 4. Понимание роли различий и рассогласований в распознавании эмоций

Задачи:

- закрепить представление о роли сходств и различий, разных взглядов на ситуацию;
- содействовать формированию навыка сообщения о своих чувствах в корректной форме;
- способствовать развитию эмпатии.

Необходимое время: 15 минут.

Оборудование: бланки с неоконченными предложениями для детей и взрослых, ручки, фломастеры.

Ведущий (в роли человека будущего) торжественно говорит: «Дорогие супергерои! Вы выполнили три миссии, помогли мне и моему народу вспомнить, что такое эмоции, как они проявляются и откуда появляются. Но есть ещё одна трудность, самая сложная для нас. Из древних книг мы узнали, что раньше люди умели дружить, любить, сотрудничать, ссориться, злиться, мириться друг с другом. Хочется понять, как это у них получалось, чтобы самим тоже быть счастливыми и жить полной жизнью. Может быть, вы умеете узнавать, что чувствуют другие люди? Нам хотелось бы тоже этому научиться. А ещё мы хотим узнать, одинаковые ли эмоции испытывают люди в одних и тех же ситуациях. Помогите, пожалуйста, разобраться».

Задание 1

Ведущий называет два своих любимых занятия или предпочтения: например, «с одной стороны, я люблю гулять, с другой стороны, я люблю читать книги». По одному участнику с такими же интересами подходят к нему и берут за руки с соответствующей стороны. Далее ход переходит к участнику, стоящему справа. Он говорит: «С одной стороны, я люблю читать книги, с другой — люблю играть в футбол». Кто-то из группы с интересом к футболу

подходит и берёт его за руку. Далее ход переходит к участнику, стоящему слева от ведущего. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не выстроятся в цепочку.

Задание 2

Участники объединяются в две группы: дети и взрослые. Каждая группа получает бланк с неоконченными предложениями, которые заполняются в процессе работы. Педагог может помочь детям делать записи, не вмешиваясь в процесс обсуждения.

Предложения для детей

- Взрослые радуются, когда дети…
- Взрослые огорчаются, когда дети…
- Взрослые пугаются, когда дети…
- Взрослые злятся, когда дети…

Предложения для взрослых

- Дети радуются, когда взрослые…
- Дети огорчаются, когда взрослые…
- Дети пугаются, когда взрослые…
- Дети злятся, когда взрослые…

Важно, чтобы предложения у детей и взрослых были зеркальными, это позволит в дальнейшем сравнить ответы. Например: «Взрослые / дети радуются, когда дети / взрослые…».

После выполнения задания каждой группой дети и взрослые знакомят друг друга с полученными результатами, обсуждают, много ли было одинаковых ответов.

Вопросы для обсуждения

- *Сложно ли вам было выполнять задание? Какие предложения для вас оказались самыми сложными? Какие — самыми простыми?*
- *Какие эмоции вызвали у вас ответы второй группы?*
- *Как это упражнение может помочь вам в жизни?*

После прохождения четвёртой станции каждая команда получает четвёртую карточку-подсказку соответствующего цвета.

Заключительный этап

После прохождения всех станций каждая команда, пользуясь подсказками, отгадывает свою эмоцию и придумывает скульптуру или пантомиму, иллюстрирующую эту эмоцию и её значение. Затем каждая команда демонстрирует свою скульптуру (пантомиму) остальным участникам, которые отгадывают зашифрованную эмоцию.

За каждую из угаданных эмоций команда получает один из ключей от счастья.

После завершения игры дети под руководством педагога могут провести рефлексию. В ней рекомендуется вспомнить эмоцию «интерес», которая не вошла в содержание игры. Дети оформляют творческие работы (плакаты), посвящённые эмоциям. На плакат дети также наклеивают полученные ими в игре ключи.

1. *Азбучные истины* / сост. Мария Голованивская. — М.: Clever, 2016.

2. *Барб-Галль Ф.* Как говорить с детьми об искусстве. — СПб.: Арка, 2017.

3. *Бренифье О.* Что такое свобода? — М.: Clever, 2012.

4. *Бренифье О.* Что такое чувства? — М.: Clever, 2014.

5. *Бренифье О., Деспре Ж.* Главная книга противоречий. — Clever, 2012.

6. *Бренифье О., Деспре Ж.* Любовь и дружба. — М.: Clever, 2013.

7. *Вант Хал Д.* Творческое воспитание. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

8. *Выготский Л. С.* Психология развития ребенка. — М.: Эксмо-Пресс, 2003.

9. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2016.

10. *Готтман Джон, Деклер Джоан.* Эмоциональный интеллект ребенка. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 1997.

11. *Грей П.* Свобода учиться. Игра против школы. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

12. *Грин Р.* В партнерстве с ребенком. Как слышать друг друга и вместе находить решения. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

13. *Кон А.* Воспитание сердцем. Без правил и условий. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

14. *Корчак Я.* Несерьёзная педагогика. — М.: Самокат, 2019.

15. *Кэмерон Д., Лайви Э.* Художник есть в каждом. Как воспитать творчество в детях. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

16. *Макарова Е. Г.* Как вылепить отфыркивание. — М.: Самокат, 2017.

17. *Макарова Е. Г.* Цаца заморская. — М.: Самокат, 2019.

18. *Монсе Д.* Монстры под кроватью. — М.: Альпина Паблишер, 2017.

19. *Мурашова Е. В.* Все мы родом из детства. — М.: Самокат, 2019.

20. *Мы все рождены свободными. Всеобщая декларация прав человека в картинках.* — М.: КомпасГид, 2011.

21. *Особенности развития детей 6—7-летнего возраста* / под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. — М.: Педагогика, 1988.

22. *Осорина М. В.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: Питер, 2016.

23. *Пейн Б.* Как искусство может сделать вас счастливее. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

24. *Петрановская Л. В.* Большая книга про вас и вашего ребенка. — М.: АСТ, 2017.

25. *Рапсон Джеймс, Инглиш Крейг.* Похвалите меня. Как перестать зависеть от чужого мнения и обрести уверенность в себе. — Альпина Паблишер, 2014.

26. *Робинсон Кен, Ароника Лу.* Школа будущего. Как вырастить талантливого ребенка. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

27. *Розенберг М.* Язык жизни. Ненасильственное общение. — София, 2018.

28. *Смирнова Т. И.* Воспитание искусством или искусство воспитания. — М., 2007.

29. *Соловейчик С. Л.* Учение с увлечением. — М.: Первое сентября, 2012.

30. *Тома д'Ансембур.* Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым. — М.: Эксмо, 2004.

31. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? — М.: Генезис, 2010.

32. *Чистякова М. И.* Психогимнастика / под ред. М.И. Буянова — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.

33. *Шумейкер Х.* Не делиться — это нормально! И другие неправильные правила воспитания разумных и отзывчивых детей. — М.: КоЛибри, 2016.

34. *Шуэ М.* Научить ребенка думать. — М.: Эксмо, 2012.

35. *Экман П.* Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. — СПб.: Питер, 2018.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

РАЗДЕЛ 1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ 1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Идентификация эмоций по мимическим признакам

Индикаторы.

- Ребёнок различает мимические признаки злости, страха, грусти, радости;
- определяет эти эмоции на схемах, рисунках, фотографиях и в живом общении по мимическим признакам;
- может обозначить эмоции словами.

Критерий 2. Идентификация эмоций по пантомимическим признакам и действиям

Индикаторы.

- Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх) по позе, жестам, движениям;
- может сопоставить действия и эмоции.

Критерий 3. Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам

Индикаторы.

- Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх) в речи по лексике, интонации, громкости, темпу.

Критерий 4. Идентификация эмоций в произведениях искусства

Индикаторы.

- Ребёнок может назвать, какие эмоции у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение);
- интерпретирует характер, настроение произведения, давая ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка).

Критерий 5. Понимание и использование эмоционального словаря и ментального словаря

Индикаторы.

- Ребёнок верно интерпретирует эмоциональное содержание высказываний;
- понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.

КОМПЕТЕНЦИЯ 2. ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Понимание ситуативно обусловленных эмоций

Индикаторы.

- Ребёнок распознает эмоции участников при обсуждении ситуаций (изображение, отрывок литературного произведения, личный опыт, живое общение);
- делает верные предположения о причинах возникновения этих эмоций; событиях, предшествующих ситуации.

КОМПЕТЕНЦИЯ 3. ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Выражение эмоций посредством мимики и пантомимики

Индикаторы.

- Ребёнок проявляет эмоциональную экспрессию, понятную для внешнего наблюдателя;
- выражает эмоции при помощи мимики, жестов, поз, движений.

Критерий 2. Вербальное и паравербальное выражение эмоций

Индикаторы.

- Ребёнок обладает эмоционально выразительной речью: может описать эмоциональное состояние (своё и чужое), адекватно использует эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи).

Критерий 3. Выражение эмоций в творчестве

Индикаторы.

- Ребёнок может выразить эмоции в рисунке, аппликации, музицировании, движении.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИО ребёнка	**Идентификация эмоций**		**Выражение эмоций**		**Понимание причин эмоций**	
	до*	**после****	**до***	**после****	**до***	**после****
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
Среднее значение по группе						
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)						

*Заполняется в начале учебного года.

** Заполняется в конце учебного года.

РАЗДЕЛ 2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ 1. ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ

Индикаторы.

- Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение;
- делает предположения о том, какое влияние эмоция может оказать на поведение в конкретных ситуациях.

КОМПЕТЕНЦИЯ 2. ВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Индикаторы.

- Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность; описать ситуацию, ставшую его причиной;
- знаком с несколькими способами саморегуляции.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8— 10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИО ребёнка	**Понимание эмоциональной обусловленности поведения**		**Владение навыками саморегуляции**	
	до*	**после****	**до***	**после****
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
Среднее значение по группе				
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)				

*Заполняется в начале учебного года.

** Заполняется в конце учебного года.

РАЗДЕЛ 3. СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ 1. КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Критерий 1. Установление и поддержание взаимодействия

Индикаторы.

- Ребёнок способен установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста; взрослыми (родителями, педагогом);
- может инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы собеседника.

Критерий 2. Понимание и социальное прогнозирование

Индикаторы.

- Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь отличные от его собственных мнения, желания, мысли, и учитывает это в поведении;
- понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения.

Критерий 3. Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь.

Индикаторы.

- Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку;
- распознаёт некоторые ситуации, в которых человеку нужна помощь;
- делает предположение о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким;
- может самостоятельно обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу.

Критерий 4. Работа в команде

Индикаторы.

- Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности;
- предлагает варианты взаимодействия, может договариваться;
- способен выполнять совместные задания в группе.

Критерий 5. Поведение в конфликтной ситуации

Индикаторы.

- Ребёнок может идентифицировать свои эмоции и эмоции другого, на этом основании прогнозировать вероятность возникновения конфликта;
- может делать предположения о причинах возникновения конфликта, возможных способах его разрешения;
- знаком с простыми способами саморегуляции.

КОМПЕТЕНЦИЯ 2. СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Критерий 1. Следование формальным правилам поведения

Индикаторы.

- Ребёнок знает формальные правила поведения и следует им: приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.;
- принимает правила, принятые в семье и школе, может им следовать.

Критерий 2. Принятие многообразия

Индикаторы.

- Ребёнок уважительно относится к многообразию людей;
- понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИО ребёнка	**Коммуникативная компетентность**		**Социальная компетентность**	
	до*	**после****	**до***	**после****
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
Среднее значение по группе				
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)				

*Заполняется в начале учебного года.

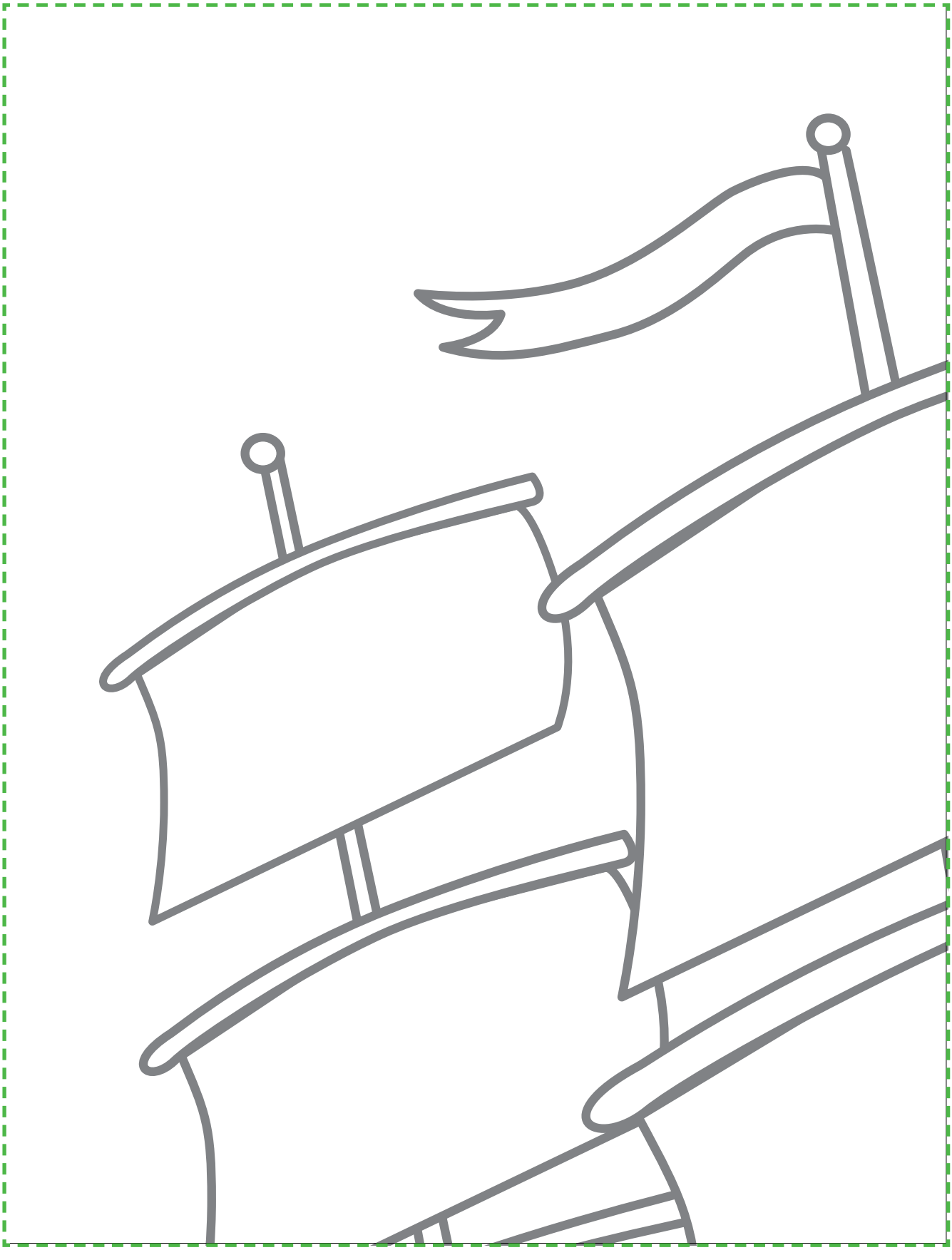
** Заполняется в конце учебного года.

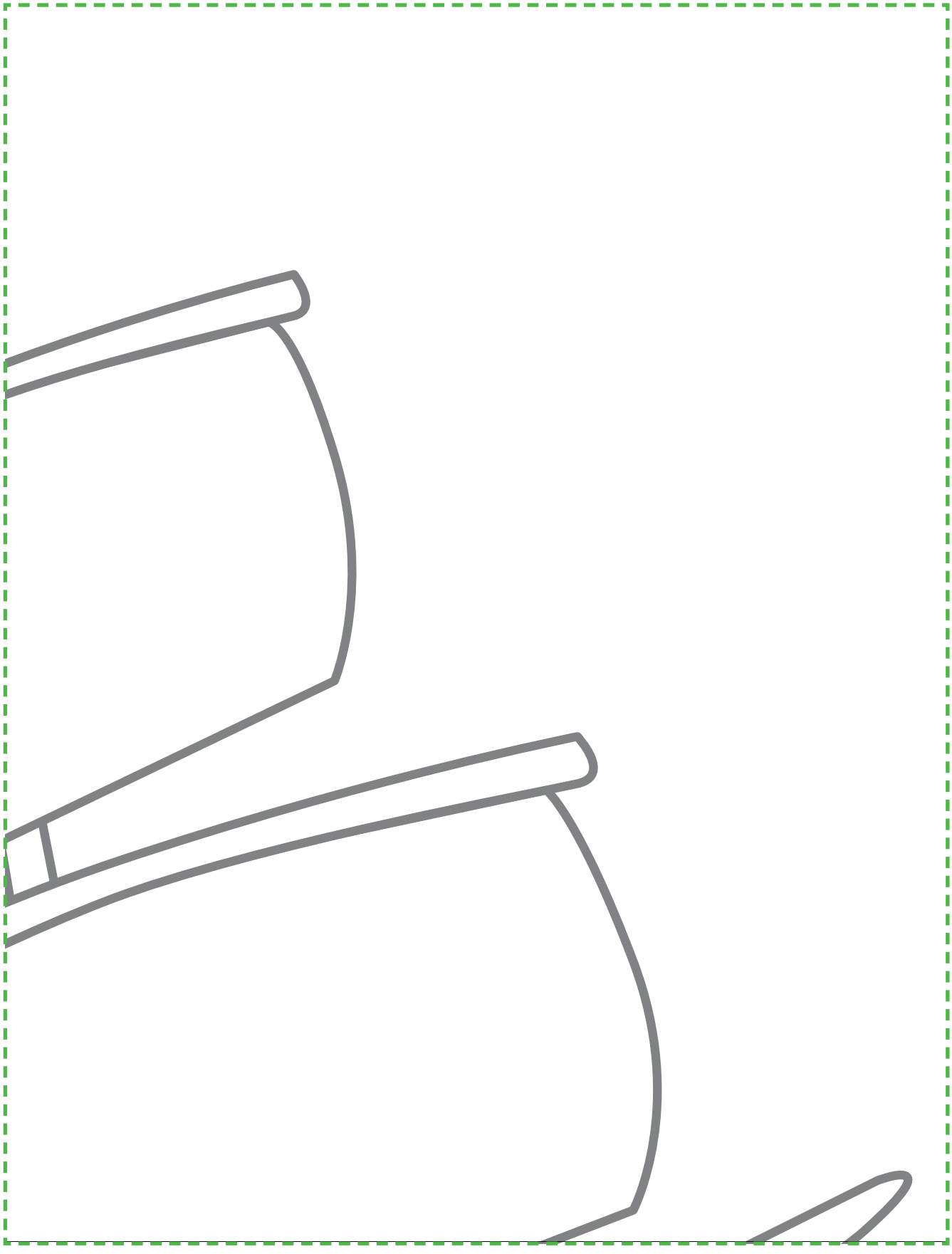
БЛАНК ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ
ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ РОДИТЕЛЕЙ ДО И ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ

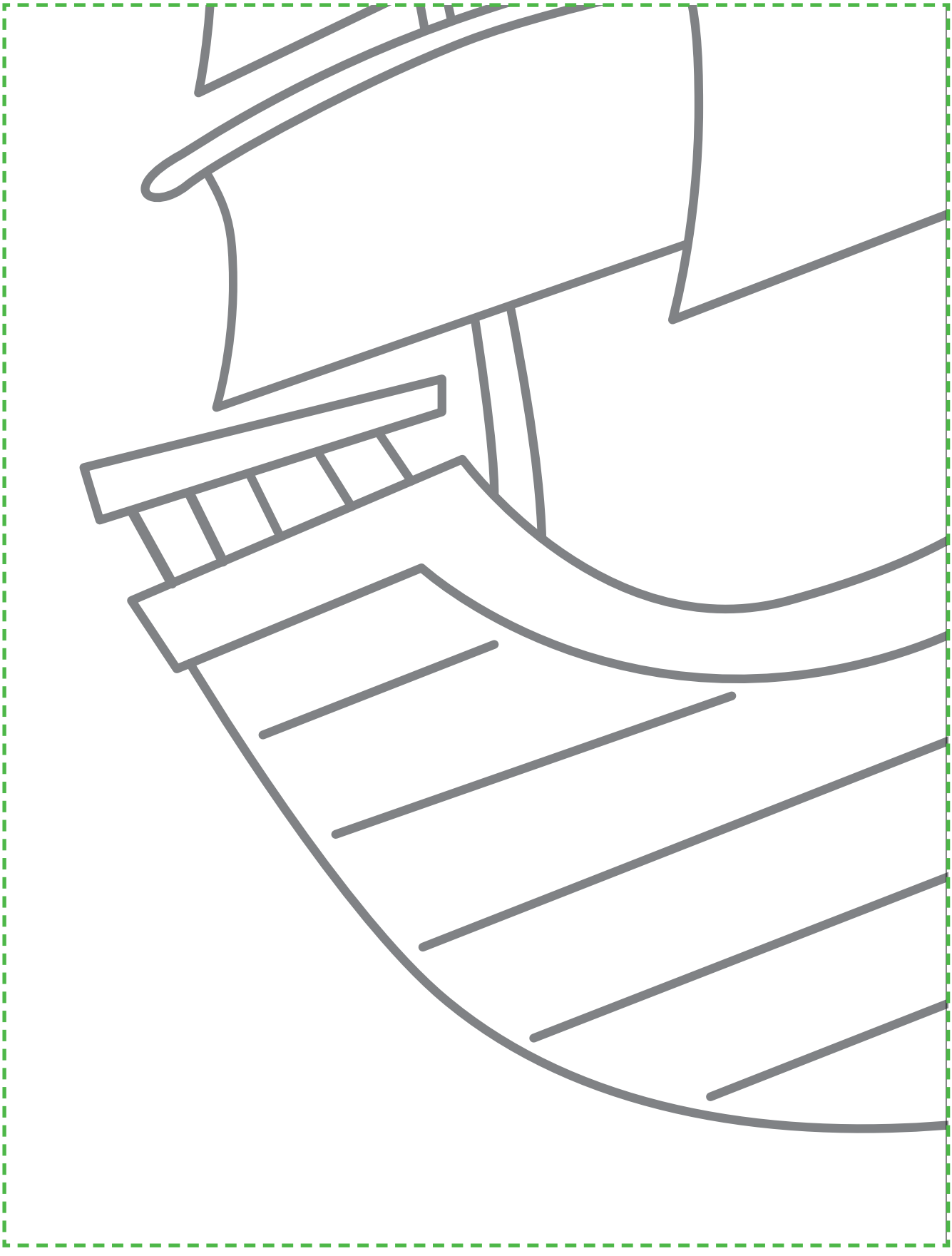
Результаты опроса родителей нельзя использовать для сравнения детей! Полученные данные могут быть полезны для выделения сильных сторон ребёнка и выбора его индивидуальной траектории развития в рамках программы социально-эмоционального развития, а также для оценки эффективности программы в целом.

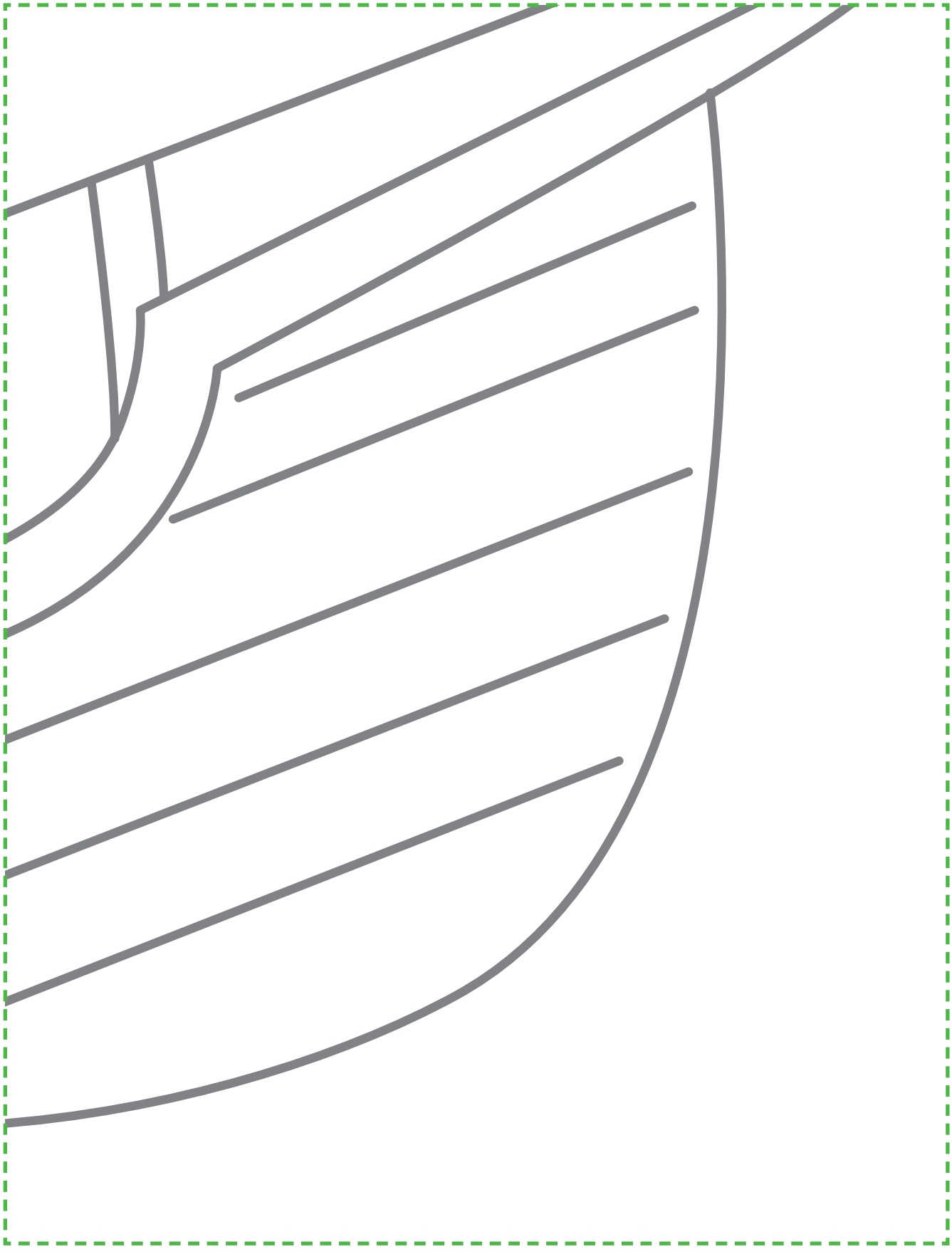
ФИО ребёнка	**Идентификация и понимание причин эмоций**		**Управление эмоциями**		**Социальное взаимодействие**	
	до*	**после****	**до***	**после****	**до***	**после****
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
Среднее значение по группе						
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)						

*Заполняется в начале учебного года.
** Заполняется в конце учебного года.









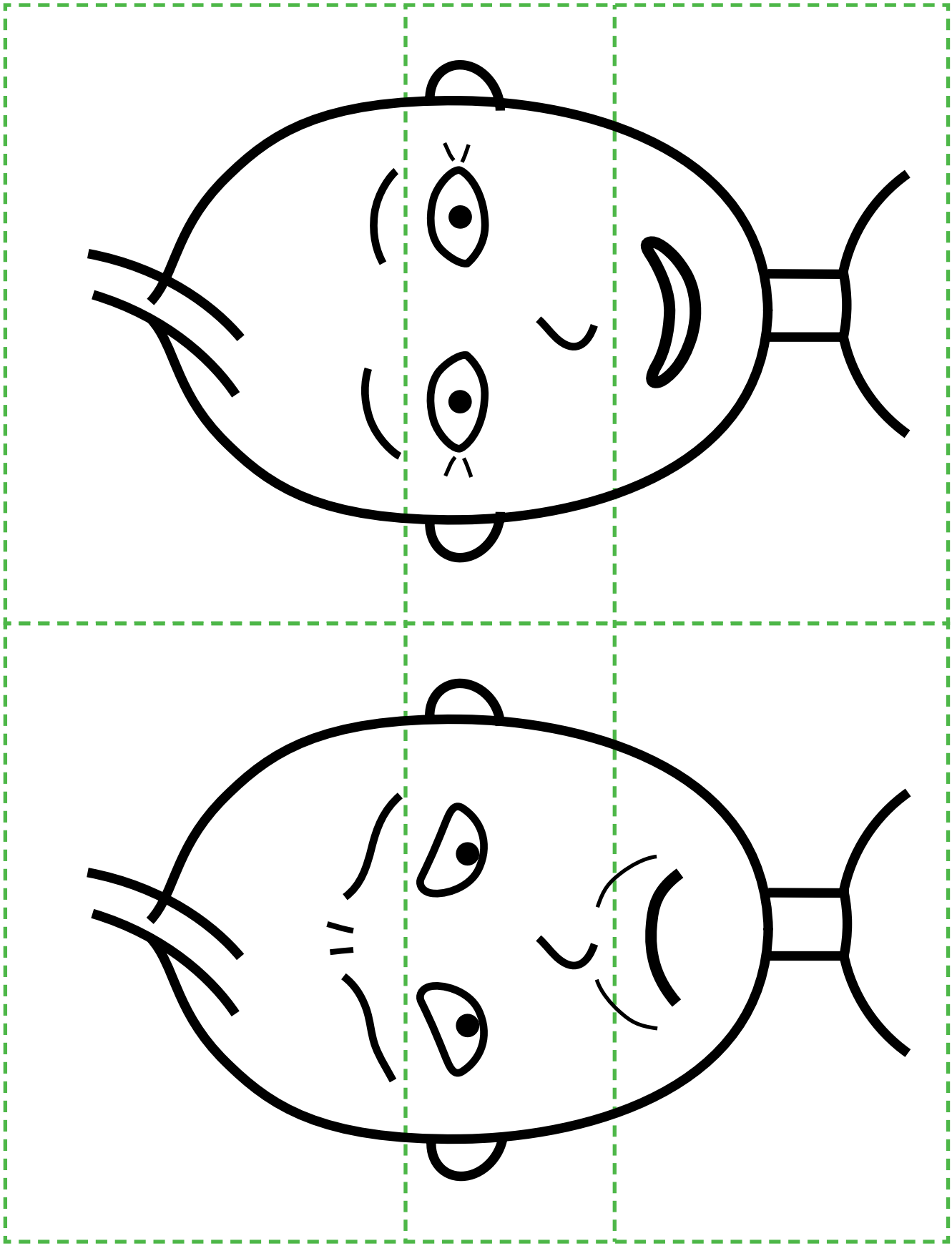
Правила 4П

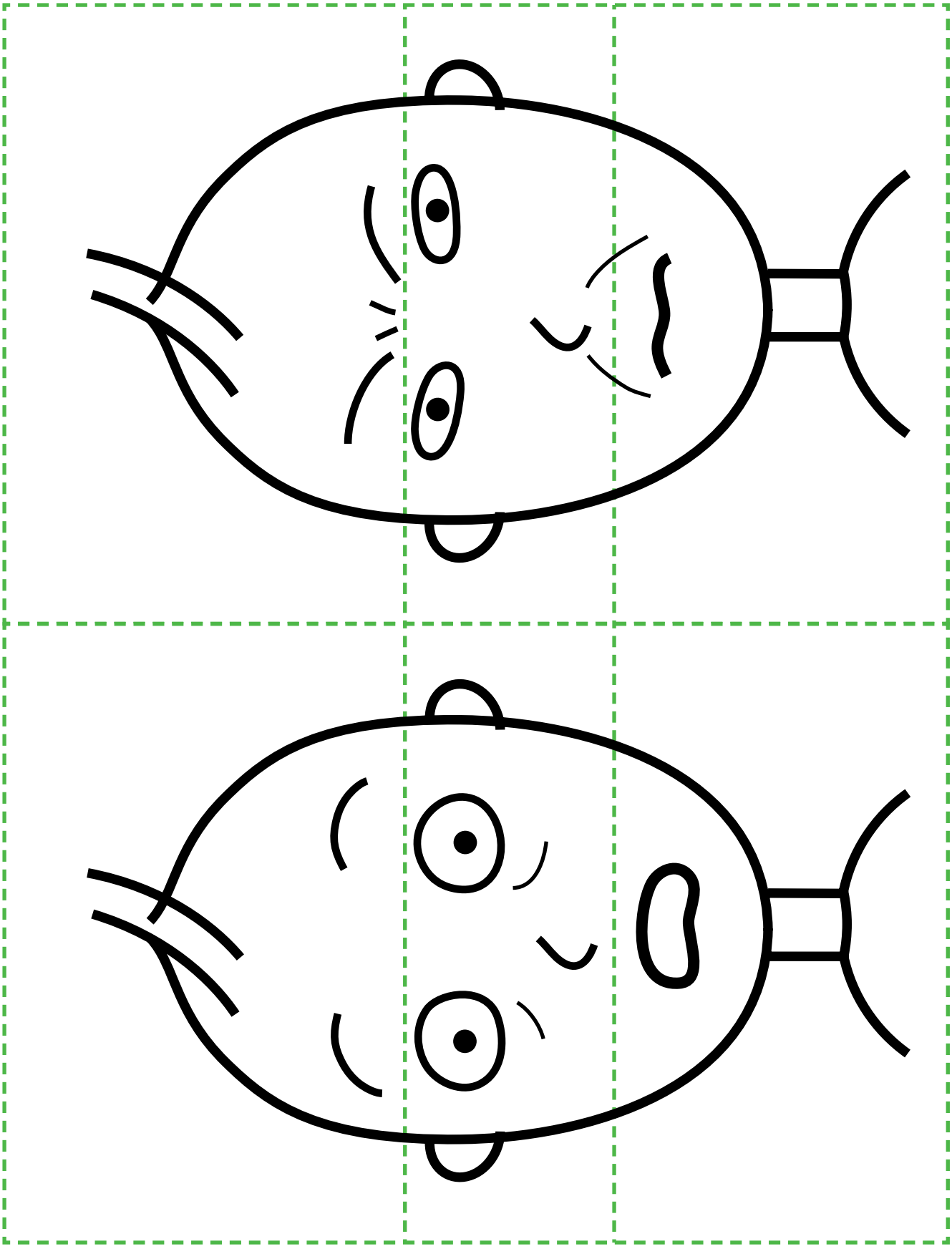
ПОНИМАТЬ

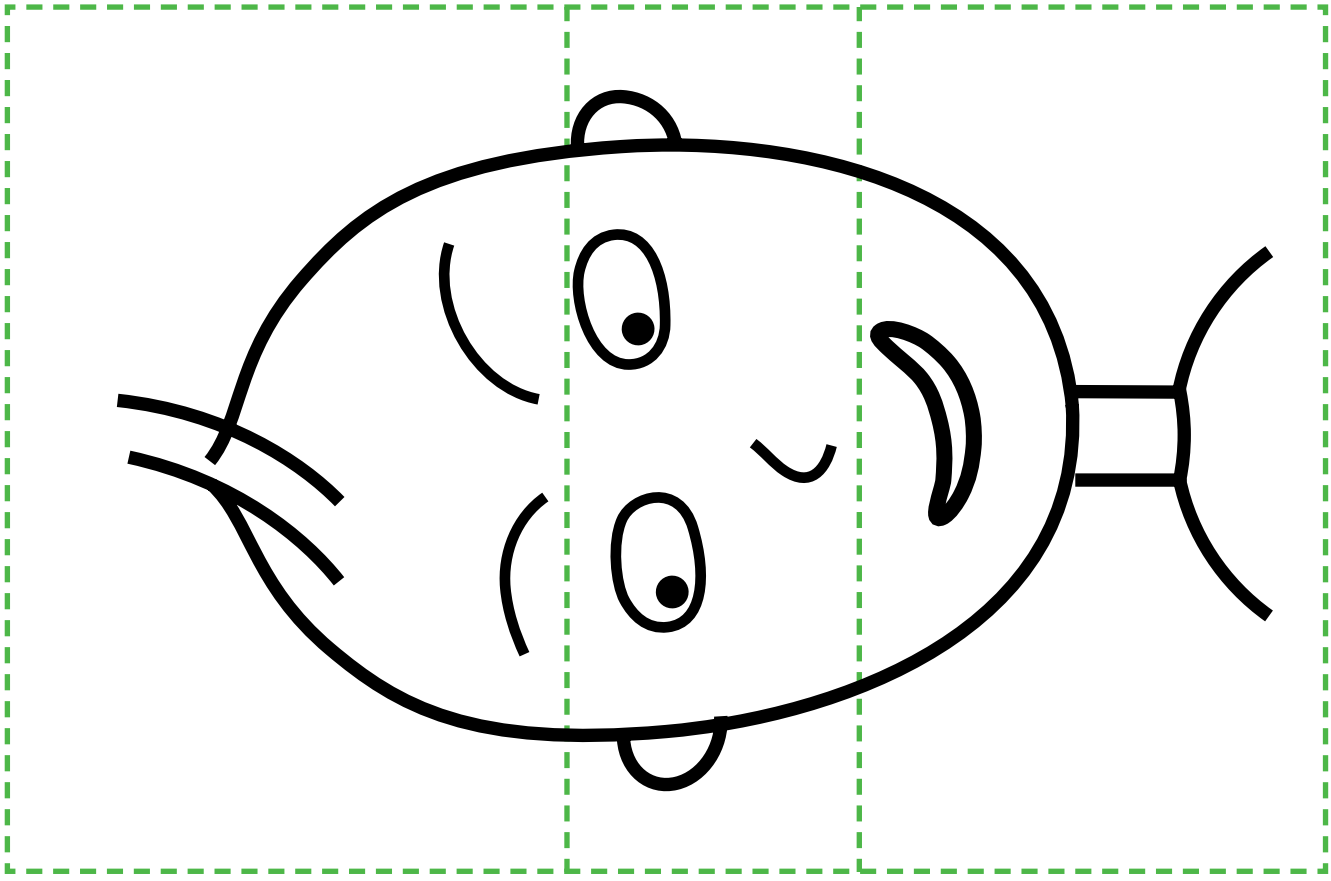
ПРИНИМАТЬ

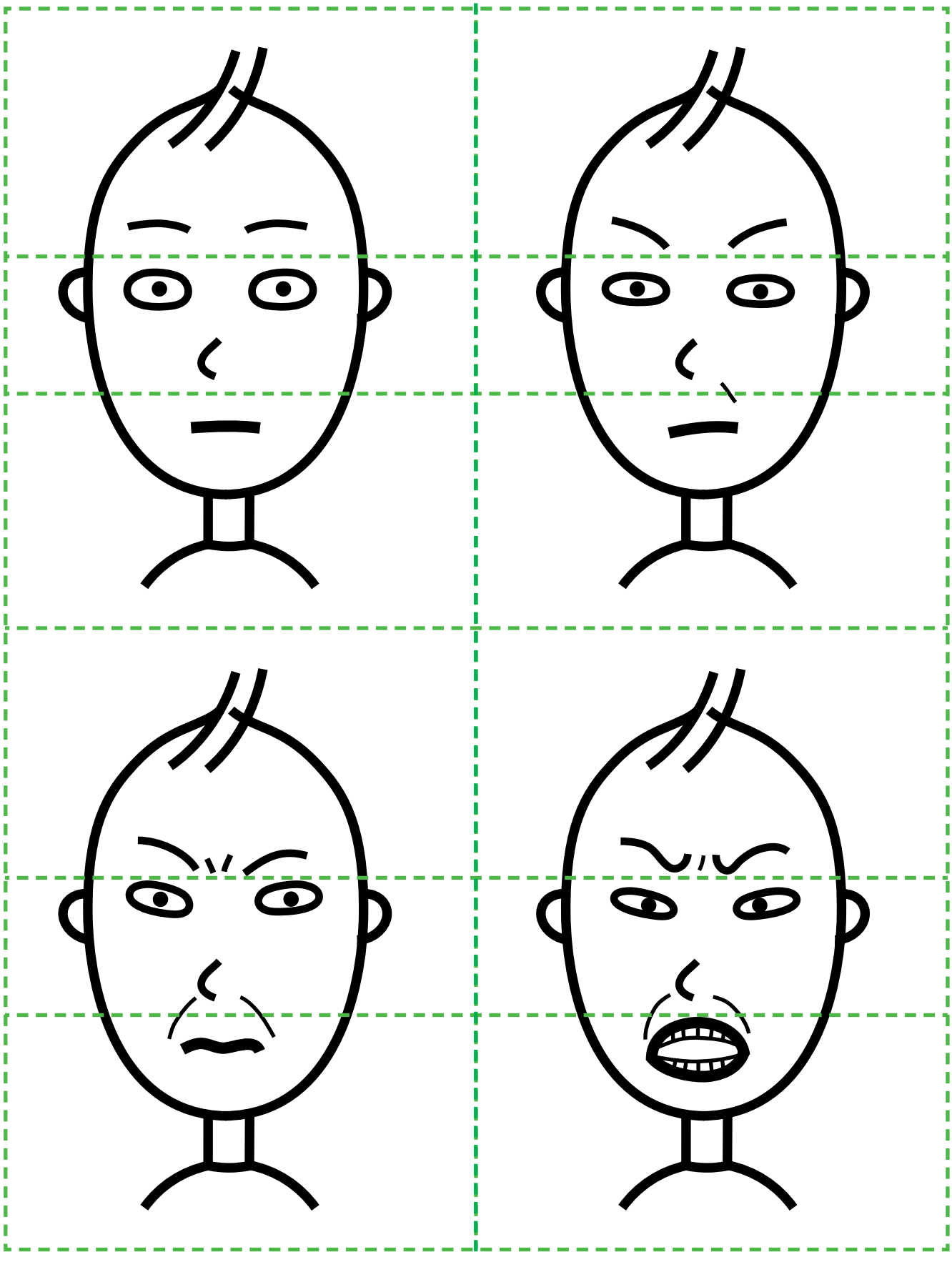
ПОМОГАТЬ

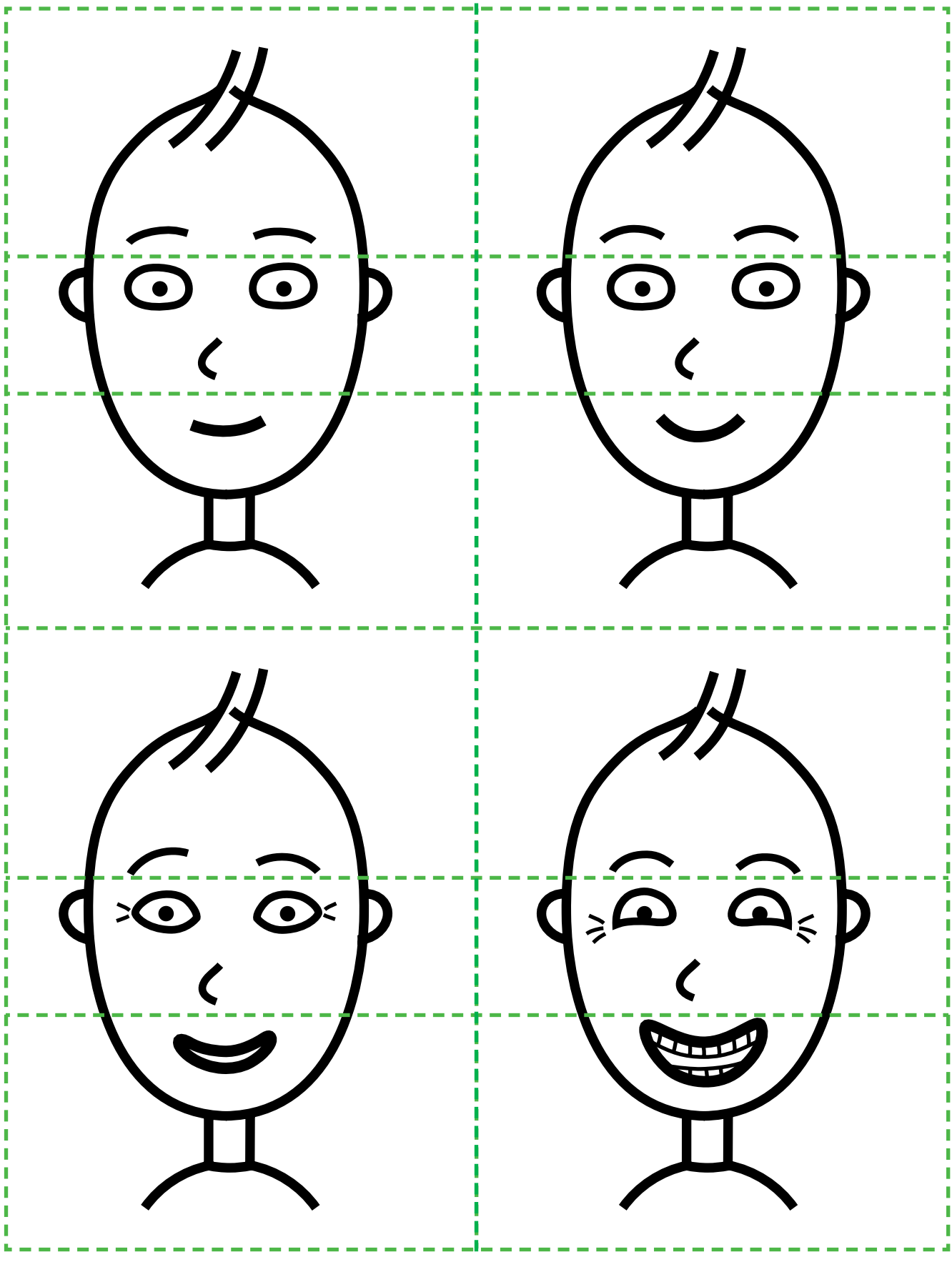
ПОДДЕРЖИВАТЬ

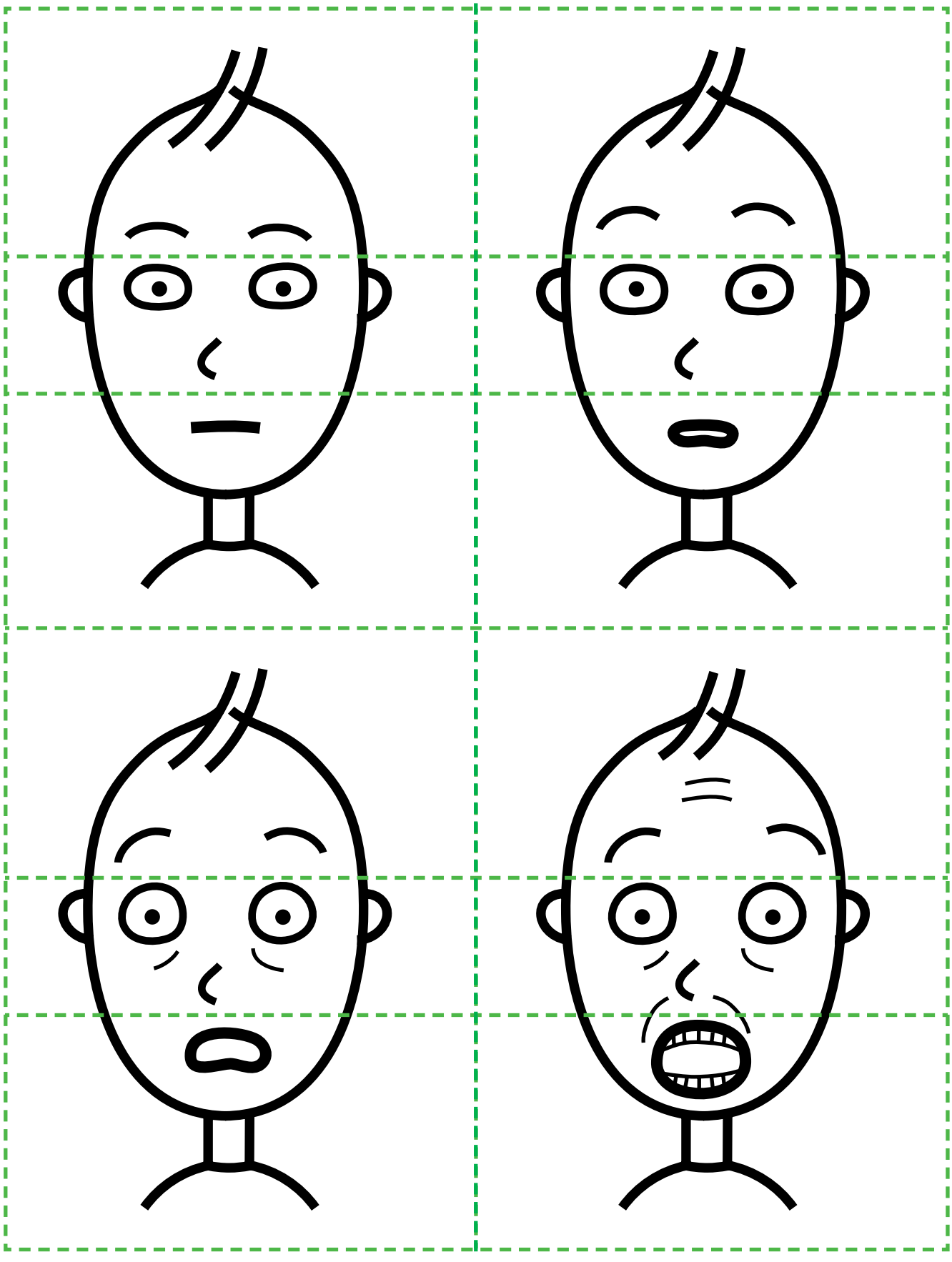


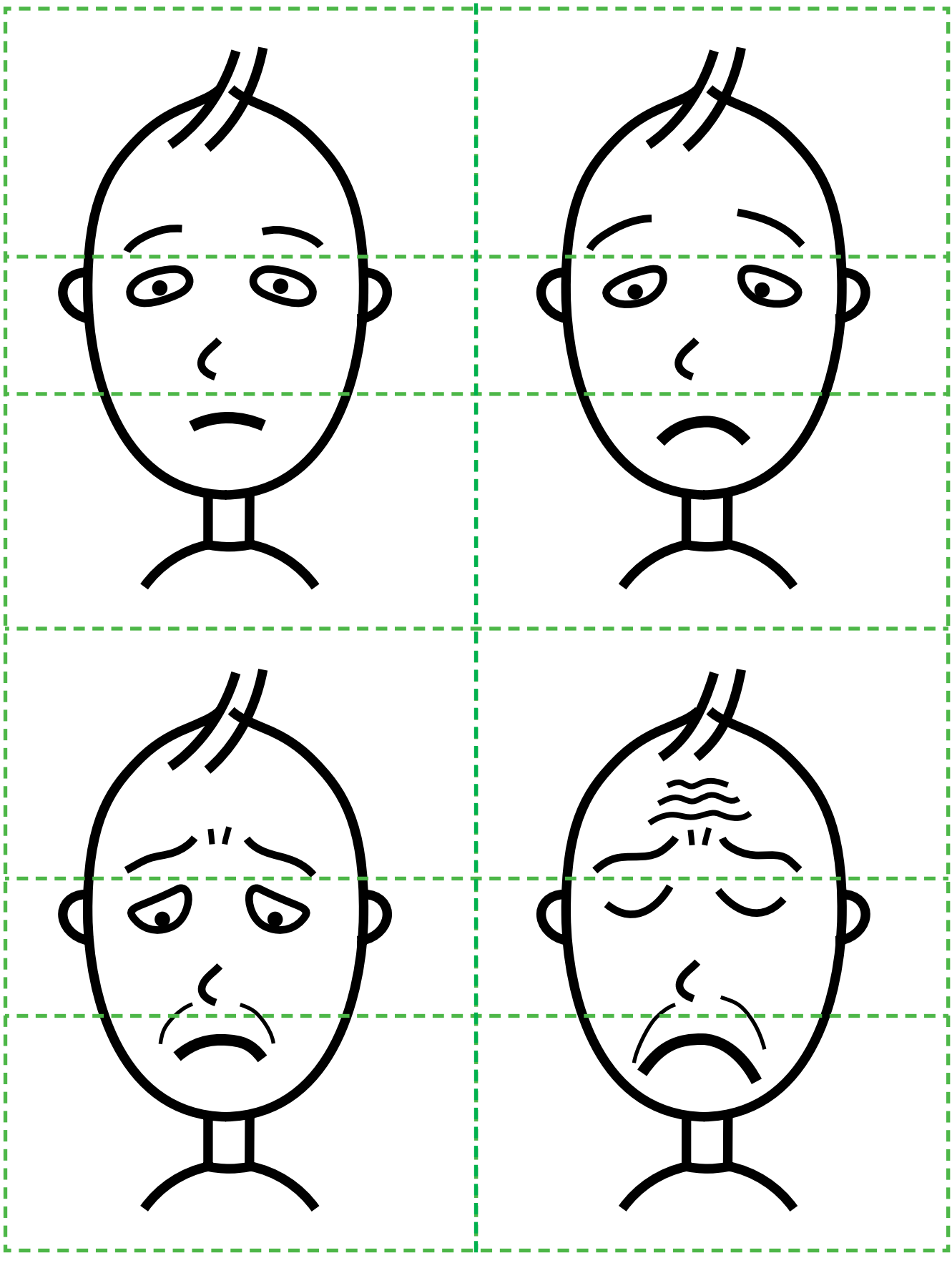


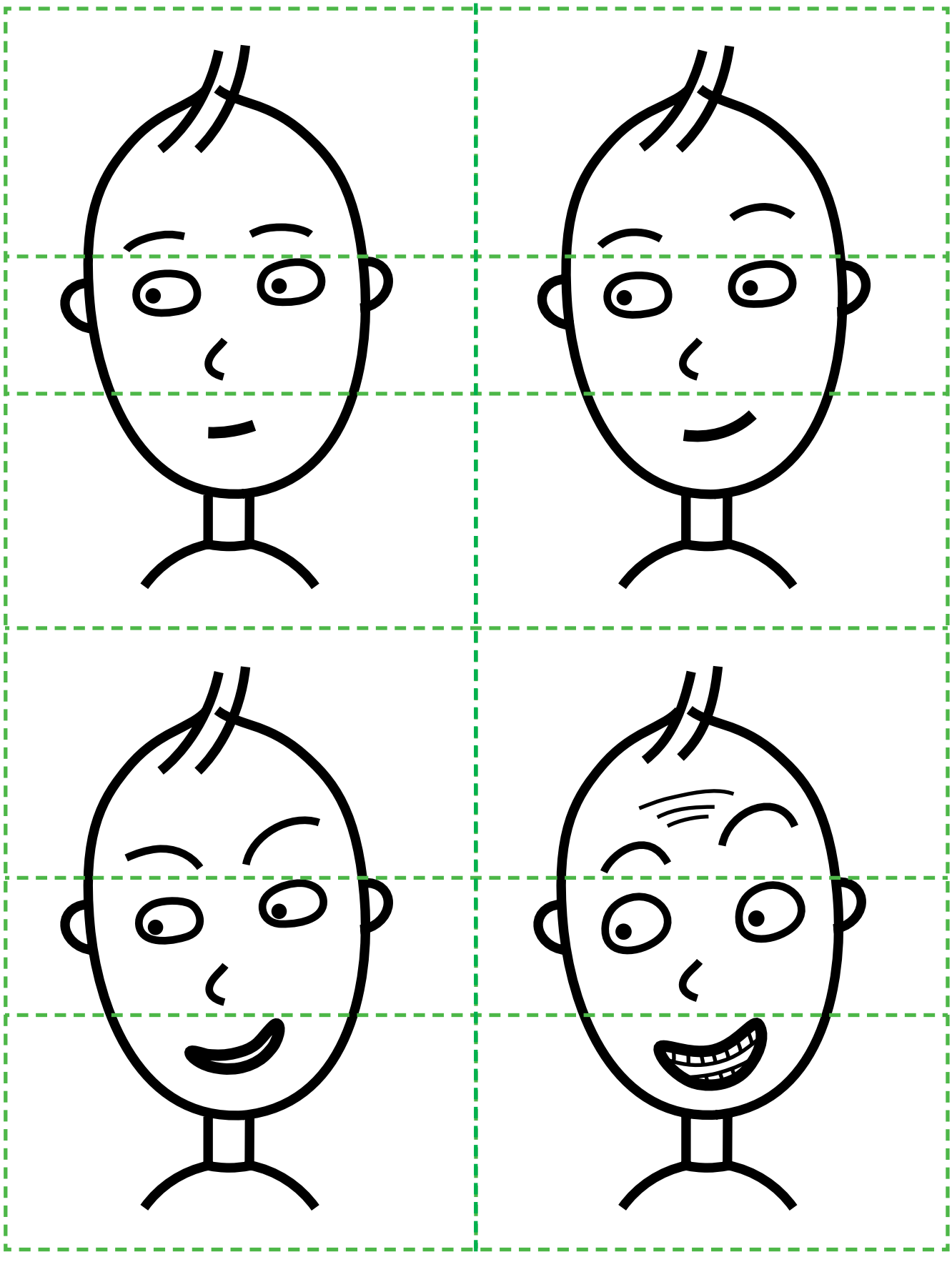












Я	**Мне**
неприятно	
злюсь	
раздражён	
очень	
рассержен	

БАБКА

Ох! Медведь огромный меня чуть не задавил!

ВНУЧКА

Бабушка, волк-то какой страшный на меня наскочил!

МЫШКА

Котище-то какой усатый! Вот страху я натерпелась!

КУРОЧКА

Ко-ко-ко! Лиса ведь ко мне подкралась, чуть не сцапала!

ЗАЙКА

Вот страсти-то! Четыре охотника за мной гнались, и все с собаками, как только меня ноги унесли!

КАРТОЧКИ ДЛЯ ИНСЦЕНИРОВКИ

ВАРИАНТ 1

ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ЕШЬ МОРОЖЕНОЕ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ПИШЕШЬ НА ДОСКЕ**
ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ РАЗГОВАРИВАЕШЬ ПО ТЕЛЕФОНУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ НЕ МОЖЕШЬ РЕШИТЬ ЗАДАЧУ**

ВАРИАНТ 2

ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ЧИТАЕШЬ КНИГУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ИГРАЕШЬ НА СКРИПКЕ**
ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ МОЕШЬ ПОСУДУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ПЕЧАТАЕШЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ**

ВАРИАНТ 3

ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ПРЫГАЕШЬ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ВЫШИВАЕШЬ**
ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ СЛУШАЕШЬ МУЗЫКУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ЧТО-ТО ИЩЕШЬ**

ВАРИАНТ 4

ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ИГРАЕШЬ НА ПИАНИНО	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ДОСТАТЬ КНИГУ С ПОЛКИ**
ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ГЛАДИШЬ СОБАКУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ЧТО-ТО РИСУЕШЬ**

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

Учебное издание

Макарчук Анна Владимировна
Горинова Елена Валерьевна
Рычка Нина Евгеньевна
Хухлаева Ольга Владимировна

Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

Первый год обучения

Методическое пособие

Редактор *Ю. О. Андреева*
Рисунки *В. Ю. Стеблева*
Художественный редактор *В. Ю. Стеблева*
Внешнее оформление *Н. А. Морозова*
Макет *В. Ю. Стеблева*
Цветокоррекция и обработка изображений *Л. В. Аникина*
Компьютерная вёрстка *О. В. Попова*
Корректоры *О. А. Мерзликина, Л. Н. Марченко, И. В. Андрианова*
Во внешнем оформлении использованы иллюстрации *И. В. Христич*

Подписано в печать 28.05.19. Формат $60\times90^{1}/_{8}$.
Гарнитура Circe. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 25,0. Тираж экз. Заказ № .

ООО «ДРОФА». 123112, г. Москва, Пресненская набережная, дом 6, строение 2, помещение № 1, этаж 14.

росучебник.рф/метод

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги можно отправлять по электронному адресу: expert@rosuchebnik.ru
По вопросам приобретения продукции издательства обращайтесь: тел.: 8-800-700-64-83; e-mail: sales@rosuchebnik.ru
Электронные формы учебников, другие электронные материалы и сервисы: lecta.rosuchebnik.ru, тел.: 8-800-555-46-68
В помощь учителю и ученику: регулярно пополняемая библиотека дополнительных материалов к урокам, конкурсы и акции с поощрением победителей, рабочие программы, вебинары и видеозаписи открытых уроков росучебник.рф/метод

ВКЛАД В БУДУЩЕЕ Благотворительный фонд Сбербанка

ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

8+

Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

Второй год обучения

Методическое пособие

Российский учебник

УДК 373.2.025
ББК 74.102
М15

Разработано совместно с Федеральным научно-методическим центром в области психологии и педагогики толерантности в рамках реализации Программы по развитию личностного потенциала Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Макарчук, А. В.

М15 Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Второй год обучения : методическое пособие / А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка.

Пособие является руководством для педагога при проведении занятий по социально-эмоциональному развитию младших школьников. Содержит программу, подробные сценарии занятий второго года обучения и описание мероприятий для родителей и детей. К каждому занятию и мероприятию сформулированы цели, планируемые результаты и даны подробные методические комментарии.

УДК 373.2.025
ББК 74.102

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2019
© Художественное оформление ООО «Корпорация «Российский учебник», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ... 4

Программа социально-эмоционального развития младших школьников ... 5

Пояснительная записка ... 6

Основное содержание программы ... 8

Планируемые результаты освоения программы социально-эмоционального развития ... 10

Особенности организации работы по программе ... 14

Тематическое планирование. Первый год обучения ... 17

Тематическое планирование. Второй год обучения ... 19

Сценарии занятий ... 21

Занятие 1. Мои летние достижения ... 22

Занятие 2. В школу с удовольствием? ... 26

Занятие 3. Мой дружный класс ... 30

Занятие 4. Об интересе интересно ... 33

Занятие 5. Удивительное удивление ... 38

Занятие 6. Сила эмоций ... 42

Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции ... 48

Занятие 8. И смех, и слёзы ... 52

Занятие 9. Краски и звуки эмоций ... 57

Занятие 10. Портрет эмоций ... 61

Занятие 11. Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле ... 65

Занятие 12. Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли ... 70

Занятие 13. Как я чувствую то, что чувствует другой ... 74

Занятие 14. Хочу, чтобы эмоции мне помогали! ... 77

Занятие 15. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции ... 81

Занятие 16. Плакать или смеяться? ... 85

Занятие 17. Выражать или не выражать? ... 89

Занятие 18. Как рисунок мне поможет? ... 92

Занятие 19. Лепим настроение ... 96

Занятие 20. Повелитель эмоций ... 100

Занятие 21. Мой класс: такие разные и такие похожие ... 103

Занятие 22. Для всех есть место под солнцем ... 107

Занятие 23. Правда и ложь ... 110

Занятие 24. Обман или заблуждение? ... 114

Занятие 25. Как посмотреть на мир глазами другого? ... 118

Занятие 26. Как понять другого? Полезные вопросы ... 121

Занятие 27. Всегда ли ссора неизбежна? ... 125

Занятие 28. Когда не хотел обижать ... 129

Занятие 29. Как поддержать другого, если его обижают? ... 133

Занятие 30. Если человеку нужна поддержка ... 137

Занятие 31. Как выразить своё мнение ... 140

Занятие 32. Язык Жирафа ... 144

Занятие 33. Мы — команда ... 148

Занятие 34. Что было и что будет ... 151

Сценарии мероприятий для родителей и детей ... 153

Сценарий интерактивного информационного модуля «Восприятие и понимание причин эмоций» ... 154

Сценарий интерактивного информационного модуля «Эмоциональная регуляция» ... 158

Сценарий интерактивного информационного модуля «Социальное взаимодействие» ... 162

Совместное детско-родительское мероприятие «Творческая новогодняя мастерская “Душевная ёлочка”» ... 165

Финальное совместное мероприятие игра «Чемоданчик умений» ... 167

Приложения ... 170

ВВЕДЕНИЕ

Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» в 2018 году разработал программу по развитию личностного потенциала детей для образовательных организаций. В фокусе программы личностный потенциал ребёнка, умение ставить жизненные цели и достигать их, управлять своим мышлением, эмоциями, поведением, взаимодействовать с миром.

Программа соответствует задачам в сфере образования, обозначенным в Указе Президента России № 204 от 7 мая 2018 года, а также Федеральным государственным образовательным стандартам.

Её целью является содействие развитию образования путём создания комплекта учебно-методических решений по развитию личностного потенциала ребёнка и интеграции комплекта в систему общего образования в 30 регионах к 2023 году.

Учебно-методические материалы объединены в **серию «Школа возможностей»**, которая интегрирует все образовательные продукты Благотворительного фонда «Вклад в будущее», направленные на развитие личностного потенциала ребёнка.

Учебно-методический комплекс «Социально-эмоциональное развитие детей» является одним из образовательных продуктов серии «Школа возможностей». Его концепция учитывает зарубежные теории развития эмоционального интеллекта, а также положения отечественной психологии о социализации ребёнка и развитии социальной компетенции. Авторами концепции является группа отечественных учёных под руководством доктора психологических наук, профессора Института психологии РАН Елены Алексеевны Сергиенко.

В 2017—2019 годах материалы учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей» прошли апробацию в 13 школах Москвы и Тюмени с участием 212 учителей и 4000 детей. Апробация показала, что программа способствует развитию у детей эмоционального интеллекта, навыков сотрудничества, улучшает отношения в детском коллективе и семье, содействует профилактике игровой и интернет-зависимости, асоциального поведения. Кроме того, преподавание курса предлагает широкий спектр развивающих инструментов, которые можно применять и в рамках предметного преподавания, что содействует личностному и профессиональному развитию самих педагогов.

Образовательная программа «Социально-эмоциональное развитие детей» включает в себя четыре учебно-методических комплекта, направленных на работу с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО-
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Социально-эмоциональное развитие младших школьников» позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся и в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

Программа основывается на *теории эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), *теории модели психического* (The Theory of Mind), а также на *теории деятельности*. Важным основанием программы является *междисциплинарный подход*, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

Субъектный подход предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом.

Теория модели психического, или *модель психического состояния*, — это возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

Теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. Согласно данной теории, выделяются следующие **составляющие эмоционального интеллекта**.

Восприятие и идентификация эмоций — способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

Понимание эмоций — умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).

Использование эмоций — способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми.

Управление эмоциями — умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

В данном пособии представлена программа второго года обучения[1], подробные методические рекомендации, тематическое планирование, сценарии занятий и мероприятий для родителей.

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Учебно-методический комплект для начальной школы адресован детям от 7 до 10 лет и рассчитан на два года обучения. Педагоги могут начать работу с УМК как в первом, так и во 2 классе, по усмотрению образовательной организации.

Учебно-методический комплект для начальной школы включает:

- **Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы** (авторы: Е. А. Сергиенко — доктор психологических наук, профессор, руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубровская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков, подробно рассматриваются вопросы социально-эмоционального развития, представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.
- **Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возрас-**

[1] Программа первого года с методическими рекомендациями и сценариями представлена в отдельном пособии.

та» (авторы: А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий. Реализация программы социально-эмоционального развития младших школьников рассчитана на два года.

- **Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня»** (авторы: А. В. Макарчук, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей на занятиях и выполнения семейных заданий вместе со взрослыми.
- **Игровой комплект «Палитра эмоций»** (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы

- Познакомить школьников с многообразием эмоций.
- Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
- Расширять эмоциональный словарь школьников.
- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
- Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
- Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
- Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
- Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
- Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.
- Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.
- Содействовать социальной адаптации младших школьников.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- *Полнота.* Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процессы в течение двух лет.
- *Интерактивность.* В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.
- *Практико-ориентированность.* Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- *Индивидуальный подход.* Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- *Систематическое последовательное усложнение материала.* В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.

- *Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.* В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.
- *Включение родителей как активных участников программы.* Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа для младших школьников является продолжением курса для дошкольников. Она рассчитана на два года обучения. Если работа в 1 классе не проводилась, можно начать заниматься по программе первого года обучения с учащимися 2 класса. Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя введение и три тематических блока. Данное методическое пособие предназначено для педагогов, которые будут проводить с детьми занятия второго года обучения. В пособии подробно рассматривается содержание, тематическое планирование и сценарии занятий первого года обучения по программе. Тематическое планирование и сценарии занятий первого года обучения представлены в отдельном пособии.

Занятия проводятся с учащимися 1—2 (или 2—3) классов один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 33 занятия (продолжительность занятий 1—11 составляет 35 минут, занятия 12—33 длятся 45 минут). Второй год обучения включает 34 занятия по 45 минут.

В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия. Занятия проводит учитель начальных классов или психолог, прошедшие специальную подготовку по программе.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ[1]

Введение

Направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин.

В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить.

Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями.

Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

[1] Руководство по проведению занятий первого года обучения приведено в отдельном издании.

Большинство тем, изучение которых было начато в первый год работы по программе, продолжают изучаться на более сложном уровне.

Введение

Направлено на укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализацию и обновление договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях, актуализации и обогащению представлений о новых эмоциях. Особое внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Расширяются представления детей о способах выражения эмоций средствами искусства. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин с фокусом на индивидуальных особенностях их восприятия и выражения. Материалы раздела обогащают представления ребёнка об эмоциональной сфере, в первую очередь, речь идёт об интенсивности, модальности, амбивалентности эмоций, что важно не только при развитии навыков идентификации, но также и в управлении эмоциями и поведением.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним — занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён развитию социальной и коммуникативной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими.

Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они является основой для формирования установок толерантности.

Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе.

Особое внимание уделяется развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на отношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ

Учащиеся получат возможность для формирования:

- уважительного отношения к мнению другого человека;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся получат возможность научиться:

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
1. Восприятие и понимание причин эмоций	**Идентификация эмоций**	**Идентификация эмоций по мимическим признакам**	Ребёнок знает мимические признаки следующих эмоций: злость, страх, интерес, грусть, радость, удивление, определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций
		Идентификация эмоций по пантомимическим признакам	Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость, удивление) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции

Продолжение

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
		Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес, удивление) в речи по интонации, громкости, темпу
		Идентификация эмоций в произведениях искусства	Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка)
		Понимание и использование эмоционального и ментального словаря	Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями
	Выражение эмоций	**Выражение эмоций через мимику и пантомимику**	Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений
		Вербальное и паравербальное выражение эмоций	Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи)
		Выражение эмоций в творчестве	Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение
	Понимание причин эмоций	**Понимание ситуативной обусловленности эмоций**	При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации
		Понимание индивидуальных различий в причинах и выражении эмоций	Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении
2. Эмоциональная регуляция	**Понимание эмоциональной обусловленности поведения**		Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях
	Владение элементарными навыками саморегуляции		Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции
3. Социальное взаимодействие	**Коммуникативная компетентность**	**Установление и поддержание взаимодействия**	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: зада-

Окончание

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
			вать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы
		Понимание и социальное прогнозирование	Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т. п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения
		Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу
		Работа в команде	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе
		Поведение в конфликтной ситуации	Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции в конфликтной ситуации
	Социальная компетентность	**Следование формальным правилам поведения**	Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им
		Принятие многообразия	Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения.

В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюде-

ния являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

1. Восприятие и понимание причин эмоций.

- Идентификация эмоций.
- Выражение эмоций.
- Понимание причин эмоций.

2. Эмоциональная регуляция.

- Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
- Владение навыками саморегуляции.

3. Социальное взаимодействие.

- Коммуникативная компетентность.
- Социальная компетентность.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в приложениях 1—3 данного пособия. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения 1—3.1).

Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела.

Дети с *высоким уровнем развития* компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся.

Дети со *средним уровнем развития* компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно.

Дети, показавшие *низкий уровень развития* данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями таких детей, чтобы создать развивающую среду не только в образовательной организации, но и дома.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Опросники приведены в первом и четвёртом разделах материалов для родителей. Данные родительских оценок педагог заносит в сводную таблицу (приложение 4). Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов.

Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнивать можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе.

В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ КОМПЛЕКТОМ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Основная книга для педагога, в которой представлена программа работы со школьниками, подробно описаны сценарии занятий, особенности работы с детьми и их родителями.
Сценарий каждого занятия представляет собой логически и динамически выстроенную последовательность заданий, направленных на достижение планируемых результатов. В начале каждого занятия указаны цель и планируемые результаты, перечень необходимого оборудования и план занятия с указанием задач и продолжительности каждой активности. Далее следует подробное описание хода занятия.

В сценариях занятий встречаются следующие **рубрики** и **условные обозначения**:



Самодиагностика эмоционального состояния — традиционная активность, с которой начинается каждое занятие. Проводится с использованием специального инструмента «Квадрат настроения».



Практика «Внимательное дыхание». Начиная с третьего раздела (занятие 21) проводится регулярно вместе с самодиагностикой эмоционального состояния. Самодиагностику необходимо проводить до и после практики «Внимательное дыхание», чтобы дети могли отслеживать изменение своего состояния.



Индивидуальная работа детей в тетрадях. Подробные инструкции для педагога к заданиям в тетради даны в сценариях занятий.



Педагог читает детям текст, на основе которого в дальнейшем организуется обсуждение или другая форма работы. В пособии этот текст может быть приведён полностью или даны указания, где его можно прочитать.



Задания, способствующие обогащению репертуара совместной деятельности ребёнка с родителями. Задания не являются обязательными для выполнения, однако вопросы в начале каждого урока о том, как ребята его выполняли, что интересного узнали, будут их мотивировать.



Задания, предполагающие взаимодействие детей в парах.



Задания, предполагающие совместное выполнение, обсуждение, взаимодействие в малых группах. Способ деления на группы и количество детей в них педагог определяет сам. В классе удобнее работать в группах по четыре человека, когда одна пара детей поворачивается к своим соседям, сидящим сзади. Но это не должен быть единственный вариант. Задача деления на группы не только в качественном выполнении задания, но и в возможности получить опыт сотрудничества со всеми одноклассниками. Это позволит детям не только ближе и лучше узнать друг друга, но и попробовать себя в разных ролях в групповой коммуникации. И в этом смысле задача педагога — выбрать такой способ объединения ребят, чтобы опыт участников расширялся.



Активности, связанные с разными формами игровой деятельности: ролевые, симуляционные игры и упражнения, двигательные практики, эмоциональная гимнастика и др.



Задания, при проведении которых используются карточки игрового комплекта «Палитра эмоций».



Задания, направленные на знакомство или отработку практических упражнений на саморегуляцию или коммуникативных техник, которые дети и родители могут использовать в повседневной жизни. Краткое описание этих упражнений также содержится в рабочей тетради.



Работа с раздаточным материалом из приложения.



Традиционная форма завершения занятия, за исключением тех случаев, когда последнее задание логически завершает тему и включает в себя обобщающие и рефлексивные вопросы. Ответы на предложенный вопрос ребята могут или озвучить или записать на листочках и собрать в специальной коробке или приклеить на доску. Для педагога это может быть полезным источником обратной связи.



Дополнительные задания, которые педагог может использовать по своему усмотрению на занятии, если есть потребность в расширении темы, и временные ресурсы позволяют выйти за рамки одного академического часа. Они встроены в ход занятий согласно логике развития темы с указанием необходимого для его проведения времени.

Рубрика **Вопросы для обсуждения.** Каждое задание включает в себя вопросы, которые решают очень важную задачу — развитие навыков анализа и рефлексии, поэтому их игнорирование может значительно снизить эффективность упражнения. Но они одновременно не являются чем-то неизменным. Важно, чтобы они не были оторванными от ситуации, настроения в классе и опыта самих ребят. Было бы неправильным проводить работу с вопросами как контрольный опрос, тем более что на многие из предложенных вопросов нет правильного ответа. Необходимо вовлекать детей в активное обсуждение, чтобы росла их заинтересованность.

Рубрика **Важные заметки** содержит комментарии к заданиям и указаны разные варианты их выполнения.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОВМЕСТНЫЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В пособии приведены сценарии детско-родительских мероприятий и тематических встреч педагога с родителями.
Продолжительность каждой встречи составляет 15—30 минут. Во второй год обучения запланировано три такие встречи, каждая из которых посвящена содержанию одного из тематических разделов программы. В приложении представлены материалы для родителей, которые педагог предоставляет в виде ссылки или распечатанного файла. В них содержится практическая информация на тему социально-эмоционального развития детей, тесты для самодиагностики, формы для структурированного наблюдения за ребёнком, практические советы психологов по социально-эмоциональному развитию школьника, а также рекомендации для родителей по выполнению совместных заданий с ребёнком.
В приложении к пособию содержатся все дидактические и раздаточные материалы, необходимые педагогу при проведении встреч.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ «ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ»

Тетрадь предназначена для индивидуальной работы ребёнка на занятиях и выполнения заданий дома вместе со взрослыми.

Задания в тетради отмечены следующими **условными обозначениями**:



Задания, в которых предлагается сделать рисунок, закончить или дополнить изображение.



Задания с выбором одного или нескольких элементов из предложенных по указанному критерию.



Задания, в которых надо вставить пропущенные слова, закончить предложения, ответить на вопросы. Если ребёнок ещё не может выполнить это задание самостоятельно, записи под его диктовку могут делать взрослые.



Задания, способствующие разнообразной совместной деятельности ребёнка с родителями. Взрослый читает задание и участвует в его выполнении.



В рубрике **«Полезные практики»** в сокращённой форме приведены коммуникативные техники или упражнения для саморегуляции, с которыми дети познакомились на занятиях и могут использовать их дома вместе с родителями.

Рубрика **«Словарь эмоций»** решает задачу расширения лексического запаса, отражающего различные эмоциональные состояния и связанные с ними сферы жизни, такие, например, как дружба. Это содержание вполне может быть использовано на уроках русского языка и литературы.

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКТ «ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ»

Комплект состоит из набора карточек для индивидуальной и групповой работы в ходе занятий, но может быть использован также для организации другого содержательного детского досуга.

Комплект включает в себя **карточки четырёх видов**.

1. Карточки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции (64 шт.). Представлено семь базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес, отвращение) и нейтральное выражение лица. Каждая эмоция показана на фотографиях людей разного пола и возраста (ребёнок, подросток, взрослый, пожилой человек).
2. Карточки со стилизованным изображением эмоций (8 шт.).
3. Карточки с сюжетными иллюстрациями (40 шт.).
4. Карточки, на которых изображена последовательность событий: 15 серий карточек (5 серий по 3 карточки и 10 серий по 4 карточки), каждая серия объединена общим сюжетом.

К игровому комплекту прилагается брошюра-инструкция с описанием различных вариантов работы с карточками.

В сценариях даны комментарии и рекомендации по использованию игрового комплекта на занятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
Введение (3 занятия)	**Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация.** Занятие 1. Здравствуйте, это я!	1*
	Тема 2. Психологический климат в классе. Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо	1*
	Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3. Правила нашего класса	1*
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	**Тема 4. Многообразие эмоций.** Занятие 4. Сад души	1*
	Тема 5. Причины и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся. Занятие 6. Как мы радуемся	2*
	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим	1*
	Тема 7. Причины и способы выражения злости. Занятие 8. Почему и как мы злимся	1*
	Тема 8. Причины и способы выражения страха. Занятие 9. Почему и как мы боимся	1*
	Тема 9. Причины и способы выражения интереса. Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем	1*
	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины	1*
	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди — разные эмоции	1
	Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила	1
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)	**Тема 13. Модальность эмоций.** Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции	1
	Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение	1
	Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать	1
	Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17. Когда злость бывает полезной?	1
	Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18. Как не лопнуть от злости	1
	Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?	1
	Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом	1

* Продолжительность занятия 35 минут.

Окончание

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
	Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций	1
Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)	**Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.** Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?	1
	Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23. Как работать вместе	1
	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24. Как услышать другого	1
	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25. Как понять другого	1
	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка	1
	Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28. Как поддержать другого	2
	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29. Как помочь другому	1
	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30. Как попросить о помощи	1
	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32. Как решать конфликты	2
	Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы	1
	Итого	33

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
Введение (3 занятия)	**Тема 1. Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов.** Занятие 1. Мои летние достижения	1
	Тема 2. Эмоции, связанные со школой. Занятие 2. В школу с удовольствием?	1
	Тема 3. Психологический климат в классе. Занятие 3. Мой дружный класс	1
Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения (10 занятий)	**Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности.** Занятие 4. Об интересе интересно	1
	Тема 5. Признаки удивления и причины его возникновения. Занятие 5. Удивительное удивление	1
	Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявление. Занятие 6. Сила эмоций	1
	Тема 7. Модальность эмоций. Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции	1
	Тема 8. Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения. Занятие 8. И смех и слёзы	1
	Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения. Занятие 9. Краски и звуки эмоций Занятие 10. Портрет эмоций	2
	Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Занятие 11. Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле Занятие 12. Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли Занятие 13. Как я чувствую то, что чувствует другой	3
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 занятий)	**Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение.** Занятие 14. Хочу, чтоб эмоции мне помогали!	1
	Тема 12. Ментальная обусловленность поведения. Занятие 15. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	1
	Тема 13. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие 16. Плакать или смеяться?	1
	Тема 14. Профилактика подавления эмоций. Занятие 17. Выражать или не выражать?	1
	Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями. Занятие 18. Как рисунок мне поможет? Занятие 19. Лепим настроение	2
	Тема 16. Основы управления поведением. Занятие 20. Повелитель эмоций	1
Раздел 3. Социальное взаимодействие (15 занятий)	**Тема 17. Сходство и различия в группе.** Занятие 21. Мой класс: такие разные и такие похожие	1
	Тема 18. Толерантность и принятие многообразия. Занятие 22. Для всех есть место под солнцем	1

Окончание

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
	Тема 19. Ложь, её влияние на межличностные отношения. Занятие 23. Правда и ложь	1
	Тема 20. Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения. Занятие 24. Обман или заблуждение?	1
	Тема 21. Развитие способности к децентрации. Занятие 25. Как посмотреть на мир глазами другого?	1
	Тема 22. Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы. Занятие 26. Как понять другого? Полезные вопросы	1
	Тема 23. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. Занятие 27. Всегда ли ссора неизбежна?	1
	Тема 24. Понимание недоразумений и бестактности. Занятие 28. Когда не хотел обижать	1
	Тема 25. Основы противостояния буллингу в классе. Занятие 29. Как поддержать другого, если его обижают?	1
	Тема 26. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. Занятие 30. Если человеку нужна поддержка	2
	Тема 27. Навыки ненасильственного общения. Занятие 31. Как выразить своё мнение	1
	Тема 28. Основы ненасильственного общения. Занятие 32. Язык Жирафа	1
	Тема 29. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Занятие 33. Мы — команда	2
	Тема 30. Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето. Занятие 34. Что было и что будет	1
	Итого	34*

* Продолжительность занятия 45 минут.

СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1 МОИ ЛЕТНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

ОБСУЖДЕНИЕ ИТОГОВ ЛЕТА И ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Цель занятия

Поддерживать доброжелательную атмосферу в классе и способствовать развитию познавательного интереса.

Планируемые результаты

- Ребёнок поделился результатами, которых он достиг летом;
- знаком с умениями, которыми может овладеть в результате обучения;
- актуализировал знания и умения, полученные на первом году обучения по программе;
- получил опыт использования техники «квадрат настроения» для идентификации своих эмоций.

Оборудование и материалы

Листы формата А4 (на каждого ребёнка), цветные карандаши.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	10	*Повелитель эмоций.* Работа в тетради (задание 1)	Способствовать поиску учебной мотивации через актуализацию знаний о влиянии эмоций на отношения и успех в учёбе
2	10	*Я уже знаю ...* Работа в группах	Актуализировать знания и умения об эмоциях и способах их управления
3	10	*Чему я научился этим летом.* Игровая практика	Создать условия для доброжелательного общения в классе, обсуждения летних достижений
4	15	*Определи своё состояние.* Игровая практика	Познакомить с инструментом экспресс-диагностики своего эмоционального состояния
5		*Наши летние фотографии.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Побуждать к обсуждению совместных воспоминаний о лете

ХОД ЗАНЯТИЯ



* Летом я... И я тоже!

Необходимое время: 5 минут

Это упражнение будет уместным, если его провести одним из первых в учебном году.

Педагог. Я рада видеть вас на первом занятии по нашей программе. Обычно после отдыха люди при встрече делятся своими впечатлениями и яркими историями. Вы уже успели это сделать? Я предлагаю

вам вспомнить события этого лета и рассказать, что вы делали, где побывали, чем занимались эти три месяца. Те из вас, кто хочет поделиться с классом, могут встать и назвать событие. Те из вас, с кем летом происходило что-то похожее, говорят «И я тоже!». Тот, кто считает это событие весёлым и интересным, хлопает в ладоши. Если вы не против, я начну первая: «Этим летом я запускала бумажного змея».



* Игра «Я рад тебя видеть»

Необходимое время: 10 минут

Для проведения этой игры потребуется небольшой тряпичный мяч. Дети по очереди кидают друг другу мяч со словами «Я рад тебя видеть. Мне нравится с тобой… (продолжить предложение)». Важно следить за тем, чтобы в ходе игры мяч побывал у каждого ребёнка. Для этого можно в начале игры попросить всех детей встать и садиться после того, как у них в руках побывает мяч. Таким образом, педагог увидит, у кого из детей еще не было мяча.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствовали, когда говорили друг другу приятные слова?*
- *Что вы чувствовали, когда приятные слова говорили вам?*



1. Повелитель эмоций

Педагог. В этом году нам предстоит узнать много нового о мире эмоций и освоить новые способы управления ими. Кому из вас это интересно? Скажите, пожалуйста, для чего это нужно. Как это может помочь в отношениях с близкими и друзьями?

С кем вам приятнее общаться: с тем, кто всегда действует под влиянием эмоций, или с тем, кто умеет ими управлять? Почему?

Эмоции то и дело норовят вырваться и заставить нас делать что-то не раздумывая, импульсивно. Того, кто понимает свои эмоции и эмоции других людей, умеет управлять ими, можно назвать повелителем эмоций.

А в учёбе эти знания и умения могут быть полезными? Приведите примеры.

Если у вас будет желание обучаться новому, и вы будете стараться, то сможете стать повелителями эмоций. Как вы думаете, какой он — повелитель эмоций? Что он знает и умеет?

Прочитайте список умений и подчеркните те, которыми, на ваш взгляд, должен обладать настоящий Повелитель эмоций (задание 1).

По окончании работы варианты обсуждаются.

Важные заметки

Повелитель эмоций (человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта), вовсе не вечно улыбающийся и добродушный, как его иногда многие представляют. Он также испытывает и проявляет весь спектр эмоций. Но его преимущество состоит в умении регулировать своё эмоциональное состояние и прогнозировать последствия того или иного поведения, связывать эмоции с мышлением и результатом действий. Он обладает умением чувствовать состояние другого человека, встав на его место. Он доброжелателен в отношениях, при этом умеет обозначать свои личные границы.



2. Я уже знаю…

Педагог. Предлагаю объединиться в группы по четыре человека: две парты работают вместе. В этом году в таком формате мы будем работать очень часто. Чтобы вы смогли побывать в разных группах, я буду вас иногда менять местами.

Теперь вспомните, пожалуйста, и расскажите друг другу то, что вы уже умеете делать из списка повелителя эмоций.

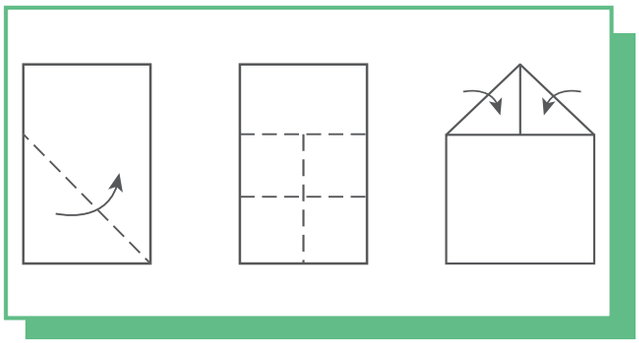
3. Чему я научился этим летом

Педагог предлагает вспомнить планы на лето, которые они составляли в конце прошлого учебного года. Желающие могут рассказать о том, удалось ли осуществить их и научиться чему-то новому. Просит сделать это необычным способом: показать своё новое умение с помощью пантомимы. Остальные дети угадывают, произносят «Здорово!» и поднимают большой палец вверх. Далее педагог предлагает детям обсудить их летние достижения.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствовали, когда научились чему-то новому или узнали что-то новое?*
- *Чему вы хотели бы научиться в течение этого учебного года?*

4. Определи своё состояние



Педагог раздаёт каждому ребёнку листы бумаги формата А4.

Педагог. Перед вами лист бумаги. Что это за фигура? По каким признакам вы это определили? Как превратить прямоугольник в квадрат без линейки и ножниц? (Дети складывают квадрат.)

А теперь разделите, пожалуйста, получившийся квадрат на четыре равных квадрата без линейки и карандаша. (Дети складывают квадрат вчетверо и разворачивают его.)

Продолжим превращения. Представьте себе, что перед вами схема за́мка. Прямоугольную часть листа мы превратим в его крышу, а четыре квадрата будут его залами. Сколько получилось залов сверху; снизу; справа; слева?

Хозяин замка установил строгие правила. Девочки могут находиться только в правой половине, а мальчики только в левой. Те, у кого день рождения зимой и летом, может находиться на верхнем этаже, а у кого весной и осенью — только на нижнем. Найдите зал, в котором вам можно находиться, не нарушая правил.

Сменился хозяин — поменялись правила. Теперь на нижнем этаже могут находиться те, кто занимается спортом, а на верхнем — кто не занимается. Справа находятся те, кто любит рисовать, слева — те, кто к рисованию равнодушен. Найдите место, где вы окажетесь теперь?

Представьте, что теперь в этом замке правила устанавливает Повелитель эмоций. Правила касаются нашего настроения. Сверху находятся те, кто чувствует в себе прилив энергии, а снизу — те, у кого её не так уж много, поэтому они менее активны. Справа — те, кто оценивает своё настроение как приятное, а слева — те, кто испытывает неприятные эмоции. Люди могут перемещаться по залам в зависимости от своего настроения. Главное запомнить: наверху — энергии много, внизу — мало, справа — приятно, слева — неприятно. Если бы вы прямо сейчас оказались в этом замке, то в каком зале? Нарисуйте себя внутри соответствующего квадрата.

Чтобы замок не выглядел таким скучным, раскрасьте его, пожалуйста, так, чтобы по его оформлению было понятно, для какого настроения предназначен каждый зал.

По окончании рисования дети показывают свои «Квадраты настроения», а в конце урока работы можно разместить на стене.

Важные заметки

Если вы видите, что дети затрудняются в определении своего состояния, уделите этому дополнительное время. Помогите им с помощью наводящих и проясняющих вопросов: «Как вы чувствуете, сколько в вас энергии? Что тогда происходит с телом? Что хочется сделать? Как вы понимаете и чувствуете, что те эмоции, которые вы испытываете, приятны вам? Где в теле вы это чувствуете?» Следующее упражнение поможет лучше прочувствовать разные состояния, представленные на «Квадрате настроения».

* Психоэмоциональная гимнастика «На балу у Повелителя эмоций»

Необходимое время: 10 минут

Педагог предлагает детям представить, что они находятся в замке на балу у Повелителя эмоций. Согласно правилам танцы (движения) в разных залах отличаются друг от друга. Они должны соответствовать настроению зала (задание 4). Педагог вместе с детьми начинает передвигаться от одного зала к другому, стараясь в танце передать соответствующее настроение.

Вопросы для обсуждения

- *Легко ли вам было находить нужные движения? Что вам подсказывало, как нужно двигаться?*
- *В каком зале вам было находиться особенно приятно?*



5. Наши летние фотографии

Дома детям предлагается вспомнить яркое событие прошедшего лета и нарисовать его, после чего показать рисунок взрослым и рассказать о своих эмоциях в тот момент. Далее дети просят взрослых поделиться своими воспоминаниями о лете.

ЗАНЯТИЕ 2

В ШКОЛУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ?

ЭМОЦИИ, СВЯЗАННЫЕ СО ШКОЛОЙ

Цель занятия

Способствовать принятию ответственности за своё поведение и самочувствие в классе.

Планируемые результаты

- Ребёнок осознаёт связь между желаемыми эмоциями, своим поведением и результатом;
- предлагает действия, которые помогут поддерживать доброжелательные отношения.

Оборудование и материалы

Плакат «Квадрат настроения», по два-три листа бумаги формата А4, по одному листу формата А3 на группу из четырёх человек, фломастеры, цветные карандаши.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	10	*Какие эмоции мы хотим испытывать в классе?* Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для осознания своих *актуальных* эмоций и желаемого эмоционального состояния в школе, способствовать тому, чтобы дети делились своими чувствами с ровесниками
3	30	*Соглашение класса.* Работа в группах	Организовать обсуждение и принятие Соглашения класса о взаимоотношениях
4		*Семейное соглашение.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для знакомства родителей с принятыми в классе правилами взаимодействия и обсуждения правил и договорённостей, важных для семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение

Педагог. Посмотрите, пожалуйста, на «Квадрат настроения» (указывая на плакат) и определите, в какой его части вы сейчас находитесь. Если ваше настроение приподнято-приятное, то это жёлтая область. Если вы неприятно возбуждены, то — красная. Если вы чувствуете упадок сил — это синяя область, а приятная расслабленность — это зелёная.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы определили своё настроение? По каким признакам?*
- *Является ли это настроение таким, в котором хочется оставаться в течение всего занятия?*

Важные заметки

Далее самодиагностика будет обязательной частью этапа «Моё настроение» и будет проводиться в начале каждого занятия. Вопросы и короткие задания к диагностике ориентированы на содержание конкретного занятия: они фокусируют детей на важном аспекте, связанном с их актуальными эмоциями, их причинами или предстоящей деятельностью. Чтобы ритуал не превратился в формальность, а способствовал развитию навыка самодиагностики, вы можете при необходимости уделять ему больше времени, обращая внимание детей на разные проявления тех или иных эмоций. И только когда будете уверены в том, что все понимают эту технику «измерения», достаточно будет указать на плакат, для того чтобы ребята смогли оценить своё эмоциональное состояние.

Педагог. Впереди у нас девять месяцев общения. И мне хотелось бы, чтобы время, проведённое в школе рядом с вами, доставляло мне больше радости. А вам? Поэтому мне кажется важным договориться о том, как мы будем относиться друг к другу.

* А вы как думаете?

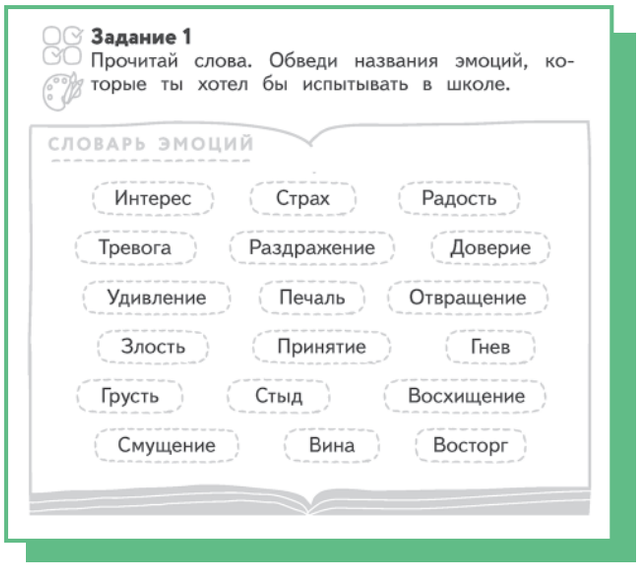
Необходимое время: 5 минут

Педагог предлагает детям обсудить фразу Козьмы Пруткова: «Хочешь быть счастливым — будь им».

Вопросы для обсуждения

- *Что для вас значит быть счастливым?*
- *Как вы думаете, что означает фраза «будь им»?*
- *Что вы можете сделать уже сегодня, чтобы чувствовать себя счастливее?*

2. Какие эмоции мы хотим испытывать в классе?


Задание 1
Прочитай слова. Обведи названия эмоций, которые ты хотел бы испытывать в школе.

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

Интерес, Страх, Радость, Тревога, Раздражение, Доверие, Удивление, Печаль, Отвращение, Злость, Принятие, Гнев, Грусть, Стыд, Восхищение, Смущение, Вина, Восторг

Педагог вместе с детьми вспоминает корабль, созданный в прошлом году, ветер эмоций, который наполнял его паруса и «Правила 4П» (понимать, принимать, помогать, поддерживать) — правила, которых они старались придерживаться в течение года. Дети поясняют, что это за правила.

Затем педагог предлагает обновить договорённости прошлого года, учитывая опыт и новые знания. Обсуждение начинается с выбора желаемых эмоций.

Педагог предлагает открыть тетради.

Инструкция

В рабочей тетради в задании 1 вы видите слова, обозначающие различные эмоции. Обведите названия эмоций, которые вы хотели бы испытывать в школе.

По окончании работы дети называют выбранные эмоции, а педагог записывает их на доске.

Список обсуждается и сокращается до пяти-шести пунктов, с которыми будет согласен каждый. Педагог подчёркивает, что документ, который они создают, не случайно называется Соглашением. Очень важно, чтобы каждый участвовал в обсуждении и выразил своё согласие или несогласие.

3. Соглашение класса

Дети делятся на группы по четыре человека. Каждая группа для обсуждения получает лист формата А4 с названием одной эмоции из списка на доске.

Педагог. Каждая группа получила по одной эмоции, которую каждый из нас хотел бы испытывать в школе. Давайте подумаем, что мы можем сделать, чтобы испытывать её как можно чаще.

Вспомните, что вам помогало в прошлом году испытывать эти эмоции. Запишите свои варианты на листе с вашей эмоцией. А потом мы вместе это обсудим.

Важные заметки

1. Чтобы обсуждение было более конструктивным и не превратилось в выяснение отношений, дети могут сами разделиться на группы по желанию с теми, с кем им комфортно было бы обсуждать и договариваться. Возможно, это будут не четвёрки, а группы побольше, но лучше, чтобы количество детей не превышало шести.
2. Поддерживайте обсуждение в малых группах. Помогите детям сформулировать простые ответы. Проясняйте общие понятия. Например, напомните, что означает «быть доброжелательным» (здороваться, отвечать на обращение, помогать и т. д.), «интересующимся» (задавать вопросы, узнавать что-то новое и делиться этим с друзьями). Лучше, если формулировки будут в утвердительной форме, без использования частицы «не».

По окончании групповой работы результаты зачитываются, дети слушают и голосуют большими пальцами (вверх — нравится, вниз — не нравится). В случае необходимости предложенные пункты обсуждаются, их формулировки уточняются.

Вопросы для обсуждения

- *Почему это действие кажется вам важным?*
- *Как оно поможет испытывать ту эмоцию, которую вы бы хотели испытывать в классе?*
- *Какие ещё эмоции может вызвать такое действие? Хотите ли вы испытывать такие эмоции в школе?*
- *Есть ли в школе люди, которым может не понравиться, если мы будем вести себя так? Какое решение мы тогда принимаем?*

Педагог записывает на доске название эмоции и действия, с которыми согласились все дети в классе. В итоге складывается перечень действий, с которыми согласны все.

Дети продолжают работу в группах по четыре человека. На этом этапе им предлагается связать эмоцию, с которой они работали на предыдущем этапе, с теми действиями, которые помогут чаще испытывать её в классе, записав или зарисовав и красиво оформив на своём листе А3.

После окончания работы все части Соглашения склеивают и вывешивают на стену, чтобы все дети могли их видеть. Педагог ещё раз зачитывает вслух и просит всех детей подтвердить своё согласие подписью внизу общего плаката.

Важные заметки

С этого момента желательно обращаться к выработанному Соглашению не только на занятиях курса, но каждый раз, когда возникает такая необходимость или сложилась ситуация, способствующая более глубокому пониманию записанных пунктов. Например, если кто-то поступил согласно прописанным договорённостям, можно отметить, что это именно то, о чём вы договаривались. Не надо при этом восхвалять автора поступка. Если случилась конфликтная ситуация, можно снова обратить внимание на Соглашение, задав вопрос: «Что в этом случае важно помнить, и что может помочь в разрешении ситуации?» Соглашение ни в коем случае не должно стать инструментом давления и манипуляции. Это скорее ориентир для ребёнка, входящего в мир разных ролей и отношений.



Игра «Приятное прикосновение»

Необходимое время: 15 минут

Важные заметки

Это игра поможет договориться о приемлемых формах прикосновения детей в классе и даст возможность обозначить свои границы, тем более что дальше ещё будут встречаться упражнения и задания, требующие тактильного контакта между участниками. Объятия и дружеские прикосновения могут вернуть уверенность ребёнку, который особенно нуждается в поддержке и принятии. Однако не каждому для этого необходима именно такая форма поддержки, поэтому обращайте внимание на невербальную реакцию детей. Не каждый может признаться в том, что ему неприятно.

Игру лучше проводить, сидя на полу. Для этого должно быть достаточно просторное помещение. Если нет возможности устроиться удобно на полу, можно встать между партами. Не настаивайте на том, чтобы все непременно касались друг друга. Кому-то это может быть неприятно. Но вы можете помочь детям вспомнить или придумать наиболее подходящие для них способы приятного прикосновения.

Педагог. Я думаю, что всем людям хочется получать тепло и нежность от других людей. Для кого-то способом передачи тепла является прикосновение. Но дело в том, что есть прикосновения, которые мы готовы получать только от очень близких людей, например объятия, а есть такие, которые мы можем допустить от друзей и одноклассников: похлопать по плечу, пожать руку, погладить по руке. А кто-то вообще не любит никаких прикосновений и ему достаточно тёплых слов.

Инструкция

Разделитесь на группы по четыре человека. Пусть каждый из вас скажет остальным членам группы, какие из прикосновений ему бы понравились и не вызвали бы неприятных эмоций. Опишите в точности эти прикосновения, а другие члены группы выполнят их. Если вам не нравится касание, обязательно скажите об этом другим, чтобы они не попали в неловкое положение, причинив вам неприятность. Если кому-то важны слова, назовите те, от которых вам становится теплее.

По окончании педагог предлагает придумать какой-нибудь знак (жест) «Не трогай меня!» и договориться о том, что прежде чем кого-то обнять или погладить, следует спросить разрешения. Это правило можно зафиксировать в Соглашении класса.



4. Семейное соглашение

Дома детям предлагается рассказать об опыте создания Соглашения класса и, по желанию, составить семейное соглашение.

ЗАНЯТИЕ 3

МОЙ ДРУЖНЫЙ КЛАСС

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В КЛАССЕ

Цель занятия

Проанализировать взаимосвязи эмоций и поведения, их влияние на атмосферу в классе.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает, какие действия могут вызывать неприятные эмоции;
- умеет находить варианты разрешения нежелательных ситуаций;
- получил опыт использования Соглашения класса для управления психологической атмосферой в классе.

Оборудование и материалы

Цветные карандаши, листы бумаги формата А4 на группу из четырёх человек.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	10	*О соглашении класса.* Рефлексия	Способствовать развитию рефлексии и введению в активную практику работу с Соглашением
3	10	*Что ты чувствуешь, когда ...?* Работа в тетради (задание 1)	Актуализировать эмоции в некоторых школьных ситуациях
4	20	*Чего хотелось бы избежать?* Работа в группах	Создать условия для обсуждения неприятных ситуаций в классе и способов их разрешения
5		*Школьные друзья.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Создать условия для семейного обсуждения понятия «дружба»

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение

2. О Соглашении класса

Педагог предлагает детям обсудить опыт обращения к Соглашению класса в течение недели.

Вопросы для обсуждения

- *Удавалось ли вам в течение недели следовать записанным в Соглашении класса договорённостям?*

Поднимите руки те, кто может вспомнить, как это делалось в нашем классе? Кто-нибудь хочет поделиться?

- *Как это влияло на ваше настроение? Помогло ли вам Соглашение чаще испытывать приятные эмоции в классе?*
- *Кто-то из вас рассказал о наших договорённостях своим родителям? Составили ли вы своё семейное Соглашение? Кто-нибудь хочет рассказать об этом?*

Важные заметки

Если следование договорённостям даётся детям с трудом, выберите вместе один пункт, на реализацию которого будут направлены усилия на протяжении следующей недели. Договоритесь, как вы будете помогать друг другу придерживаться его. Двигайтесь поступательно, анализируя каждую неделю свои успехи. Маленькие шаги могут привести к большому результату. Именно так вырабатываются привычки.

* А вы что думаете?

Необходимое время: 15 минут

Педагог предлагает детям обсудить буддийскую мудрость: «Давать, брать, делиться тайной, расспрашивать, угощать, принимать угощение — вот шесть признаков дружбы». Можно предложить двоим желающим выйти к доске и изобразить указанные действия.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, какие эмоции и чувства испытывает человек, который совершает перечисленные действия?*
- *А какие эмоции и чувства испытывает человек, по отношению к которому совершаются эти действия?*
- *Согласны ли вы с действиями, перечисленными в мудрости? Почему? Что вам кажется лишним или может быть чего-то не хватает?*

3. Что ты чувствуешь, когда ...?

Задание 1
Рассмотри рисунки. На них изображены разные школьные ситуации. Около каждого рисунка напиши названия эмоций, которые вызывают у тебя подобные ситуации в классе.



Педагог. В школе случаются разные истории. Рассмотрите рисунки в тетради (задание 1) и около каждого рисунка запишите название эмоций, которые вызывают у тебя подобные ситуации в классе.

Поделитесь, пожалуйста, своими ответами.



4. Чего хотелось бы избежать?

Педагог делит детей на группы по четыре человека и предлагает командам обсудить, какие ещё неприятные ситуации могут происходить в школе и в классе.

После завершения работы команды делятся результатами обсуждения, а педагог фиксирует ответы на доске.

Вопросы для обсуждения

- *Что можно сделать, а чего нельзя делать, чтобы подобные ситуации случались как можно реже или не случались совсем?*
- *Что мы ещё можем добавить в наше Соглашение класса?*

Важные заметки

Помогайте детям называть конкретные действия. Вот несколько примеров:

- избегать грубых слов;
- если кто-то расстроен, можно спросить: «Чем я могу тебе помочь?»;
- ставить себя на место другого человека и стараться понять его;
- рассказать о проблеме кому-нибудь из взрослых;
- извиниться, если виноват.

По окончании группового обсуждения весь класс обсуждает записанное на доске. Педагог предлагает дополнить Соглашение класса важными действиями, с которыми были бы согласны все дети.



* Мой дружный класс

Необходимое время: 12 минут

Педагог предлагает детям нарисовать дружный класс или описать его словами (задание 2 в тетради).

Вопросы для обсуждения

- *Какие действия на рисунке подтверждают то, что класс, который вы изобразили, — действительно дружный?*
- *Какие признаки дружного класса вы ещё знаете?*
- *Почему для вас важно, чтобы класс был дружным?*
- *Что можно сделать для того, чтобы наш класс был дружный?*



* Дружный класс — это…

Необходимое время: 10 минут

Педагог предлагает детям объединиться в небольшие группы и придумать сценку, которая бы характеризовала дружный класс. После подготовки группы по очереди выходят перед классом и без слов показывают сценки на тему «Дружный класс — это класс, в котором…». Остальные отгадывают, какой признак или характеристика была загадана.



5. Школьные друзья

Педагог предлагает детям расспросить родителей об их школьных друзьях.

ЗАНЯТИЕ 4 ОБ ИНТЕРЕСЕ ИНТЕРЕСНО

ИНТЕРЕС КАК КЛЮЧЕВОЙ МОТИВАТОР УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель занятия

Стимулировать интерес и способствовать повышению познавательной активности.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает индикаторы эмоции «интерес» у себя и других;
- получил опыт использования интереса в качестве эмоции-переключателя;
- замотивирован на дальнейшее получение знаний.

Оборудование и материалы

Любая сюжетная карточка из игрового комплекта «Палитра эмоций», набор карточек с изображениями лиц, выражающих разные эмоции, текст стихотворения Е. Кравченко «Говорят мне мама с папой».

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	5	*Что мы знаем об интересе?* Обсуждение	Актуализировать знания об эмоции «интерес»
3	5	*Слова-вопросы.* Работа в тетради (задание 1)	Актуализировать знания о вербальных способах выражения интереса и вопросительных словах русского языка
4	10	*Придумай вопрос.* Игровая практика	Способствовать развитию умения формулировать вопросы
5	7	*Ответ — вопрос.* Игровая практика, работа в группах	Способствовать развитию умения формулировать вопросы
6	8	*Интерес — эмоция-переключатель.* Мозговой штурм	Познакомить детей со свойством интереса переключать внимание; создать условия для получения опыта использования интереса как эмоции-переключателя
7	5	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
8		*Интервью с интересным человеком.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию навыка задавать вопросы и интересному общению в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение

Педагог. Вспомните, пожалуйста, прошедшую неделю. Как ваши отношения влияли на ваше настроение в классе? Какие ваши действия и поступки делали отношения более приятными, а какие затрудняли общение? Кто-нибудь хочет поделиться? Очень важно, чтобы вы говорили о том, что зависело от вас. Что за эту неделю вы научились делать иначе, чтобы сохранять доброжелательные отношения в классе?

Важные заметки

Важно, чтобы вы сами были очень внимательны к поведению детей и помогали им следовать принятым договорённостям в течение всего времени. Если они затрудняются припомнить что-то, хорошо иметь какие-то примеры из жизни класса, когда Соглашение поддерживалось или нарушалось. Не следует переходить на личности и превращать обсуждение в осуждение. Задача — помочь детям взять на себя ответственность за своё самочувствие и поведение и управлять им. Возможно, в первое время этот этап урока будет занимать у вас больше времени, чем планируется, — это того стоит, когда речь идёт об ответственности.

2. Что мы знаем об интересе?

Педагог. Сегодня мы с вами поговорим об эмоции «интерес». Что вы о ней уже знаете? Давайте вспомним, как она выглядит и как проявляется в поведении.



* Игра «Кому интересно?»

Необходимое время: 10 минут

Педагог предлагает детям объединиться в группы по четыре человека, раздаёт каждой группе карточки с изображением лиц с разными эмоциями. Затем просит найти лица, выражающие интерес, и назвать видимые признаки этой эмоции.



* Эмоциональный театр

Необходимое время: 10 минут

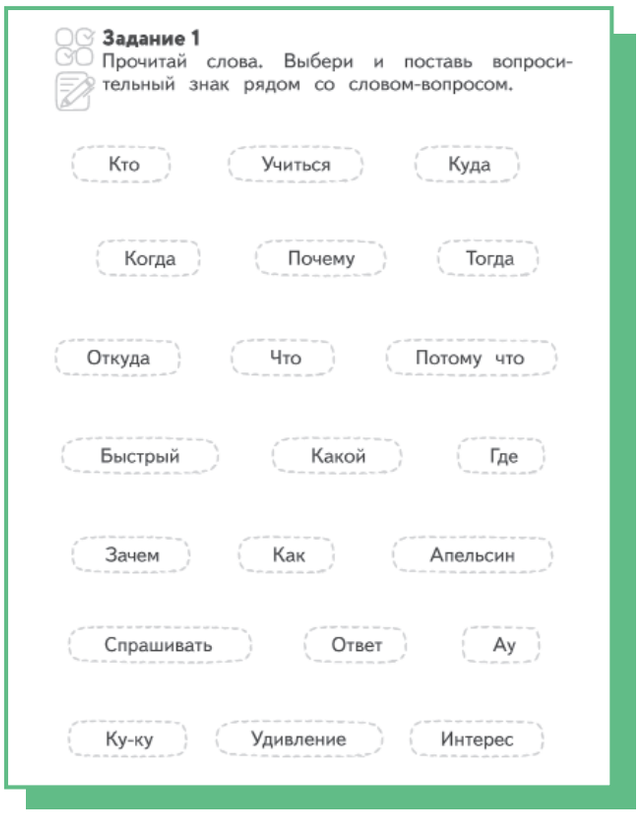
Педагог. Скажите, пожалуйста, в какой профессии особенно важно быть выразительным? Сейчас мы с вами поиграем в театр.

Педагог предлагает двоим-троим ученикам, желающим побыть актёрами, выйти на импровизированную сцену и изобразить эмоции, о которых будет говориться в стихотворении Е. Кравченко «Говорят мне мама с папой».

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции испытывает герой стихотворения?*
- *Какая эмоция побуждает его задавать столько вопросов?*
- *По каким ещё признакам вы угадывали интерес в этом стихотворении?*
- *Помогали ли вам в этом наши актёры? Назовите мимические признаки интереса.*
- *Кому было интересно слушать и смотреть на эту сценку? Как вы ощущали интерес в своём теле?*
- *В какой сектор «Квадрата настроения» вы бы поместили интерес? Почему?*

3. Слова-вопросы



Педагог спрашивает детей, в чём особенность речи человека, испытывающего сильный интерес к чему-нибудь или кому-нибудь, и что помогает им понять, что какая-то фраза является вопросом. Выслушивает все ответы и обобщает: это может быть интонация или специальные вопросительные слова.

Далее дети продолжают работу в тетради (задание 1), где им необходимо найти и отметить слова-вопросы. После выполнения дети озвучивают ответы. Педагог выносит вопросительные слова на доску.

4. Придумай вопрос

Дети делятся на группы по четыре человека. Каждая группа получает по одной сюжетной картинке из игрового комплекта «Палитра эмоций» (важно, чтобы у всех групп это была одна и та же картинка). Задача — сформулировать как можно больше вопросов. Детям даётся минута на подготовку, после чего каждая группа по очереди задаёт один вопрос. Каждая следующая группа сначала отвечает на заданный вопрос (это может быть фантазийный ответ), а потом задаёт свой. Игра продолжается до тех пор, пока вопросы или ответы на них не закончатся.

Вопросы для обсуждения

- *Поднимите руки те, кому было легко придумывать вопросы. Кому не очень? Кому было легко отвечать? Какой вопрос вам показался самым неожиданным?*
- *Какие эмоции вы испытывали во время игры? Что было причиной этих эмоций?*

Педагог. Как вы думаете, может ли придумывание вопросов сделать учёбу интересней? Давайте поэкспериментируем. Прежде чем вы придёте на какой-то урок, заранее узнайте его тему и придумайте к ней вопросы. Например. «Интересно, а почему …? А где …? А зачем …?» Во время урока старайтесь найти ответы на свои вопросы. А потом поделитесь, как это повлияло на изучение темы.

Важные заметки

В течение недели напоминайте детям о задании про придумывание вопросов. Помогите им провести этот эксперимент, озвучьте тему любого следующего урока и дайте несколько минут на формулирование вопросов.

* Игра «Пресс-конференция»

Необходимое время: 10 минут

Педагог рассказывает детям, что такое пресс-конференция. Затем озвучивает тему (например, «Мои увлечения» или «Домашний питомец») и приглашает спикеров занять места перед классом. Спикером может стать любой ребёнок, желающий отвечать по заданной теме. Спикеров может быть несколько, лучше, если не больше трёх. Остальные играют роль журналистов, которые пришли услышать мнение спикеров по данному вопросу. Их задача сформулировать вопросы и адресовать их или кому-то одному (называют адресата), или сразу всем.



5. Ответ — вопрос

Педагог предлагает детям разделиться на группы.

Педагог. Сколько ответов может быть на один вопрос? Приведите примеры. Сколько вопросов может быть на один ответ? Приведите примеры. Я предлагаю вам сыграть в игру, где всё наоборот: сначала ответ, а потом вопрос. Я даю вам ответ, а вы в своей группе придумываете к нему вопрос. На обдумывание и обсуждение вам даётся 10 секунд. Постарайтесь использовать разные вопросительные слова. Педагог предлагает следующие ответы.

- Потому что закончились уроки.
- Когда никого нет.
- Чтобы быть умным.
- За стулом.
- Молоко.
- Иногда.
- Мне грустно.
- Да.
- Если пойдёт дождь.
- Потому что я люблю учиться.

Через каждые 10 секунд группы озвучивают свои варианты.

Вопросы для обсуждения

- *Что вам было проще делать: искать ответы или придумывать вопросы?*
- *Какой вывод из этого упражнения вы сделали для себя? Сколько вопросов может быть на один ответ?*

* А вы что думаете?

Необходимое время: 10 минут

Педагог выносит на доску слова Уильяма Дина Хоуэллса: «Человек, который всем интересуется, всем интересен».

Вопросы для обсуждения

- *Какие вопросы вы можете задать автору этих слов?* (Педагог может сыграть роль У. Хоуэллса.)
- *Кто согласен с автором? Почему?*
- *Кто не согласен? Почему?*

6. Интерес — эмоция-переключатель

Педагог. У эмоции интерес есть ещё одно замечательное свойство. Она помогает переключиться из одного эмоционального состояния в другое. Как вы думаете, с помощью чего? С помощью вопроса.

Давайте попробуем! Я буду называть ситуации и эмоции, а вы придумываете вопросы, которые будут начинаться со слов «Интересно, а …?». (Педагог записывает начало вопроса на доске.) Чем больше вопросов вы придумаете, тем лучше, — у вас будет больше полезных вопросов.

- Представьте себе, что вы заскучали дома.
- Представьте себе, что вы загрустили на дне рождения.
- Представьте себе, что вы тревожитесь перед уроком.
- Представьте себе, что вы разозлились на братика, сестрёнку или друга за то, что он полез в ваш портфель.
- Представьте себе, что вы обиделись на маму за то, что она пообещала вам мороженое, но не купила.

После того как дети придумают несколько вопросов к одной ситуации, они выбирают те из них, которые действительно могут помочь переключиться из неприятной эмоции.

Важные заметки

Важно помочь детям сформулировать как можно больше вопросов, расширяющих их зону видимости в момент переживания, а не зацикливающих на неприятных эмоциях. Для этого можно перемещать их фокус внимания на место (что вокруг), время (до и после), окружающих людей, своё тело и т. д.



7. Билет на выход

Педагог предлагает вспомнить содержание занятия и подвести итог, ответив на вопрос: «Зачем человеку нужен интерес?»



8. Интервью с интересным человеком

Дома детям предлагается побыть журналистами: придумать интересные вопросы и взять интервью у кого-нибудь из своих близких, а потом нарисовать его портрет для обложки журнала.

ЗАНЯТИЕ 5

УДИВИТЕЛЬНОЕ УДИВЛЕНИЕ

ПРИЗНАКИ УДИВЛЕНИЯ И ПРИЧИНЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Цель занятия

Актуализировать и закрепить знания об эмоции «удивление», причинах её возникновения и особенностях проявления.

Планируемые результаты

- Ребёнок приводит примеры причин возникновения эмоции удивления у себя и других людей;
- верно идентифицирует эмоцию «удивление» по вербальным и невербальным признакам;
- знает, что эмоция «удивление» является эмоцией-переключателем.

Оборудование и материалы

Прозрачный стакан из стекла на ¾ наполненный водой с добавлением йода до получения цвета чая; пакет из-под молока с 50 мл концентрированного раствора крахмала (должен получиться раствор белого цвета); тексты стихотворений Р. Сефа «Чудо», П. Синявского «Сюрприз»; набор карточек с изображением лиц, выражающих разные эмоции, из игрового комплекта «Палитра эмоций» на группу из четырёх человек.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	1	*Моё настроение.* Экспресс самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	3	*Чай с молоком или чернила?* Введение в тему	Познакомить с темой занятия
3	10	*В стране Удивляндии. Как узнать коренного жителя страны?* Работа в группах, работа с игровым комплектом, работа в тетради (задание 1)	Систематизировать знания о выразительных признаках эмоции «удивление»
4	8	*Чему мы удивляемся?* Игровая практика	Систематизировать знания о причинах возникновения удивления, содействовать развитию эмоциональной выразительности
5	10	*Ты ещё не видел чудо?* Работа с текстом, работа в группах	Расширять представления детей о причинах и ситуациях, вызывающих удивление, способствовать развитию внимательности к окружающему миру
6	10	*Сюрприз.* Работа с текстом	Познакомить со свойством эмоции «удивление» переключать внимание; способствовать развитию чуткости и внимательности

Окончание

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
7	3	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
8		*Приятный сюрприз.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию взаимопонимания между членами семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Моё настроение

2. Чай с молоком или чернила?

Занятие начинается с фокуса, цель которого — удивить детей.

Педагог. Скажите, пожалуйста, кто любит пить чай молоком. Как его готовят? Я сегодня тоже решила на перемене выпить чаю с молоком. Я взяла стакан с чаем и добавила в него молока. (Педагог сопровождает свои слова действиями: достаёт прозрачный стакан, наполненный на ¾ водой с добавлением йода, пакет из-под молока с 50 мл концентрированного раствора крахмала, наливает «молоко» в «чай», и жидкость приобретает темно-фиолетовый цвет.) И вот что у меня получилось! Как вы думаете, какую эмоцию я испытала? Почему? (Если дети проявляют интерес, педагог в конце занятия раскрывает секрет фокуса.)

Сегодняшнее занятие будет посвящено эмоции «удивление».

3. В стране Удивляндии. Как узнать коренного жителя страны?

Задание 1

Художник Кисточкин попал в страну Удивляндию. Он видит вокруг много удивительного. Нарисуй его лицо.



Дети делятся на группы по четыре человека, каждая группа получает набор карточек с изображением лиц, выражающих разные эмоции, из игрового набора «Палитра эмоций». По окончании педагог просит детей описать характерные признаки удивления.

Педагог. Представьте себе, что вы оказались в сказочной стране Удивляндии. Как вы думаете, почему она так называется? В этой стране люди очень часто удивляются, поэтому их лица приобрели характерное выражение. Посмотрите на фото и найдите среди них жителей этой страны.

Помните ли вы нашего старого знакомого — художника Кисточкина, который был очень рассеянным и часто бросал свои картины недорисованными? Так вот, наш Кисточкин попал в Удивляндию. За несколько дней он сам стал похож на жителя этой страны — удивляндца. Нарисуйте в тетради лицо художника (задание 1).

4. Чему мы удивляемся

Педагог. Какие же события вызывают у нас удивление? (Педагог обобщает, что причиной удивления является что-то неожиданное, когда мы ожидаем увидеть или услышать что-то одно, но происходит нечто другое.) Может ли такое быть, что почти всё, что происходит в этой удивительной стране, является неожиданным для её жителей? Дело в том, что удивляндцы непревзойдённые фантазёры. Они с такой силой начинают верить в свои фантазии, что их выдумки тут же воплощаются в жизнь, совершенно неожиданно для остальных. Что же мог увидеть там наш художник?

Педагог предлагает детям самим пофантазировать и поделиться своими выдумками со своей группой: желающий описывает удивительную картинку, а остальные театрально изображают удивление с помощью мимики, жестов и голоса.

Важные заметки

После игры можно обратить внимание детей на то, как по-разному они показывали удивление. И подчеркнуть, что, несмотря на то что есть универсальные, понятные всем внешние признаки эмоций, существуют индивидуальные особенности выражения эмоций. Это зависит от интенсивности переживаемой эмоции, индивидуальных черт лица, мимических привычек.

5. Ты ещё не видел чудо?

Педагог. Поэт Роман Сеф не был в этой прекрасной стране Удивляндии. Но однажды с ним тоже произошёл удивительный случай. Послушайте.

Педагог читает текст стихотворения Р. Сефа «Чудо».

Вопросы для обсуждения

- *Какую эмоцию испытывает персонаж стихотворения?*
- *Что именно вызвало его удивление? Почему это так удивило персонажа?*

Чтобы удивляться, необязательно попадать в Удивляндию. Достаточно быть просто внимательным к окружающему миру и замечать то, мимо чего мы часто проходим и не задумываемся: «А как это возможно?» Вспомните, что вызвало у вас очень сильное удивление и поделитесь этим событием в своей группе.

* Удивительный ковёр

Необходимое время: 15 минут

Педагог. Причиной удивления может стать мастерство человека и многообразие форм, которые он создаёт. Хотите попробовать себя в создании удивительного ковра?

Детям для выполнения задания потребуются принадлежности для рисования (акварельные или гуашевые краски) и по одному листу бумаги формата А6. Задача детей — отразить на листе эмоцию удивления любыми художественными способами: цветом, штриховкой, символами, сюжетными рисунками. Когда задание выполнено, класс делится на малые группы, внутри которых дети рассказывают друг другу, *что* они изобразили. Далее все рисунки склеиваются вместе, образуя красочный ковер, который можно повесить в классе.

6. Сюрприз

Педагог. Вы уже знаете об удивительном свойстве интереса переключать наше внимание. С помощью чего это происходит? Те, кто попробовал этот способ, поделитесь, пожалуйста, своим опытом.

Удивление обладает такой же способностью — переключать. Только не с помощью вопросов, а неожиданными фактами.

Отгадайте загадку «Пока не знаешь — он есть, когда узнаешь — его нет».

Сюрприз — один из инструментов удивления, с помощью которого можно изменить настроение человека. Кто из вас любит сюрпризы? Что вы чувствуете, когда получаете сюрприз? Любите ли вы сами делать сюрпризы другим людям? Поэт Пётр Синявский тоже решил сделать сюрприз.

Педагог читает текст стихотворения П. Синявского «Сюрприз».

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, какие эмоции хочет вызвать персонаж стихотворения у мамы?*
- *Какие эмоции, скорее всего, вызовет подобный сюрприз?*
- *Случалось ли вам получать такие сюрпризы? Что вы чувствовали в тот момент?*
- *Что надо учитывать, когда вы готовите кому-то сюрприз?*

Важные заметки

Удивление является важной составляющей шутки. И это хороший повод поговорить о том, *что* является шуткой, а *что* нет. Злая шутка является проявлением буллинга. Поэтому, если вы замечаете, что в вашем классе есть такая тенденция, имеет смысл остановиться на этом подробнее, сделав акцент на чувствах. Договорённости об этом стоит закрепить в Соглашении класса. Конечно, нет гарантий, что все будут придерживаться договорённостей, но это возможность держать данную тему под контролем и помогать детям решать подобные ситуации.

Педагог предлагает детям в течение недели быть внимательнее, фиксировать на листочках (записывать или зарисовывать) удивительные факты, события и делиться этим друг с другом. Можно предложить размещать их на специально выделенной доске с названием «Удивительное рядом!».



7. Билет на выход

Педагог. Посмотрите вокруг так, как будто вы здесь впервые. Что бы вызвало удивление у человека, попавшего сюда в первый раз?



8. Приятный сюрприз

Дома детям вместе со взрослыми предлагается придумать и сделать приятный сюрприз кому-то из близких. Записать несколько идей для сюрприза.

ЗАНЯТИЕ 6

СИЛА ЭМОЦИЙ

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЭМОЦИЙ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЕ

Цель занятия

Способствовать развитию умения выражать и распознавать эмоции разной интенсивности.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает связь силы эмоционального переживания и значимости события;
- связывает силу эмоции с конкретными поведенческими проявлениями;
- умеет выражать эмоции разной интенсивности;
- знает несколько способов управления силой эмоции.

Оборудование и материалы

Листы бумаги формата А4, записки с эмоциями.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние и соотносить его со своими действиями
2	10	*Сила эмоций.* Работа в тетради (задание 1)	Способствовать развитию навыка распознавания эмоции и соотнесения силы эмоции с ситуацией; обсудить причины, влияющие на силу эмоций
3	10	*Дорожка силы эмоции.* Полезная практика	Создать условия для овладения умением чувствовать силу эмоции, опираясь на телесные ощущения; способствовать освоению приёма управления силой эмоции через тело
4	8	*Как взять себя в руки?* Полезная практика	Познакомить детей с техникой управления сильными эмоциями
5	7	*Словарь эмоций.* Работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обогащения словаря эмоций
6	5	*Дополнение в Соглашение класса*	Способствовать развитию рефлексии и бережному отношению к чувствам другого человека
7		*Эмоциональная экспрессия.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию понимания эмоций

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Моё настроение

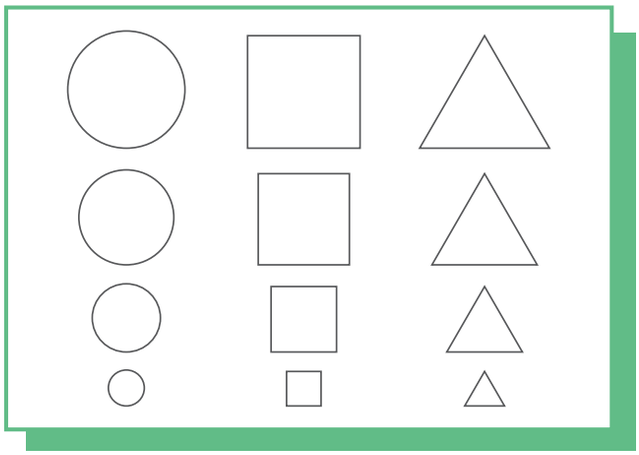
После того как дети определили своё настроение, педагог просит передать его с помощью приветственного жеста. Это может быть кивок головой, жест рукой или двумя руками.

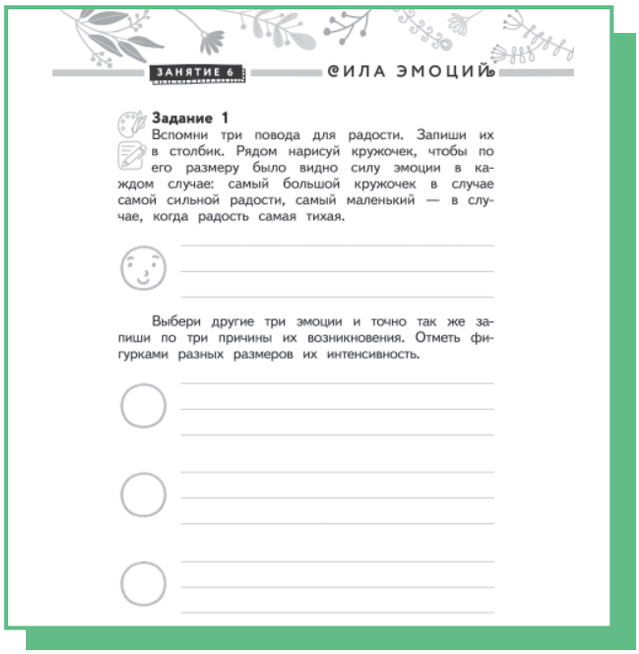
Педагог. Спасибо! Кто-то помахал вот так (педагог машет вяло), а кто-то вот так (педагог активно машет, высоко подняв руку). Что это может означать?

Важные заметки

Дети могут по-разному объяснить свои действия: «Сильно размахивать руками неприлично», «Я помахала как все», «Петя всегда так размахивает руками», «У меня рука болит», «У меня очень хорошее настроение» и др. Все версии объясняют действие, и очень важно показать детям, что причины поведения могут быть очень разными, и одной из причин может быть сила переживаемой эмоции.

2. Сила эмоций





ЗАНЯТИЕ 6 СИЛА ЭМОЦИЙ

Задание 1

Вспомни три повода для радости. Запиши их в столбик. Рядом нарисуй кружочек, чтобы по его размеру было видно силу эмоции в каждом случае: самый большой кружочек в случае самой сильной радости, самый маленький — в случае, когда радость самая тихая.

Выбери другие три эмоции и точно так же запиши по три причины их возникновения. Отметь фигурками разных размеров их интенсивность.

Педагог. Эмоции отличаются друг от друга количеством энергии. В какой эмоции больше энергии: в радости или в скуке; в злости или грусти? Но и радость тоже может быть разной интенсивности, как и злость и любая другая эмоция. Как мы это понимаем?

(По ходу объяснения педагог может рисовать на доске, используя в качестве метафоры геометрические фигуры. Каждая эмоция обозначается фигурой, например: радость — кружок, злость — квадрат, сильная радость — большой кружок, а тихая радость — маленький кружок и т. д.)

Вспомните три повода для радости, запишите их в своей тетради в столбик (задание 1), а рядом нарисуйте кружочек, чтобы по его размеру было видно силу эмоции в каждом случае: самый большой кружок в случае самой сильной радости, самый маленький — в случае, когда радость самая тихая. Выберите другие три эмоции и точно так же запишите по три причины их возникновения. Отметьте фигурками разных размеров их интенсивность.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, от чего зависит сила эмоции?*
- *Что вас радует сильнее?*
- *Когда вы сильнее огорчаетесь?*
- *На что вы очень сильно злитесь?*

На силу эмоции могут влиять разные факторы. Один из главных — это важность, значимость происходящего события. Чем важнее событие, вызвавшее эмоцию, тем сильнее эмоции. Это значит, что если человек показывает очень сильные эмоции, то, скорее всего, происходит или произошло что-то очень важное для него.



3. Дорожка силы эмоции

Педагог. Повелитель эмоций умеет регулировать силу эмоции, благодаря тому, что он внимателен к своим ощущениям, чувствует, как эмоция зарождается и меняет свою силу. Сейчас мы потренируем это умение. Встаньте, пожалуйста, между рядами на расстоянии вытянутой руки от соседа спереди и сзади. Образовавшуюся дорожку между партами назовём дорожкой силы. Мы будем медленно двигаться по ней сначала вперёд, наращивая силу эмоции, а затем назад, уменьшая интенсивность переживания. Длина дорожки — пять маленьких шагов.

Итак, представьте, что это дорожка — силы радости. И вы сейчас в начале пути, а это значит, что радость только родилась и пока она очень тихая. Делаем маленький шаг вперёд, и вот где-то в нашем теле она начинает расти. Почувствуйте, где и как это происходит. Постарайтесь быть внимательными к своим ощущениям.

Делаем второй маленький шаг — радость становится сильнее. Как это проявляется? Может быть, приходят новые радостные мысли или радостные воспоминания.

Делаем третий шаг — радость набирает силу. Эту радость уже трудно скрыть от окружающих. Обратите внимание на ощущения, которые возникают в районе ваших губ, бровей, лба, щёк. Какие новые ощущения в теле появились на этом этапе?

Делаем четвёртый шаг — это довольно сильная эмоция. Что хочется делать при такой силе радости?

Делаем пятый шаг — самая сильная радость. Проявите её максимально. Почувствуйте состояние большой радости. Посмотрите вокруг. Каким вам видится мир в этом состоянии?

Теперь медленно делаем маленький шаг назад — это был шаг 4. Обратите внимание на своё дыхание. Сделаем ещё один шаг назад — это был шаг 3. Почувствуйте своё тело. Сделаем ещё шаг назад — это был шаг 2. Радость всё ещё есть, но она уже тише. Делаем следующий шаг — и эмоция едва ощущается где-то глубоко внутри. Мы возвращаемся в исходную точку. Тишина. Покой. Слушаем дыхание. Теперь сделаем шаг вперёд, чтобы радость оставалась у нас внутри.

По аналогии можно провести по дорожке злости и интереса. Последней должна быть обязательно какая-то приятная эмоция.

Вопросы для обсуждения

- *Как менялись ваши ощущения в теле по мере вашего продвижения по дорожке силы эмоции?*
- *Как менялись внешние проявления радости?*
- *Какие мысли у вас появлялись при движении по дорожке? Что вспоминалось?*
- *Какой силы эмоцию вам было приятнее всего ощущать?*
- *На какое природное явление похожи сильные эмоции? С чем их можно сравнить?*
- *Когда бывают полезны сильные эмоции? Вспомните такие ситуации из вашей жизни или из жизни известных вам героев фильмов и книг.*

Важные заметки

Как правило, дети легко возбуждаются, а вот движение в обратном направлении может быть не таким простым. Поэтому будьте внимательны при движении вперёд, возможно, не следует доводить их до самой интенсивной точки. Аккуратно ведите их обратно, не торопясь, обращая внимание на дыхание и ощущения в теле. Если вы решили провести ребят по дорожке силы злости, достаточно сделать три шага вперёд и начать движение обратно.

Дорожку силы можно использовать для помощи, например, тревожным детям, которые боятся выходить к доске. Для этого предложите им от их рабочего места до доски представить воображаемую дорожку, где по мере движения к доске страх будет уменьшаться, а с середины дорожки и до самой доски можно представить дорожку чувства уверенности в себе, которое прибавляется по мере приближения к доске. Сначала имеет смысл отработать эту технику с ними отдельно после уроков, а во время уроков поддерживать их в желании справиться со страхом и излишним волнением.

Так же этот способ может быть полезен легко возбудимым детям для успокоения. В этом случае вместо дорожки лучше использовать движение руки: поднятая рука — максимальное возбуждение, опущенная — полное спокойствие.

* А вы что думаете?

Необходимое время: 10 минут

Педагог озвучивает и записывает на доске одну из следующих цитат (по выбору):

1. «Если ты не будешь контролировать свой гнев, твой гнев будет контролировать тебя» (Стивен Кинг, американский писатель).

2. «Тому, кем владеет гнев, лучше повременить с принятием решения» (Луций Анней Сенека, римский философ).

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, что автор имел в виду?*
- *Кто с ним согласен? Вы могли бы привести какой-нибудь пример, иллюстрирующий данное высказывание?*
- *А кто не согласен? Приведите свой пример.*

Педагог предлагает детям придумать историю к заданной фразе.

4. Как взять себя в руки?

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Эта практика может помочь справиться с сильными эмоциями, когда они мешают принять верное решение. Вот что нужно сделать.

1. Обхвати себя руками.
2. Скажи себе: «Стоп! Это слишком сильно для меня. Нужно остановиться!»
3. Вдохни и медленно выдохни. Представь себя на дорожке силы эмоции. Мысленно двигайся назад, отсчитывая шаги: 5, 4, 3, 2, 1.
4. Опусти руки, сделай ещё один вдох и медленный выдох. Когда ты успокоишься, можно подумать о том, как лучше всего сейчас поступить.



Педагог. Как вы думаете, когда проще управлять машиной, на высокой скорости или на низкой? Почему? Точно так же и с эмоциями: чем выше их сила, тем сложнее бывает с ними справиться, поэтому так важно осознавать, что с нами происходит и где в данный момент на дорожке силы эмоции мы находимся. Иногда мы даже не замечаем, в какой момент мы так завелись и не можем вовремя остановиться. Давайте подумаем, что же можно сделать, чтобы научиться управлять своими эмоциями. Если у вас есть какие-то способы управления, поделитесь, пожалуйста! (Педагог выслушивает ответы, фиксируя их на доске.)

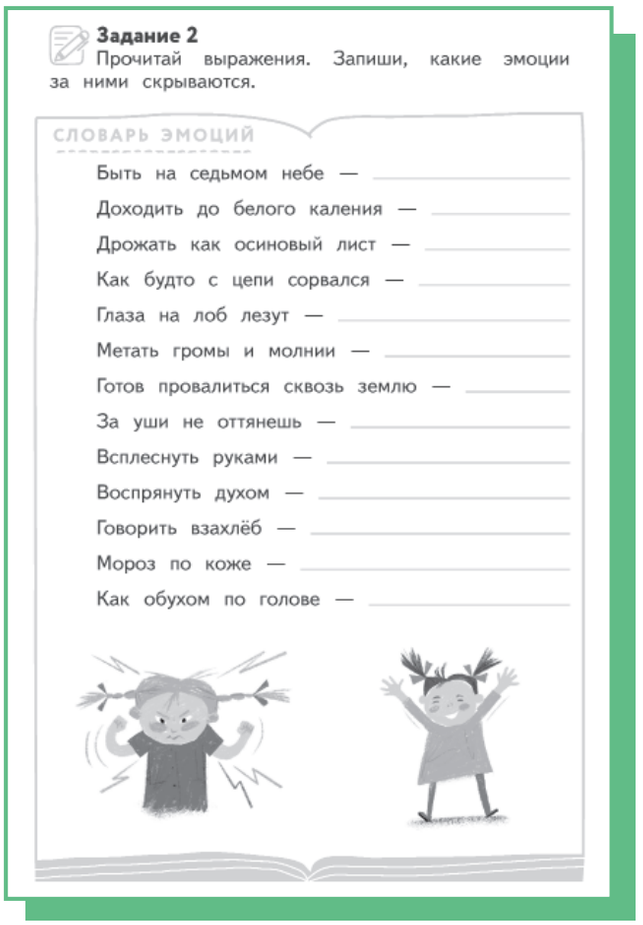
Есть такое выражение «Взять себя в руки». И это то, что можно сделать в первую очередь, как только вы осознали, что вам трудно справляться со своим поведением. Эта практика может помочь справиться с сильными эмоциями. Давайте потренируемся.

1. Обхватите себя руками (педагог показывает движение).
2. Скажите себе: «Стоп! Это слишком сильно для меня. Нужно остановиться!»
3. Вдохните и медленно выдохните. Представьте себя на дорожке силы эмоции. Мысленно двигайтесь назад, отсчитывая шаги: 5, 4, 3, 2, 1.

Если сразу не получилось успокоиться, снова сделайте вдох и медленный выдох, и ещё раз посчитай от 5 до 1. И только тогда, когда вы окончательно успокоитесь, можно сказать, что вы справились с сильной эмоцией.

Педагог предлагает детям вспомнить ситуации, в которых они быстро заводились и не могли справиться с собой. Представить себя в этой ситуации и попробовать применить технику овладения силой эмоции. Педагог полностью сопровождает это упражнение, озвучивая и комментируя каждый шаг.

5. Словарь эмоций



Задание 2
Прочитай выражения. Запиши, какие эмоции за ними скрываются.

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

Быть на седьмом небе — _____
Доходить до белого каления — _____
Дрожать как осиновый лист — _____
Как будто с цепи сорвался — _____
Глаза на лоб лезут — _____
Метать громы и молнии — _____
Готов провалиться сквозь землю — _____
За уши не оттянешь — _____
Всплеснуть руками — _____
Воспрянуть духом — _____
Говорить взахлёб — _____
Мороз по коже — _____
Как обухом по голове — _____

Педагог. В русском языке есть выражение: «Эмоции бьют через край». Кто знает, что оно обозначает? Какой силы эмоции кроются за этим выражением? Ещё несколько высказываний об эмоциях разной силы вы найдёте в своей тетради (задание 2). Прочтите их и рядом запишите названия эмоций, о которых в них говорится.

По окончании педагог просит желающих по очереди зачитывать высказывания и показывать, какая эмоция сопровождает каждое высказывание, не называя её. Если остальные дети согласны, то они поднимают большой палец вверх. Тот, кто не согласен, называет свой вариант ответа.

Важные заметки

Среди выражений есть одно, которое не выражает конкретную эмоцию, но указывает на силу переживания — «говорить взахлёб». Педагог обращает на это внимание детей. В случае затруднения у детей педагог может помочь в понимании смысла выражений, вписав их в соответствующий контекст.

* Как это видно? Как это слышно?

Необходимое время: 15 минут

Дети делятся на группы по четыре человека. Каждая получает записку с эмоцией. Группы не знают о содержании записок других групп.

Этап 1. «Как мы это видим?». Дети, используя невербальные способы, показывают четыре стадии развития эмоции: от очень слабой до очень сильной. Каждый член группы показывает одну стадию, чтобы получилась линейка развития одной эмоции. Группам даётся 1 минута на подготовку.

Этап 2. «Как мы это слышим?». Дети придумывают не менее трёх слов или выражений для соответствующей эмоции в двух вариантах её проявления: когда эмоция слабой интенсивности и когда сильно выражена. После чего они должны представить эмоцию, используя вербальные и паравербальные способы. Группам даётся 1 минута на подготовку.

После каждого этапа подготовки все группы по очереди показывают свои результаты, остальные угадывают эмоцию. Затем вместе делают вывод об общих закономерностях и особенностях выражения эмоции разной силы: как меняются жесты, мимика, речевые характеристики.

6. Дополнение в Соглашение класса

Педагог предлагает детям включить в Соглашение пункт о том, как они могут помочь друг другу, когда видят, что кто-то испытывает очень сильные эмоции. Можно предложить выделить специальное место в классе, где можно побыть одному и успокоиться. Педагог может предложить включить в Соглашение пункт о том, как дети могут попросить о поддержке, когда им трудно справиться с эмоциями самому.



7. Эмоциональная экспрессия

Детям предлагается посмотреть выступления известных деятелей искусства и культуры, обращая внимание на эмоциональную экспрессию в выражении эмоций.

ЗАНЯТИЕ 7

ПРИЯТНЫЕ И НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ

МОДАЛЬНОСТЬ ЭМОЦИЙ

Цель занятия

Способствовать пониманию детьми принципа деления эмоций на приятные и неприятные, развитию умения использовать их ресурс для разрешения различных ситуаций.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что неприятные эмоции связаны с неудовлетворёнными потребностями, а приятные, наоборот, говорят об их удовлетворении;
- понимает, что неприятная эмоция не значит плохая, негативная или отрицательная;
- понимает, что неприятная эмоция может служить основанием для изменения ситуации;
- имеет представление о том, как можно анализировать ситуации с неприятными эмоциями.

Оборудование и материалы

Карточки с сюжетными иллюстрациями № 2, 3, 9, 10, 20, 24, 31, 33, 37, 39, 40 из игрового комплекта «Палитра эмоций»; материалы приложения 5.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	1	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	2	*Рукопожатие.* Психогимнастика	Создать доброжелательную атмосферу в классе
3	10	*Раздели на группы.* Работа в тетради (задание 1)	Актуализировать представления о приятных и неприятных эмоциях
4	10	*Отгадай желание.* Работа с игровым комплектом	Проанализировать предложенные ситуации для осознания принципа деления эмоций на приятные и неприятные
5	10	*Лучшее решение.* Работа с игровым комплектом	Развивать умение управлять неприятными эмоциями, учитывая чувства других людей
6	12	*Давайте разберёмся!* Групповое обсуждение	Способствовать развитию осознанного поведения
7		*Когда объятия приятны.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Моё настроение

2. Рукопожатие

Педагог. Сегодня я предлагаю вам поприветствовать друг друга рукопожатием так, чтобы сила рукопожатия передавала силу эмоции, которую вы испытываете при встрече с этим человеком. Рассчитывайте, пожалуйста, свою силу, чтобы не причинять боль. Вы можете встать со своих мест и подходить к любому, кому вам хотелось бы пожать руку.

Вопросы для обсуждения

- *Отличалось ли ваше рукопожатие сейчас от обычного?*
- *Чем вы это можете объяснить?*

3. Раздели на группы

Задание 1

Прочитай слова. На какие две группы их можно разделить? Запиши названия групп разными цветами. Обведи слова, относящиеся к каждой группе, соответствующим цветом.

Радость	Грусть	Злость
Изумление	Гнев	Ужас
Удивление	Печаль	Скука
Вина	Восхищение	Доверие
Растерянность	Стыд	Восторг
Отвращение	Тревога	Горе

Педагог предлагает детям открыть тетради (задание 1), внимательно прочитать названия эмоций и разделить их на две группы. Записать названия групп разными цветами, обвести слова, относящиеся к каждой группе, соответствующим цветом.

Вопросы для обсуждения

- *На какие группы вы поделили все эмоции? Назовите их.*
- *Когда вы испытываете неприятные эмоции?*
- *Когда вы испытываете приятные эмоции?*

* А вы как думаете?

Необходимое время: 10 минут

Педагог зачитывает и записывает на доске высказывания писателей Антона Емельянова и Сергея Савинова: «Эмоции, эмоции и ещё раз эмоции — это наша слабость, но одновременно и огромная сила. Благодаря им мы попадаем в неприятности, но именно они и помогают нам в итоге из них выбраться».

Вопросы для обсуждения

- *Когда из-за эмоций мы попадаем в неприятности?*
- *Как эмоции помогают нам выбраться из неприятностей?*



4. Отгадай желание

Задание выполняется в группах по четыре человека. Педагог раздаёт каждой группе по три любые карточки с сюжетными иллюстрациями из игрового набора «Палитра эмоций» (№ 2, 3, 10, 20, 24, 37, 39, 40). Предлагает внимательно рассмотреть и ответить на вопросы по каждой карточке.

Вопросы для обсуждения

- *Найдите на картинке людей, которые испытывают неприятные эмоции.*
- *Что это за эмоции?*
- *Почему они себя так чувствуют?*
- *Чего хотят наши персонажи?*
- *Что вам помогло угадать их желания?*
- *Как вы думаете, что они почувствуют, когда их желания исполнятся?*
- *Что они могут сделать для того, чтобы их желания исполнились?*

Педагог помогает детям сделать выводы.

Педагог. Приятные эмоции говорят о том, что происходящее совпадает с нашими желаниями.

Неприятные эмоции показывают, что что-то пошло не так, как хотелось бы.

Неприятные эмоции помогают нам понять, чего мы хотим на самом деле.

Неприятные эмоции помогают нам принять решение о том, что ситуацию нужно изменить.

Педагог предлагает вспомнить ситуации, когда неприятные эмоции помогли детям предпринять какие-то действия, и это привело к хорошему результату. В случае затруднения со стороны детей педагог рассказывает свою историю.



5. Лучшее решение

Педагог. Иногда наши решения об изменении ситуации могут касаться других людей.

Педагог раздаёт группам карточки № 9, 31, 33 из игрового комплекта «Палитра эмоций». Задаёт сначала те же вопросы (см. задание 4 «Отгадай желание»), потом добавляет новые, фокусирующие детей на чувствах других участников ситуации. Например, вопросы к карточке № 9.

Вопросы для обсуждения

- *Что девочка может сделать в этой ситуации? Может отнять у кого-то из детей ту маску, которая ей нравится. Может попросить поменяться, но не обязательно получит согласие. Может отказаться играть в эту игру. Может договориться с кем-то из детей побыть сначала в одной маске, а потом в другой.*
- *Как тогда будут чувствовать себя другие ребята и она сама?*
- *Какое решение вам кажется лучшим в данном случае? Почему?*

Вместе с детьми педагог подводит итог: неприятные эмоции помогают начать искать лучшее решение. При этом важно не забывать про чувства других.

6. Давайте разберёмся!

Класс делится на группы по четыре человека. Каждая группа получает описание ситуации. В зависимости от времени, можно задать по одной или две ситуации (приложение 5).

Инструкция

Познакомьтесь с описаниями ситуаций на карточках. Найдите лучшее решение ситуации. Решений может быть несколько в зависимости от эмоций и желаний героя. Ответ представьте в следующей форме, используя план.

План:

1. Какую эмоцию испытывает герой?
2. Как вы думаете, чего он хочет?
3. Что он может сделать для того, чтобы изменить ситуацию?
4. Какое решение вам кажется лучшим в данном случае? Почему?

По окончании работы группы озвучивают свои решения, дополняя друг друга.

* Если ситуацию не изменить

Необходимое время: 10 минут

Педагог. Не всегда мы можем повлиять на ситуацию и тем более изменить её. Например, твой близкий друг переехал в другой город, и ты очень огорчён. Что делать в этой ситуации? Во-первых, очень важно самому себе признаться в своих чувствах, не стоит их скрывать и притворяться, что тебе всё равно. Во-вторых, хорошо бы найти человека, с кем можно поделиться, кому ты можешь доверить свои мысли и переживания. Скорее всего, это будут твои близкие взрослые. Если такого человека не окажется рядом, а неприятные эмоции одолевают, можно описать эту ситуацию и свои чувства на бумаге или нарисовать. Сложить этот листок и отложить его в сторонку, до встречи с человеком, с которым ты обсудишь ситуацию, если всё ещё будет необходимость. А пока переключи внимание на какое-нибудь полезное приятное занятие.

Педагог предлагает детям вспомнить то, что может доставить удовольствие, и записать это на отдельном листе. Это может быть какое-то занятие, которое является источником радости или просто какое-то приятное воспоминание. Просит положить листок в карман своего портфеля и говорит, что когда понадобится поддержка, эта запись может оказаться спасательным кругом.

7. Когда объятия приятны

Детям предлагается дома провести исследование на тему «Влияние объятий на настроение человека в зависимости от момента»: обнимать своих близких в разное время и понаблюдать за их реакцией на неожиданные объятия. Обсудить результаты наблюдения и договориться о том, что можно сделать, чтобы объятия были приятны обеим сторонам.

ЗАНЯТИЕ 8

И СМЕХ, И СЛЁЗЫ

АМБИВАЛЕНТНЫЕ ЭМОЦИИ. ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО РЕШЕНИЯ

Цель занятия

Способствовать развитию способности принимать осознанные решения при наличии амбивалентных эмоций.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что бывают ситуации, когда человек испытывает противоречивые эмоции;
- понимает причины возникновения амбивалентных (противоречивых) эмоций;
- получит опыт прогнозирования последствий того или иного выбора и соотнесения его с желаемым результатом.

Оборудование и материалы

Набор карточек с изображением лиц, выражающих разные эмоции (дети), из игрового комплекта «Палитра эмоций»; материалы приложения 6.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	5	*И хочется и колется* Обсуждение	Обсудить возможность возникновения амбивалентных эмоций
3	7	*И смех и слёзы.* Работа в группах	Помочь осознать, что одновременно мы можем испытывать противоречивые эмоции
4	10	*Смех сквозь слёзы.* Работа в тетради (задание 1)	Актуализировать опыт, связанный с амбивалентными эмоциями
5	20	*Выбор доктора Де Сото.* Работа с текстом, игровая практика, работа в группах	Создать условия для понимания оснований для выбора в ситуации с амбивалентными эмоциями
6		*Рецепт принятия лучшего решения.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обсуждения с близкими их опыта по принятию решения в ситуации выбора

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение

Педагог. Есть ли среди вас те, кто прямо сейчас одновременно испытывает и приятные, и неприятные эмоции? С чем это связано?



* Приветствие «Доброе тепло»

Необходимое вермя: 15 минут

Педагог предлагает детям взять друг друга за руки. Если дети сидят за партами, то можно встать змейкой по вариантам. Игра заключается в том, чтобы передавать друг другу привет с помощью несильного рукопожатия. Первый игрок пожимает руку игроку справа, тот — другому, и так далее пока цепочка не завершится на том, кто начал. Сначала игра ведётся с открытыми глазами, и при передаче передающий смотрит в глаза тому, кому передаёт, а потом, с началом второго круга, дети закрывают глаза.

Вопросы для обсуждения

- *Когда вам было проще играть, с открытыми или закрытыми глазами? С чем это связано?*
- *Как игра повлияла на ваше настроение?*

2. И хочется, и колется

Педагог спрашивает детей, что обозначает выражение: «И хочется, и колется» и просит их привести примеры. Если дети не слышали или затрудняются вспомнить, педагог предлагает порассуждать над тем, что бы это могло значить.

После того как всем становится понятен смысл выражения, педагог обобщает: «Бывает, что в один момент человек испытывает не одну, а две разные эмоции. Иногда одна из них может быть приятной, а другая — неприятной (можно разобрать пример, озвученный детьми). Такие эмоции называются амбивалентными или противоречивыми, потому и говорят: «И хочется, и колется».



3. И смех, и слёзы

Дети работают в группах по четыре человека. Педагог раздаёт группам карточки с изображением лиц детей, выражающих эмоции, из игрового комплекта «Палитра эмоций».

Инструкция

Выберите пары эмоций, которые можно испытывать одновременно. И опишите ситуации, в которых это может быть. Объясните почему. Постарайтесь, чтобы пары эмоций в ситуациях не повторялись.

Каждая группа описывает по одной ситуации и объясняет причины.

4. Смех сквозь слёзы

Детям предлагается вспомнить и описать или зарисовать ситуацию, в которой они испытывали противоречивые эмоции (задание 1). По окончании несколько желающих рассказывают свои истории и объясняют, почему они себя так чувствовали.

5. Выбор доктора Де Сото

Важные заметки

Ниже приведены два варианта на выбор в зависимости от потребностей ваших детей, вы можете остановиться на первом или втором. Если в классе много детей, имеющих младших братьев и сестёр, то текст «Два брата» (вариант 2) может быть очень полезен для установления между ними добрых отношений.

Вариант 1. Выбор доктора Де Сото

Педагог. Я хочу вас познакомить с главным героем книги Уильяма Стайга «Доктор Де Сото». Доктор Де Сото — зубной врач. Все жители города знают его как отличного специалиста. Все к нему идут за помощью. Де Сото — мышь, и лечит он животных. Почти всех. Как вы думаете, каким животным не рады в его приёмной? Почему? Я прочитаю вам небольшой отрывок:

Доктор Де Сото — достойный член мышиного клана: тех, кто обижает его собратьев, он лечить не готов. Услышав звонок в дверь, доктор с женой сначала выглядывают в окно. И ни одну кошку, даже самую робкую и смирную, на порог не пускают.

И вот однажды… в его дверь постучался Лис с острой зубной болью…

Педагог приглашает желающих разыграть спектакль. Дети распределяют роли: один играет роль доктора Де Сото, другой — роль Лиса и третий — роль жены доктора. Доктор и его жена садятся на стулья, стоящие рядом. Чуть в стороне встаёт Лис, изображая сильную зубную боль. Лис стучится к мышам и просит о помощи. Дальше дети импровизируют и доигрывают сцену, изображая эмоции и придумывая реплики. Достаточно двух-трёх реплик с каждой стороны. Можно попросить следующую группу желающих сыграть эту сцену, в том случае, если кто-то из детей предполагает другой сюжет развития событий.

После этого дети делятся на группы по четыре человека. Каждая группа получает бланки с вопросами (приложение 6).

По окончании ученики делятся своими мыслями и решениями.

Важные заметки

1. Прежде чем дети начнут играть, хорошо бы помочь им войти в роль. Это можно сделать, обратившись к познаниям и имеющемуся жизненному опыту детей. Например, попросить вспомнить зубную боль, спросить, знают ли они, чем питаются лисы, и почему мыши их боятся.

2. Важно предоставить детям возможность свободно задавать самые разные вопросы и отвечать на них. На многие вопросы не существует правильного ответа. Важно, чтобы дети учились видеть важные вещи, обосновывать своё решение. Поддерживайте их высказывания так, чтобы остальные не принимали вашу поддержку как оценку «это правильное решение».

Моменты, на которые вы можете обратить внимание детей во время обсуждения:

- амбивалентные эмоции часто возникают в моменты, когда нужно принять важное решение;
- у эмоций всегда есть причина. Важно её понять;
- амбивалентные эмоции помогают посмотреть на ситуацию с разных сторон;
- нет неправильных эмоций. Каждая эмоция толкает на разные действия, и человек сам выбирает, в каком направлении двигаться;
- человек выбирает то, что ему сейчас кажется правильным;
- любое наше решение приводит к какому-то результату. Результат мы можем получить сразу, а можем, только спустя время;
- лучшее решение то, которое приводит к желаемому результату.



* Два брата

Необходимое время: 20 минут

Вариант 2. Два брата

Педагог предлагает детям проанализировать краткое содержание сказки произведения Евгения Шварца «Два брата».

В одном лесу жил-был лесник со своей женой, и было у них двое сыновей. Одному было 12 лет, другому — 8. Братья очень часто ссорились, поэтому родители боялись оставлять их одних дома надолго. Но однажды накануне Нового года родители решили съездить в город за подарками. Они взяли со старшего брата обещание заботиться о младшем, не ссориться, а сами должны были вернуться через три дня. Два дня братья жили спокойно, без ссор. А на третий…

Далее читает:

«Их ссоры всегда так и начинались. Младший скучал без Старшего, а тот гнал брата безо всякой жалости и кричал: “Оставь меня в покое!” И на этот раз кончилось дело худо. Старший терпел-терпел, потом схватил Младшего за шиворот, крикнул: “Оставь меня в покое!” — вытолкал его во двор и запер дверь. А ведь зимой темнеет рано, и во дворе стояла уже темная ночь. Младший забарабанил в дверь кулаками и закричал:

— Что ты делаешь! Ведь ты мне вместо отца!

У Старшего сжалось на миг сердце, он сделал шаг к двери, но потом подумал: «Ладно, ладно. Я только прочту пять строчек и пущу его обратно. За это время ничего с ним не случится».

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции испытывал старший брат к младшему, когда тот забарабанил в дверь?*
- *К чему подталкивали старшего брата эмоции?*
- *Какое решение он принял?*

Педагог продолжает чтение:

И он сел в кресло и стал читать и зачитался, а когда опомнился, то часы показывали уже без четверти восемь. Старший вскочил и закричал:

— Что же это! Что я наделал! Младший там на морозе, один, неодетый!

И он бросился во двор. Стояла тёмная-тёмная ночь, и тихо-тихо было вокруг. Старший во весь голос позвал Младшего, но никто ему не ответил. Тогда Старший зажёг фонарь и с фонарём обыскал все закоулки во дворе. Брат пропал бесследно.

Вопросы для обсуждения

- *Что теперь чувствует старший брат? Почему?*
- *Что чувствуете вы? Почему?*
- *После долгих поисков и трудных испытаний старший нашёл младшего. Как вы думаете, чему научила братьев эта история?*

Педагог зачитывает конец истории:

И с тех пор они жили счастливо. Правда, Старший говорил изредка брату:

— Оставь меня в покое.

Но сейчас же добавлял:

— Ненадолго оставь, минут на десять, пожалуйста. Очень прошу тебя.

И Младший всегда слушался, потому что братья жили теперь дружно.

* История про Колю

Необходимое время: 10 минут

Педагог предлагает детям послушать историю и задаёт им вопросы:

Коля с детства боялся высоты. Однажды, когда он уже вырос, ему надо было пройти по бревну, переброшенному с одного берега на другой над бурной горной речкой. Он посмотрел с высокого берега на воду.

Педагог. Как вы думаете, что почувствовал Коля в этот момент?

Ему стало страшно. Но ещё сильнее в нём был интерес, который манил его на тот берег. И он решил перебороть страх.

Что он может предпринять, чтобы справиться со страхом? (Ответы детей.)

Он решил, что будет смотреть только вперёд. Он смело ступил на бревно и благополучно перешёл на другой берег. И только потом посмотрел вниз.

Что почувствовал Коля в этот момент?

Коля очень обрадовался, что принял именно такое решение и справился с задачей. Он почувствовал себя очень сильным и смелым.

Покажите состояние Коли в тот момент, когда он подошёл к реке… Затем, когда он шёл по бревну… Покажите состояние Коли, когда он перешёл через речку…

После этого случая Коля понял, что, преодолевая трудности, мы становимся сильнее и увереннее в себе.

Были ли у вас случаи, когда вы преодолели свой страх или другую неприятную эмоцию, получили результат и были этому рады?



6. Рецепт принятия лучшего решения

Педагог. Расспросите своих близких о том, как они принимают решения, когда находятся под влиянием противоречивых эмоций; что им помогает принимать решения, о которых потом не приходится жалеть. Запишите важные мысли, которые помогут вам принимать правильные решения.

ЗАНЯТИЕ 9 КРАСКИ И ЗВУКИ ЭМОЦИЙ

МНОГООБРАЗИЕ ЭМОЦИЙ И СПОСОБОВ ИХ ВЫРАЖЕНИЯ

Цель занятия

Создать условия для расширения знаний о способах передачи эмоционально окрашенной информации в общении и творчестве.

Планируемые результаты

- Ребёнок различает несколько способов передачи эмоций в произведениях искусства;
- попрактиковался в интерпретации эмоций, выраженных разными способами;
- получил опыт выражения эмоций через творчество.

Оборудование и материалы

Видеозапись пантомимы «Подарок» театра «Сотворение»; видеозапись пьесы «Кошачий дуэт» Дж. Россини; танец «Умирающий лебедь» в исполнении А. Павловой из балета «Лебединое озеро» П. Чайковского; репродукции картин: «Небесно-голубое» В. Кандинского, «Впечатление» К. Моне, «Крик» Э. Мунка; листы бумаги формата А4 по количеству команд; стикеры для записей; набор карточек со стилизованным изображением эмоций из игрового комплекта «Палитра эмоций», материалы приложения 7: набор «Эмоции» (карточки с названиями эмоций: радость, грусть, страх, злость, отвращение, удивление, интерес, восторг), набор «Предметы» (карточки со словами: чайник, циркуль, подушка, тетрадь, стул, телефон, портфель, кофта), набор «Способ» (карточки с названиями способов выражения эмоций: рисунок, пантомима, танец, музыка).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	9	*Эмоции в словах.* Работа в тетрадях (задание 1)	Актуализировать знания детей о вербальных и невербальных способах выражения эмоций
3	20	*Если ты художник...* Работа в группах	Способствовать пониманию эмоций и чувств, выраженных в творчестве
4	10	*Весёлый чайник и злой циркуль.* Работа в группах, игровая практика	Способствовать развитию эмоциональной выразительности
5	3	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
6		*Дневник эмоций.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию навыка идентификации эмоций и умению выражать их разными способами

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Моё настроение

Педагог. Если кому-то хочется поделиться своим хорошим настроением с кем-нибудь, вы можете это сделать. Если у вас не очень хорошее настроение, и вы чувствуете потребность в поддержке и участии, вы можете обратиться за этим к кому-нибудь. Если же вам просто хочется посидеть и не вставать с места, вы тоже можете это сделать.

А теперь снова посмотрите на «Квадрат настроения». Как изменилось ваше эмоциональное состояние?

2. Эмоции в словах

Задание 1

Прочитай высказывания персонажей. Представь, с каким выражением лица они могут быть сказаны. Дорисуй мимику.



Можешь добавить свои реплики, которые ты произносишь, испытывая такие же эмоции.

Педагог. Происходящие вокруг нас события вызывают у нас самые разные эмоции. Эмоции, в свою очередь, отражаются на наших словах, поступках, творчестве. Вот об этом мы сегодня поговорим подробнее. И начнём со слов. Откройте в тетради задание 1. Перед вами люди в разных эмоциональных состояниях, о которых вы можете догадаться по их высказываниям. Прочитайте их внимательно, определите эмоцию и дорисуйте мимику. Вспомните, что вы сами говорите, испытывая такие же эмоции, и запишите свои слова рядом.

По окончании ответы обыгрываются детьми. После каждой такой иллюстрации (обыгрывании) можно попросить детей назвать хотя бы одну возможную причину такой реакции персонажа.

* То самое чувство, когда...

Необходимое время: 20 минут

Педагог. В разных концах земного шара есть сотни разных слов для обозначения эмоций. Эти слова вы не встретите в русском языке.

Педагог по мере озвучивания записывает слова на доске и спрашивает у детей, бывает ли у них подобное состояние (можно взять для работы слова из списка).

Синрин-ёку (японский язык) — расслабление, достигаемое благодаря «лесным ваннам».

Гигил (тагальский язык) — непреодолимое желание ласково ущипнуть или сжать в объятиях того, к кому испытываешь нежные чувства.

Юань бэй (китайский язык) — чувство полного и совершенного успеха.

Иктсуарпок (инуитский язык) — нетерпеливое ожидание другого человека, заставляющее постоян-

но выходить из дома или подходить к окну, чтобы проверить, не идёт ли он.

Далее педагог предлагает детям вспомнить приятные моменты, когда не хватает слов, чтобы выразить свои чувства, и просит придумать новые слова для их обозначения. А затем нарисовать к ним иллюстрации или подумать, как это можно показать с помощью пантомимы. В качестве примера таких новых слов педагог читает стихотворение В. Лунина «Утреннее настроение».

Детям даётся 10 минут на подготовку, после чего желающие представляют слова с иллюстрациями или пантомимой.

Важные заметки

Педагогу рекомендуется самому придумать новое слово для обозначения такого состояния (можно его проиллюстрировать). Иллюстрации детей, будь то рисунок или пантомима, могут не показывать ситуации, в которых эмоция возникает. Это может быть абстрактная ассоциация состояния.

Потом педагог может предложить выбрать несколько самых оригинальных (весёлых, неожиданных, необычных, популярных) слов-эмоций.

3. Если ты художник…

Для выполнения этого задания педагогу необходимы: видеозапись пантомимы «Подарок» театра «Сотворение»; видеозапись пьесы «Кошачий дуэт» Дж. Россини; танец «Умирающий лебедь» в исполнении А. Павловой из балета «Лебединое озеро» П. Чайковского; репродукции картин «Небесно-голубое» В. Кандинского, «Впечатление» К. Моне, «Крик» Э. Мунка.

Педагог. Кто из вас ходил на художественную выставку? Кто ходил в театр? Кто из вас слушает музыку? Как вы думаете, что побуждает людей создавать произведения искусства: писать картины, романы, стихи, сочинять музыку, петь песни, танцевать? А для чего мы ходим смотреть и слушать то, что создали другие?

После того как дети высказались, педагог предлагает посмотреть и послушать ряд произведений. После знакомства с каждым он просит детей ответить на вопросы.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствовали или чувствуете, глядя на эту картину (слушая эту музыку)?*
- *Как художник (актёр, танцор) передаёт эмоции и чувства? Какие средства он использует?*

* А вы как думаете?

Необходимое время: 10 минут

Педагог озвучивает и записывает на доске высказывание немецкого писателя и философа И. В. Гёте «Искусство есть посредник того, что нельзя высказать».

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, что бывает трудно высказать человеку?*
- *Как искусство помогает человеку выразить то, что он затрудняется сказать?*



4. Весёлый чайник и злой циркуль

Для выполнения этого задания потребуется: набор карточек со стилизованным изображением эмоций из игрового комплекта «Палитра эмоций», материалы приложения 7: набор «Эмоции» (карточки с названиями эмоций: радость, грусть, страх, злость, отвращение, удивление, интерес), набор «Предметы» (карточки со словами: чайник, циркуль, подушка, тетрадь, стул, телефон, портфель, кофта), набор «Способ» (карточки с названиями способов выражения эмоций: рисунок, пантомима, танец, музыка).

Упражнение выполняется в группах по четыре человека. Педагог предлагает каждой группе вытянуть по одной карточке из каждого набора: «Эмоции», «Предметы», «Способ».

Инструкция

Каждая группа получила три карточки с названиями: предмет, эмоция и способ. Вам нужно показать указанным способом ваш предмет в той эмоции, которая написана на карточке. Например, нарисовать злой чайник.

На подготовку командам даётся 5 минут. После чего дети показывают то, что у них получилось, а зрители отгадывают.



* Словарь эмоций

Необходимое время: 15 минут

Задание выполняется в группах по четыре человека. Педагог предлагает вспомнить слова и выражения, связанные со следующими эмоциями: радость, грусть, страх, злость, удивление, интерес, отвращение, и записать их на стикерах. Каждая группа получает по две эмоции.

По окончании стикеры наклеиваются на заранее приготовленные листы с названием соответствующей эмоции. Их можно оставить на стене после урока и в течение года добавлять туда новые слова.



5. Билет на выход

Педагог предлагает детям обсудить вопрос: «Какой способ выражения эмоций вам более приятен?»



6. Дневник эмоций

Педагог предлагает детям вместе с семьёй начать вести творческий Дневник эмоций. Для этого нужно использовать разворот в середине тетради, где каждый вечер члены семьи будут отмечать своё настроение разными способами (по выбору): или, как художники, с помощью формы и цвета; или, как поэты, стихами; или, как писатели, выразительной фразой. Каждый сам выбирает тот способ, который ему кажется наиболее подходящим для него и для отражения настроения.

ЗАНЯТИЕ 10

ПОРТРЕТ ЭМОЦИЙ

МНОГООБРАЗИЕ ЭМОЦИЙ И СПОСОБОВ ИХ ВЫРАЖЕНИЯ

Цель занятия

Создать условия для систематизации знаний о базовых эмоциях.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает, что каждая эмоция может быть передана разными способами: с помощью тела, речи и творчества;
- понимает и интерпретирует эмоции в произведениях искусства;
- способен соотнести полученную информацию с конкретной эмоцией.

Оборудование и материалы

Листы ватмана, листы форматов А4, А5, стикеры для записи, клеящий карандаш, принадлежности для рисования на каждую группу.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ[1]

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние, соотносить его с планируемой деятельностью, управлять им
2	10	*Как выглядит эмоция?* Работа в группах	Создать условия для систематизации знаний о способах выражения базовых эмоций
3	7	*Какими словами выражается эмоция?* Работа в группах	Создать условия для систематизации знаний о способах выражения базовых эмоций
4	5	*На что похожа эмоция?* Работа в группах	Соотнести эмоции с различными образами
5	10	*Как эмоция выражается в творчестве?* Работа в группах	Создать условия для систематизации знаний о способах выражения базовых эмоций
6	7	*Когда возникает эмоция?* Работа в группах	Создать условия для систематизации знаний о причинах возникновения базовых эмоций
7	7	*В чём польза эмоций?* Работа в группах	Способствовать пониманию ресурса эмоций
8	15	*Оформление страницы эмоции.* Работа в группах	Содействовать сплочению коллектива, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества
9	7	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
10, 11		*Энциклопедия эмоций. Пирамидка Повелителя эмоций.* Работа в тетради (задания 2, 3)	Создать условия для закрепления знаний об эмоциях

[1] В занятии описаны семь этапов создания Энциклопедии эмоций. Все они не войдут в одно занятие. Педагогу предлагается самому выбрать задания из предложенных, ориентируясь на свои возможности и ресурсы. Как вариант, можно провести два занятия по данной теме.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение

Педагог. Вы знаете, что такое энциклопедия? Как вы думаете, кто создаёт толстые тома энциклопедий? Что это за люди? Сегодня вы сами станете авторами энциклопедии — Энциклопедии эмоций. В неё войдут пока шесть эмоций: радость, грусть, страх, злость, удивление, интерес.

Как вы думаете, какие эмоции, какое настроение поможет вам сегодня в создании энциклопедии? Определите прямо сейчас своё эмоциональное состояние. Как можно повлиять на силу эмоции, чтобы быть «в форме» и чтобы слишком сильные эмоции не мешали работе? (Педагог задаёт этот вопрос в случае, если в классе будут дети в описанном состоянии.)

Важные заметки

Перед тем как приступить к работе, обратитесь к Соглашению класса и вспомните, что может помочь в групповой работе.



2. Как выглядит эмоция? (Этап 1)

Педагог. Работать над созданием Энциклопедии вы будете в группах по четыре человека. Будет несколько заданий, выполняя которые, вы соберёте интересную и полезную информацию об эмоциях. Итак, первый этап создания Энциклопедии эмоций — «Как выглядит эмоция».

Педагог делит класс на группы по четыре человека. Каждая группа получает по одному листу формата А4, четыре стикера и название эмоции.

Инструкция

Нарисуйте на своём листе дорожку силы эмоции и разместите на ней смайлики с изображением вашей эмоции разной интенсивности. Для создания смайлов используйте стикеры и маркеры.



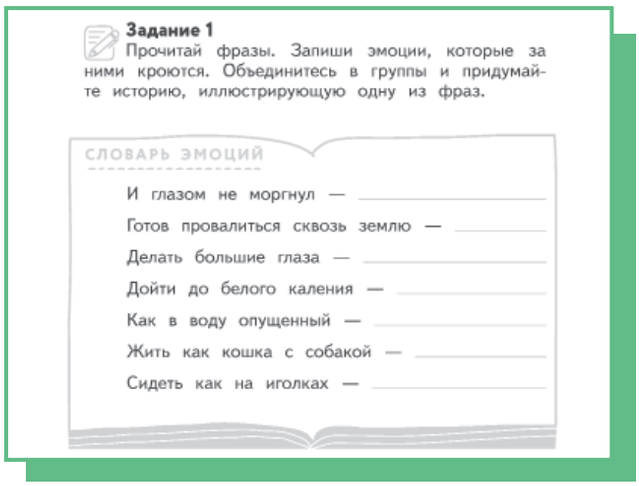
3. Какими словами выражается эмоция? (Этап 2)

Дети продолжают работать в группах. Для выполнения этого задания понадобятся листы формата А5 на каждую группу.

Инструкция

Вспомните и запишите слова и фразы, выражающие каждую эмоцию.

* Словарь эмоций


Задание 1
Прочитай фразы. Запиши эмоции, которые за ними кроются. Объединитесь в группы и придумайте историю, иллюстрирующую одну из фраз.

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

И глазом не моргнул — _____
Готов провалиться сквозь землю — _____
Делать большие глаза — _____
Дойти до белого каления — _____
Как в воду опущенный — _____
Жить как кошка с собакой — _____
Сидеть как на иголках — _____

Необходимое время: 10 минут

Педагог предлагает детям в тетрадях прочитать фразы и записать названия эмоций, которые за ними кроются. По окончании объединиться в группы и придумать историю, иллюстрирующую одну из фраз.

4. На что похожа эмоция? (Этап 3)

Дети продолжают работать в группах. Для выполнения этого задания понадобятся листы формата А4 и по четыре стикера для записей на группу.

Инструкция

Перед вами четыре листочка. Каждый участник рисует на отдельном листке свои ассоциации к указанной эмоции: 1) если это растение, то какое оно; 2) если это природное явление, то какое оно; 3) если это животное, то какое оно; 4) если это предмет, то какой он. Потом соберите свои ассоциации на общем листе. У каждой группы должен получиться лист с приклеенными стикерами.

5. Как эмоция выражается в творчестве? (Этап 4)

Дети продолжают работать в группах. Для выполнения этого задания понадобятся по три листа бумаги формата А5 на группу.

Инструкция

Как ваша эмоция может выражаться в творчестве? Лист 1. Звучание какого музыкального инструмента напоминает вам эту эмоцию (это может быть не один инструмент)? Напишите или нарисуйте, какой музыкальный жанр в большей степени подходит для выражения этой эмоции. Как эмоция выражается в ритме и громкости музыки? Лист 2. Вспомните стихотворение, связанное с этой эмоцией. Запишите название стихотворения или пару строк из него. Лист 3. Какие картины вы предложили бы в качестве иллюстрации данной эмоции? Запишите название картин и их авторов.

6. Когда возникает эмоция? (Этап 5)

Дети продолжают работать в группах. Для выполнения этого задания понадобятся листы формата А4 на каждую группу.

Инструкция

Запишите или зарисуйте причины возникновения эмоции в формате «Человек радуется, когда…», «Человек радуется, если…».

7. В чём польза эмоций? (Этап 6)

Дети продолжают работать в группах. Для выполнения этого задания понадобятся листы формата А4 на каждую группу.

Инструкция

Запишите или зарисуйте, в каких случаях или ситуациях эта эмоция может помочь. В чём польза эмоции?

8. Оформление страницы эмоции (Этап 7)

Дети продолжают работать в группах. Для выполнения этого задания понадобятся листы ватмана, клеящий карандаш, цветные карандаши, фломастеры, маркеры на каждую группу.

Инструкция

Возьмите лист ватмана и красочно оформите страницу своей эмоции.

По окончании страницы эмоций развешиваются в классе, чтобы все могли подойти и познакомиться с их содержанием.

9. Билет на выход

Педагог. Вы проделали большую работу. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями.

Вопросы для обсуждения

- *Что вам помогало сегодня выполнять задания, собирать информацию, работать в команде?*
- *Возникали ли у вас в процессе неприятные эмоции? Какие и почему? Как вы с ними справлялись?*
- *Что вы чувствуете сейчас, глядя на готовую Энциклопедию эмоций?*

10. Энциклопедия эмоций

Детям вместе с родителями предлагается продолжить создание Энциклопедии эмоций.

11. Пирамидка Повелителя эмоций

Дома детям предлагается вырезать и склеить пирамидку Повелителя эмоций.

ЗАНЯТИЕ 11

МОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ: ЭМОЦИИ В ТЕЛЕ

ИДЕНТИФИКАЦИЯ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ, ОСОЗНАНИЕ ИХ ПРИЧИН

Цель занятия

Способствовать развитию внимательности к телесным ощущениям, умению связывать их с эмоциональными переживаниями, а также использовать их для управления эмоциями.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает взаимосвязь эмоций, мыслей, тела и результата действия;
- внимателен к телесным проявлениям эмоций;
- способен идентифицировать телесные ощущения и связывать их с конкретными эмоциями;
- знает несколько приёмов управления эмоциями с помощью тела.

Оборудование и материалы

Цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, пирамидка Повелителя эмоций на каждого ребёнка.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ[1]

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	1	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	5	*Знакомство с пирамидкой Повелителя эмоций.* Введение в тему	Способствовать систематизации знаний о взаимовлиянии эмоции, тела, мыслей и результата действия
3	13	*Как поза меняет настроение.* Психогимнастика	Создать условия для осознания связи тела, эмоций, мыслей и результата действий
4	10	*Эмоции в голосе.* Работа в группах	Создать условия для развития внимательности к выражению эмоций
5	13	*Мой эмоциональный портрет.* Работа в тетради (задание 1)	Способствовать развитию у детей телесной осознанности
6	3	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
7, 8		*Эмоциональный портрет моей семьи. Я глазами своей семьи.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать взаимопониманию в семье

[1] К этому занятию у каждого ребёнка должна быть своя бумажная пирамидка Повелителя эмоций. Её можно склеить дома с родителями или посвятить этому урок технологии.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение

2. Знакомство с пирамидкой Повелителя эмоций

Педагог. Думаю, вам не терпится узнать, что за пирамидку вы сделали дома (на уроке), зачем и как в неё играть. Вы успели её рассмотреть? Сколько у неё сторон-граней? Что на них написано? Как вы думаете, как эти слова связаны между собой?

Эта пирамидка поможет вам стать Повелителями эмоций: она поможет вам управлять эмоциями, поведением, разрешать сложные ситуации. Как у любого волшебника есть своя волшебная палочка, у каждого Повелителя эмоций есть своя пирамидка. Главное — научиться ею пользоваться.

Посмотрите внимательно на пирамидку и найдите грани, которые не являются соседними. Таких граней нет, все грани связаны друг с другом. Что это значит? Наши эмоции, наше тело, наши мысли и результат наших действий тесно связаны между собой. Пока просто запомните это, а в дальнейшем мы проверим это на опыте.



3. Как поза меняет настроение

Педагог. Проведём с вами первый эксперимент. Посмотрим, как наша поза влияет на эмоции, мысли и результат наших действий.

Пожалуйста, опустите голову, плечи, сдвиньте брови домиком, опустите уголки губ, расслабьте руки и сложите их на коленях. Посидите так несколько секунд. Оставаясь в этом положении, опишите эмоции. Какие мысли у вас возникают? Давайте споём хором. (Предложите весёлую песню, знакомую всему классу.)

Теперь медленно выпрямите спину, расправьте плечи, поднимите голову, руки положите на стол, улыбнитесь. Оставаясь в этом положении, опишите ваши эмоции. Какие мысли у вас возникают? Давайте снова споём хором ту же песню.

Теперь медленно поднимите плечи, уприте руки в бока, слегка опустите голову и смотрите исподлобья прямо, стиснув зубы и сжав губы. Оставаясь в этом положении, опишите эмоции. Какие мысли у вас возникают? Давайте снова споём хором ту же песню.

Медленно выдохните и вместе с выдохом расслабьте мышцы. Откиньтесь на спинку стула, отведите руки за голову, вытяните ноги, закройте глаза и слегка улыбнитесь. Дышите медленно животом несколько секунд. Оставаясь в этом положении, опишите эмоции. Какие мысли у вас возникают? Давайте снова хором споём ту же песню.

Медленно откройте глаза, потянитесь, потрите ладони и сядьте, пожалуйста, прямо.

Вы готовы обобщить результаты эксперимента?

Вопросы для обсуждения

- *Как поза влияет на эмоции?*
- *Как это отражается на мыслях?*
- *Как от этого зависит результат?*
- *Как мы можем использовать результат эксперимента?*



* Телесные радости

Необходимое время: 5 минут

Педагог. Прислушайтесь к своему телу и сделайте несколько приятных движений. Может кто-то хочет потянуться — потянитесь, кто-то встать и попрыгать — встаньте и сделайте несколько прыжков, кто-то захочет покрутиться — покрутитесь. Я буду считать до 10. Как только вы услышите «Десять!», займите свои места.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции приносят приятные движения?*
- *Как изменилось ваше состояние?*
- *Когда можно воспользоваться этим приёмом саморегуляции?*

4. Эмоции в голосе

Педагог. Давайте с вами уточним, что мы подразумеваем, когда говорим о грани «Тело». Это телесные ощущения, т. е. то, что мы чувствуем в теле, когда испытываем разные эмоции, то, что помогает нам эти эмоции друг от друга отличить. Приведите, пожалуйста, примеры. (Дрожь в коленках, учащённое дыхание, ком в горле, тепло, покалывание и т. д.)

Это также телесное выражение эмоций. Приведите пример. (Мимика, жесты, поза, движения.)

Относится ли к телесным выражениям наших эмоций голос? Почему? (На то, как будет звучать наш голос, влияет дыхание, состояние голосовых связок.)

В этот перечень также входят и наши действия. Потому что пока тело не включится в процесс, действие не будет совершено.

Итак, давайте обобщим: под гранью «Тело» мы подразумеваем телесные ощущения при возникновении эмоции и телесное выражение эмоций: мимика, жесты, поза, движения, в том числе голос и действия.

Далее упражнение выполняется в парах. Дети садятся лицом друг к другу. Педагог предлагает детям по очереди произнести одну и ту же фразу с разным эмоциональным окрасом: радостно, грустно, удивлённо, испуганно, сердито, с отвращением, с интересом. Можно взять любое короткое стихотворение, скороговорку или простое приветствие: «Привет, Саша! Как дела?» Педагог просит обратить внимание на то, как дети голосом выражают эмоции.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы заметили в процессе выполнения этого задания? Какие изменения вы слышали? А какие чувствовали, когда говорили сами?*
- *Какая эмоция вам кажется наиболее подходящей для данной фразы? Почему?*

Педагог снова обращается к пирамидке Повелителя эмоций, указывая на неё и соответствующие грани, ещё раз говорит о влиянии тела (мимики, жестов, позы, голоса, физического состояния) на эмоциональное состояния и о том, что это является эффективным способом управления своими эмоциями.

Важные заметки

С этого занятия обращайте внимание детей на их состояние, используйте телесные приёмы управления эмоциями на других уроках, обращайтесь к пирамидке Повелителя эмоций. Это позволит им быстрее освоить новый инструмент и наработать навык телесного управления эмоциями.

* Словарь эмоций

Необходимое время: 15 минут

Педагог предлагает выполнить задание в тетради (задание 1): записать название эмоций, которые скрываются за фразами:

- Душа ушла в пятки.
- Взяло за душу.
- Вешать нос.
- Волосы стали дыбом.
- Воротить нос.
- Встать не с той ноги.
- Выводить из себя.
- Глаза на лоб лезут.
- Иметь на кого-то зуб.
- Ком в горле.

Вопросы для обсуждения

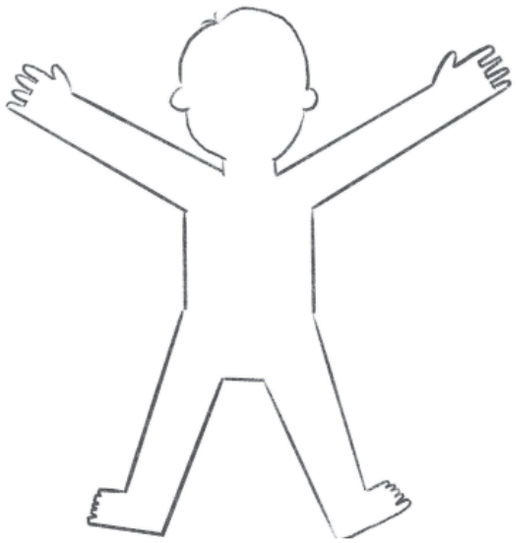
- *С какими эмоциями связано это выражение?*
- *Как вы думаете, почему говорят именно так?*
- *Покажите, как это может выглядеть.*

Дети делятся на группы по четыре человека. Педагог предлагает им выбрать одно выражение и вспомнить ситуацию или придумать историю, которая могла бы его проиллюстрировать. На подготовку даётся 5 минут. По истечении времени группы рассказывают свои истории.

5. Мой эмоциональный портрет

Задание 1

Нарисуй свой эмоциональный портрет. Вспомни ситуацию, в которой ты испытывал радость. Подумай, где она живёт в твоём теле. Как ты её чувствуешь? Выбери карандаш того цвета, который больше всего подходит для этой эмоции. Отметь её на рисунке любым способом. Так же отметь другие эмоции.



Педагог. Предлагаю вам создать автопортрет, но не простой, а эмоциональный. Вам понадобятся цветные карандаши и ваша рабочая тетрадь. Вам необходимо вспомнить, как вы ощущаете эмоции в теле, в каком месте они у вас рождаются и проявляются.

Инструкция

1. Вспомните ситуацию, в которой вы испытываете радость. Какие ощущения у вас при этом возникают?
2. Выберите карандаш такого цвета, который, по вашему мнению, больше всего подходит для этой эмоции.
3. Отметьте её на силуэте в тетради. Вы можете это сделать, поставив сплошное цветное пятно, а можете заштриховать или поставить точку. Всё будет зависеть от того, как именно вы чувствуете эмоцию в своём теле.
4. Так же поступите с другими эмоциями, которые вы когда-то испытывали.

Проведите детей по этому алгоритму ещё раз, выбрав одну из базовых эмоций. Дальше они продолжают сами.

По окончании детям предлагается поделиться результатами своей работы с соседом по парте, показав рисунки и описав свои физические ощущения в разных эмоциональных состояниях. Педагог предлагает желающим поделиться своими работами и мыслями со всем классом.

* Пантомима

Необходимое время: 20 минут

Дети делятся на группы по четыре человека. Педагог предлагает вспомнить всем известное короткое стихотворение и показать его с помощью пантомимы, обращая особое внимание на эмоциональную выразительность. Желательно, чтобы в показе участвовала вся группа. Зрители должны угадать стихотворение и назвать эмоции героев.

6. Билет на выход

Педагог задаёт детям вопрос: «В каких ситуациях вам может пригодиться умение управлять собой с помощью тела?» Выслушивает ответы детей.

7. Эмоциональный портрет моей семьи

Детям предлагается нарисовать эмоциональные портреты своих близких и обсудить с ними результат (задание 3).

8. Я глазами своей семьи

Педагог предлагает детям обратиться к своим близким с просьбой нарисовать их эмоциональный портрет и обсудить различия между получившимся рисунком и автопортретом (задание 3).

ЗАНЯТИЕ 12

МОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ: ЭМОЦИИ И МЫСЛИ

ИДЕНТИФИКАЦИЯ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ, ОСОЗНАНИЕ ИХ ПРИЧИН

Цель занятия

Способствовать осознанию взаимосвязи эмоций и мыслей.

Планируемые результаты

- Ребёнок осознаёт, что эмоции, которые он испытывает, влияют на его мысли;
- понимает, что его собственные мысли создают эмоциональное состояние;
- способен связать конкретные мысли с эмоцией;
- знает некоторые приёмы когнитивного управления эмоциями.

Оборудование и материалы

Тексты стихотворений «Заяц-барабанщик», «Он руку над партою тянет и тянет», притчи о гвоздях (или видеоролик данной притчи «Всё оставляет свой след») В. Берестова; бумага для записи на каждого ребёнка, пирамидка Повелителя эмоций на каждого ребёнка.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	10	*Как связаны эмоции и мысли?* Работа с текстом	Способствовать пониманию влияния эмоций на мысли человека
3	10	*Эмоции и мысли.* Работа в тетради (задание 1)	Способствовать осознанию влияния эмоций на мысли человека. Обобщить знания о взаимном влиянии тела, эмоций и мыслей
4	15	*Притча о гвоздях.* Работа с текстом	Создать условия для осознания влияния грубых слов и оскорблений на эмоциональное состояние. Побуждать к уважительному общению
5	5	*Избавляемся от слов-гвоздей.* Полезные практики	Познакомить с техникой управления эмоциями
6		*Мои мысли и эмоции о себе.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать взаимопониманию в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Моё настроение

После оценки настроения педагог просит детей зафиксировать мысль, которая в этот момент влияет на их эмоциональное состояние. Хорошо, если педагог сначала сам скажет о себе.

Педагог. Мы с вами говорили о связи эмоций и тела, сегодня мы пристальнее посмотрим на связь эмоций и мыслей.

2. Как связаны эмоции и мысли?

Педагог читает стихотворение «Заяц-барабанщик» В. Берестова.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции испытывает заяц?*
- *Как вы это поняли?*
- *Какие мысли зайца мы слышим в стихотворении?*
- *Представьте себе радостно бегущего к барабану зайца. Какие мысли родились бы в его голове?*

* «Он руку над партою тянет и тянет»

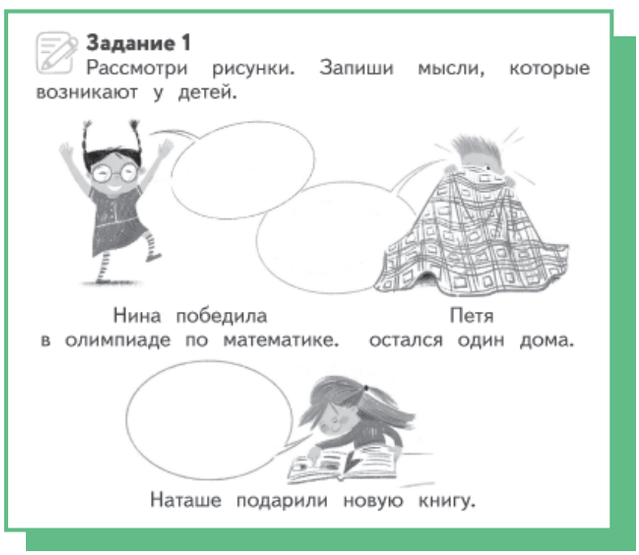
Необходимое время: 10 минут

Педагог читает стихотворение «Он руку над партою тянет и тянет» В. Берестова.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции испытывает ученик? Как вы это поняли?*
- *Какие его мысли мы слышим в стихотворении?*
- *Представьте себе, что он не смог решить задачу. Как вы думаете, что бы он чувствовал тогда? И какие бы мысли возникли в его голове?*

3. Эмоции и мысли



Педагог предлагает детям открыть тетрадь (задание 1), внимательно рассмотреть рисунки и попробовать догадаться, что думают дети. Записать их мысли в тетради, а потом озвучить в формате «Петя испытывает такую-то эмоцию и думает…».

Далее педагог предлагает обсудить, что помогало детям угадывать мысли персонажей.

После этого педагог просит взять пирамидку Повелителя эмоций, вспомнить и рассказать то, что они узнали о ней на прошлом занятии и сегодня о взаимовлиянии эмоций, тела и мыслей. При необходимости педагог помогает сформулировать, указывая на свою пирамидку в руках, что эмоции влияют на тело, наши поступки и мысли. Мысли, в свою очередь, вызывают эмоции, которые влияют на действия. Через тело можно управлять эмоциями и мыслями.

* Откуда берутся мысли?

Необходимое время: 10 минут

Педагог. Скажите, пожалуйста, откуда у нас берутся мысли? Почему и когда они возникают?

Важные заметки

Можно поговорить с детьми о том, что есть мысли, которые мы думаем сами и мы управляем этим процессом. Например, при обдумывании задачи, когда ищем правильный ответ. И есть мысли, которые вторгаются внезапно, и их появление не зависит от нашего желания. Например, во время того же решения задачи, вдруг приходит мысль про еду, если пришло время ужина. Эти мысли бывают очень навязчивыми и важно научиться управлять ими тоже.

Вопросы, предлагаемые детям, не всегда подразумевают наличие правильного ответа. Иногда их функция заключается в том, чтобы обратить внимание на некоторые явления природы и области науки, которые ещё требуют исследований, чтобы вызвать интерес детей и стимулировать их познавательную активность и воображение.



4. Притча о гвоздях

Педагог читает притчу о гвоздях. Можно показать детям видеоролик по мотивам этой притчи «Всё оставляет свой след».

Вопросы для обсуждения

- *Почему отец сравнивает грубое слово с гвоздём?*
- *Что вы чувствуете, когда слышите грубости и просто неприятные слова в свой адрес?*
- *Случается ли вам самим произносить грубости? Что вас побуждает к этому? Какие эмоции обычно скрываются за грубым словом?*
- *Помогают ли грубые слова разрешить ситуацию?*
- *Как иначе можно выразить свои эмоции, чтобы не ранить другого человека грубым словом?*
- *Давайте посмотрим на наше Соглашение. Нужно ли нам добавить в него что-то, что поможет нам быть бережнее друг к другу?*

* А вы что думаете?

Необходимое время: 10 минут

Педагог. Древнегреческий драматург Менандр сказал «Душе израненной доброе слово — лекарство». Согласны ли вы с ним? Вспомните какую-нибудь историю или случай из вашей жизни, как доказательство вашего мнения.

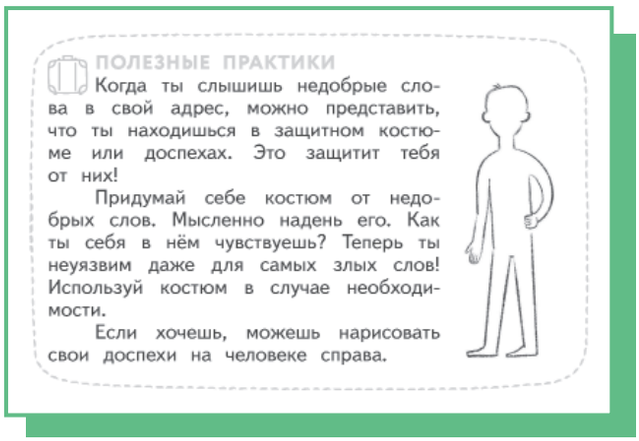


5. Избавляемся от слов-гвоздей

Каждый ребёнок получает по несколько листочков для записи.

Педагог. Что делать, если грубое слово так и рвётся наружу? Или произнесённое кем-то в ваш адрес засело в вашей голове и причиняет боль, словно это гвоздь? Есть один простой приём: можно записать эти слова-гвозди на листочек и выбросить его в мусорное ведро. Давайте попробуем это сделать прямо сейчас. Запишите, пожалуйста, на отдельных листочках «слова-гвозди», которые вы произносите сами или слышите в свой адрес. Теперь скомкайте его и выбросите в мусорное ведро. Там ему и место!

* Мои доспехи



Необходимое время: 15 минут

Педагог. Когда вы слышите недобрые слова в свой адрес, чтобы они не ранили вас, можно представить, что вы находитесь в защитном костюме или доспехах.

Придумайте себе костюм от недобрых слов. Нарисуйте его в своей тетради. Мысленно наденьте его. Как вы себя в нём чувствуете? Теперь вы неуязвимы даже для самых злых слов! Используйте костюм в случае необходимости.

* Слова-лучи

Необходимое время: 7 минут

Дети выполняют задание в тетради (задание 2).

Педагог. Есть слова, которые вдохновляют, согревают, как солнечные лучи. Мы их так и назовём — слова-лучи. Вы их тоже знаете. Запишите их на лучах солнца в своих тетрадях.

По окончании педагог может попросить желающих поделиться своими ответами.

* Записки друзьям

Необходимое время: 7 минут

Дети в парах пишут друг другу и ещё кому-нибудь из одноклассников по желанию записки с добрыми словами, комплиментами, благодарностями. Затем складывают записки пополам и подписывают, кому они предназначены. Педагог просит 3—4 детей побыть почтальонами, которые доставят эти записки адресатам.

После того как все получат записки о себе и прочитают послания, педагог спрашивает о том, что они чувствуют в данный момент.

Снова обращаясь к пирамидке Повелителя эмоций, педагог обобщает, что слова (погреметь пирамидкой) могут вызвать разные эмоции (показывает на грань «Эмоции»), подтолкнуть на разные поступки (показывает на грань «Тело») и вызвать разные мысли (показывает на грань «Мысли»). Только управляя этими процессами можно стать настоящим Повелителем эмоций.

Важные заметки

Наполнение пирамидки и извлекаемые звуки символизируют причины возникновения эмоций. Эти причины могут быть нам не видны, как не видны мысли другого человека. Но это вовсе не значит, что эмоция возникла без причины. Просто она нам не известна.

6. Мои мысли и эмоции о себе

Дома детям предлагается нарисовать свой портрет, записать мысли о себе и поделиться ими с родителями.

ЗАНЯТИЕ 13

КАК Я ЧУВСТВУЮ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЕТ ДРУГОЙ

ИДЕНТИФИКАЦИЯ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ, ОСОЗНАНИЕ ИХ ПРИЧИН

Цель занятия

Способствовать развитию эмпатии, как способа понимать чувства другого.

Планируемые результаты

- Ребёнок получил знания о том, что такое эмпатия;
- понимает ценность эмпатии;
- получил возможность поставить себя на место другого и описать его чувства.

Оборудование и материалы

Материалы приложения 8.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	10	*Эмоциональный театр.* Полезные практики	Создать доброжелательную атмосферу на уроке и условия для развития эмоциональной выразительности
2	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
3	20	*Чужая душа — потёмки.* Работа в группах	Создать условия для развития эмпатии
4	5	*Возвращение к себе.* Полезные практики	Познакомить детей с техникой управления своим состоянием
5	8	*Зачем человеку эмпатия?* Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для размышлений о том, нужно ли человеку умение чувствовать другого
6		*Так или нет?* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию эмпатии

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Эмоциональный театр

Педагог. Есть такая профессия, в которой одним из важных умений является умение выражать разные состояния и изображать разных людей, животных и даже предметы. Что это за профессия? Кто хотел бы попробовать свои силы в актёрской профессии?

Педагог сначала озвучивает задание, а потом желающие выполняют его.

- Сказать скороговорку «Забавной обезьяне бросили бананы, бросили бананы забавной обезьяне» четырьмя разными способами: очень быстро, «с пулемётной скоростью»; как иностранец, с акцентом; шёпотом; очень медленно, «со скоростью черепахи».
- Пройти, как трусливый зайчик; голодный лев; маленький ребёнок; старичок.
- Сесть в позу: птички на ветке; пчелы на цветке; наездника на лошади; ученика на уроке. Нахмуриться, как рассерженная мама; осенняя туча; разъярённый лев. Рассмеяться, как добрая волшебница; злая волшебница; маленький ребёнок; старичок; великан; мышка.



2. Моё настроение

После оценки настроения педагог предлагает ответить, как на детей повлияла предыдущая игра.

Важные заметки

В подобных заданиях важно из ответов детей сделать вывод о влиянии деятельности на настроение. Таким образом, у них будет обогащаться арсенал техник управления собой. Например, «когда я изображаю чей-то смех, у меня у самого поднимается настроение, значит, я могу использовать этот приём для того, чтобы улучшить своё настроение».



3. Чужая душа — потёмки

Педагог спрашивает, слышал ли кто-то из ребят поговорку «Чужая душа — потёмки», и как они её понимают. Затем предлагает объединиться в группы по четыре человека. Каждая группа получает своё задание, в котором необходимо описать чувства персонажей в заданных ситуациях (приложение 8). По окончании группы зачитывают свои ситуации и озвучивают ответы.

Вопросы для обсуждения

- *Расскажите, пожалуйста, что вам помогало выполнить задание?*
- *Знакомо ли вам выражение «Побывать в чужой шкуре»? Что оно означает?*
- *Каково вам было в чужой шкуре?*

Педагог. Способность человека понимать и чувствовать другого называется «эмпатией». Симпатия, когда мне кто-то нравится, антипатия, когда не нравится, а эмпатия, когда я могу почувствовать другого человека. Мне кажется, эмпатия похожа на фонарик, который может в потёмках чужой души разглядеть настоящие чувства.



4. Возвращение к себе

Педагог. Давайте снимем «чужую шкуру» и вернёмся к своим собственным ощущениям, к своему собственному телу.

Сядьте поудобнее. Почувствуйте сиденье стула и свой вес на нём. Почувствуйте спинку стула и свою спину. А теперь прислушайтесь к своему дыханию… Можете положить ладошку себе на живот, чтобы ещё лучше почувствовать дыхание…

Тогда, когда вам кажется, что вы заражены чьим-то страхом, злостью или печалью, вы можете всегда вернуться к себе. 1. Почувствуйте опору под собой. Почувствуйте, как вы сидите на стуле, ощутите свой вес. 2. Выпрямите спину. 3. Прислушайтесь к своему дыханию. Для этого можно положить ладонь себе на живот. А ещё полезно посмотреть по сторонам и назвать несколько предметов, которые вас окружают, или вспомнить что-то приятное.

* Подарок для каждого

Необходимое время: 7 минут

Педагог предлагает придумать подарок, который был бы сейчас кому-то особенно нужен. Например, подарить дождь людям, которые живут в засушливых местах. И т. д.

5. Зачем человеку эмпатия?

Педагог просит детей открыть тетради и записать свои мысли о том, почему важно уметь чувствовать другого человека (задание 1).

По окончании ответы озвучиваются. Педагог обобщает, что благодаря способности к эмпатии человек может чувствовать другого человека, понимать его мысли и предсказывать возможные действия.

6. Так или нет?

Педагог предлагает детям наблюдать за эмоциональным состоянием своих близких в разное время, попробовать почувствовать их эмоциональное состояние и убедиться, верно ли они почувствовали, спросив: «Мне кажется, что тебя что-то беспокоит, ты тревожишься. Это так?» При желании дети записывают свои наблюдения.

ЗАНЯТИЕ 14

ХОЧУ, ЧТОБЫ ЭМОЦИИ МНЕ ПОМОГАЛИ!

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ. КОНСТРУКТИВНОЕ И ДЕСТРУКТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ПОВЕДЕНИЕ

Цель занятия

Способствовать усвоению алгоритмов управления эмоциями.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что поведение может быть обусловлено эмоциями;
- соотносит разные виды деятельности с эмоциями, которые помогают действовать эффективнее;
- знает некоторые приёмы управления собой.

Оборудование и материалы

Наборы карточек с изображением лиц, выражающих эмоции (мальчик) для каждой пары; карточки с сюжетными иллюстрациями из игрового комплекта «Палитра эмоций», пирамидки Повелителя эмоций (по количеству детей).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и управлять им
2	10	*Руки ссорятся, руки мирятся.* Игровая практика, работа в парах	Создать доброжелательную атмосферу на уроке, способствовать развитию умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение
3	15	*Найди эмоцию-помощницу.* Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для осознания механизма влияния эмоций на поведение и конечный результат
4	5	*Хочу, чтобы эмоции мне помогали!* Игровая практика	Познакомить с алгоритмом использования эмоций
5	10	*Я чувствую....* Полезная практика	Способствовать развитию телесной осознанности
6		*Вперёд к цели!* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Содействовать усвоению алгоритма использования эмоций



1. Моё настроение

После стандартной процедуры оценки настроения педагог спрашивает ребят, можно ли назвать их настроение в данный момент рабочим, помогают ли им актуальные эмоции заниматься сейчас или мешают. Если есть те, чьи эмоции мешают, педагог спрашивает, какие эмоции были бы полезны сейчас, и предлагает ребятам вспомнить способ, который поможет включиться в урок.



2. Руки ссорятся, руки мирятся

Дети работают в парах с закрытыми глазами. Педагог просит детей сесть напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки и следовать его инструкциям. Каждое задание выполняется 2 минуты.

Инструкция

Закройте глаза и не открывайте до конца задания. Протяните навстречу друг другу руки. Познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки. Снова вытяните руки вперёд, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки. Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся. Они просят прощения, вы снова друзья. Откройте глаза!

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции помогают лучше узнать друг друга?*
- *Какие эмоции могут подтолкнуть к ссоре?*
- *Что вы чувствуете, когда миритесь?*
- *Что было бы, если бы в момент ссоры один из участников перестал злиться, а почувствовал бы интерес к собеседнику?*
- *Что было бы, если бы в момент примирения один из участников всё ещё продолжал злиться?*

Педагог. (Педагог держит пирамидку Повелителя эмоций.) Эмоции влияют на наше поведение и принятие решений. Интерес (показывает на грань «Эмоция») заставляет тянуться навстречу друг другу (показывает на грань «Тело»). Как вы думаете, какие мысли в это время могут возникнуть (показывает на грань «Мысли»)? Если с другим человеком происходит то же самое, то в итоге мы можем познакомиться и подружиться (показывает на грань «Результат»). Но вдруг при встрече возник не интерес, а раздражение или даже злость. Что тогда? (Можно попросить кого-то из ребят по аналогии описать ситуацию ссоры и примирения.)

Когда мы действуем под влиянием эмоций, результат может быть неожиданным для нас, мы его не видим (ставит пирамидку на стол на грань «Результат»). И тогда мы оправдываем свои поступки эмоциями, которые нами овладели в тот момент: «Я просто был не в настроении…» Кто управлял ситуацией: я или моё настроение? (Дети отвечают.)

Но можно взять управление ситуацией в свои руки (берёт пирамидку). Что это значит — взять в свои руки? (Дети отвечают.) Мы сначала думаем (показывает на грань «Мысль») о том, что мы хотим получить в результате (показывает грань «Результат»), что мы должны для этого сделать (показывает на грань «Тело») и какие эмоции нам в этом помогут (показывает на грань «Эмоции»). В этом случае мы, скорее всего, получим желаемый результат.



* Очки злости и большие глаза страха

Необходимое время: 15 минут

Каждая пара получает по одной сюжетной картинке. Детям сначала предлагается представить себе очки злости, которые заставляют человека видеть так, как если бы он был зол на весь мир, по очереди надевать эти очки и, рассматривая предложенную картинку, озвучивать все свои мысли. Потом снять очки и снова по очереди делать большие глаза, как это бывает, когда очень страшно, и смотреть на картинку новым взглядом. Возникающие мысли озвучивать партнёру. По окончании часто-часто поморгать глазами.

Теперь начинать все свои мысли со слова «интересно». Прокомментировать картинку от лица брезгливого человека. Начинать фразу с восклицания:

«Вот это да!» Представить, что это самый радостный день в жизни и снова рассмотреть картинку.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы заметили, рассматривая картинки, находясь в разных эмоциональных состояниях?*
- *Чем может быть полезно умение так по-разному смотреть на ситуацию?*

Важные заметки

Здесь можно порассуждать о характере: человек так привыкает смотреть на мир и людей через такие очки злости/недовольства/обиды/жалости к себе и т. п., что это становится чертой его личности.



3. Найди эмоцию-помощницу

Педагог предлагает открыть тетради (задание 1), внимательно прочитать действия в левом столбце и подобрать к ним эмоции из правого столбца, которые помогут выполнить их. По окончании ответы озвучиваются в формате: «Поздравить друга с днём рождения мне поможет радость, и тогда, скорее всего, от моего поздравления его настроение станет ещё лучше, а радости станет больше. Это то, чего я хотел».

Важные заметки

При анализе ответов важно показать детям ресурсы каждой эмоции в различных ситуациях, поэтому недостаточно просто выслушать ответы, так как они могут быть очевидными и повторяться. Необходимо задавать наводящие вопросы, которые помогут детям посмотреть шире на данный вопрос. Например: «А как может повлиять удивление на поздравление с днем рождения?» Можно попросить детей разыграть сценки, чтобы лучше войти в ситуацию и увидеть другие варианты развития событий. Кроме того, сам формат указанного действия может быть разным, это тоже будет влиять на выбор эмоции. Например, можно радостно вручить подарок, а можно удивить сюрпризом, интерес же поможет подобрать подходящий подарок. Главный критерий при выборе эмоции — это результат.



* Игра «Эмоции в действии»

Необходимое время: 17 минут

Для выполнения задания дети объединяются в группы по четыре человека. Каждая группа получает набор карточек с изображением эмоций. Педагог предлагает разложить карточки в цепочку в случайном порядке и придумать историю про мальчика Костю, следуя получившейся последовательности. История должна строиться по следующему плану: «Однажды утром Костя встал, почувствовал …, подумал … и сделал …». Переходя от карточки к карточке, дети придумывают события в соответствии с эмоциями на карточках. На подготовку даётся 5 минут. После чего истории озвучиваются.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции вы испытывали при прослушивании историй?*
- *Что влияло на ход событий в ваших историях? Опишите процесс, используя пирамидку Повелителя эмоций.*
- *От чего зависел конец вашей истории?*

Педагог делает вывод о том, что в ситуации, когда всё зависит от эмоций, результат может быть очень неожиданным и не всегда тот, который мы хотели.

4. Хочу, чтобы эмоции мне помогали!

Педагог. Итак, эмоции могут нами управлять, а могут стать нашими помощниками. Те, кто выбирает второй вариант, произнесите, пожалуйста, вслух фразу «Хочу, чтобы эмоции мне помогали!». Хлопните три раза в ладоши. Теперь потрите быстро-быстро ладошки друг об друга, пока не почувствуете тепло. Потом помните свои уши. Поёрзайте на стуле. Наконец, сядьте поудобнее и сделайте три спокойных вдоха-выдоха. Давайте повторим и запомним. (Педагог повторяет действия, начиная с фразы «Хочу, чтобы эмоции мне помогали!».)

Возьмите в руки пирамидку Повелителя эмоций. Глядя на неё, мы видим, что брать управление ситуацией в свои руки — это значит: 1) помнить о желаемом

результате; 2) знать, какие действия нужно для этого совершить; 3) понимать, какие эмоции нам в этом помогут. В пирамидке скрыта ещё одна подсказка, очень важная для каждого Повелителя эмоций. Подсказка про то, что может помочь нам вызвать нужные эмоции на помощь. Кто догадался? (Дети отвечают.) Итак, управлять эмоциями нам помогают наши мысли и наше тело. (Педагог показывает на грани пирамидки.)



5. Я чувствую…

Педагог. Чтобы тело слушалось нас, мы должны научиться слышать его. Что это значит? Осознавать, какая информация поступает от наших органов чувств: ушей, глаз, языка, носа, кожи, а также слушать ощущения внутри себя. Давайте попробуем. Сядьте удобно, откиньтесь на спинку стула, руки положите на колени. Я буду обращать на что-то ваше внимание, а вы фиксируйте то, что замечаете в связи с этим.

— Куда направлен ваш взгляд? На что вы смотрите? Что видите?

— Теперь закройте глаза. Что вы слышите? Какие звуки вы улавливаете в классе? Какие звуки вы слышите за пределами класса?

— Какие запахи чувствует ваш нос?

— Что чувствует ваш язык?

— Почувствуйте кожей свою одежду… обувь… движение воздуха…

— Почувствуйте свои пальцы ног… ступни… колени… бёдра… спину… живот… пальцы рук… ладони… локти… плечи… шею… затылок… лицо… макушку головы. Потянитесь макушкой к небу.

— Какие ощущения возникают у вас внутри?

— Послушайте своё дыхание.

— Откройте глаза.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы себя чувствуете в данный момент?*
- *Посмотрите на «Квадрат настроения» и определите область, в которой вы сейчас находитесь. Как изменилось ваше состояние по сравнению с началом урока?*
- *Что нового вам удалось услышать, увидеть, почувствовать?*

Важные заметки

Это упражнение следует делать медленно, давая возможность детям поймать ощущения и осознать их. Эту практику вы можете использовать на любом уроке в усечённом варианте, ограничившись каким-то одним пунктом. Например, послушать звуки или почувствовать дыхание. Это не займёт много времени, но может принести хорошие результаты: сосредоточенность, снижение тревожности, развитие навыка владения собой.



6. Вперёд к цели!

Детям предлагается познакомить близких с тем, как работать с пирамидкой Повелителя эмоций. Подумать о том, чего хотелось бы достичь, что для этого нужно сделать, какие эмоции в этом помогут и как эти эмоции можно вызвать. Решение желательно зафиксировать на бумаге и повесить на видное место, чтобы придерживаться разработанного плана.

ЗАНЯТИЕ 15

КАК ТО, ЧТО Я ДУМАЮ, ВЛИЯЕТ НА МОИ ЭМОЦИИ

МЕНТАЛЬНАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ

Цель занятия

Способствовать пониманию влияния мыслей на поведение.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что мысли отражаются на поведении и настроении;
- понимает возможные причины обиды;
- знает, как можно поступить, когда возникает ситуация, связанная с обидой.

Оборудование и материалы

Тексты стихотворений «Обида» А. Барто, «Кто кого обидел?» К. Льдова, «Про Лиду» К. Григорович, листы для записи.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	10	*Один дома.* Работа в тетради (задание 1)	Способствовать пониманию влияния мыслей на эмоциональную реакцию
3	9	*Обида.* Работа с текстом	Рассмотреть причины возникновения обиды, проиллюстрировать зависимость «мысль—эмоция»
4	9	*Портрет обиды.* Работа в группах	Расширить представления об обиде: способах выражения, влиянии на поведение и взаимоотношения
5	9	*Что делать, если обидно?* Работа в группах	Попрактиковаться в разрешении ситуаций, связанных с обидой
6	3	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
7		*Я обиды не держу.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать разрешению некоторых конфликтных ситуаций, связанных с обидой

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Моё настроение

Педагог предлагает детям поделиться друг с другом мыслями о занятиях по программе: нравятся ли они детям или не очень; приносят ли они им пользу или нет; ждут ли дети занятий с нетерпением или будут рады, если их отменят. Затем спрашивает, как эти мысли влияют на их настроение на уроке и просит оценить его по привычной схеме оценки настроения. Ответы могут звучать так: «Мне очень нравятся эти занятия, мы говорим о своих чувствах, я учусь управлять своими эмоциями. Поэтому я испытываю приятные эмоции на занятиях, у меня много энергии, я сейчас в жёлтом секторе».

2. Один дома

Задание 1

На рисунке изображены пятеро детей и записаны их мысли. Что почувствует каждый из них, когда узнает, что ему целый день придётся провести в одиночестве? Дорисуй им мимику.



Педагог. На рисунке изображены пятеро детей и записаны их мысли (задание 1). Расскажите, что почувствует каждый из них, когда узнает, что целый день придётся провести в одиночестве. Дорисуйте им мимику.

Вопросы для обсуждения

- *Что влияет на эмоциональную реакцию детей, ведь ситуация везде одна и та же?*
- *Знакомы ли вам ситуации, когда на одно и то же событие вы с друзьями реагировали по-разному? Какие мысли заставляют вас по-разному реагировать? Приведите примеры.*

3. Обида

Педагог. В семье героя стихотворения А. Барто произошло событие, на которое близкие отреагировали по-разному. (Педагог читает стихотворение А. Барто «Обида».)

Вопросы для обсуждения

- *Какое событие произошло в семье?*
- *Какие эмоции в связи с этим испытывают родители и старший брат новорождённой?*
- *Почему герой стихотворения обижается?*
- *Что он думает?*
- *Чего он хочет?*
- *Что он делает, чтобы достичь желаемого?*
- *Как папа реагирует на действия мальчика? Какую эмоцию он испытывает? Почему?*
- *Что делает мама? Почему она решила так поступить? Что она чувствует?*
- *Чем закончилась история?*
- *Как можно было бы иначе разрешить ситуацию? При ответе используйте пирамидку Повелителя эмоций.*

Важные заметки

При разборе стихотворения опирайтесь на пирамидку Повелителя эмоций. Это позволит детям скорее и прочнее освоить инструмент для понимания и анализа поведения.

4. Портрет обиды

Задание выполняется в группах по четыре человека.

Педагог. Я вам предлагаю изучить обиду, чтобы было проще ею управлять. Для этого используйте пирамидку Повелителя эмоций и следуйте следующему алгоритму.

Ответы могут озвучиваться как после каждого этапа алгоритма, так и по итогу выполнения всех пунктов в зависимости от возможностей детей. Так же ориентируясь на состояние детей, можно предложить не только отвечать словами, но и демонстрировать. Это добавит динамики в ход занятия.

Инструкция

1. Грань «Тело». Как вы чувствуете обиду в своём теле? Как выглядит обиженный человек (лицо, поза)? Как ведёт себя обиженный человек?
2. Грань «Мысли». Какие мысли возникают у обиженного человека? Что он говорит? Какая мысль является главной причиной обиды?
3. Грань «Результат». К чему приводит обида? Как обида отражается на самом человеке? Как она влияет на взаимоотношения?

* Почему так говорят?

Необходимое время: 15 минут

Дети объединяются в группы по 3—5 человек. Каждая группа получает по одной фразе. Педагог просит объяснить, в каких случаях так говорят:

- Всякому своя обида горька.
- Не высказанная обида тяжелее на душу ложится.
- Обидеть-то легко, да душе-то каково?
- С обидчивым соседом тяжело водиться.
- За шутку не сердись, в обиду не давайся.
- Человека словом убить можно.
- В тесноте люди живут, а в обиде гибнут.
- Обида жжёт сердце.
- Если обидеть — и муравей кусается.
- Если кого обидишь, от того и сам потерпишь обиду.

5. Что делать, если обидно?

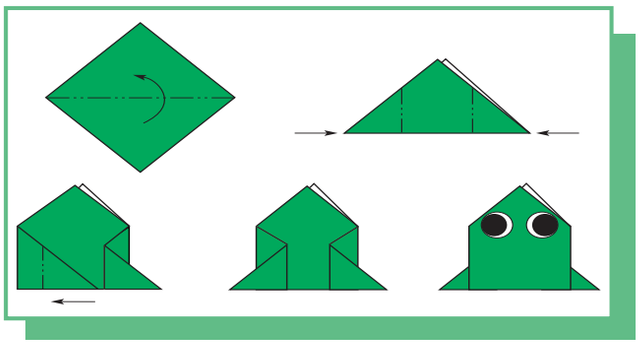
Педагог предлагает продолжить обсуждение в тех же группах и поискать способы разрешения ситуаций, связанных с обидой. По окончании обсуждения (через 5 минут) подводятся итоги, варианты записываются на доске.

Важные заметки

При разборе вариантов обратите внимание на следующие приёмы:

1. Взгляд на ситуацию со стороны. Если дети не озвучивают сами, можете проиллюстрировать его стихотворением «Кто кого обидел?» К. Льдова.
2. Попросить прощения. В случае взаимной обиды помогает извинение, хотя это бывает сделать непросто. Возможно, дети придумают специальный ритуал, который будет помогать им в таких случаях. Можно вспомнить детскую считалку, когда сцепляются мизинчиками и мирятся со словами: «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись!» Или договориться о специальном месте для примирения. Это хорошая возможность обратиться к Соглашению класса и дополнить его решениями, предложенными детьми. Обида в этом возрасте частый спутник детей, поэтому будет полезным обращаться к Соглашению всякий раз, когда возникают соответствующие ситуации.
3. Бывает полезно переформулировать фразу «Я обиделся!» в «Я испытываю обиду». А дальше можно управлять этим или с помощью тела или с помощью мыслей.

* Серый рюкзачок



Необходимое время: 10 минут

Педагог читает стихотворение «Про Лиду» К. Григорович. После прочтения он предлагает вспомнить свои обиды, выпустить их на свободу, записав на листе. Затем сложить из этого листа прыгающего лягушонка.

6. Билет на выход

Педагог. Что полезного было для вас сегодня на занятии? Вы поняли что-то важное? Чему-то полезному научились? Приняли для себя какое-то важное решение?

7. Я обиды не держу

Детям предлагается поговорить с близкими о накопившихся обидах, записать ситуации, подумать, что бы они хотели изменить в каждой ситуации, и договориться о том, что они с сегодняшнего дня будут делать в случае возникновения обиды.

ЗАНЯТИЕ 16

ПЛАКАТЬ ИЛИ СМЕЯТЬСЯ?

СИТУАТИВНАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ЭМОЦИЙ И ПОВЕДЕНИЯ

Цель занятия

Способствовать умению выбирать способ выражения эмоции в соответствии с ситуацией.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что способ выражения эмоций может быть обусловлен ситуацией;
- получил опыт оценки ситуации с точки зрения уместности эмоционального реагирования.

Оборудование и материалы

Листы бумаги по количеству групп, текст стихотворения С. Маршака «Не так».

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	9	*Не так.* Работа с текстом	Познакомить с ситуациями неуместного проявления эмоций, организовать обсуждение личного опыта детей
3	14	*Смущение и стыд.* Работа в тетради (зазадине 1)	Способствовать расширению знаний об эмоциях «смущение» и «стыд», систематизировать их признаки
4	7	*Как выйти из неловкой ситуации?* Обсуждение	Обсудить различные возможности выхода из неловких ситуаций
5	9	*Советы «дураку».* Работа в группах	Создать условия для обобщения материала занятия
6	3	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
7		*Этикет.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обсуждения правил поведения в разных ситуациях

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Моё настроение

После оценки настроения педагог просит детей поделиться тем, что им хочется сделать прямо сейчас. Если будут озвучены действия, неприемлемые в данной ситуации, спросить, почему ребёнок этого делать не может.

2. Не так

Педагог читает отрывок из стихотворения С. Маршака «Не так», начиная со слов: «Что ни делает дурак, все он делает не так…» до слов: «Больше я плясать не стану да и плакать перестану».

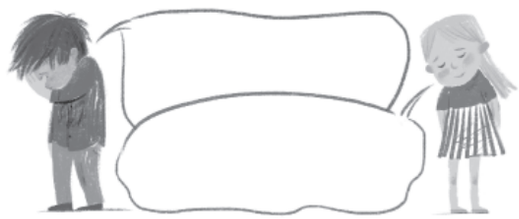
Вопросы для обсуждения

- *Почему героя стихотворения называют «дураком»?*
- *Как отреагировали люди на поведение «дурака»? Какие чувства они испытывали? Почему?*
- *Как вы думаете, почему так важно уметь регулировать свои эмоциональные проявления?*

3. Смущение и стыд

Задание 1

Рассмотри картинки и подпиши, кому здесь стыдно, а кто смущён. Запиши мысли, которые могут возникнуть под влиянием этих эмоций.



Педагог. Попадал ли кто-то из вас в неловкие ситуации, когда ваши эмоциональные проявления были неуместными? Что вы чувствовали тогда? Обычно в подобных случаях люди испытывают смущение и стыд. Знакомы вам эти эмоции?

Педагог предлагает открыть тетради, внимательно посмотреть на рисунки и определить эмоции (задание 1).

Педагог просит детей назвать, записать мысли, которые могут возникнуть под влиянием этих эмоций, назвать признаки этих эмоций: приятные они или нет, насколько они сильные, в каком секторе «Квадрата настроения» они находятся, с какими мыслями они связаны, как они выражаются в мимике, позе, жестах, поведении.

В конце задания педагог обобщает: смущение и стыд — это очень неприятные эмоции и от них скорее хочется избавиться. Не случайно про переживание стыда говорят: «Хочется провалиться сквозь землю». Эти эмоции дают нам сигнал о том, что наше поведение сейчас было неуместным.



* Громко или тихо

Необходимое время: 10 минут

Инструкция

Разделитесь на группы по четыре человека. Вспомните «тихие» и «громкие» места, где вы побывали, мероприятия и события. Запишите их и рядом нарисуйте смайлики с теми эмоциями, которые сопровождают указанные места, мероприятия и события.

По окончании ответы групп заслушиваются и дополняются.

* До свидания! Пока!

Необходимое время: 7 минут

Педагог рассказывает детям, что бестактным также может быть и невежливое поведение и предлагает поговорить о вежливости.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции вы испытываете, когда кто-то ведет себя невежливо по отношению к вам?*
- *Знаете ли вы какие-нибудь правила вежливости? Какие?*
- *Как вы считаете, правила вежливости одинаковы в общении с разными людьми? Различаются ли слова, которые мы употребляем? К примеру, вы встретили своего друга. Как вы поздороваетесь с ним?*
- *А если вы встретили директора школы, можно ли поздороваться с ним так же? Почему? Какие слова приветствия взрослого человека будут вежливыми?*
- *Одинаковые ли слова прощания можно использовать с разными людьми? Приведите примеры.*

Делается вывод о том, что с друзьями-ровесниками мы используем одни слова вежливости, со взрослыми — другие. Есть и такие вежливые слова, которые подходят для всех.

4. Как выйти из неловкой ситуации

Педагог. Что же делать, если вы попали в неловкую ситуацию?

Педагог предлагает высказаться всем, выслушивает ответы и помогает сформулировать простые шаги выхода из неловкой ситуации:

1. Извиниться за неловкость. Если можно, отойти в сторону.

2. Обязательно привести в порядок своё тело и мысли. Сбросить напряжение (можно крепко обнять себя, потом расправить плечи, несколько раз вдохнуть/выдохнуть). «Давайте сделаем это прямо сейчас вместе» (повторите два-три раза).

3. Сделать выводы о случившемся: подумать, как стоит поступать в следующий раз в подобной ситуации. Если не знаешь сам, можно посоветоваться со взрослыми.



5. Советы «дураку»

Инструкция

Разделитесь на группы по четыре человека и обсудите, что поможет нашему герою больше не попадать в подобные неловкие ситуации. Сформулируйте свои советы и запишите их на отдельном листе.

Важные заметки

Речь в данном случае идёт не о том, как выйти из сложившейся неловкой ситуации, как это было в предыдущем задании, а как предотвратить подобные ситуации в будущем. И важным здесь является умение быть внимательным к тому, что происходит вокруг, к эмоциям и чувствам других людей.



6. Билет на выход

Педагог. Чем бы вам хотелось поделиться со своими друзьями из того, о чём мы говорили сегодня на занятии?



7. Этикет

Детям предлагается вместе с родителями вспомнить свой первый визит в театр, а также что говорили родители о правилах поведения в театре, назвать ситуации и места, которые требуют особых правил поведения, и нарисовать их.

ЗАНЯТИЕ 17

ВЫРАЖАТЬ ИЛИ НЕ ВЫРАЖАТЬ?

ПРОФИЛАКТИКА ПОДАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Цель занятия

Создать условия для осознанного выбора между выражением и сдерживанием эмоций.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает последствия импульсивного выражения и сдерживания эмоций;
- понимает пользу выражения эмоций;
- заинтересован в освоении навыка управления своим поведением.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика. Вопрос-провокация	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	10	*Приходилось ли вам слышать?* Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для актуализации ситуаций, связанных со сдерживанием эмоций
3	8	*Игра «Держи её!».* Игровые практики, работа в группах	Способствовать осознанию последствий сдерживания эмоций
4	20	*Как выразить злость.* Полезные практики	Способствовать развитию умения выражать свои чувства экологично для себя и другого
5	2	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
6		*История эмоции-невидимки.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать поддержанию доверительных отношений в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение

После оценки настроения педагог просит детей, чтобы подняли руки те, чьё настроение сегодня правильное, а потом те, чьё неправильное. К тем, кто поднял руки, он обращается с просьбой объяснить, что значит «правильное настроение».



2. Приходилось ли вам слышать?

Педагог. Нам очень часто приходится слышать, что правильно, а что — нет. Из-за этого мы начинаем думать, что всё на свете, в том числе и чувства, можно разделить на правильные и неправильные. Но так ли это на самом деле?

Приходилось ли вам слышать такие слова: «Мальчики не плачут!», «Девочки должны вести себя тихо и спокойно», «Боятся только трусы», «Стыдно быть жадиной!». Запишите в тетради (задание 1) эмоции, которые могут испытывать дети, когда слышат перечисленные фразы. (По окончании выслушать ответы желающих.)

Вопросы для обсуждения

- *Какие ещё замечания по поводу чувств вам приходилось слышать?*
- *Как вы себя тогда чувствовали?*
- *Какие эмоции чаще всего вам хочется скрыть? Как вы думаете, почему?*

* А вы как думаете?

Необходимое время: 10 минут

Педагог зачитывает фразы, выписанные на доске, или просит сделать это кого-то из детей.

1. «Слёзы — это не признак слабости, это признак того, что в человеке есть душа» (автор неизвестен).
2. «Люблю людей, которые обнаруживают свои чувства» (С. Зонтаг, американская писательница).

Вопросы для обсуждения

- *С каким выражением вы больше согласны? Почему меньше согласны или не согласны с другим?*
- *Как вы сами относитесь к разным чувствам?*



3. Игра «Держи её!»

Педагог. Сейчас я предлагаю вам немного пофантазировать. Представьте себе, что ваши руки вдруг стали очень эмоциональными. Давайте проверим, как они умеют выражать разные эмоции. Я буду называть эмоцию, а ваши руки должны показать её. (Педагог называет: радость, страх, грусть, удивление, злость, отвращение, интерес.)

Разделитесь на пары, пусть каждый выберет руку, которая будет показывать эмоцию. Сначала те, кто сидит справа, стараются с помощью руки выразить эмоцию, которую я назову, а те, кто сидит слева, стараются удержать «эмоциональную» руку соседа. Внимание! Будьте аккуратны, не причиняйте боли друг другу! (Педагог называет эмоции: страх, злость, радость.) Теперь меняемся ролями. (Педагог называет эмоции: злость, интерес, радость.)

Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствовали, когда вашу «эмоциональную» руку пытались удержать? Что хотелось сделать?*
- *Что вы чувствовали, удерживая «эмоциональную» руку соседа? Что хотелось сделать?*
- *Чем эта игра похожа на ситуации, описанные в тетради в задании 1?*



4. Как выразить злость

Педагог. Иногда мы не проявляем своих эмоций и чувств потому, что просто не знаем, как можно их выразить. И тогда они не отпускают нас, портят отношения. Одной из таких неприятных эмоций является злость.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому человеку о том, что вы рассердились на него?*
- *Как вы себя чувствуете, когда сообщаете другому человеку о том, что вы рассердились?*

- *Можете ли вы вытерпеть и не высказаться в ответ, если кто-нибудь скажет вам, что рассердился на вас? Приведите примеры.*
- *Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь? Почему?*
- *Как вы думаете, есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас? Что это за люди?*

Мы сейчас с вами поработаем с воображением. Сядьте поудобнее, если вам проще фантазировать с закрытыми глазами, можете их закрыть. Я буду обращаться к вам на «ты», чтобы вам было проще представлять себя в ситуации.

Итак, представь себе, что сейчас ты разговариваешь с человеком, на которого рассердился. Скажи этому человеку, из-за чего ты сердишься. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень чётко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку, то можешь сказать ему: «Меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им как можно точнее, чем они тебя разозлили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, когда мой брат тоже может вполне это сделать». (На выполнение даётся 1—2 минуты.)

Теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нём нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Сеня, мне очень нравится, что, когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (На выполнение даётся 1—2 минуты.)

Теперь подумай немного о том, кто в классе тебя злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и чётко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя. Старайся говорить о своих чувствах, называй конкретные действия. Ни в коем случае не обзывай и не обвиняй никого! (На выполнение даётся 1 минута.)

Теперь мысленно подойди к нему вновь и скажи, что тебе нравится в нем. (На выполнение даётся 1 минута.) Ты можешь открыть глаза и внимательно посмотреть на своих одноклассников. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своём воображении.

Вопросы для обсуждения

- *Поделитесь, пожалуйста, своими чувствами во время выполнения этого упражнения.*
- *Почему так важно точно говорить, на что именно вы рассердились?*
- *Когда гнев проходит быстрее, если замалчиваешь его или если о нём рассказываешь?*

Важные заметки

В повседневном общении очень важно обращать внимание на то, как дети общаются между собой. Если вы слышите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес присутствующих или отсутствующих в классе, попросите, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений, оценок и оскорблений. Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребёнка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Благодаря называнию точной причины своей злости или обиды дети могут заметить, что им не нравится конкретное поведение, а не человек в целом.



5. Билет на выход

Педагог предлагает проголосовать, стоит или не стоит выражать свои эмоции, подняв руку или при помощи цветных стикеров на доске.



6. История эмоции-невидимки

Ребёнку предлагается вспомнить ситуации, когда ему приходилось скрывать свои эмоции, нарисовать ту эмоцию, которую он чаще всего старается скрыть. Поделиться историей эмоции-невидимки со своими близкими и придумать про неё историю с хорошим концом.

ЗАНЯТИЕ 18

КАК РИСУНОК МНЕ ПОМОЖЕТ?

ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО КАК МЕТОД УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

Цель занятия

Создать условия для знакомства детей с техниками управления эмоциями с помощью рисования.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает, что можно управлять эмоциями с помощью рисования;
- знаком с некоторыми приёмами управления собой с помощью рисования.

Оборудование и материалы

Листы ватмана по количеству групп, листы формата А4 на каждого ребёнка; изобразительные материалы: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, широкие кисти, баночки с водой, ластики; музыкальное сопровождение (по выбору педагога, например А. Вивальди «Времена года»), стикеры для записи.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	10	*Настроение на бумаге.* Творческое задание, работа в парах	Создать условия для выражения эмоций с помощью рисунка, содействовать осознанию взаимовлияния эмоций и процесса рисования
3	13	*Рисование под музыку.* Творческое задание	Создать условия для развития умения понимать и передавать эмоциональные переживания в рисунке
4	18	*Необычный разговор.* Работа в группах	Создать условия для развития умения управлять эмоциями в процессе группового творчества
5	2	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
6		*Семейный плакат.* Семейное задание: работа в тетради	Способствовать взаимопониманию в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ

Для проведения этого занятия рекомендуется сразу объединить детей по два стола для работы в группах по четыре человека.

После оценки настроения педагог предлагает детям подобрать подходящее слово или выражение, которое лучше всего отражает это настроение и поделиться ими в группах.

1. Моё настроение

2. Настроение на бумаге

Для этого задания используются только цветные карандаши, фломастеры, мелки.

Педагог. Сегодня мы посвятим наше занятие выражению эмоций через рисунок. Перед вами чистый лист и цветные карандаши. Найдите цвет или несколько цветов, которые отражают ваше состояние прямо сейчас. Нарисуйте его с помощью линий, фигур, точек, штрихов — так, как вы это чувствуете. (Детям на выполнение даётся 3 минуты.)

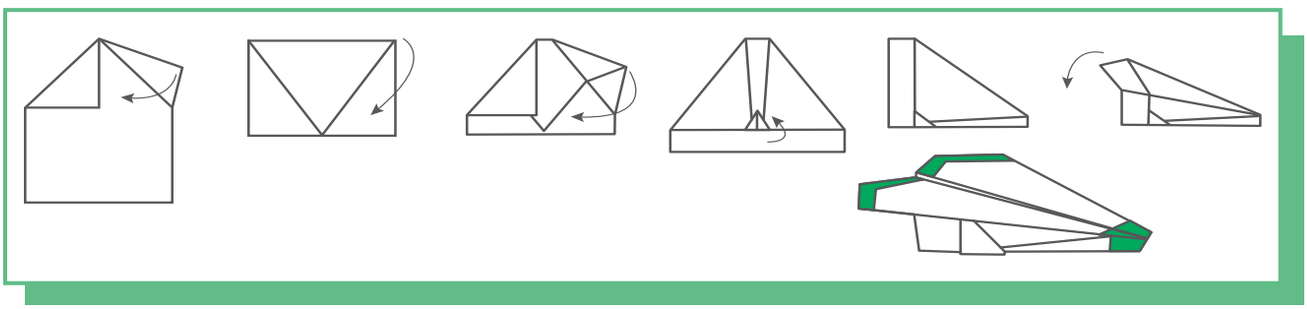
Расскажите о своём рисунке соседу по парте, как если бы вы были экскурсоводом в музее и рассказывали о картине известного художника: «На этой картине художник использовал такие цвета… Здесь много таких деталей… Это похоже на… Когда я смотрю на эту картину, я чувствую… и у меня возникают такие мысли…» (Детям на выполнение даётся 3 минуты.)

Вернитесь к своему рисунку. Измените кардинально настроение рисунка, добавив в него новые детали и цвета. (Детям на выполнение даётся 2 минуты.)

Удалось ли вам изменить настроение рисунка? Расскажите, пожалуйста, как внесённые изменения повлияли на настроение рисунка. Изменилось ли при этом ваше собственное настроение? Как? (Дети высказываются.)

Ещё раз измените настроение рисунка с помощью цвета и деталей. Прислушайтесь к себе. Изменилось ли ваше настроение? Как?

Рассмотрите внимательно свои рисунки. Какие эмоции на нём сейчас проявляются сильнее — приятные или неприятные? Если неприятные, то вы можете освободиться от них, сложив из этого листа самолётик. Пусть он на своих крыльях унесёт все ваши неприятные эмоции.



* А вы как думаете?

Необходимое время: 5 минут

Детям предлагается обсудить высказывание известного художника Пабло Пикассо «Краски, как черты лица, следуют за изменением эмоций».

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, что художник имел в виду?*
- *Согласны ли вы с ним? Обоснуйте свой ответ, опираясь на свой творческий опыт.*

3. Рисование под музыку

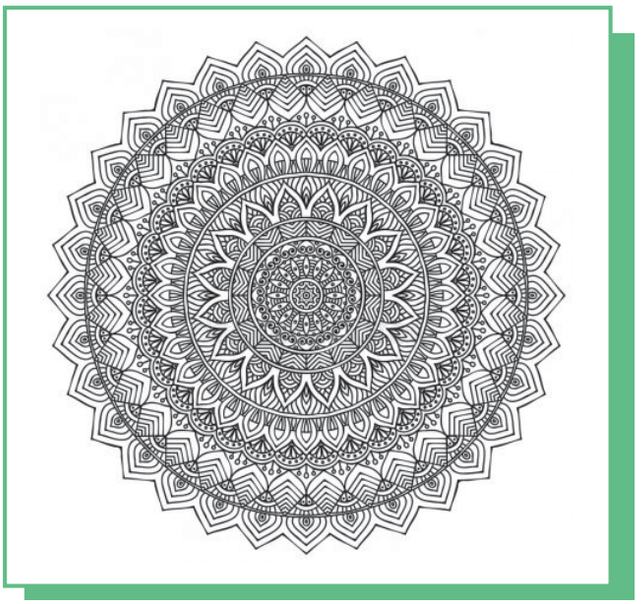
Педагог. Как композитор передаёт свои чувства и эмоции? Какие средства он для этого использует? Прямо сейчас я предлагаю вам стать переводчиками с музыкального языка на живописный. Что вам для этого понадобится?

Для выполнения этого задания понадобятся краски и широкие плоские кисти. Педагог предлагает послушать музыку (например, «Времена года» А. Вивальди), почувствовать её и нарисовать настроение музыки широкими цветными мазками. Процесс рисования может происходить непосредственно под музыку.

Вопросы для обсуждения

- *Легко ли вам было переводить с одного языка на другой? Что вам помогало?*
- *Какой язык вам более понятен?*

* Нарисуй свою мандалу



Необходимое время: 20 минут

Для проведения этого задания понадобится плотный лист бумаги формата А3, карандаши, фломастеры, краски.

Инструкция

Слово «ма́ндала» означает колесо, круг, вращение. В древности у людей было очень трепетное отношение к мандалам. Люди считали, что в рисунке мандалы отражается душа человека. Сегодня вы сами создадите свою мандалу.

Педагог. На листе бумаги нарисуйте круг размером примерно с человеческую голову. Найдите центр этого круга и поставьте там точку. Эта точка является началом вашего рисунка. Поставьте карандаш в эту точку и начинайте рисовать, постепенно заполняя пространство круга от центра к краю.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции у вас возникали в процессе рисования?*
- *Что вы чувствуете сейчас, глядя на готовую мандалу?*

4. Необычный разговор

Дети выполняют задание в группах по четыре человека. Каждая группа получает большой лист ватмана и разные изобразительные средства: карандаши, фломастеры, маркеры.

Педагог. Язык является средством общения. Сейчас вы попробуете пообщаться, используя язык художников.

Инструкция

Для начала необходимо представиться и «рассказать» немного о себе на общем листе. Сделайте это, пожалуйста, с помощью круга любого цвета и размера. Украсьте его так, как хотите, чтобы он отражал ваш характер.

Походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите круги других ребят, как если бы вы с ними только сейчас знакомились.

Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились, как будто бы вы протягиваете кому-то руку.

Начните «разговор», заполняя свободное пространство листа узорами, значками, фигурами по очереди, «не перебивая» друг друга, а дополняя новыми идеями-формами. Будьте внимательны друг к другу, старайтесь понять своего «собеседника». Дайте каждому возможность «высказаться».

Важные заметки

Если кому-то в классе не захочется работать в группе, предложите ему «рассказать» о себе на отдельном листе.

Вопросы для обсуждения

- *Получился ли у вас «разговор»? Что вам помогало понять друг друга? Что мешало? Как вы справлялись с непониманием, если оно у вас возникало?*
- *Нравится ли вам результат вашей «беседы»?*
- *Как вы себя чувствуете после такого необычного взаимодействия?*



5. Билет на выход

Педагог. Выразите своё настроение прямо сейчас с помощью простой выразительной закорючки на стикере. Стикер приклейте в соответствующий сектор своего «Квадрата настроения».



6. Семейный плакат

Дома детям предлагается создать Семейный плакат (пространство), на котором можно фиксировать важные события, размещать свои мысли, обмениваться информацией.

ЗАНЯТИЕ 19

ЛЕПИМ НАСТРОЕНИЕ

ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО КАК МЕТОД УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

Цель занятия

Способствовать осознанию потенциала творчества для управления эмоциями.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает, что можно регулировать своё эмоциональное состояние с помощью творчества — лепки;
- получил опыт управления своими эмоциями в командной работе;
- попрактиковался в управлении эмоциями с помощью творчества.

Оборудование и материалы

Аудиозапись песни «Я леплю из пластилина» (сл., муз. Н. Матвеевой), пластилин, дощечки для лепки, музыкальное сопровождение.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	18	*Пластилиновое превращение.* Творческое задание, работа в группах	Создать условия для развития креативности и умения управлять эмоциями через лепку
3	15	*Пластилиновая магия.* Творческое задание, работа в группах	Создать условия для развития креативности и умения управлять эмоциями в процессе группового творчества
4	10	*Мы — весенний ветерок.* Работа в группах	Способствовать развитию телесной экспрессии и навыка согласованной работы в группе
5		*Творческая мастерская.* Семейное задание: работа в тетради	Способствовать поддержанию творческой атмосферы в семье, развитию креативности ребёнка и навыка управления эмоциями через творчеств

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение

2. Пластилиновое превращение

Педагог предлагает послушать песню «Я леплю из пластилина» (сл., муз. Н. Матвеевой).

Важные заметки

Дети в младшем школьном возрасте чаще всего стараются дать какой-то правильный ответ, который ждёт от него взрослый. Поэтому иногда полезно просто оставить ребёнка наедине с информацией и впечатлениями, чтобы не мешать переживанию его личного опыта. В этом задании не предлагается говорить, обсуждать, отвечать на вопросы.

Педагог. Мне кажется, что человек, который умеет лепить из пластилина, немного волшебник, ведь в его руках обычный кусок пластилина превращается во всё, что он захочет. Сегодня мы с вами все ненадолго станем волшебниками и займёмся пластилиновыми превращениями. И для начала необходимо почувствовать материал, из которого нам предстоит творить. Возьмите кусочек в руки и помните его. Можете скатать из него шар или вылепить кубик. (Детям даётся 2 минуты.)

Включите своё воображение и превратите этот кусок пластилина в какую-нибудь неприятную эмоцию. (Детям даётся 5 минут.)

Теперь объединитесь в группы по четыре человека. Рассмотрите фигурки, которые получились и попробуйте угадать фигурки-эмоции друг друга. (Детям даётся 3 минуты.)

Снова используйте свои магические способности, чтобы превратить свою фигурку в какую-нибудь приятную эмоцию. Вы можете добавлять детали из пластилина других цветов, если это необходимо. (Детям даётся 5 минут.)

Рассмотрите фигурки, которые получились и снова попробуйте угадать фигурки-эмоции друг друга. (Детям даётся 3 минуты.)

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции вы испытывали во время лепки?*
- *Изменялось ли ваше настроение в процессе превращения фигурок?*

* Пластилиновое настроение

Необходимое время: 20 минут

Инструкция

Настроение можно не только описать словами или нарисовать, его можно ещё и вылепить. Прислушайтесь к себе и выберите тот цвет пластилина, который отражает ваше настроение в данный момент. Помните пластилин в руках, и когда он станет совершенно послушным, придайте ему любую форму. Он вытерпит все ваши переделки, его можно мять, рвать, размазывать, скручивать — он выдержит любые ваши действия, любое ваше настроение. Снова послушайте себя и позвольте своим пальчикам передать свои эмоции пластилину. Сделайте это с закрытыми глазами.

(Детям даётся 5 минут на выполнение.) Теперь откройте глаза и посмотрите на то, что у вас получилось. Рассмотрите вылепленные фигурки с соседом по парте. Попробуйте по ним догадаться о настроении скульптора. Почему вы так думаете? Спросите у автора, верно ли вы угадали его настроение?

Вопросы для обсуждения

- *Легко ли было передать своё настроение пластилину? Что вам в этом помогало?*
- *Удалось ли понять по пластилиновой фигурке настроение автора? Что служило подсказкой?*

Педагог предлагает детям вылепить желаемое настроение, а потом так же обсудить в парах.

Вопросы для обсуждения

- *Как повлияла лепка на ваше настроение?*
- *Какие эмоции вы испытывали во время лепки и после неё?*

Педагог. Пластилин может помочь, когда вы испытываете сильные эмоции. В процессе лепки ваше напряжение будет передаваться пластилину, и вы почувствуете себя значительно спокойнее и сможете подумать о том, как в данной ситуации лучше поступить.

* Я — писатель

Необходимое время: 10 минут

Педагог. Писатели при создании своих произведений тщательно продумывают сюжеты и характер героев. Но и у них случаются ситуации, когда идеи не рождаются. Чтобы их преодолеть, некоторые из авторов прибегают к нехитрому способу. Они садятся за стол, берут чистый лист и начинают писать всё, что им вздумается, не обращая внимания на почерк, грамотность, падежи и склонения. Они просто пишут всё подряд без остановки, пока не испишут несколько листов бумаги. Пишут о том, что видят, слышат, чувствуют. И через какое-то время к ним приходит вдохновение!

Прямо сейчас я вам предлагаю испробовать этот способ на себе. Перед вами чистый лист. Можете начинать.

Вопросы для обсуждения

- *Как менялись ваши эмоции в процессе написания? Что на это влияло?*
- *Как вы думаете, когда этот способ может быть вам полезен?*
- *Кому можно порекомендовать такой приём?*

* Я — танцор

Необходимое время: 7 минут

Для выполнения этого задания требуется просторное помещение, чтобы дети могли беспрепятственно передвигаться.

Инструкция

Выразите своё настроение в танцевальном движении. Теперь, продолжая танец, выразите движением то настроение, в которое вам хотелось бы перейти. Танцуйте и чувствуйте, как изменяется ваше настроение.

Вопросы для обсуждения

- *С помощью танцевальных движений можно взбодриться, а можно и успокоиться. От чего это будет зависеть?*
- *В этом упражнении вы заметили, как танец влияет на ваше настроение. Когда вы можете использовать этот способ управления эмоциями?*

3. Пластилиновая магия

Педагог. Один волшебник хорошо, а несколько — волшебно! Совместная магия требует особого мастерства. Как вы думаете, в чём оно заключается? Считаете ли вы себя мастерами, способными к совместному творчеству? Сейчас вам предстоит создать пластилиновую композицию. Объединитесь в группы по четыре человека. Для создания картины вы можете использовать пластилин любого цвета и обязательно следовать следующим правилам:

1. Композиция должна состоять только из пластилиновых шариков и колбасок.
2. Шарики и колбаски могут быть разного размера и длины.
3. Каждый «волшебник» за один ход может совершить только одно превращение. Это может быть перемещение одной детали или добавление одной новой детали.
4. Если вы хотите переместить деталь другого «волшебника», необходимо попросить разрешения. Перемещение возможно только в случае согласия. Попробуйте договориться!
5. Действовать можно строго в порядке очерёдности. Договоритесь, кто начинает и в каком порядке вы будете действовать.

На создание композиции вам даётся 10 минут. Я буду следить за временем и предупрежу, когда пройдёт половина времени, и за 2 минуты до конца я снова подам сигнал.

Важные заметки

В процессе выполнения работы важно обратить внимание на взаимодействие детей в группе: договариваются ли они заранее, что будут делать или это спонтанные решения. В случае необходимости можно аккуратно вмешаться в процесс и помочь детям договориться, никого не подавляя и не давая оценок. Такую ситуацию можно превратить в обучающую: об-

ратите внимание детей на свои эмоции и эмоции других членов группы, сфокусируйте на результате и действиях, которые могут им помочь его достичь.

Вопросы для обсуждения

- *Договаривались ли вы заранее, что будете делать или придумывали на ходу?*
- *Подавали ли вы идеи друг другу о следующем ходе или каждый сам фантазировал?*
- *Возникали ли разногласия в процессе творения, и как вы с этим справлялись? Помогало ли вам в этом Соглашение класса?*
- *Мешали ли вам продолжать работу неприятные эмоции? Как вы управляли собой, когда они у вас возникали?*
- *Что вы чувствуете, глядя на результат совместной деятельности?*



4. Мы — весенний ветерок

Дети делятся на группы по четыре человека.

Педагог. Волшебники умеют не только превращать предметы, но и часто превращаются сами. Более того, они умеют все вместе становиться одним целым. Вам предстоит, взявшись за руки, перевоплотиться в какое-нибудь природное явление. Например, в грибной дождь, весенний ветерок, цунами, жару и т. д. Сначала договоритесь, что это будет за природное явление, а потом вместе покажите его остальным ребятам. А зрители будут называть, на что это похоже.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции вы испытывали в процессе превращения? Что именно вызывало эти эмоции?*
- *Сегодня на занятии вы обращали внимание на свои эмоции в разных заданиях и играх. Какие из них сильнее всего повлияли на ваше настроение?*
- *Назовите приёмы управления своими эмоциями, с которыми вы познакомились сегодня и хотите использовать дальше.*



5. Творческая мастерская

Детям предлагается вместе с семьёй посмотреть мультипликационный фильм «Пластилиновая ворона» А. Татарского (1981 г.), придумать и вылепить своих необычных пластилиновых героев и интересную историю, которая могла бы с ними произойти, нарисовать своих героев или наклеить фотографии.

ЗАНЯТИЕ 20

ПОВЕЛИТЕЛЬ ЭМОЦИЙ

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОВЕДЕНИЕМ

Цель занятия

Создать условия для расширения представлений о способах управления эмоциями в коммуникации.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает, что своим поведением, как и эмоциями, необходимо управлять;
- получил опыт управления эмоциями с помощью тела;
- получил опыт управления эмоциями с помощью мысли.

Оборудование и материылы

Материалы приложения 9 на каждую группу, листы для записи.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	10	*Я как Повелитель эмоций умею...* Работа в тетради (занятие 1, задание 1)	Способствовать систематизации умений, помогающих управлять эмоциями, создать условия для поддержания учебной мотивации
3	20	*Что мы знаем про...* Работа в группах	Систематизировать знания о влиянии эмоций на коммуникацию, расширить представления о способах управления эмоциями
4	5	*Снеговик.* Полезные практики	Познакомить с техникой управления собой
5	8	*Как победить тёмные мысли: принцип Поллианны.* Полезные практики	Познакомить с техникой управления эмоциями
6		*Как стать Повелителем эмоций?* Семейное задание: работа в тетради	Способствовать конструктивному диалогу между детьми и взрослыми, расширению арсенала практик управления эмоциями

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение

2. Я как Повелитель эмоций умею…

Педагог предлагает ребятам вспомнить, как они представляли себе Повелителя эмоций в начале года, как рисовали и перечисляли его умения.

Педагог. Давайте вернёмся сейчас к первому занятию, перечитаем список умений Повелителя эмоций и отметим то, чему вы уже научились. При необходимости дополним список.

По окончании дети делятся с классом: «Я как повелитель эмоций научился…» Каждый называет по одному умению, остальные аплодируют.

3. Что мы знаем про…

Дети делятся на группы по четыре человека. Каждая группа получает название одной эмоции (злость, страх, интерес, радость, печаль, отвращение) и составляет рассказ о ней, опираясь на следующие вопросы.

Вопросы для обсуждения

- *Как может вести себя человек, испытывающий эту эмоцию?*
- *Какое поведение, вызванное этой эмоцией, может мешать ему в общении?*
- *Как можно справиться с сильной эмоцией? Вспомните несколько способов управления силой эмоции: с помощью тела и мысли.*
- *Как можно выразить эмоцию, чтобы сохранить отношения?*

По истечении времени каждая группа представляет свои результаты. Ответ каждой группы дополняется другими детьми.

4. Снеговик

Педагог. Сильные эмоции часто связаны с напряжением мышц. Почувствуйте это прямо сейчас, изобразив гнев… страх… восторг. Умение расслабить мышцы, снять мышечное напряжение поможет вам управлять этими эмоциями. Давайте попробуем.

Представьте, что вы снеговик, которого только что слепили. Тело напряжено, как замерзший снег. Пришла весна. Пригрело солнце. Снеговик начал таять. Сначала тает и опускается голова, затем плечи, расслабляются руки и ноги. В конце концов, снеговик обмяк и растаял. Сядьте на стул, представьте себя лужицей воды. Почувствуйте, как ваши мышцы расслабились.

Вопросы для обсуждения

- *Какие изменения в вашем эмоциональном состоянии происходили во время «таяния»?*
- *Когда этот приём может быть вам полезен?*

5. Как победить тёмные мысли: принцип Поллианны

Педагог. Вы только что попробовали способ управления эмоциями через тело, а теперь мы сделаем это с помощью мысли. Этим методом в совершенстве владела одна девочка, звали её Поллианна. Она родилась в бедной семье священника. Когда она была маленькой и мечтала о кукле на Рождество, в подарок ей достались… костыли. Как вы думаете, какие эмоции она испытала в этот момент?.. И тогда отец научил её играть в одну замечательную игру, которая заключалась в том, чтобы находить повод для радости абсолютно во всём. Поллианна спросила: «Что хорошего в костылях вместо куклы на Рождество?» «Хорошо то, что они тебе не нужны», — ответил отец. В 11 лет Поллианна осталась круглой сиротой, но благодаря этой игре она никогда не теряла оптимизма. Давайте и мы сыграем в эту игру, назовём её «Принцип Поллианны».

Я буду называть ситуацию, а вы будете находить в ней повод для радости.

1. У вас нет дорогого мобильного телефона.
2. Вам не досталось конфет на праздновании дня рождения друга.
3. Родители не разрешают заводить вам собаку.
4. Младший брат всё время мешает вам делать уроки.

5. У вас аллергия на сладкое.

(Можно предложить детям подумать над своими жизненными ситуациями и желающим озвучить поводы для радости в каждой из них.) Кому понравилась история девочки Поллианны, тот может прочитать её в книге Э. Портер «Поллианна». Попрактикуйтесь в применении этого принципа всей семьёй.

* Светлые мысли вступают и выигрывают

Необходимое время: 5 минут

Педагог. Иногда бывает очень трудно избавиться от навязчивых мыслей, они портят настроение, а испорченное настроение вызывает новые навязчивые мысли. Чтобы разорвать этот круг, есть простой приём: начинать мысль со слов «Даже если…» или «В любом случае…». Например: меня мучает мысль, что я не успеваю вечером посмотреть любимый сериал. Чтобы не расстраиваться, я начинаю думать так: «Даже если я не смотрю сериал каждый вечер, в любом случае я могу узнать содержание серий у знакомых или посмотреть запись позже», или «В любом случае мне есть, что обсудить с друзьями», или «В любом случае я прекрасно проведу время» и т. п. Вспомните свои мысли, которые портят вам настроение, запишите их, а потом перепишите, используя формулу «Даже если…» или «В любом случае…». Желающие, поделитесь тем, что у вас получилось.



6. Как стать Повелителем эмоций?

Расскажите своим близким, чему вы научились как повелители эмоций. Спросите, какие у них есть секреты управления эмоциями, и пополните вашу копилку приёмами, которые вам понравились. Обязательно запишите семейные секреты управления эмоциями в тетрадь.

ЗАНЯТИЕ 21

МОЙ КЛАСС: ТАКИЕ РАЗНЫЕ И ТАКИЕ ПОХОЖИЕ

СХОДСТВО И РАЗЛИЧИЯ В ГРУППЕ

Цель занятия

Создать условия для позитивного восприятия детьми многообразия в классе.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает собственную уникальность и общность с другими детьми;
- воспринимает многообразие как ресурс класса.

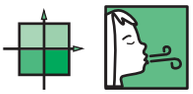
Оборудование и материалы

Материалы приложения 10 и листы бумаги формата А5 на каждого ребёнка, принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	6	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Способствовать развитию умения осознавать своё эмоциональное состояние. Познакомить с дыхательной практикой управления своим состоянием
2	8	*Такие разные и такие похожие!* Игровая практика	Продемонстрировать сходство и различия между детьми
3	7	*О тебе, обо мне, о нас.* Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для более близкого знакомства друг с другом
4	7	*Волшебный парк.* Творческое задание	Способствовать формированию представления о классе как сообществе индивидуальностей
5	3	*Упражнение «Дерево».* Полезные практики	Содействовать освоению практик саморегуляции
6	8	*Я такой, а ты какой?* Работа в группах	Создать условия для принятия многообразия
7	5	*Билет на выход.* Подведение итогов	Способствовать принятию своей уникальности и одновременно общности с другими
8		*Самые-самые.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Помочь детям закрепить материал занятия. Способствовать взаимопониманию между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение. Внимательное дыхание

С данного занятия к самодиагностике добавляется этап «Внимательное дыхание», который будет обязательным к выполнению. После чего дети снова оценивают своё эмоциональное состояние, используя «Квадрат настроения».

Педагог. Подумайте о том, хотите ли вы почувствовать себя более энергичными и бодрыми, чем сейчас или, наоборот, более спокойными? Управлять своим состоянием можно с помощью дыхания.

Если вы хотите добавить себе энергии, начинайте бодрящее дыхание: делайте глубокий вдох через нос (досчитайте до пяти), а потом сделайте обычный выдох через рот. (Педагог демонстрирует, зажимая пальцами нос.)

Если же вам хочется успокоиться, то вам поможет расслабляющее дыхание: делайте обычный вдох через нос и долгий выдох через рот (досчитайте до пяти). (Педагог демонстрирует.)

Если вы ничего не хотите менять в своём состоянии, просто продолжайте спокойно дышать. Если вы выбрали то, что вам сейчас необходимо и готовы попробовать, давайте начнём.

Через 2—3 минуты педагог предлагает детям закончить упражнение и снова определить своё состояние. Сколько в вас энергии и насколько приятные эмоции вы сейчас испытываете? Легко ли вам будет сейчас внимательно слушать или для этого придётся затрачивать дополнительные усилия?

Если осталась необходимость изменить своё состояние, сделайте это, используя предложенные дыхательные техники.

Вопросы для обсуждения

- *Как дыхательные практики повлияли на выше состояние?*
- *Возникли ли какие-то трудности при выполнении упражнения? Какие?*
- *Когда вам могут пригодиться эти техники управления своим состоянием?*



2. Такие разные и такие похожие!

Для проведения этой игры потребуется пространство, в котором могут свободно перемещаться все дети. Это может быть пространство у доски или за задними партами (можно одновременно использовать оба пространства), либо пространство школьной рекреации. Перед началом игры педагог предлагает детям встать в любом порядке, а сам встаёт в центре.

Педагог. Сейчас я буду давать вам вопросы, в которых вам предстоит выбрать один из двух вариантов и, в зависимости от ответа, вам нужно будет встать справа или слева от меня. Но в начале игры я попрошу мальчиков встать справа от меня, девочек — слева. (Дети перемещаются, образуя две группы.) Теперь я попрошу вас поприветствовать друг друга в своих группах так, как это принято у вас: «Как здороваются мальчики? Как здороваются девочки?». А теперь поприветствуйте другую группу. Помашите им, сказав: «Привет, девочки!», «Привет, мальчики!» А теперь следующее задание: те, кто больше любит кошек, встаньте справа, а любителей собак я попрошу переместиться слева от меня. И снова поприветствуйте друг друга внутри группы любым способом.

Игра продолжается по схеме ещё 4—6 конов.

Примерный список вопросов.

- Больше нравится урок литературного чтения / больше нравится урок окружающего мира.
- День рождения приходится на чётную дату / на нечётную дату.
- Больше любят кататься на велосипеде / больше любят кататься на самокате.
- Предпочитают яблоки / предпочитают груши.
- Лучше умеют танцевать / лучше умеют петь.
- Больше любят смотреть мультики / больше любят смотреть фильмы.
- Предпочитают спорт / предпочитают заниматься творчеством.

Вопросы для обсуждения

- *Узнали ли вы что-то новое о ком-нибудь из своих одноклассников?*
- *Как вам показалось, у вас больше различий или сходства?*

3. О тебе, обо мне, о нас

Детям предлагается заполнить небольшую анкету в тетради (задание 1), закончив несколько фраз. По окончании дети в парах делятся друг с другом ответами и находят то, что их объединяет и в чём они не совпадают.

Вопросы для обсуждения

- *Что вас заинтересовало в ответах вашего соседа, о чём бы вы хотели с ним поговорить ещё? Связано ли это с общими интересами или, наоборот, с различиями?*
- *Как вы думаете, различия разделяют людей или объединяют? Почему вы так считаете? Приведите примеры.*

* Игра «Это весь наш класс!»

Необходимое время: 5 минут

Ведущий игры называет факты: если факт подходит детям всего класса, то все хором говорят: «Это весь наш класс!»; если факты неоднозначные, дети произносят: «Только некоторые из нас».

- Кто здесь дети?
- Кто здесь мальчишки?
- Кто здесь девочки?
- Кто здесь любит мультики?
- Кто здесь смотрит на меня?
- Кто здесь второклассники?

4. Волшебный парк

Каждый ребёнок получает по одному листу формата А5.

Педагог. В мире существует множество разных деревьев. Какие деревья вы знаете? У каждого из них есть свои особенности, по которым мы безошибочно их различаем. Не так ли? Давайте вместе вспомним некоторые из них. Сначала один из вас назовёт особенный признак, остальные угадают, о каком дереве идёт речь. Ответивший правильно первым называет следующий особенный признак какого-нибудь дерева. Например, я загадала такое дерево, у которого лист похож на ладошку. (Клён.)

Представьте, что вы сейчас превратились в деревья. В какое дерево превратился бы каждый из вас? Нарисуйте это дерево.

(Когда работа окончена, педагог предлагает детям разложить свои рисунки на полу по всему классу.)

Посмотрите, какой удивительный парк у нас получился. В нем есть самые разные деревья. Вам бы хотелось прогуляться по такому парку? Вы можете сделать это прямо сейчас. Вы можете ходить от дерева к дереву, внимательно разглядывая каждое, пытаясь угадать своего одноклассника. Вы можете даже присесть у любого из них. Здесь для каждого найдётся место.

5. Упражнение «Дерево»

Педагог предлагает детям снова представить себя деревьями в волшебном парке.

Педагог. Встаньте, расставьте ноги на ширину плеч. Немного согните колени и упритесь ступнями в пол. Представьте, что вы прекрасное дерево. Почувствуйте, как прочно вы стоите на земле, как ваши крепкие корни уходят глубоко под землю. Поднимите руки вверх — это ваши ветви. Они поднимаются вверх и спокойно качаются на ветру. Покачайте вашими ветвями вправо и влево. Почувствуйте, как ваша макушка тянется вверх, к солнцу. Постойте так, чувствуя надёжную землю под ногами, слегка покачивая ветвями, макушкой тянитесь вверх. Дышите ровно и спокойно. Почувствуйте силу и могущество дерева. Запомните эти ощущения и в ситуации, когда вам потребуется почувствовать себя сильными и спокойными, вы можете вспомнить их или повторить это упражнение. (Через 2 минуты педагог предлагает детям сделать вдох, медленный выдох и сесть на место.)

* Запускаем цепь интересов

Необходимое время: 5 минут

Выбирается ведущий, который начинает игру. Его задача придумать общий интерес с соседом по парте. Как только интерес найден, дети берутся за руки и не разжимают руки до конца упражнения. Далее его сосед ищет общий интерес с соседом позади и также сцепляют руки, когда интерес найден. Таким образом все дети класса берутся за руки и получается цепочка. Затем можно вспомнить и назвать вслух, как происходило объединение всего класса, через какие интересы.



6. Я такой, а ты какой?

Каждый ребёнок получает лист для заполнения (приложение 10).

Педагог. У каждого человека есть свои особенности. Они могу проявляться во внешности, в характере, в манерах поведения. Совокупность этих особенностей называется индивидуальностью. Подумайте, какие качества делают вас индивидуальностью. Запишите их. (На выполнения задания даётся 3 минуты.)

А теперь в группах по четыре человека найдите и запишите то, что нас объединяет всех четверых. (На выполнения задания даётся 2 минуты.)

Вопросы для обсуждения

- *Для чего нам нужно знать свои индивидуальные особенности?*
- *Что нам даёт знание о нашем сходстве?*

Мир был бы скучен, если бы в нём всё было абсолютно одинаковым, и слишком сложным, если бы абсолютно всё было разным. Различия обогащают нас, а сходство помогает понять друг друга.



7. Билет на выход

Педагог предлагает детям закончить фразы: «Я рад, что я такой же как все… Мне нравится, что я отличаюсь от других…»



8. Самые-самые

Дома детям предлагается вместе с близкими вспомнить и найти особенности характера каждого члена семьи, нарисовать рисунок, на котором изобразить всех членов семьи и подписать рядом с каждым его особое качество.

ЗАНЯТИЕ 22

ДЛЯ ВСЕХ ЕСТЬ МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

ТОЛЕРАНТНОСТЬ И ПРИНЯТИЕ МНОГООБРАЗИЯ

Цель занятия

Способствовать принятию многообразия.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает и ценит свою уникальность и уникальность других;
- понимает, что может создавать положительную атмосферу в классе посредством общения;
- стремится поддерживать дружеские отношения с одноклассниками.

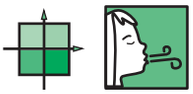
Оборудование и материалы

Листы ватмана, листы бумаги формата А6 на каждого ребёнка, принадлежности для рисования, малярный скотч, маркеры.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Тренировать навык внимательности
2	10	*Дом, похожий на меня.* Творческое задание	Создать условия для выражения своей индивидуальности через метафору
3	8	*Что помогает дружбе.* Работа в тетради (задание 1)	Сформулировать условия сохранения доброжелательных отношений в классе
4	5	*Наш город — город для всех.* Творческое задание	Способствовать принятию многообразия индивидуальностей и возможностей для их сосуществования
5	15	*Дороги общения.* Работа в группах	Создать условия для сближения
6	5	*Давайте город назовём.* Обсуждение	Создать условия для обобщения материала
7		*Наши дороги дружбы.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для совместного обсуждения того, какие действия помогают сохранить дружеские отношения с близкими

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение. Внимательное дыхание

После определения своего состояния педагог предлагает детям в течение одной минуты прислушиваться к своему дыханию. Практика внимательного дыхания с этого занятия становится регулярной.

Инструкция

Прислушайтесь к своему дыханию, наблюдая за вдохами и выдохами. Дышите как обычно, не прилагая никаких специальных усилий. Если вам сложно сосредоточиться, если вы отвлекаетесь на какие-то мысли, поняв это, снова вернитесь к наблюдению за дыханием.

Вопросы для обсуждения

- *Легко ли вам было удерживать внимание на дыхании, не отвлекаясь?*
- *Как вы себя сейчас чувствуете?*

Важные заметки

Это, казалось бы, простое упражнение, не легко в исполнении. Даже взрослые могут испытывать определённые трудности, выполняя эту технику. Поэтому не стоит требовать от детей безупречного выполнения сразу. Возможно, кому-то стоит начинать с 30 секунд, постепенно прибавляя время. Практикуйте «внимательное дыхание» не только на занятиях этого курса, но и на других уроках, и через какое-то время вы заметите, что ваши ребята стали более собранными и внимательными.



2. Дом, похожий на меня

Каждый ребёнок получает лист бумаги формата А6 и принадлежности для рисования.

Педагог. Сегодня мы продолжим с вами перевоплощаться. На прошлом занятии вы были деревьями. А сейчас я вам предлагаю представить себя… зданиями. Что это за здание? Из какого материала оно построено? Большое оно или маленькое? Нарисуйте его, дайте ему название и обязательно напишите под рисунком, чем это здание напоминает вас самих: «Это … (название), оно такое же, как и я…»

Когда работа закончена, дети в парах или в группах по четыре человека рассказывают друг другу о своих рисунках.



3. Что помогает дружбе

Педагог предлагает детям открыть тетради и выполнить задание 1.

Инструкция

Прочитайте слова. Обведите то, что помогает людям поддерживать доброжелательные отношения.

После завершения работы дети рассказывают классу, какие слова они выбрали и почему.

4. Наш город — город для всех

Педагог. Для каждого дома найдётся место под солнцем. Давайте представим себе, что доска — это пространство нашего класса, где, как и в городе, есть место каждому. Найдите место своему зданию и при-

крепите его туда. (Вместо доски можно предложить детям наклеивать свои дома на склеенные между собой листы ватмана.)

Важные заметки

Рисунки мы рекомендуем приклеивать малярным скотчем, чтобы была возможность их перемещать.

Эта работа может служить своего рода социометрической техникой, которая поможет увидеть взаимоотношения в коллективе: кто в центре, кто на окраине, кто к кому хочет примкнуть и т. д. Не следует настаивать на каком-то «правильном» расположении домов.



5. Дороги общения

Педагог. Я смотрю на наш город, и мне очень хочется побывать в каждом из этих домов, зданий, построек, чтобы поближе познакомиться с их хозяевами. А у вас возникает такое желание? Если да, то возьмите мел и проведите дорожку от своего дома к тому, куда бы вам хотелось прийти в гости. Это может быть любое количество.

Ну, вот мы протоптали тропки к каждому месту, где нам хотелось бы побывать. Теперь, видя это, можно «достроить» улицы, проспекты, переулки и дать им названия. Объединитесь в группы по четыре человека. Подумайте, как бы вы хотели назвать улицу, на которой стоят ваши дома. Названия должны отражать то, что помогает сохранить дружбу и доброжелательное отношение.

Педагог приглашает группы по очереди подходить к доске и соединять их дома общей улицей (дети рисуют дорогу маркером, если это бумажная основа, или «прокладывать» улицы малярным скотчем, если это голая стена или доска). Детям предлагается написать название улицы и объяснить, почему они выбрали для своей улицы именно это название.

Если несколько групп хотят использовать одно и то же слово в названии своих улиц (например, доверие), можно предложить одной группе назвать улицу проспектом Доверия, другим — переулком Доверия, третьим — шоссе Доверия и т. д.

6. Давайте город назовём

Педагог. Осталось дать название самому городу. Есть такое выражение «Как ты яхту назовёшь, так она и поплывёт». Какой мы хотим видеть жизнь нашего города? (Дети предлагают разные варианты и голосуют за них.)

Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствуете, глядя на наш городок?*
- *Если бы дома могли чувствовать, как люди, то, какие эмоции, как вы думаете, они испытывали бы в этом городе?*
- *Как думаете, что могло бы разрушить дороги между вашими домиками? Что может разрушить дружбу в нашем классе?*
- *Что нужно делать, чтобы сохранить и преумножить дружбу в нашем классе?*
- *Давайте посмотрим на Соглашение нашего класса. Какие пункты помогают дружбе в классе и как?*



7. Наши дороги дружбы

Дома детям предлагается вместе со взрослым нарисовать дома, соединить их дорожками общения и подумать, что необходимо сделать, чтобы дома дружили. Записать на дорожках нужные слова.

ЗАНЯТИЕ 23

ПРАВДА И ЛОЖЬ

ЛОЖЬ, ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Цель занятия

Содействовать пониманию детьми причин обмана и его влияния на межличностные отношения.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что такое обман, может идентифицировать ситуацию обмана в игровых и учебных ситуациях;
- различает обман и фантазирование;
- осознаёт, какое влияние обман может оказывать на отношения между людьми.

Оборудование и материалы

Тексты рассказов «Фантазёры» Н. Носова, «Тайное становится явным» В. Драгунского, карточки № 11, 12 с последовательным развитием сюжета из игрового комплекта «Палитра эмоций» на группу из четырёх человек, карточки с пословицами (задание «Народная мудрость»).

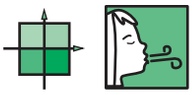
ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Тренировать навык внимательности
2	5	*Правда или обман.* Работа в тетради (задание 1)	Содействовать расширению словарного запаса
3	15	*Детективы.* Работа в группах	Содействовать развитию умения идентифицировать обман в учебных ситуациях, понимать его причины и оценивать последствия
4	15	*Рассказ «Фантазёры».* Работа с текстом	Помочь детям понять различия между фантазией и обманом, понимать последствия обмана для взаимоотношений
5	3	*Ветерок в потолок.* Дыхательная техника	Познакомить с дыхательной практикой управления состоянием
6	5	*Дружба и обман.* Обсуждение	Подведение итогов занятия
7		*«Не надо врать».* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для совместного обсуждения на тему правды и обмана

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог предлагает детям определить своё состояние до и после практики внимательного дыхания.

Педагог. Сегодня мы с вами поговорим о правде и лжи, о том, чего мы ждём от друзей и с чем дружба несовместима.



1. Моё настроение. Внимательное дыхание



* Две правды, одна неправда

Необходимое время: 15 минут

Дети делятся на группы по четыре человека и сами определяют очерёдность ходов.

Инструкция

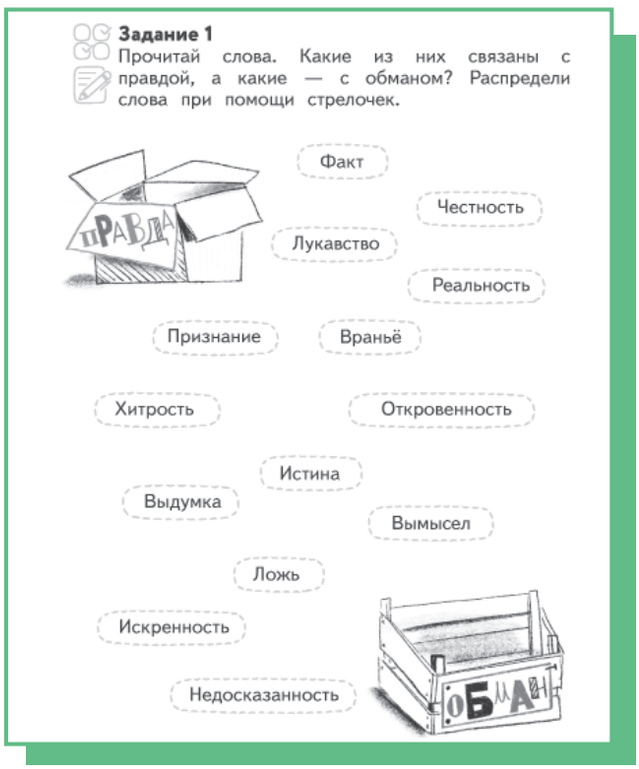
Тот из вас, кому выпало ходить первым, называет три факта про себя. Из них два должны быть правдивыми, а один — выдуманный. Вы можете назвать свои умения, хобби, рассказать о том, где вы побывали и что увидели, — всё, о чём вам захочется рассказать. Остальным нужно будет угадать, какой из трёх фактов выдуманный. Дальше ход переходит. Следующий игрок поступает аналогично.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции вы испытывали во время игры?*
- *Легко ли в этом задании вам было отличить правду от неправды? Что помогало вам это сделать?*
- *Всегда ли в жизни мы можем понять, когда человек говорит неправду?*
- *Какие эмоции вы испытали в жизни, когда узнавали о том, что кто-то сказал вам неправду?*
- *Как это сказывалось на взаимоотношениях?*



2. Правда или обман



Педагог. Когда человек рассказывает так, как всё было на самом деле, это называется правдой. Какие ещё слова с похожим значением вы знаете? А как можно назвать ситуацию, когда человек рассказывает о том, чего не было или было не так, как он говорит? (Далее детям предлагается продолжить работу в тетради (задание 1).)

Инструкция

Прочитайте слова. Какие из них связаны с правдой, а какие — с обманом? Распределите слова при помощи стрелочек.

После завершения работы дети озвучивают свои ответы.

* Народная мудрость

Необходимое время: 10 минут

Упражнение проводится в малых группах. Каждая группа получает карточки с пословицами, которые педагог готовит заранее (на одной карточке написана одна пословица). Группам предлагается из всех пословиц выбрать те, в которых говорится:

1) о том, что ложь рано или поздно бывает раскрыта;

2) о том, что ложь и лживых людей никто не любит;

3) о важности и ценности правды.

После каждого задания группы делятся результатами своей работы.

Примеры пословиц.

- Правда — что масло, везде наверх всплывёт.
- Правду, что шило в мешке, не утаишь.
- Ложь белой ниткой шита.
- Солнце ничем не закрыть, а правду ничем не затмить.
- Правда дороже золота.
- Честность всего дороже.
- Кто за правду горой, тот настоящий герой.
- Кто не врёт, тот спокойно живёт.
- Враньё не введёт в добро.
- Лучше умереть, чем неправду терпеть.
- Ложь человека не красит.
- Лживый хоть правду скажет, никто не поверит.

3. Детективы

Детям предлагается разделиться на группы по четыре человека. Каждая группа получает по одному набору карточек № 12 с последовательным сюжетом.

Инструкция

Представьте себе, что вы — детективы и работаете в детективном агентстве под названием «Шила в мешке не утаишь». Ваше агентство расследует и выявляет случаи, связанные с обманом. Вы получили несколько фотографий одной ситуации. Ваша задача — восстановить последовательность событий и расследовать, был ли в этой ситуации совершён обман. Разложите карточки по порядку.

Вопросы для обсуждения

- *Был ли в этой ситуации обман? Поясните свой ответ.*
- *Что сказала девочка маме?*
- *Почему она обманула маму?*
- *Что подумала мама?*
- *Что почувствует мама, если узнает об обмане?*
- *Как можно повести себя, чтобы не совершать обмана?*

После обсуждения педагог раздаёт детям карточки № 11 с последовательным сюжетом, предлагает разложить карточки по порядку и выяснить, был ли в этой ситуации обман.

Вопросы для обсуждения

- *Был ли в этой ситуации обман? Поясните свой ответ.*
- *Что сказал мальчик своему папе?*
- *Почему он обманул папу?*
- *Что случилось потом?*
- *Почему мальчик решил сознаться, что это он съел конфеты?*
- *Как вы думаете, что сказал на это папа?*

4. Рассказ «Фантазёры»

Педагог читает рассказ «Фантазёры» Н. Носова и предлагает обсудить его.

Вопросы для обсуждения

- *Можно ли назвать обманом разговор Мишутки и Стасика до того, как к ним подошёл Игорь? Как бы вы назвали их разговор?*
- *Как бы вы охарактеризовали случай с Игорем и его сестрой Ирой?*
- *В чём разница между действиями мальчиков и Игоря, которые говорили о том, чего на самом деле не было?*
- *Почему Мишутка и Стасик не захотели больше общаться с Игорем?*
- *С кем бы вы хотели дружить — с Мишуткой и Стасиком или с Игорем? Почему?*
- *Почему люди иногда обманывают друг друга?*



* Рассказ «Тайное становится явным»

Необходимое время: 10 минут

Педагог читает рассказ «Тайное становится явным» Виктора Драгунского и предлагает обсудить его.

Вопросы для обсуждения

- *Что чувствовал Дениска, кода его обман был раскрыт?*
- *Что чувствовала мама?*
- *Как вы понимаете высказывание «Всё тайное становится явным»?*
- *Какой совет вы дали бы Дениске в этой ситуации?*



5. Ветерок в потолок

Педагог предлагает детям познакомиться со способом, который помогает почувствовать себя спокойнее и добавить решимости, когда нужно решиться сделать что-то непростое, например рассказать правду.

Инструкция

1. Сделайте глубокий медленный вдох через нос на счёт 1, 2, 3, 4. (Педагог показывает.)
2. Запрокиньте голову. Задержите дыхание на счёт 1, 2.
3. Вытяните губы в трубочку и резко с шумом сделайте выдох через рот.

После этого упражнения можно, не откладывая, сделать то, на что было сложно решиться.

Желательно предложить детям потренироваться и сделать это упражнение два-три раза, чтобы выдох получился с резким свистящим звуком.

6. Дружба и обман

Педагог предлагает детям обсудить вопросы.

Вопросы для обсуждения

- *Есть выражение «Правда глаза колет». Что оно означает? Бывает ли, что вам неприятно слышать правду?*
- *Как должен поступить настоящий друг, если правда может огорчить вас или даже причинить боль?*
- *Что для вас было бы ценнее: быть честными друг с другом всегда, даже когда это не очень приятно, или лукавить, лишь бы не портить отношения?*
- *Как обман влияет на дружбу?*
- *Давайте посмотрим на Соглашение нашего класса. Есть ли в нём пункты, которые связаны с дружескими отношениями друзей?*
- *Хотите ли вы добавить что-то в Соглашение класса?*



7. «Не надо врать»

Дома детям вместе с близкими предлагается прочитать и обсудить рассказ «Не надо врать» Михаила Зощенко.

ЗАНЯТИЕ 24

ОБМАН ИЛИ ЗАБЛУЖДЕНИЕ?

НЕВЕРНЫЕ МНЕНИЯ КАК ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕВЕРНОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПОВЕДЕНИЯ

Цель занятия

Содействовать пониманию детьми неверных мнений и причин их формирования.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что одна и та же ситуация может быть по-разному воспринята и понята разными людьми в зависимости от того, что им известно об этой ситуации;
- понимает, что разное восприятие ситуации людьми приводит к разным действиям в ней;
- стремится к пониманию других людей.

Оборудование и материалы

Карандаш, непрозрачный одноразовый стакан, двусторонний скотч, два банана, крупная игла, апельсин, яблоко, непрозрачный платок, монета, два бумажных конверта, склеенных между собой «спина к спине».

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Тренировать навык внимательности
2	15	*Как-то раз.* Работа в тетради (задание 1)	Содействовать пониманию влияния неверных мнений на коммуникативные ситуации
3	15	*Притча «Про слона и слепых мудрецов».* Работа с текстом	Способствовать пониманию возможных последствий неверных мнений. Создать условия для размышления о том, *что* может предотвратить подобные ситуации
4	2	*Голова-живот.* Полезные практики	Познакомить с техникой на развитие межполушарного взаимодействия
5	8	*А вы как думаете?* Обсуждение	Способствовать формированию критического отношения к информации
6	3	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
7		*Заблуждение в науке.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для совместного содержательного досуга и обсуждения

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Моё настроение. Внимательное дыхание

2. Как-то раз



Педагог. На прошлом занятии мы с вами говорили про правду и обман. Что же называют обманом? Ответьте, пожалуйста.

А вот что произошло с Серёжей и Леной. (Педагог предлагает открыть тетради, прочитать ситуации и ответить на вопросы.) Посмотрите на первый рисунок.

«Серёжа пришёл из школы и бросил учебники на диван. Мама убрала их в шкаф. Укажи стрелочкой, где будет искать учебники Серёжа. Почему?»

Посмотрите на второй рисунок.

«Лена положила в рюкзак яблоко, чтобы перекусить в школе. Мама не знала об этом и положила в рюкзак ещё одно яблоко. Нарисуйте, сколько яблок в рюкзаке. Напишите, что думает Лена. Почему?»

Можно ли то, что Лена нашла в рюкзаке второе яблоко, назвать чудом? Можно ли назвать Лену обманщицей?

Вопросы для обсуждения

- *Что объединяет эти истории?*
- *Почему герои ситуаций ошибались в своих действиях?*
- *Случались ли с вами или вашими близкими такие ситуации, когда кто-то неверно понимал ситуацию, потому что не знал всей информации о ней? Поделитесь такой историей с соседом по парте.*

3. Притча «Про слона и слепых мудрецов»

Педагог. Послушайте историю.

В одной деревне когда-то жили шестеро слепых. Как-то они услышали: «Эй, к нам пришёл слон!» Слепые не имели ни малейшего представления о том, что такое слон и как он может выглядеть. Они решили: «Раз мы не можем его увидеть, мы пойдём и хотя бы потрогаем его».

— Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ощупаем его.

— Хорошая идея, — согласились другие. — Так мы сможем узнать, какой он этот СЛОН.

Итак, шесть мудрецов пошли «смотреть» слона.

Первый нащупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперёд и назад.

— Это веер! Слон похож на веер! — воскликнул он.

Второй мудрец стоял возле ноги слона и трогал её. Она была круглой и могучей.

— М-м-м… это что-то круглое и толстое… Слон похож на дерево! — воскликнул он.

— Вы оба неправы, — сказал третий. — Да, он круглый, но не толстый и к тому же очень гибкий! Он похож на верёвку!

Этот мудрец нащупал хвост слона.

— Ну, нет! Слон похож на копьё! Да — круглый, да — тонкий, но не гибкий! — воскликнул четвёртый, который ощупывал бивни слона.

— Нет, нет, — закричал пятый, — слон, как высокая стена. Большая, широкая и шершавая, — говорил тот, ощупывая бок слона.

Шестой мудрец в руках держал хобот слона.

— Все вы не правы, — сказал он, — слон похож на змею.

— Нет, на верёвку!

— Нет, змею!

— Стену!

— Вы ошибаетесь!

— Я прав!

Вопросы для обсуждения

- *Кто из мудрецов говорит правду? Или все мудрецы врут?*
- *Можем ли мы назвать их лжецами?*
- *Что мешало им узнать правду?*

Педагог продолжает чтение.

Шестеро слепых мудрецов безудержно кричали друг на друга. Их спор продолжался целый день. Потом ещё один, затем неделя, а к единому мнению они так и не пришли. Каждый мудрец представлял себе лишь то, что могли чувствовать его руки, и верил он только себе.

Педагог. Что бы могло помочь мудрецам узнать правду? (Педагог продолжает чтение.)

В результате, каждый думал, что только он прав и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать то, что говорят ему другие. Поэтому они никогда так и не узнали, как выглядит слон.

Иногда человек говорит неправду не потому, что хочет соврать, а потому, что заблуждается. Как вы думаете, чему мы должны научиться, чтобы не быть слепыми мудрецами?



4. Голова-живот

Педагог. Чтобы мышление было гибким, необходимо его развивать, а делать это можно не только решая задачи, но и через гимнастику. Встаньте, пожалуйста. Поднимите правую руку и положите её на голову, слегка постукивайте пальцами по макушке. Левую руку положите на живот и гладьте его по часовой стрелке. Делайте эти движения одновременно.

А теперь поменяйте руки и повторите движения. Выполняя это упражнение, вы заставляете одновременно работать оба полушария головного мозга, в то время как обычно более активно одно полушарие. Это может быть полезно при решении нестандартных задач.

5. А вы как думаете?

Педагог. Философ и писатель эпохи Просвещения Жан-Жак Руссо предостерегал: «Имейте в виду, что никогда незнание не делает зла; пагубно только заблуждение. Заблуждаются же люди не потому, что не знают, а потому, что воображают себя знающими».

Вопросы для обсуждения

- *Кто согласен с высказыванием?*
- *Как ведёт себя человек, который вообразил себя знающим? Что он чувствует, когда ему возражают?*
- *Какие эмоции мешают ему узнать истину?*
- *Какие мысли мешают ему узнать истину?*
- *Что нужно делать, чтобы меньше заблуждаться? Какие эмоции нам могут помочь? Какие мысли нам могут помочь?*

Другой философ — Абу Хамид аль-Газали предлагал лекарство от заблуждений: «Сомнение есть путь к истине: кто не сомневается — не видит, кто не видит — не понимает, кто не понимает — пребывает в слепоте и заблуждении». Как вы понимаете это высказывание? Вы с ним согласны?

6. Билет на выход

Педагог. Какой важный вывод для себя вы сделали сегодня? Поделитесь, пожалуйста, с классом!

7. Заблуждение в науке

Дома детям предлагается вспомнить или найти историю, связанную с заблуждением в науке, ответить на вопросы и проиллюстрировать её.

ЗАНЯТИЕ 25

КАК ПОСМОТРЕТЬ НА МИР ГЛАЗАМИ ДРУГОГО?

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ДЕЦЕНТРАЦИИ

Цель занятия

Мотивировать детей к стремлению понять других людей, содействовать развитию способности к децентрации, умению посмотреть на ситуацию с разных точек зрения.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что разные люди могут по-разному воспринимать ситуацию и относиться к ней;
- способен строить предположения о том, как другой человек может воспринимать ситуацию;
- стремится учитывать эти предположения в общении.

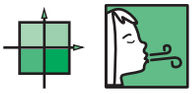
Оборудование и материалы

Тряпичный мячик небольшого размера или мягкая игрушка, мультфильм «Фигуры и формы» режиссёра В. Шомова, карточки с названиями разной обуви: старые кроссовки, новые белые кроссовки, туфли на высоком каблуке, коньки, ролики, лыжи, сандалии, валенки, резиновые сапоги, шлёпанцы, деревянные башмачки, чешки, тяжёлые грязные ботинки.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	5	*«Фигуры и формы».* Обсуждение	Актуализировать метафору разных точек зрения
3	20	*Воробей.* Работа в тетради (задание 1), работа в группах	Содействовать развитию умения взглянуть на ситуацию с разных точек зрения
4	12	*Игра «Телепередача».* Игровая практика	Способствовать развитию способности у детей к децентрации
5	6	*Чтобы понять.* Работа в тетради (задание 2)	Обогатить знания о возможных способах понять другого человека
6		*«Ох уж эти сказочники».* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию умения посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, создать условия для содержательного семейного досуга

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение. Внимательное дыхание

2. «Фигуры и формы»

Педагог предлагает посмотреть мультфильм «Фигуры и формы» болгарского режиссёра Владимира Шомова и обсудить моменты, когда к одной и той же ситуации можно отнестись по-разному.

Вопросы для обсуждения

- *Кого вам напоминают персонажи мультфильма?*
- *Что стало причиной их ссоры?*
- *Что могло бы спасти ситуацию?*
- *Какие ещё вы знаете фигуры, которые с разных сторон будут выглядеть по-разному?*



3. Воробей

Педагог предлагает детям выполнить задание в тетради (задание 1).

Инструкция

Посмотрите на рисунок. Однажды в самом конце урока Ольга Леонидовна вызвала Илью к доске. Илья не знал, как решить пример. И вдруг в класс залетел воробей. Это увидели ученики. Каждый из них что-то подумал. Попробуйте предположить, что подумал каждый. Запишите.

Когда работа в тетради окончена, дети делятся на группы по четыре человека и рассказывают друг другу результаты своей работы. Каждая группа получает задание в течение двух минут подготовить небольшое сообщение о том, что может думать в этой ситуации один из персонажей рисунка (по выбору ребёнка), предложив как можно больше идей.

Группы по очереди презентуют свои результаты, а класс добавляет свои идеи.

Вопросы для обсуждения

- *Что помогло вам предположить, как воспринимают ситуацию с воробьём герои рисунка?*
- *Что помогает нам взглянуть на мир глазами другого человека?*



4. Игра «Телепередача»

Педагог играет роль телеведущего, дети играют роль мам, которых показывают по телевизору в телепередаче. Ведущий задаёт вопросы мамам, дети рассказывают о себе глазами своих мам.

Вопросы для обсуждения

- *Чем вы больше всего гордитесь в своём ребёнке?*
- *Чем он больше всего порадовал вас за последний месяц? Что вы тогда подумали?*
- *Чего вы пожелаете своему ребёнку?*
- *Что ваш ребёнок любит делать больше всего? Как вы относитесь к его хобби?*
- *Когда вы провожаете своего ребёнка в школу, о чём вы думаете?*

В качестве варианта игры можно брать интервью у пап, бабушек, братьев или сестёр. Более сложный вариант — ответы на вопросы о себе от лица домашних питомцев, предметов (комнатный цветок, телефон, учебник, ключи, чашка и пр.).



5. Чтобы понять

Педагог. Что нужно делать, чтобы лучше понимать другого человека? Обсудите это в паре и запишите ответы каждый в своей тетради.

Когда работа окончена, дети делятся своими ответами. Если дети испытывают затруднения, можно предложить варианты ответов.

- Думать, что другой ошибается.
- Обижаться.
- Расспрашивать, уточнять.
- Доказывать, убеждать.
- Внимательно слушать.
- Ставить себя на место другого.
- Быть внимательным.
- Считать, что прав только ты.

После общего обсуждения можно предложить обратиться к Соглашению класса, чтобы дополнить его новым положением о том, что можно сделать, чтобы понять друг друга лучше.

* Игра «Примерь мою обувь»

Необходимое время: 15 минут

Для проведения занятия необходимы карточки с названиями разной обуви: старые кроссовки, новые белые кроссовки, туфли на высоком каблуке, коньки, ролики, лыжи, сандалии, валенки, резиновые сапоги, шлёпанцы, деревянные башмачки, чешки, тяжёлые грязные ботинки.

Дети по очереди выходят и вытягивают одну из карточек. Их задача — показать, как двигается человек в этой обуви. Остальные дети отгадывают.

В качестве варианта игры педагог может предложить детям представить, что они идут по разным поверхностям: ровный пол, трава, песок, лёд, лужа, грязь.



6. «Ох уж эти сказочники»

Дома детям вместе с близкими предлагается выбрать известную сказку и рассказать её друг другу от лица разных персонажей.

ЗАНЯТИЕ 26

КАК ПОНЯТЬ ДРУГОГО? ПОЛЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ

СПОСОБЫ ПОНИМАНИЯ И ПРОЯСНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ДРУГОГО: ПРОЯСНЯЮЩИЕ И УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ

Цель занятия

Поддержать стремление понять других людей, развитие умения задавать проясняющие и уточняющие вопросы.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность взаимопонимания в общении;
- понимает возможные причины непонимания, может анализировать учебную ситуацию с точки зрения причин ошибок понимания;
- понимает роль вопросов в достижении взаимопонимания, знает несколько проясняющих и уточняющих вопросов, может задавать их в учебных ситуациях.

Оборудование и материалы

Текст стихотворения «Шесть слуг» Р. Киплинга, мяч небольшого размера.

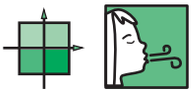
ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	10	«*Дело не в том, что я мяч не поймал*». Работа с текстом	Показать негативные последствия недопонимания. Способствовать рефлексии собственного опыта недопонимания у детей. Мотивировать их к овладению умением задавать проясняющие вопросы
3	5	*Зачем нужны вопросы?* Игровая практика	Способствовать осознанию роли вопросов в общении
4	10	*Вопросы проясняющие и уточняющие.* Работа в малых группах	Сформулировать цели проясняющих и уточняющих вопросов. Развитие умения формулировать эти виды вопросов
5	10	*Полезные вопросы.* Работа в тетради (задание 1)	Содействовать расширению поведенческого репертуара
6	8	*Секреты понимания.* Работа в группах	Создать условия для обобщения знаний
7		*Три важных вопроса.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию умения выражать эмоции с помощью творчества

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог. Сегодня мы продолжим с вами разговор о том, что нам помогает и что мешает понимать друг друга. Пробовали ли вы на прошлой неделе чаще представлять себя на месте другого человека? Поделитесь, пожалуйста, результатами.

А были ли случаи, когда вас неправильно поняли? Какие эмоции вы тогда испытывали?



1. Моё настроение. Внимательное дыхание



2. «Дело не в том, что я мяч не поймал»

Педагог предлагает группе послушать рассказ «Дело не в том, что я мяч не поймал» из книги «Карусель в голове» Виктора Голявкина.

Я вообще вратарь неплохой. А тут вот случилось такое. Стою я в воротах. Вдруг гляжу — Таня идёт. Я сразу вратарскую позу принял. И одной рукой защищаюсь от солнца. И всё из-за солнца вышло. Солнца-то не было. Я из-за позы всё. И тут мне — бац! — гол забили. Я прыгнул — поздно. На уроке Таня записку мне пишет: «Ты очень здорово падаешь». Ох и разозлился я! Значит, я только падаю здорово, а вратарь, значит, я никудышный? Не буду с ней разговаривать. Целый месяц с ней не разговаривал. Через месяц стал разговаривать. Ей и вправду понравилось, как я падал. Как в кино, говорит. Зря я месяц с ней не разговаривал.

Вопросы для обсуждения

- *Почему автор разозлился на Таню?*
- *Как вы думаете, что имела в виду Таня, когда написала автору в записке, что он хорошо падает?*
- *Как автор понял, что зря не разговаривал с Таней целый месяц?*
- *Что, по вашему мнению, является частой причиной недопонимания в жизни между людьми?*
- *Что может нас спасти от подобных недоразумений?*



* Стихотворение «Шесть слуг»

Необходимое время: 10 минут

Педагог читает детям стихотворение «Шесть слуг» Редьярда Киплинга и предлагает обсудить его.

Вопросы для обсуждения

- *Кого автор называет своими слугами? Почему?*
- *Какие слова-вопросы автор назвал в стихотворении?*
- *Можете ли вы добавить к этому списку другие слова-вопросы? Какие?*
- *Любите ли вы задавать вопросы? Любите ли отвечать на них?*



3. Зачем нужны вопросы?

Педагог. Если вы недопоняли своего собеседника или вам кажется, что вы поняли его неправильно, то всегда можно задать вопрос и снять все сомнения. Вопрос, заданный вовремя, может решить и другие задачи. Давайте поиграем.

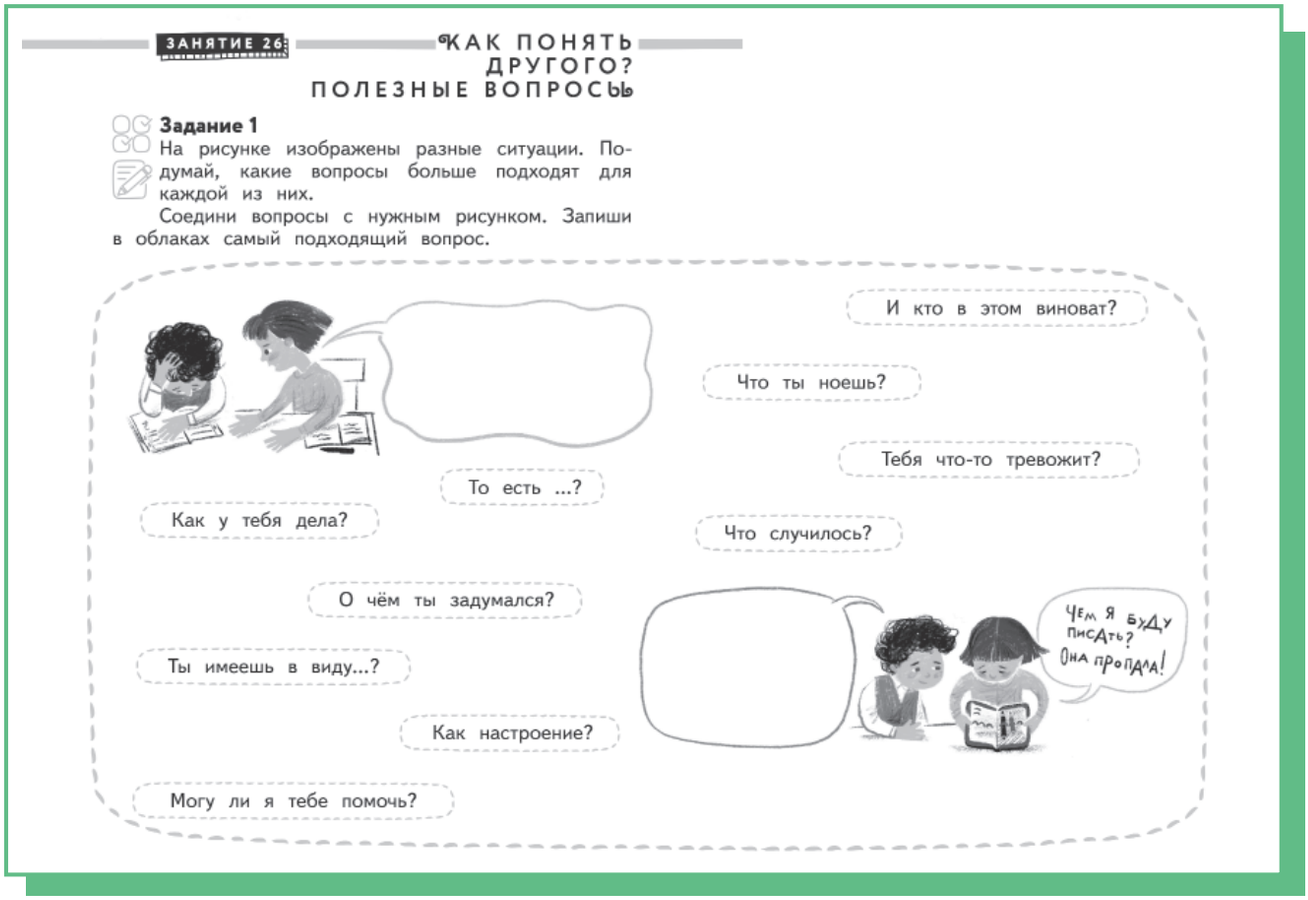
Для игры потребуется небольшой мячик. Педагог начинает игру. Он бросает мячик любому ребёнку и произносит: «Зачем нужны вопросы?» Тот ловит мяч и отвечает, например: «Чтобы лучше понять других» — и бросает мяч третьему, задавая вопрос: «Зачем понимать других?» Через пять-семь ходов можно снова вернуться к первому вопросу, но ответ не должен повторяться.

4. Вопросы проясняющие и уточняющие

Педагог. Вопросы, в зависимости от цели, могут быть проясняющими и уточняющими. Как вы думаете, что это за цели? Когда мы задаём одни вопросы, а когда другие? В группах по два человека сформулируйте, пожалуйста, несколько проясняющих и несколько уточняющих вопросов.

По окончании дети зачитывают свои вопросы, а педагог записывает на доске в два столбика.

5. Полезные вопросы



ЗАНЯТИЕ 26

КАК ПОНЯТЬ ДРУГОГО? ПОЛЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ

Задание 1

На рисунке изображены разные ситуации. Подумай, какие вопросы больше подходят для каждой из них.

Соедини вопросы с нужным рисунком. Запиши в облаках самый подходящий вопрос.

И кто в этом виноват?

Что ты ноешь?

Тебя что-то тревожит?

То есть ...?

Как у тебя дела?

Что случилось?

О чём ты задумался?

Ты имеешь в виду...?

Как настроение?

Могу ли я тебе помочь?

Чем я буду писать? Она пропала!

Педагог предлагает детям подумать о том, какие именно вопросы могут помочь понять человека в разных ситуациях.

Педагог. В тетрадях на рисунках вы видите две ситуации и множество вариантов вопросов. На первом рисунке Лена заметила, что Артём сидит один с печальным видом. Какие вопросы она может задать Артёму, чтобы понять, что случилось? Соедините эти вопросы с рисунком. Какой вопрос вам понравился больше всего? Запишите его в облаке — баббле на рисунке.

Теперь посмотрите на второй рисунок.

Лена поделилась с Артёмом своей проблемой. Какие вопросы Артём может задать ей, чтобы лучше понять, что произошло? Соедините эти вопросы с нижним рисунком. Какой из этих вопросов вы бы сами задали Лене на месте Артёма? Запишите этот вопрос в облаке на рисунке.

Возможно, на месте Артёма вы хотели бы задать Лене ещё несколько вопросов, чтобы лучше понять её? Какие вопросы вы бы задали? (Дети отвечают по желанию.)



6. Секреты понимания

Педагог предлагает в группах по четыре человека вспомнить, чему дети научились на последних занятиях, и сформулировать секреты понимания.



7. Три важных вопроса

Дома детям предлагается придумать и задать своим близким три вопроса, которые помогут лучше понять их.

ЗАНЯТИЕ 27

ВСЕГДА ЛИ ССОРА НЕИЗБЕЖНА?

ЭФФЕКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЛОЖНЫХ КОММУНИКАТИВНЫХ СИТУАЦИЯХ

Цель занятия

Содействовать развитию навыков эффективной коммуникации.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает, какие действия могут привести к ссоре, может проанализировать причины ссоры в учебной и реальной ситуации;
- стремится предупредить ссору;
- владеет элементарными навыками примирения.

Оборудование и материалы

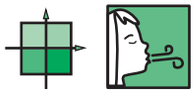
Материалы приложения 11 (3 шт.), карточки № 25, 26 из игрового комплекта «Палитра эмоций» на группу из четырёх человек; раскрашенные акрилом или пищевыми красителями гладкие макароны «перья» по 5 штук на каждого ребёнка, отрезок прочной нити длиной 20—25 см на каждого ребёнка, текст стихотворения «Ссора» А. Барто.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	5	*Стихотворение «Ссора».* Работа с текстом	Актуализировать переживания во время ссоры
3	7	*Разные мысли.* Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям понять, какие мысли и убеждения помогают предотвратить ссору, а какие — мешают
4	10	*Как не поссориться.* Работа в группах, с игровым комплектом	Способствовать поиску способов предотвращения ссоры
5	11	*Ссора. Быть или не быть?* Обсуждение	Содействовать развитию умения управлять собой в конфликтной ситуации
6	9	*Браслетик примирения.* Творческое задание	Познакомить с приёмом примирения
7		*Знак примирения.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обсуждения темы ссоры и примирения с членами семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог. Ребята, есть ли среди нас те, кто никогда ни с кем не ссорился? Как вы думаете, неужели ссоры неизбежны? Сегодня на занятии мы поищем способы иначе решать разногласия. Вам это интересно?



1. Моё настроение. Внимательное дыхание



2. Стихотворение «Ссора»

Педагог читает стихотворение «Ссора» Агнии Барто.

Вопросы для обсуждения

- *Какое поведение обычно приводит к ссоре? С какими эмоциями оно связано?*
- *Что вы чувствуете обычно во время ссоры? А после неё?*
- *Бывает ли, что вы сожалеете о случившемся разладе с близким человеком? Как вы тогда поступаете?*

* Психогимнастика «Поссорились — помирились»

Необходимое время: 7 минут

Дети свободно перемещаются в выбранном для игры пространстве. По команде педагога «Объединились» дети образуют пары или тройки. По команде «Поссорились» дети делают лица и позы, соответствующие их эмоциям в ссоре. По команде «Помирились» дети улыбаются, выражают примирение словами, движениями (рукопожатиями, объятиями и пр.), после чего снова расходятся и игра продолжается.



3. Разные мысли



Педагог предлагает детям открыть тетради и выполнить задание 1.

Педагог. Вы уже знаете, что мысли влияют на наше эмоциональное состояние и поведение и от них во многом зависит результат наших действий. Вспомните пирамидку Повелителя эмоций. Перед вами на странице мысли ребят и результаты, к которым они могут привести. Прочитайте и соедините стрелочкой мысли и их последствия.

Когда работа окончена, дети обсуждают результаты всем классом.

4. Как не посориться

Педагог предлагает детям поразмышлять о том, как можно предотвратить ссору.

Работа проводится в группах по четыре человека. Педагог раздаёт карточки из игрового комплекта «Палитра эмоций» (вначале работа ведётся по карточке № 25, потом — № 26).

Педагог. Рассмотрите ситуации на карточке и обсудите, что могут сделать персонажи, чтобы не возникло ссоры.

5. Ссора. Быть или не быть?

Педагог. Говорят, что привычка вторая натура. Кто понимает, что это значит? Чтобы выработать полезные привычки, надо тренироваться, чем я вам и предлагаю сейчас заняться. Мы разыграем сценки, которые закончились ссорой, но вы можете всё исправить.

Дети в парах получают карточки с описанием ситуаций (приложение 11), которые закончились ссорой. Одна из пар разыгрывает ситуацию перед всем классом, предварительно распределив между собой роли. Педагог читает текст автора. Каждая сценка-ситуация обсуждается классом. По желанию дети могут предлагать свои пути решения устно либо разыгрывать их.

Ситуация 1

Учительница попросила, чтобы кто-нибудь из детей на перемене помог ей полить цветы. Алёна и Маша сидят за одной партой.

Алёна. Я останусь помочь! Я очень люблю ухаживать за цветами!

Маша. Вечно ты первая лезешь! Нет! В этот раз я пойду!

Алёна. Почему это ты? Я первая сказала!

Девочки поссорились.

Вопросы для обсуждения

- *Какими эмоциями и мыслями девочек была спровоцирована ссора?*
- *Что может предпринять Алёна, чтобы помириться?*
- *А что может сделать Маша?*

Ситуация 2

На перемене Дима, выходя из класса, случайно столкнул со стола рюкзак Вити так, что тот упал с парты и вещи из него рассыпались.

Витя. Нет, вы посмотрите на этого бегемота! Сейчас я тебе задам!

Дима. Только попробуй!

Мальчики поссорились.

Вопросы для обсуждения

- *Что почувствовал Витя, когда его рюкзак упал? Как он выразил свои эмоции? Как иначе он мог это сделать?*
- *Что в этой ситуации мог сделать Дима, чтобы предотвратить ссору?*

Ситуация 3

Илья проболел две недели и попросил у Вики её тетрадь по английскому, чтобы подтянуть темы, которые он пропустил. Илья обещал вернуть тетрадь через два дня, но забыл.

Вика. Ты обманщик! Как теперь я подготовлюсь к завтрашнему уроку? Не хочу больше с тобой дружить!

Илья. Что ты на меня кричишь? Подумаешь — тетрадка! Какая ерунда!

Одноклассники поссорились.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции заставляют Вику реагировать именно так?*
- *Как можно справиться с сильными неприятными эмоциями, как в случае с Викой?*
- *Как можно выразить своё недовольство иначе, чем Вика?*
- *Что чувствует Илья в данной ситуации? Справляется ли он со своими эмоциями?*
- *Как Илья мог бы предотвратить ссору?*

Важные заметки

В процессе анализа ситуаций вы можете обратиться к пирамидке Повелителя эмоций и при разборе опираться на её грани. Вспомните как можно больше приёмов управления состоянием: телесных, дыхательных, когнитивных. Хорошо, если по ходу вы будете фиксировать их на доске.

* Народная мудрость

Необходимое время: 10 минут

Педагог предлагает детям обсудить пословицы о ссоре и примирении.

- Дракою прав не будешь.
- С людьми браниться никуда не годится.
- Как аукнется, так и откликнется.
- Не будет добра, коль между своими вражда.
- За шутку не сердись и в обиду не вдавайся.
- Криком ворон пугают, а не дела решают.

6. Браслетик примирения

Педагог. К сожалению, не всегда нам удаётся избежать ссоры и предотвратить её. Как вы тогда себя чувствуете? Что тогда вы делаете? Трудно ли вам идти на примирение? Что может помочь вам помириться?

Педагог раздаёт детям по 5 штук раскрашенных макарон, отрезок прочной нитки длиной 20—25 см и проверяет наличие у вех детей простых карандашей (при необходимости — раздаёт карандаши).

Педагог. Я предлагаю вам сделать один необычный предмет, который поможет вам помириться с человеком. Это будет браслет примирения, который мы соберём из «бусин» — цветных макарон. Но сначала вспомните и назовите слова, связанные с примирением (дети называют, педагог записывает на доске). Все эти хорошие слова несут в себе смысл мира, добра, дружбы, уважения.

Выберите пять слов примирения, которые вам понравились больше других. Напишите их карандашом по одному на каждой из пяти «бусин»-макарон. А теперь нужно нанизать «бусины» на нитку и аккуратно завязать концы на бантик. Если вы захотите помириться с кем-то, вы можете подарить ему этот браслет в знак примирения.

Вопросы для обсуждения

- *Зачем нужно уметь предотвращать ссоры?*
- *Почему нужно уметь мириться?*
- *Давайте посмотрим на Соглашение нашего класса. Что нам помогает не ссориться? А что помогает мириться?*
- *Хотите ли вы добавить что-то в Соглашение нашего класса?*



7. Знак примирения

Дома детям вместе с родителями, младшими братьями и сёстрами предлагается посмотреть и обсудить мультфильм «Лунтик» студии «Мельница» (серия № 104 «Ссора»), составить вопросы к мультфильму, которые помогут Наташе лучше понять смысл разговора. Придумать семейный знак примирения.

ЗАНЯТИЕ 28 КОГДА НЕ ХОТЕЛ ОБИЖАТЬ

ПОНИМАНИЕ НЕДОРАЗУМЕНИЙ И БЕСТАКТНОСТИ

Цель занятия

Содействовать пониманию детьми бестактности и её последствий, содействовать развитию навыков корректного общения.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что такое бестактность, и может определить бестактность в учебных ситуациях;
- понимает возможные причины и последствия бестактности;
- может применять на практике навыки корректного общения.

Оборудование и материалы

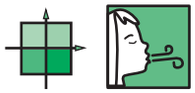
Материалы приложения 12 на каждую группу.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	15	*Мысли вслух.* Работа в тетради (задание 1)	Содействовать развитию навыка децентрации и гибкости в общении
3	5	*Эмоция на ладони.* Работа в парах	Способствовать развитию эмоциональной выразительности
4	13	*Если бы знать.* Работа с проблемной ситуацией	Помочь детям понять, как неполная информация о ситуации может быть причиной бестактного поведения
5	7	*Слова для извинения.* Работа в группах	Помочь детям развить умение извиняться в случае бестактного поведения
6	3	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создавать условия для обобщения материала
7		*Когда обидеть не хотел.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для благоприятной обстановки в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог. На прошлой неделе мы говорили с вами о ссоре и о том, можно ли её предотвратить. Был ли у кого-нибудь из вас повод поссориться на прошлой неделе и что вы с этим сделали? Кто-нибудь хочет поделиться своей историей? Сегодня мы с вами разберём несколько ситуаций, которые могли бы спровоцировать конфликт. Мы поищем способы бесконфликтного разрешения.



1. Моё настроение. Внимательное дыхание



2. Мысли вслух

Задание 1

Прочитай описания ситуаций и рассмотри картинки. Ответь на вопросы.

Вика и Света занимаются гимнастикой. Они вместе мечтали поехать на соревнования, но Вика заболела и не смогла поехать. Когда они встретились, произошёл такой разговор.



Как ты думаешь, что почувствовала Вика во время разговора? Какие мысли у неё при этом возникли?

Педагог предлагает детям открыть тетради (задание 1).

Инструкция

Перед вами две истории. Давайте рассмотрим сначала первую, про двух подруг — Вику и Свету. Они вместе занимаются гимнастикой. Девочки мечтали вместе поехать на соревнования, но Вика заболела и не смогла поехать. Когда они встретились, произошёл разговор, который изображён на рисунке. Прочитайте фразы. Подумайте, что чувствует и думает Вика в ответ на слова Светы. Запишите ответ.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, что почувствовала Вика во время разговора? Какие мысли у неё возникли? Объясните свой ответ.*
- *Какие эмоции и мысли Вики могут испортить отношения и привести к конфликту? Объясните свой ответ.*
- *Какие эмоции и мысли Вики будут способствовать развитию дружеских отношений между девочками?*
- *Как иначе можно было повести разговор Свете с учётом чувств Вики?*

Инструкция

Вторая история про Артёма и двух его одноклассников — Сашу и Петю. Ребята готовят праздничный концерт для одноклассников и в данный момент договариваются о том, кто будет ведущим.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции испытывал Артём в начале разговора?*
- *Как вы думаете, что он почувствовал потом? Какие мысли у него могут родиться?*
- *К каким действиям могут подтолкнуть его возникшие эмоции?*

Педагог. Давайте поработаем в парах. Придумайте хорошее завершение этой истории. (Педагог на обсуждение задания даёт 3 минуты.) Дети предлагают свои варианты, объясняя, почему именно такое продолжение они считают хорошим.

3. Эмоция на ладони

Дети работают в парах.

Педагог. Сожмите руку в кулак. Представьте, что там внутри родилась эмоция и она начинает расти. Вот она уже не помещается в вашей руке. Раскройте ладошку так, чтобы ваш сосед по парте догадался, что это за эмоция. Выполняйте упражнение по очереди.

4. Если бы знать

Педагог. Послушайте истории и скажите, чем они отличаются от предыдущих.

История 1. Лена только что перешла в новую школу. Она сказала своей новой подруге Тане, что её папа работает охранником в этой школе. Тут к ним подошёл Илья и сказал: «Как я не люблю нашего охранника. Он ужасный! Вы пойдёте гулять после уроков?»

Вопросы для обсуждения

- *Чем эта ситуация отличается от предыдущих?*
- *Какие эмоции испытывали девочки во время разговора?*
- *Как вы думаете, что они ответили Илье?*
- *Оправдывает ли Илью то, что он не знал о том, кем приходится охранник Лене?*
- *Как следует поступить Илье?*
- *Как вы думаете, был ли у Ильи злой умысел по отношению к Лене?*

Педагог. Эта ситуация могла развернуться следующим образом: Лена, прямо глядя в глаза Илье, сказала: «Да, папа бывает очень строг, особенно когда кто-то нарушает дисциплину, он же всё-таки отвечает за нашу безопасность. И я его очень люблю. А куда мы пойдём гулять?»

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, что почувствовал Илья?*
- *Какой вывод из этой ситуации мы можем сделать?*

Не следует говорить плохо о людях за их спиной.

История 2. Ваня подарил Саше игрушечный самолёт на день рождения. Спустя пару месяцев они играли с ним у Саши дома, и Ваня случайно сломал самолёт. «Извини меня, пожалуйста», — сказал он Саше. Саша ответил: «Не волнуйся, мне это самолёт никогда не нравился. Кто-то подарил мне его на день рождения».

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, что почувствовал Ваня в ответ на слова Саши?*
- *Как вы думаете, если бы Саша помнил, что это Ваня подарил ему самолёт, сказал бы он то же самое? Почему?*
- *Чем может закончиться эта ситуация? Предложите несколько вариантов.*

Педагог. Мы рассмотрели две ситуации. Что их объединяет? Никто никого не хотел обижать, но тем не менее кто-то кому-то причинил боль, стал причиной неприятных переживаний. Есть такое слово — тактичность. Оно вам знакомо?

Тактичность подразумевает не только простое следование правилам поведения, но и умение понимать собеседника и не допускать неприятных для других людей ситуаций. В противовес ему бестактность — это такое поведение, которое ставит другого человека в неловкое положение, заставляет его чувствовать себя некомфортно, «не в своей тарелке», испытывать неприятные эмоции.

5. Слова для извинения

Педагог предлагает детям обсудить вопросы.

Вопросы для обсуждения

- *Что можно сделать, если вы почувствовали или поняли, что повели себя бестактно по отношению к другому человеку?*
- *Какие слова и фразы извинения вы знаете?*

Далее дети делятся на группы по четыре человека. Каждая группа получает набор карточек (приложение 12), на которых написаны различные слова и фразы извинения. Педагог читает детям ситуации, а команды в течение 30 секунд поднимают вверх не менее четырёх фраз, которые подходят для того, чтобы извиниться перед человекам в этой ситуации.

После этого педагог предлагает детям пояснить свой выбор и при желании предложить другие фразы, которые помогут загладить неловкость.

Педагог. Ситуация 1. Никита с друзьями играл в футбол. Мяч вылетел за пределы поля. Никита крикнул мальчику, который проходил мимо: «Эй, мальчик, подай, пожалуйста, мяч». Тот обернулся и сказал: «Вообще-то я девочка, а не мальчик!» И тут Никита увидел, что перед ним действительно девочка с коротко стриженными волосами.

Что в этой ситуации может сказать Никита?

Ситуация 2. Вова пришёл домой и увидел незнакомую женщину с мамой на кухне. Он поздоровался и пошёл в свою комнату. Когда женщина ушла, Вова спросил у мамы: «Мам, а что это за некрасивая тётя приходила сегодня?» В это время он обернулся и увидел, что женщина стоит в коридоре и всё слышит.

Что в этой ситуации может сказать Вова?



6. Билет на выход

Педагог. Какая мысль поможет вам не расстраиваться в ситуации, когда по отношению к вам кто-то проявил бестактность?



7. Когда обидеть не хотел

Педагог предлагает детям дома прочитать стихотворение «Благородство» Татьяны Дашкевич и ответить на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 29

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГОГО, ЕСЛИ ЕГО ОБИЖАЮТ?

ОСНОВЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ БУЛЛИНГУ В КЛАССЕ

Цель занятия

Создать условия для формирования в классе среды, нетерпимой к проявлению буллинга.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, какие действия могут обидеть одноклассника, вызвать неприятные эмоции;
- понимает, кто и как может помочь в ситуации буллинга;
- стремится не допускать ситуации буллинга в классе, поддержать человека, которого обижают.

Оборудование и материалы

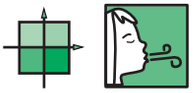
Запись мультфильма «Каким бы было Рождество без любви» компании Erste Group. Куклы-марионетки из пальчикового театра (3 шт.).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	10	*«Душевная сестра».* Работа с текстом	Создать условия для понимания ситуации буллинга
3	15	*Новая история.* Работа в группах	Способствовать развитию эмпатии и ответственному поведению
4	7	*Когда кому-то больно...* Работа в тетрадях (задание 1)	Актуализировать школьные ситуации, которые могут причинять боль одному из участников
5	10	*Я умею поддерживать.* Кукольный театр	Создать условия для отработки умения оказать поддержку однокласснику, которого обижают
6		*«Верочка».* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия семейного обсуждения темы травли в классе и возможностей для её преодоления

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог. Иногда мы становимся свидетелями чужой боли. Было у вас такое? Что вы чувствовали в такие моменты? Что вы предпринимали? Всегда ли мы можем повлиять на события? Всегда ли мы хотим что-то делать? Что нас сдерживает? Об этом будет наш сегодняшний разговор.



1. Моё настроение. Внимательное дыхание



2. «Душевная сестра»

Педагог читает детям начало рассказа «Душевная сестра» Тамары Николаевны Ломбиной.

Любимая сказка Любы — «Гадкий утёнок». Она перечитывает её часто-часто и всегда плачет над всеми бедами утёнка и особенно плачет в конце сказки, когда он превращается в прекрасного лебедя. Люба знает про себя, что она — гадкий утёнок, но не верит, что когда-нибудь станет лебедем. Нет, такого счастья с ней не случится…

Люба редко выходит во двор, чаще она смотрит на детей из окна или с балкона. Правда, когда она была помладше и поглупее, то, не замечая, как над ней смеются, всё-таки лезла в гущу ребят, которых любила. Она любила всех, весь белый свет, всё живое, всё зелёное, всё, что цветёт, плавает и ходит.

Особенно она любила Люсю Петрову. Это была не девочка, а чудо. Ее звали Мальвиной за её кудрявые волосы и синие глаза. Синева глаз была такая, что, казалось, и от волос идёт голубое сияние. Люба готова была, как зачарованная, часами смотреть на живую, ловкую и подвижную красавицу. Но Люся не понимала Любиного восхищения. «Закрой рот, — неожиданно зло и больно толкала она Любу в бок, — ворона, ты больше не будешь играть с нами. Ни мяч поймать, ни увернуться не можешь, из-за тебя только и проигрываем!» Люба, кроме того, что была некрасивой, была ещё и неповоротливой. Мама говорила ей, что это от родовой травмы, со временем это пройдёт. Но, подрастая, Люба поняла, что она всем мешает, и лишь изредка выходила во двор.

В последнее время ей уже не хотелось, как раньше, быть поближе к ребятам, так как Люся однажды, когда Люба пропустила совсем низкий мяч, разозлилась и начала с ненавистью повторять: «Раз-з-з-зява, раз-з-з-зява». Все ребята присоединились к ней и стали наступать на Любу, которой очень трудно было пятиться, и она в конце концов упала и расшибла локти. Но никто не подошёл и не помог ей подняться. Она с трудом встала и медленно поковыляла домой. Люба тихонько поплакала, когда смывала грязь и кровь, но маме ничего не сказала, мама всегда так переживала за неё, что ей потом бывало плохо с сердцем.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствуете, прослушав эту историю?*
- *Что думала о себе Люба? Почему?*
- *Как это влияло на её поведение?*
- *Как ребята вели себя по отношению к Любе?* (Педагог просит детей называть конкретные действия, не давая им оценку.)
- *Как вы думаете, что чувствовала Люба в ответ на действия ребят?*
- *Почему она никого не просила о помощи?*
- *Как вы думаете, почему ребята поддержали действия Люси? Какие эмоции и мысли заставляли их вести себя таким образом?*
- *Как изменилась бы ситуация, если бы они вели себя иначе?*



3. Новая история

Педагог выбирает способ деления на группы или распределения заданий.

Педагог. Я предлагаю вам подумать, что могли сделать участники этой истории, чтобы никто не пострадал, а может быть, и стать дружнее. Разделимся на три группы. Первая запишет действия Любы, которые позволили бы ей чувствовать себя лучше, и чем бы тогда закончилась эта история. Вторая — как иначе могла бы поступить Люся, чтобы не причинять боль Любе, и какой бы тогда был конец истории. Третья — что могли

сделать другие ребята, чтобы ситуация развернулась и закончилась иначе.

По окончании представители каждой группы озвучивают свои решения, остальные дополняют. Педагог все предложения записывает на доске, помогая при необходимости в рассуждениях. Важно обращать внимание детей на чувства всех участников ситуации и на влияние, которое оказывает поведение одного на других.

4. Когда кому-то больно…

Задание 1
Прочитай описания ситуаций. Отметь галочкой те из них, которые могут ранить человека.

- Когда всем весело.
- Когда несколько одноклассников смеются над кем-то одним.
- Когда кто-то случайно задел или толкнул одноклассника.
- Когда кто-то намеренно толкнул или ударил одноклассника.
- Когда ребята отнимают, прячут или портят вещи одноклассника.
- Когда к ребёнку обращаются по имени.
- Когда ребята обзывают кого-то в классе или придумывают ему обидные прозвища.
- Когда одноклассники сплетничают о ком-то.

Педагог. В тетради вы видите описание ситуаций. Отметьте, пожалуйста, те, которые могут ранить человека.

* «Каким бы было Рождество без любви?»

Необходимое время: 10 минут

Детям предлагается посмотреть и обсудить мультфильм «Каким бы было Рождество без любви» компании Erste Group.

Вопросы для обсуждения

- *Почему у новенького Ёжика не сложились отношения с классом?*
- *Как вы думаете, что думали о Ёжике его одноклассники? Как вы это поняли?*
- *Что при этом чувствовал Ёжик?*
- *Какая первая реакция была у Ёжика на подарок? Почему?*
- *Какие выводы вы можете сделать из этой истории с Ёжиком?*

5. Я умею поддерживать

Педагог. Если вы видите, что кого-то обижают, можно попробовать поддержать его. Как вы думаете, это важно? Кто умеет поддерживать? Сейчас мы потренируемся это делать, чтобы в нужный момент не растеряться. (Педагог достает приготовленные заранее игрушки (пальчиковые куклы) и представляет их детям. Имена персонажей не должны совпадать с именами кого-то из детей в классе.) Знакомьтесь, это А. (Показывает и называет имя первой куклы.) Это — Б. (Показывает и называет имя второй куклы.) Его часто обижает А. Это — В. (Показывает и называет имя третьей куклы.) Однажды В увидел, как А обижает Б. Я разыграю несколько ситуаций про А и Б, а вас попрошу предложить, как будет вести себя в них В.

(Педагог предлагает желающим выйти и проиграть перед классом разные варианты поведения В.)

Ситуация 1. А резко отворачивается и уходит от Б: «Мы не хотим играть с тобой, ты некрасивый!»

Ситуация 2. А указывает рукой на Б: «Ха-ха-ха! Двоечник! Ха-ха!»

Ситуация 3. А прячет руку за спину: «Ха! Нет, я не отдам тебе учебник! Теперь он мой!»

Ситуация 4. А отворачивается от Б: «Уходи! Я не буду сидеть с очкариком».

Ситуация 5. А отталкивает Б: «Нет! Мы не примем тебя в команду, ты слабак!»

Каждая ситуация обсуждается по схеме.

1. Как вы думаете, какие эмоции испытывает Б?
2. Когда В видит происходящее, что он чувствует?
3. Как В может помочь Б?
4. Удалось ли В помочь Б? Что теперь чувствует В?

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, какие эмоции мешают ребятам поддержать человека, которого обижают?*
- *Почему важно поддержать одноклассника в такой ситуации?*
- *Как может повлиять поддержка на поведение того, кого обижают?*
- *Давайте посмотрим на Соглашение класса. Есть ли в нём такие пункты, которые связаны с взаимопомощью и взаимоподдержкой? Что можно добавить ещё?*



6. «Верочка»

Дома детям вместе с родителями предлагается прочитать и обсудить повесть «Верочка» Андрея Богословского.

ЗАНЯТИЕ 30

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

ЭМПАТИЯ И НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДРУГИМ

Цель занятия

Развитие эмпатии, укрепление ценности взаимной поддержки.

Планируемые результаты

- Ребёнок может делать верные предположения об эмоциях другого человека в различных ситуациях;
- может распознавать ситуации, в которых человеку нужна поддержка;
- знаком с некоторыми способами оказания психологической поддержки.

Оборудование и материалы

Набор карточек № 33, 35, 37 из игрового комплекта «Палитра эмоций», листы бумаги формата А4 на каждого ребёнка.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	13	*Кто нуждается в поддержке?* Работа с игровым комплектом	Способствовать развитию умения делать предположения о причинах эмоций другого человека на основании ситуационного контекста. Мотивировать детей к поиску и освоению способов понимать эмоции друг друга
3	5	*Поверни голову.* Работа в парах	Создать условия, при которых дети пробуют фокусировать внимание на другом человеке
4	15	*Как поддержать другого?* Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям понять, какие действия могут улучшить эмоциональное состояние другого человека
5	10	*Ладошки.* Творческое задание	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в классе и развитию умения поддерживать
6		*Договоримся о поддержке.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для закрепления темы эмпатии и взаимной поддержки

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог. На прошлой неделе мы говорили с вами о поддержке человека, которого обижают. Случалось ли кому-нибудь из вас оказаться в ситуации, в которой вы смогли это сделать? Поделитесь, пожалуйста!

Бывает ли с вами такое, что никто не обижал, а поддержка вам бы не помешала? Вспомните примеры таких ситуаций.

1. Моё настроение. Внимательное дыхание

2. Кто нуждается в поддержке?

Дети делятся на группы по четыре человека. Каждая группа получает по одинаковой карточке из игрового комплекта (работа последовательно ведётся с карточками № 33, 35, 37). Каждой группе достаётся один из персонажей, изображённых на карточке (для удобства педагог может дать имена персонажам). Задача детей в группах — обсудить и решить, какие эмоции испытывает персонаж, и определить, кто из них нуждается в поддержке.

Через 2 минуты группы делятся с классом результатами своего обсуждения и поясняют, что именно позволило им сделать такие предположения. Если один и тот же персонаж достался нескольким группам, они дополняют ответы друг друга. После этого педагог собирает карточки и предлагает следующую ситуацию. Всего необходимо разобрать три ситуации.

Педагог. Как узнать, что человек нуждается в поддержке?

3. Поверни голову

Дети работают в парах.

Педагог. Первым условием, необходимым для того, чтобы понять другого, является внимательное отношение к человеку. Сейчас вы потренируетесь чувствовать друг друга. Повернитесь, пожалуйста, спиной друг к другу. Сосредоточьтесь, постарайтесь настроиться друг на друга. После того как я скажу «начали», не договариваясь, постарайтесь одновременно повернуть головы в одну и ту же сторону. (Педагог проводит игру несколько раз.)

Вопросы для обсуждения

- *Кому в парах удавалось совпасть?*
- *Что помогало вам настроиться друг на друга?*

4. Как поддержать другого?



Задание 1

Прочитай фразы. Запиши, какие эмоции ты испытываешь в этих ситуациях?

Выбери и отметь галочкой ситуации, когда ты нуждаешься в поддержке. Можешь дополнить этот список своей ситуацией.

Тебе кто-то нагрубил — _____

Ты скучаешь по дому — _____

Ты устал делать уроки — _____

Ты не выспался — _____

Ты расстроен из-за оценки — _____

Ты поссорился с другом — _____

_____ _____

Прочитай и постарайся запомнить слова, которые помогут поддержать другого.

Давай я тебя обниму

Хочешь, я побуду с тобой

Я готов тебе помочь

Я понимаю твои чувства

Дети работают в парах. Педагог просит открыть тетради и выполнить задание 1.

Педагог. Перед вами фразы. Подумайте и запишите, какие эмоции может испытывать человек в этих ситуациях. Время на выполнение этого задания — 2 минуты. Обсудите это с соседом по парте.

Выберите и отметьте галочкой те ситуации, в которых вы сами нуждаетесь в поддержке. Вы можете дополнить этот список. (Педагог даёт 2 минуты на выполнение задания.) Обсудите со своим соседом по парте по одной ситуации и найдите способы поддержки в ней.

Вопросы для обсуждения

- *Удалось ли вам найти подходящие способы поддержки? Может, кто-то хочет поделиться со всем классом?*
- *Как поддержка влияет на людей: на того, кто её получает, и того, кто её оказывает?*
- *Были ли случаи, ситуации, когда предложенная поддержка не принималась?*
- *Как по эмоциональной реакции можно понять, помогает предложенная поддержка человеку или*

нет?

- *Почему важно с большим вниманием относиться к тому, как именно поддержать другого человека? Всегда ли уместны одни и те же способы поддержки? Всем ли подходят такие способы, которые подходят вам?*

5. Ладошки

Дети на листах бумаги формата А4 обводят ладошки и в центре пишут своё имя. Потом передают свои «ладошки» по кругу или вперёд, если дети сидят за партами. Ребёнок, получивший ладошку, пишет какое-то доброе слово для автора (как вариант, качество, которое импонирует пишущему) и передаёт ладошку дальше. Когда все пять пальчиков исписаны, ладошки возвращаются автору.

* Солнечный взгляд

Необходимое время: 3 минуты

Педагог. Вы сегодня много работали в парах. Благодаря друг другу вы сделали много открытий. Сегодня вы поняли, что эмоции могут передаваться от человека к человеку, если люди внимательны друг к другу, настроены друг на друга.

Посмотрите друг на друга. К кому вы испытываете благодарность: может быть, кто-то сказал важные слова для вас, поддержал или поделился чем-то? Передайте своё чувство благодарности этому человеку взглядом, улыбкой.



6. Договоримся о поддержке

Дома детям вместе с близкими предлагается обсудить, какую поддержку они хотели бы получить друг от друга и в каких случаях эта поддержка им нужна.

Хорошим дополнением к данному занятию будет психологическая акция «Тайный друг», описанная М. Битяновой.

ЗАНЯТИЕ 31

КАК ВЫРАЗИТЬ СВОЁ МНЕНИЕ

НАВЫКИ НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ

Цель занятия

Создать условия для развития навыков ненасильственного общения.

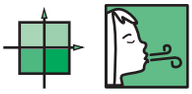
Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что каждый человек может быть не согласен с мнением или просьбой другого;
- понимает, что несогласие с мнением другого человека само по себе не предполагает ссоры или ухудшения отношений;
- знаком с техникой ненасильственного выражения просьбы.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	10	*Просьба или требование.* Работа в группах	Создать условия для осмысления разницы между требованием и просьбой
3	5	*Нет, не дам!* Работа в парах	Создать условия для получения опыта выражения отказа
4	10	*Как сказать «нет».* Полезные практики	Способствовать развитию способности спокойно говорить «нет»
5	7	*История Николая Нехочухина.* Работа с текстом	Показать детям влияние некорректного или агрессивного отказа на отношения между людьми
6	8	*Язык Жирафа.* Обсуждение	Познакомить с техникой ненасильственного общения
7	3	*Билет на выход.* Подведение итогов	Способствовать применению полученных знаний в практике общения
8		*Учим язык Жирафа.* Семейное задание: работа в тетради	Познакомить семью с техникой ненасильственного общения

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение. Внимательное дыхание

Педагог. Расскажите, пожалуйста, были ли у вас на этой неделе случаи, когда вы смогли поддержать кого-нибудь или кто-то поддержал вас. А кому-нибудь приходилось просить что-то или о чём-то?



2. Просьба или требование

Дети работают в группах по четыре человека.

Педагог. Скажите, пожалуйста, чем отличается *просьба* от *требования*? Когда вы кого-то просите о чём-то, что вы хотите услышать в ответ? Что вы чувствуете, когда слышите в ответ «нет»? Требование не терпит отказа. Что почувствует требующий человек, которому отказали? Как это будет проявлено в поведении? Как отказ повлияет на отношения? Сегодня разберём с вами несколько ситуаций. Я буду зачитывать, а вы в группах обсудите, просьба это или требование.

Ситуация 1. Свете 5 лет, она просит маму купить ей куклу. Мама отказывает. Света начинает тянуть маму за руку со словами «Ну мамочка, ну пожалуйста… ну пожалуйста… Ну мамочка… ну пожалуйста…», не двигается с места, не отпускает маму.

Вопросы для обсуждения

- *Просьба это или требование? По каким признакам вы это поняли?*
- *Если бы это была просьба, то как бы отреагировала на отказ Света?*

Ситуация 2. Паша просит младшего брата не трогать его учебники на столе, но тот всё равно тянется посмотреть их. В ответ Паша шлёпает его по рукам со словами: «Я же по-хорошему тебя просил!»

Вопросы для обсуждения

- *Это была просьба или требование? По каким признакам вы это поняли?*
- *Если бы это была просьба, то как бы отреагировал Паша?*

Ситуация 3. Андрей просит папу поиграть с ним в футбол. Папа отказывает ему. Андрей выходит из комнаты, громко хлопнув дверью.

Вопросы для обсуждения

- *Это была просьба или требование? По каким признакам вы это поняли?*
- *Если бы это была просьба, как бы отреагировал Андрей?*

Ситуация 4. Наташа очень хотела, чтобы ей подарили собаку на день рождения, и просила об этом родителей, но они подарили ей новый телефон. Наташа надулась, решила, что родители её не любят, и закрылась в своей комнате.

Вопросы для обсуждения

- *Это была просьба или требование? По каким признакам вы это поняли?*
- *Если бы это была просьба, как бы отреагировала Наташа?*

Педагог. Если человек не согласен с отказом, не слышит никого и делает всё, чтобы его требование было удовлетворено. И отказ, конечно, плохо сказывается на отношениях. Человек, высказывающий просьбу, готов услышать отказ. И от отказа отношения между людьми не портятся.



3. Нет, не дам!

Дети работают в парах.

Педагог. Я вам предлагаю прочувствовать ситуации просьбы и отказа. Повернитесь, пожалуйста, лицом друг к другу. Те, кто слева, просите о чём-то своих напарников, например, «Дай мне, пожалуйста, свою ручку!» или «Можно я сяду на твоё место?» и т. д. А те, кто справа, каждый раз отвечайте «Нет». После пяти просьб поменяйтесь ролями.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствовали, кода обращались с просьбой? Почему?*

- *Что вы чувствовали, когда слышали отказ? Почему?*
- *Что вы чувствовали, когда сами отказывали? Почему?*



4. Как сказать «нет»

Педагог. Это упражнение для тех, кому трудно было спокойно ответить «нет». Любой из вас может принять в нём участие.

1. Сядьте прямо, расправьте плечи, сделайте вдох и выдох, скажите «книга». Скажите ещё раз. Что вы чувствуете? Легко ли вам произнести это слово? Скажите ещё раз слово «книга».

Запомните это состояние.

2. Продолжайте держать спину прямо, плечи развёрнутыми. Спокойно и уверенно скажите слово «нет», не повышая голоса. Произнесите слово «нет» спокойно и уверенно. Произнесите ещё раз. И ещё раз. Получается ли у вас произнести слово «нет» спокойно?

3. Теперь повернитесь лицом друг к другу и повторим предыдущее упражнение: один обращается с просьбой, другой отвечает отказом.

Вопросы для обсуждения

- *Изменилось ли что-то по сравнению с прошлым разом? Что именно?*
- *Что вы чувствовали, когда слышали «нет»?*
- *Что вы чувствовали, когда произносили «нет»?*

Педагог. Просить и отказывать можно и совсем не страшно. И то и другое можно и нужно произносить спокойно и уверенно, как если бы вы произносили слово «книга».



5. История Николая Нехочухина

Педагог предлагает детям познакомиться с мальчиком — Николаем Нехочухиным, читает детям текст.

Коля очень не любил соглашаться. Его любимыми словами были «Нет», «Не хочу», «Не буду», «Не согласен». Даже если Коля знал, что человек прав и говорит правильные вещи, он всё равно начинал с ним спорить: «Нет! Я не согласен!» А когда у Николая спрашивали, почему он так делает, то он отвечал: «Потому! Не согласен, и всё!» Когда ребята приглашали его играть, он говорил: «Отстаньте, я не хочу!». Когда родители звали Николая обедать, он говорил: «Нет, не пойду!»

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции вызывает в вас Николай? Почему?*
- *Как вы думаете, много ли друзей было у Николая? Почему?*
- *Как вы думаете, в чём проблема Николая?*

Педагог. Итак, прежде чем отвечать, нужно подумать, а потом спокойно ответить «да» или «нет».

Как вы думаете, может ли человек, получивший отказ, испытать неприятные эмоции? Почему? Конечно, может, просто потому, что его желание не исполнилось, не так ли? Но эти неприятные эмоции не являются препятствием в общении и, конечно, не должны провоцировать ссору. Но об этом обязательно надо сказать.

6. Язык Жирафа

Педагог. Я хочу познакомить вас с языком Жирафа. Что вы знаете про жирафа? (Ответы детей.) У него есть одна замечательная особенность, благодаря которой и назвали язык. Это его большое сердце, оно ему необходимо, чтобы перекачивать кровь по такой длинной шее. О каком человеке говорят, что у него большое сердце? Язык понимания, язык чувств, язык от сердца к сердцу Маршалл Розенберг назвал языком Жирафа. Хотите научиться на нём говорить? Для этого в речи необходимо соблюдать всего четыре правила.

1. Назвать факт. Давайте вспомним ситуацию с Андреем, который позвал своего папу играть в футбол. Если бы Андрей не ушёл, хлопнув дверью, а решил сказать папе о своих чувствах, то он должен бы был начать с описания ситуации. Кто попробует это сделать за Андрея? Например, «Папа, я позвал тебя поиграть со мной в футбол, а ты опять ответил, что занят. Мы давно не играли вместе».

Как бы свою ситуацию описала Наташа? Например, «Я же вам говорила, что очень хочу собаку. И думала, что вы подарите мне её на день рождения. А вы подарили мне телефон».

2. Назвать чувства, связанные с этим фактом. В случае с Андреем как это прозвучало? Например, «Я огорчён», а может быть, «Я злюсь на тебя». Как вы думаете, как бы это прозвучало в случае с Наташей?

3. Сформулировать своё желание. Какое желание у Андрея? Например, «Я огорчён, потому что хотел побыть с тобой, я соскучился» или «Я злюсь, потому что рассчитывал, что перед соревнованиями ты меня немного потренируешь». Какое желание у Наташи? Например, «Мне бывает очень одиноко одной, когда вы на работе допоздна, я так нуждаюсь в близком существе» или «Я злюсь, потому что мне кажется, что вы меня не слышите».

4. Сформулировать просьбу. Что мог бы попросить Андрей? Например, «Скажи, когда будешь свободен, чтобы мы могли вместе провести время» или «Соревнования во вторник, если у тебя будет время, дай мне знать».



7. Билет на выход

Педагог. Чему новому вы сегодня научились, что будете применять в жизни?



8. Учим язык Жирафа

Дома детям предлагается познакомить близких с языком Жирафа и потренироваться поговорить на нём, разобрать ситуацию из сказки «Три медведя».

ЗАНЯТИЕ 32

ЯЗЫК ЖИРАФА

ОСНОВЫ НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ

Цель занятия

Способствовать формированию уважения к личным границам.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает разницу между фактом и оценочным суждением;
- может делать умозаключения о том, каким людям можно доверять, а каким — нет;
- стремится заслужить доверие детей в классе;
- знаком с правилами безопасного поведения, стремится их выполнять.

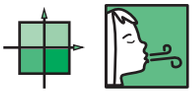
Оборудование и материалы

Листы бумаги формата А4 для каждой группы.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	10	*Как увидеть факт?* Работа в парах	Создать условия для развития навыка описывать происходящее безоценочно
3	8	*Факт или оценка?* Обсуждение	Организовать обсуждение о роли оценочных суждений в общении и пользе фактов
4	5	*Что я чувствую и почему?* Работа в тетради, работа в парах	Создать условия для формирования навыка ненасильственного общения
5	5	*Просьба.* Обсуждение	Создать условия для формирования навыка ненасильственного общения
6	10	*«Тетрадь в красной обложке».* Работа с текстом	Сфокусировать внимание детей на теме личных границ
7	5	*Билет на выход.* Подведение итогов	Создать условия для формирования навыка ненасильственного общения и поддержания доброжелательной атмосферы в классе
8		*Я хочу тебе сказать...* Семейное задание: работа в тетради	Создать условия для формирования навыка ненасильственного общения

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение. Внимательное дыхание

Педагог. Раскрыли ли вы секреты языка Жирафа своим близким? Получилось ли у вас разговаривать на нём? Поделитесь, пожалуйста, своим опытом! Как вы думаете, чем может быть полезен этот язык в общении? Напишите на доске четыре правила языка Жирафа.

Важные заметки

Четыре правила языка Жирафа могут быть сформулированы в форме вопросов. Важно, чтобы дети понимали их содержание. Вопросы могут звучать так: 1. Что произошло? 2. Что я чувствую в связи с этим? 3. Почему это вызвало во мне такие эмоции? 4. О чём я хочу попросить, чтобы моё желание осуществилось?

Педагог. Что у вас легко получается сформулировать? А в чём вы испытываете трудности? Для того чтобы выучить любой язык, важно часто на нём разговаривать. Сегодня мы попрактикуемся в общении на языке Жирафа.



2. Как увидеть факт?

Педагог. Сейчас я буду описывать наш класс, стараясь называть только факты, без своего отношения и оценивания. Если вы услышите, что я оцениваю что-то или кого-то, тут же хлопайте в ладоши.

Педагог описывает класс, перемежая факты с оценочными суждениями. Говорит медленно, чтобы дети успели подумать и отреагировать. Текст может быть таким: «Наш класс находится на таком-то этаже (факт). Это большое светлое помещение (оценочное суждение) и т. д.». Если ребята затрудняются в оценке, помогите им, показывая относительность оценочных суждений. Например, сравните класс с актовым залом и с кабинетом иностранного языка.

Педагог. Уметь описывать только факты — это всё равно что стать на какое-то время видеокамерой. На её экране мы видим всё как есть. Она не называет Васю побитым, если у него синяк под глазом, она просто показывает Васю с синяком. Это мы предполагаем, что его кто-то побил, хотя, может быть, он упал или ударился.

Сейчас в парах вы по очереди будете камерами-наблюдателями. Можете выбрать любой объект наблюдения, находящийся в классе. Пусть это будет какой-то неодушевлённый предмет: стол, стул, парта, шкаф, картина, окно и т. д. Определитесь, кто из вас начнёт первым. Один будет камерой-наблюдателем, которая описывает события. А другой внимательно слушает и, если слышит оценочное суждение, поднимает ладошку, тем самым останавливая камеру. Каждый поработает камерой 2 минуты.

По окончании педагог просит поделиться результатами. Если позволяет время, можно несколько человек попросить сделать это для всего класса.

3. Факт или оценка?

Педагог. Теперь вы точно знаете, что значит быть наблюдателем и называть только факты. Как вы думаете, как это может быть полезно в общении? Сравните фразы: «Анжела — невоспитанная девочка» и «Анжела сегодня прошла мимо меня и не поздоровалась». В чём разница? «Кирилл — жадина» и «Когда я попросила у Кирилла ручку, он мне не дал». В чём разница? «Светлана Петровна — самая злая учительница!» и «Светлана Петровна не разрешает разговаривать на своих уроках». Есть разница?

Вопросы для обсуждения

- *Так чем может быть полезно уметь говорить на языке фактов, а не оценок?*
- *Какие эмоции могут вызвать у нас оценочные суждения?*
- *Когда оценочные суждения могут испортить отношения?*
- *Чем могут быть опасны оценочные суждения? Приведите примеры.*

4. Что я чувствую и почему?

Задание 1
Перед тобой девочки Люба и Люся. Люба во время игры пропустила мяч. Если бы девочки умели говорить на языке Жирафа, что бы они сказали друг другу? Напиши.



Задание 2
Подумай, о чём важном ты хотел бы попросить своих близких. Сформулируй свою просьбу на языке Жирафа. Помни, что это просьба!

Педагог. Важно уметь определить и назвать свои эмоции и чувства по поводу описанного факта. Давайте вспомним, что нам помогает определить свои эмоции. (Ответы детей.) Свои эмоции мы определяем по телесным реакциям: ощущениям, мимике, жестам, действиям и по возникающим мыслям. (Можно вспомнить пирамидку Повелителя эмоций.) Когда у нас возникают приятные эмоции и когда — неприятные? С чем это связано? (Ответы детей.) Если наше желание исполняется, потребность удовлетворяется, мы испытываем приятные эмоции, если нет — неприятные. И очень важно понять, что это было за желание. Помните историю про Любу и Люсю из рассказа «Душевная сестра»? Что чувствовала Люба, когда ребята её прогнали? Почему? Какое её желание не было удовлетворено? А чего хотела Люся? Что она почувствовала, когда Люба пропустила мяч? Если бы девочки умели говорить на языке Жирафа, то что они могли бы сказать друг другу? Обсудите это в парах, а потом запишите в своих тетрадях, как бы они выразили свои чувства и их причины.

5. Просьба

Педагог. Осталось ещё одно важное правило общения на языке Жирафа — это формулирование просьбы. Чем просьба отличается от требования? Что чувствует человек, когда он что-то требует, а требование не выполняется? Он злится и обижается. Когда человек просит, а его просьбу выполнить отказываются? Он соглашается. Вернёмся к девочкам Любе и Люсе. Подумайте, о чём могла бы попросить каждая из них.

Педагог формулирует реплики обеих девочек. Например, Люба: «Когда я пропускаю мяч и вижу, как вся команда расстроена, я тоже сильно переживаю и огорчаюсь, потому что я хочу играть так же, как вы, и быть частью команды. Я прошу вашей поддержки, чтобы стать лучше». Люся: «Когда нам забивают очередной гол, я очень злюсь, потому что очень хочу победить. Я тебя прошу перед следующим матчем больше тренироваться, если ты тоже, как и мы, мечтаешь о победе».

6. «Тетрадь в красной обложке»

Педагог читает детям отрывок из книги «Тетрадь в красной обложке» Валерия Воскобойникова, рассказывающей об ученице 3 класса Маше Никифоровой.

Ягунов — самый хороший человек. Даже лучше Наташи Фоминой.

Он отличник по всем предметам.

И не потому, что он много зубрит, просто он быстро всё понимает и сразу запоминает. Но он этим не гордится, как другие отличники, хотя и учится лучше их всех. А ещё — он честный и добрый.

Однажды он нечаянно уронил большой горшок с цветами на лестнице. У нас на всех подоконниках стоят горшки, и в них растут цветы. На лестнице в это время никого не было, и Ягунов мог свободно убежать и молчать потом. А он, наоборот, прибежал в класс и сам сказал нашей учительнице Наталье Сергеевне.

Ещё когда я в прошлую зиму потеряла где-то в раздевалке варежки, а было так холодно, что дверь нашей школы вся обросла льдом, Ягунов дал мне тогда свою варежку, чтоб я портфель до дома донесла, а сам держал руку в кармане.

А самое главное — это он умеет писать стихи. Он пишет стихи на маленьких листках, листки продаются в магазине за восемь копеек пачка. И называются «бумага для заметок». Напишет и спрячет в портфель и никому их не показывает в классе.

Одна я знаю, потому что сижу с ним рядом за партой и от меня-то уж ничего скрыть нельзя. Мне очень хочется подглядеть иногда, какое он стихотворение пишет, но я всегда удерживаюсь, потому что это нечестно — подсматривать без разрешения.

И всё-таки я давно хотела спросить его про стихи. После уроков мы помыли доску, отнесли ключ нянечке и вышли из школы вместе. Обычно я с Наташей Фоминой хожу, а тут она ждать не стала и ушла раньше.

Мы вышли на улицу, и я спросила Ягунова про его стихи.

— Витя, — сказала я, — расскажи мне стихи, а?

А он вдруг остановился, посмотрел на меня и спросил:

— Какие стихи? — И было видно, что он здорово растерялся. А потом он сразу заторопился: — До свидания, я побежал, мне ещё на кружок надо. — Это он в шахматный кружок ездит, во Дворец пионеров. И там он тоже занимает первое место среди младших школьников.

А я пошла домой одна. Мимо проехала машина — деревянный фургон, и в ней пели песню весёлые солдаты.

А мне хотелось плакать. Ягунов тоже мне не доверяет. Даже не стал про стихи свои говорить со мной. А почему — я не знаю.

Вопросы для обсуждения

- *Что расстроило Нину?*
- *Правда ли, что Витя не доверяет Нине?*
- *Как вы думаете, почему Витя не рассказал Нине про свои стихи?*

Педагог. Есть очень личные вещи, истории, чувства, о которых не хочется говорить даже с близкими, правда? Это плохо? Это не плохо, просто так бывает. Потом проходит время, и мы уже готовы этим делиться, так? Если ваш друг, или подружка, или кто-то из близких чего-то не говорит вам, стоит ли на это обижаться? Как лучше всего в этом случае поступить? Можно просто сказать, что вы готовы об этом поговорить, когда будет желание. Так мы показываем, что уважаем право другого говорить или молчать. Является ли это требованием? Нет. Это просьба. А значит, отказ не может испортить дружеские отношения. Если нам не хочется чем-то делиться или что-то рассказывать своим друзьям и близким, должны ли мы рассказывать, чтобы не обидеть? Нет. Что можно ответить на их вопросы? Это может звучать так: «Извини, но я пока не готов или не хочу никому об этом говорить». При этом лучше сказать это спокойно и уверенно. Можно сказать о чувствах, например, «Мне неловко об этом говорить», «Мне это неприятно», «Мне больно» и т. д. И это будет честно. Как вы думаете, друзья и близкие люди достойны того, чтобы с ними быть честными? А вам бы самим хотелось бы, чтобы с вами были честны?



7. Билет на выход

Педагог. Подумайте, о чём вы хотели бы попросить своих одноклассников. Сформулируйте просьбу на языке Жирафа, запишите её на листочке и передайте адресату.



8. Я хочу тебе сказать…

Педагог предлагает детям подумать, о чём важном они хотят попросить своих близких, сформулировать это на языке Жирафа и, если они чувствуют готовность, поговорить об этом.

ЗАНЯТИЕ 33

МЫ – КОМАНДА

НАВЫКИ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ. СПЛОЧЁННОСТЬ КЛАССА

Цель занятия

Способствовать пониманию детьми принципов командной работы.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает что для решения определённых задач требуется командная работа;
- осознаёт ценность умения договариваться для достижения общей цели.

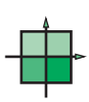
Оборудование и материалы

Пластиковые бутылки (8 шт.), теннисный мяч, карандаши (8 шт.), перевязанные по центру двумя крепкими нитями длиной 1 м, так, что концы их образуют четыре равных отрезка по 50 см каждый (приложение 13); мячи одинакового диаметра около 20 см (2 шт.), жребии с номерами по числу участников.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	12	*Поймай карандаш.* Работа в группах	Создать условия, при которых дети осознают преимущества командной работы
3	15	*Как можно быстрее.* Общее задание	Создать условия для понимания важности умения договариваться при командной работе
4	15	*Рецепт успешной команды.* Работа в тетрадях (задание 1)	Создать условия для обобщения опыта работы в команде
5		*Наш космический экипаж.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для закрепления темы «Команда»; помочь ребёнку осознать, какую роль он хотел бы играть в команде с членами своей семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ




1. Моё настроение. Внимательное дыхание

Педагог. Скажите, пожалуйста, кто из вас любит побыть в одиночестве? А кто предпочитает компанию друзей? Как известно, существует спорт индивидуальный и командный. Назовите примеры. Поднимите руки те, кто выбрал бы индивидуальный. Почему? А кто пошёл бы в командный? Почему? Спасибо!

2. Поймай карандаш

Дети делятся на группы по четыре человека. Каждая группа получает по одному комплекту реквизита: одна пластиковая бутылка, один карандаш с привязанными по центру четырьмя нитями (приложение 13).

Педагог просит, чтобы в каждой группе дети рассчитались на первый, второй, третий, четвёртый. Далее по порядку пробуют, убрав одну руку за спину, другой рукой взяться за нитку и опустить карандаш в бутылочное горлышко. Конструкция такова, что один человек не может сбалансировать карандаш так, чтобы он располагался вертикально.

Педагог следит за временем. Каждые 20 секунд он просит следующего участника группы попробовать выполнить задание. Затем он предлагает выполнить задание вместе с группой.

Вопросы для обсуждения

- *Когда у вас получилось выполнить задание?*
- *Что помогало вам в совместной работе?*
- *Какие трудности вы испытывали? Как вы с ними справлялись?*

* Притча про прутья

Необходимое время: 10 минут

Педагог читает притчу.

У одного старика было три сына. И они никак не могли ужиться вместе. Старику очень хотелось, чтобы после его смерти сыновья жили в мире. Он решил научить их этому.

Однажды отец позвал их к себе и попросил разломать пополам веник. Сначала попробовал старший сын, но сколько он ни старался — ничего не получилось. Такая же неудача постигла среднего и младшего.

Тогда отец развязал веник и попросил каждого сына разломать по несколько прутьев. Это конечно же им с лёгкостью удалось.

Тогда отец сказал: «Вот так же и в жизни. Если вы будете вместе, то вас никто не сломит, а по отдельности вас так же легко победить, как и сломать пару соломинок».

Вопросы для обсуждения

- *Почему, согласно притче, легче победить того, кто один?*
- *А почему, когда люди вместе, их трудно победить?*

3. Как можно быстрее

Педагог делит класс на две группы. Каждая группа встаёт в ряд (можно в проходах между партами).

Первому игроку в каждой группе педагог даёт теннисный мяч.

Задача — на скорость передать мяч от первого игрока последнему так, чтобы каждый участник команды успел дотронуться до мяча, при этом игроки могут перестраиваться, но сохранять условие «стоять в ряд». Главное, чтобы мяч оказался на финише, коснувшись рук каждого игрока команды.

По команде педагога обе команды начинают передавать мяч. Педагог фиксирует время каждой команды и озвучивает результаты в конце. После этого сообщает детям, что время выполнения задания можно улучшить. Рекорд составляет 4 секунды.

Детям в командах предлагается подумать и решить, каким образом они могли бы побить рекорд.

После того как команды придумают стратегию, педагог снова засекает время и команды пробуют передавать мячи согласно своей стратегии.

Если какая-то команда справилась за 4 секунды, то её участники подробно рассказывают свою тактику выполнения задания и вторая команда пробует использовать их тактику.

Если ни одна из команд не придумает, как решить задачу, педагог может им подсказать.

Подсказка состоит в том, что самый быстрый способ справиться с задачей — это встать в два ряда друг напротив друга. Каждый участник протягивает ладонью вверх правую руку и плотно совмещает её с ладонями соседей. Так образуется ровная поверхность из рук.

Теперь предложите детям подумать, как сделать так, чтобы мячик прокатился по всем ладоням. (Нужно чуть наклонить дорожку из ладоней, чтобы образовалась горка.)

Вопросы для обсуждения

- *Легко ли вам было договариваться?*
- *Что помогало вам договориться?*
- *В чём были сложности?*
- *Почему важно уметь договариваться в команде?*

* А вы как думаете?

Необходимое время: 5 минут

Педагог предлагает детям прочитать фразы, написанные на доске, прислушаться к себе и ответить, какую фразу они бы выбрали как самую важную для команды. Желающих можно попросить обосновать свой выбор.

«В одиночку мы можем так мало; вместе мы можем свернуть горы» (Хелен Келлер).

«В мире нет ничего лучше, чем то, когда кто-то в команде делает что-то хорошо, и все собираются вокруг него, чтобы похлопать его по плечу» (Билли Мартин).

«Где согласие, там всегда и победа» (Публилий Сир).

4. Рецепт успешной команды

Дети работают в группах по четыре человека.

Инструкция

Сформулируйте, пожалуйста, необходимые условия успешной командной работы. Обсудите это в группах и запишите в тетрадях.

По окончании группы зачитывают свои списки, а педагог записывает предложения на доске.

Педагог. Я вам предлагаю посмотреть внимательнее на наш класс как на команду. Когда у нас получается быть командой? Что мешает, когда не получается? Что мы можем сделать, чтобы получалось лучше?

5. Наш космический экипаж

Дома детям вместе с близкими предлагается представить свою семью в виде экипажа космического корабля и распределить между собой роли и задачи.

ЗАНЯТИЕ 34

ЧТО БЫЛО И ЧТО БУДЕТ

ЗАВЕРШЕНИЕ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КУРСА. СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНОВ НА ЛЕТО

Цель занятия

Актуализировать и обобщить полученный за год опыт в области социально-эмоционального развития.

Планируемые результаты

- Ребёнок вспомнил и сформулировал личностно важные моменты курса за год;
- проанализировал Соглашение класса;
- задумался над тем, чему он хочет научиться за лето.

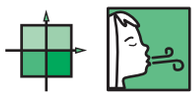
Оборудование и материалы

Три листа из блокнота для флип-чарта или листы ватмана, цветные стикеры с клейким краем, стикеры для записей.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Самодиагностика. *Внимательное дыхание.* Практика саморегуляции	Тренировать умение прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	10	*Три вопроса.* Подведение итогов	Способствовать тому, чтобы дети связывали полученные знания с реальным жизненным опытом
3	15	*О Соглашении класса.* Работа в группах	Создать условия для развития навыков рефлексии и осознанного поведения
4	10	*О планах на лето.* Работа в тетради	Способствовать развитию навыка планирования и коммуникации
5	8	*Особые благодарности.* Завершение занятия	Способствовать развитию умения выражать благодарность

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение. Внимательное дыхание

2. Три вопроса

Педагог на свободной стене размещает три листа из блокнота для флип-чарта, на каждую парту кладёт стикеры с клейким краем для записей.

Педагог. Сегодня мы подведём итог наших занятий. Я задам вам три вопроса. Ответы попрошу вас записать на стикерах, которые потом вы приклеите на

стену. Стикеры можно не подписывать. При ответе на вопросы можете пользоваться своей тетрадью. Как ответите на первый вопрос, поднимите руки, чтобы я могла переходить к следующему вопросу.

1. Если бы вас попросили назвать три самые важные вещи, которые вы узнали на наших занятиях за год, что бы вы назвали?
2. Что вы стали делать по-другому или, наоборот, перестали делать благодаря нашим занятиям?
3. Чему в первую очередь вы научили бы своих младших родственников? Почему?

По окончании педагог просит детей наклеить свои ответы на соответствующих листах. Если дети позволят, можно прочитать их вслух. Возможно, кто-то из детей добавит что-то своё. Можно им предоставить такую возможность.



3. О Соглашении класса

Педагог предлагает обратиться к Соглашению класса.

Вопросы для обсуждения

- *Удалось ли нам выработать такие договорённости, которые сделали бы отношения в классе более доброжелательными? Какие?*
- *Стали ли вы в классе с кем-то ещё ближе? Благодаря чему?*
- *Какие договорённости особенно сильно повлияли на вас?*
- *Сказалось ли это на вашей успеваемости и желании учиться? Как?*
- *Какие пункты Соглашения класса были трудными для вас в реализации? Как вам удавалось с этим справиться? Чего вам не хватило, чтобы с этим справиться?*
- *Если бы вся школа жила по принципам Соглашения нашего класса, что бы изменилось?*

Педагог предлагает разделиться на группы по желанию, чтобы количество участников одной группы не превышало шести человек.

Инструкция

О чём бы вы договорились со школой, чтобы каждый человек, и взрослые, и дети, чувствовал себя в ней хорошо? Обсудите в течение 5 минут и предложите три самых важных, на ваш взгляд, положения.

По окончании группы зачитывают свои варианты и обосновывают выбор.

Вопросы для обсуждения

- *Следуете ли вы сами этим положениям?*
- *Готовы ли вы следовать им не только в школе, но и за её пределами?*
- *Как вы думаете, как изменится жизнь вокруг, если каждый из нас будет выполнять хотя бы три названных положения?*
- *Вы к этому готовы?*



4. О планах на лето

Педагог предлагает детям записать планы на лето.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы хотите провести лето? Чему вы хотите научиться за лето?*
- *Что вам для этого нужно сделать?*
- *Кто вам в этом может помочь? Чья поддержка вам будет особенно ценна? Если это ваш одноклассник, вы можете прямо сейчас подойти и попросить его об этом.*

5. Особые благодарности

Педагог благодарит детей и предлагает написать благодарственные записки в адрес своих одноклассников и раздать адресатам.

СЦЕНАРИИ

МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ДЕТЕЙ

Сценарий интерактивного информационного модуля «ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ»

Цель занятия

Создание условий для дальнейшего заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком и продолжения обучения в рамках первого модуля программы «Восприятие и понимание причин эмоций».

Планируемые результаты

- Родители мотивированы, готовы к продолжению совместных занятий с детьми в рамках первого тематического раздела;
- осознают значение восприятия и понимания причин эмоций для развития ребёнка, его успешной адаптации к школе и обучения;
- осознают значимость участия семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование и материалы

Мультимедийная система класса.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Введение в тему «Восприятие и понимание причин эмоций»	Создать условия для понимания родителями значения эмоций в жизни человека. Способствовать актуализации для родителей эмоций, которые будут изучаться детьми в этом году
2	3	Дидактический тест «Восприятие и понимание причин эмоций»	Создать условия для самодиагностики навыка восприятия и понимания причин эмоций. Содействовать пониманию родителями прикладного характера тем первого раздела программы
3	6	Знакомство с содержанием модуля «Восприятие и понимание причин эмоций»	Способствовать актуализации и понимаю родителями содержания занятий, а также долгосрочных результатов освоения первого раздела программы
4	3	Знакомство с содержанием комплекта материалов модуля «Восприятие и понимание причин эмоций»	Способствовать актуализации роли родителей в процессе занятий детей по программе. Сформировать понимание назначения и содержания комплекта материалов для родителей

Важные заметки

Встреча проводится на первом родительском собрании в году. Презентация к встрече и материалы для родителей приведены в мультимедийных материалах к руководству. К данной встрече используются материалы с маркировкой «Введение».

Под каждым слайдом в режиме «Страницы заметок» есть текст-подсказка, который содержит необходимые нюансы проведения активности: манеру речи, драматургические паузы, примерные тексты для ведущих и т. п. Используйте эти подсказки в ходе всего занятия. Чтобы открыть их, включите режим «Страницы заметок».

1. Введение в тему «Восприятие и понимание причин эмоций»

Слайды 1—2

Педагог приветствует родителей, объявляет тему встречи: «Знакомство с содержанием занятий по модулю "Восприятие и понимание причин эмоций" программы по развитию социально-эмоционального интеллекта».

Слайды 3—5

Педагог предлагает участникам последовательно посмотреть на три изображения и рассказать, какие ассоциации вызывает каждое из них и какие эмоции за ними «спрятаны». Именно этим эмоциям будет уделяться много времени в данном разделе программы в текущем году.

Педагог демонстрирует изображения на слайдах. Зашифрованные на них эмоции — это, соответственно, интерес, удивление, отвращение. Эти эмоции добавляются к уже изучаемым детьми радости, грусти, злости, страху. Кроме того, немало внимания будет уделяться силе эмоций и причинам изменения их силы.

2. Дидактический тест «Восприятие и понимание причин эмоций»

Слайды 6—7

Далее педагог предлагает родителям пройти экспресс-тест, который поможет в первом приближении оценить уровень эмоционального интеллекта в аспекте распознавания и понимания причин простых эмоций через мимику и пантомимику. Он отмечает, что шкала условна и навыки эмоционального интеллекта имеет смысл развивать в любом случае. (Вопросы также выводятся на слайдах.)

Педагог обозначает время на заполнение теста: 2 минуты.

Результаты теста остаются у родителей, о чём необходимо обязательно сказать перед тестированием, чтобы ответы были максимально искренними.

3. Знакомство с содержанием модуля «Восприятие и понимание причин эмоций»

С помощью **слайдов 8—10** педагог представляет родителям три эмоции, с которыми детям предстоит познакомиться: интерес, удивление, отвращение.

Слайд 8

Педагог. Интерес позволяет нам долго и увлечённо чем-то заниматься и не отступать от поставленных целей, даже если мы испытываем усталость. Интерес поддерживает работоспособность и является необходимым условием мотивации. Через интерес проявляется наша природная потребность в познании, изучении окружающего мира. Интерес помогает нам осознать цель деятельности или даже сам может являться целью: например, когда у нас есть хобби, любимое дело. Наличие интереса (интересов) делает жизнь насыщеннее, он является источником радости.

Интерес «любит» всё новое, а значит, помогает нам адаптироваться к переменам, знакомиться с новыми людьми, особенно с теми, кто совсем не похож на нас, поддерживать отношения. Интерес тесно связан с воображением и фантазией и способствует интеллектуальному развитию в самом широком смысле.

Интерес ребёнка к учёбе в целом или к отдельным предметам служит основой осознанного обучения, а позже помогает определиться с профилем и будущей профессией. Интерес является основой исследовательской деятельности.

Слайд 9

Педагог. Удивление — самая кратковременная эмоция из всех. Вас что-то удивило, и вы стали немножко напоминать наше милое создание на фото. А уже через секунду эмоция сменилась. Если вы нашли время на обдумывание своей реакции, то это уже не удивление.

Удивление может быть приятным и неприятным (в зависимости от причины, его вызвавшей). Есть люди, которые любят удивляться, и те, кто не любит. Даже приятные сюрпризы привлекают не всех.

Удивление «любит» открытия, эксперименты, новый опыт, яркие впечатления. Эта эмоция может быть разной силы: удивление, изумление, ошеломление… Часто из секундного удивления может вырасти большой интерес на всю жизнь.

Слайд 10

Педагог. Отвращение возникает в ответ на неприятный объект или ситуацию. Биологически отвращение является основой выживания. Именно оно оберегает нас от ядовитых веществ, испорченных продуктов, инфекций. Эта эмоция заставляет нас мыть руки перед едой, следить за чистотой тела, жилья, посуды и т. п. Отвращение может возникать и к социальным ситуациям. В этом случае оно является «воспитанным», сформированным. Человек может сам для себя определить, что ему неприятно, что вызывает отвращение. Наверняка вы могли бы привести жизненные примеры, когда вы испытываете отвращение ко вполне нормальным для многих вещам: капусте, луку, определённым сортам мяса. Отвращение помогает нам понять, что для нас подходит и приятно, а что нет.

Слайд 11

Для актуализации знаний о необходимости развития эмоционального интеллекта педагог предлагает родителям решить кейсы про Болика и Лёлика. Первая история иллюстрирует навык восприятия эмоций в типичной ситуации общения между детьми. Родителям необходимо определить, какая модель реакции свойственна герою с более развитым эмоцио-

нальным интеллектом, а какая — с менее развитым. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор.

Педагог (напоминает участникам о том, кто такие Лёлик и Болик). Жили два мальчика: Лёлик и Болик. Оба рано научились читать, хорошо считали, любили рисовать, мастерить что-нибудь, помогали родителям по дому и ходили в одну группу детского сада. Теперь они учатся в одном классе. Лёлик с самого раннего возраста отличался хорошим эмоциональным интеллектом, был общительным, внимательным и любознательным. А Болик, наоборот, был обидчивым, временами драчливым, временами замкнутым.

Содержание кейса № 1

Однажды одноклассник Лёлика и Болика Хвостик принёс в класс своего домашнего тритона. Он вытащил питомца из баночки и предложил ребятам погладить его.

Как вы считаете, как отреагирует на это Болик, а как — Лёлик?

А) Заплачет, закричит: «Ты принёс это специально, чтобы напугать нас!»
Б) Скажет: «Ух ты, какой он интересный! Я удивлён, никогда раньше не видел таких животных».
В) Громко на весь класс произнесёт: «Фу-у-у-у! Как тебе может нравиться такое? Завёл бы лучше котика!»
Г) Откажется гладить, но скажет: «Знаешь, мне не очень нравятся такие животные, но этот даже симпатичный».

Правильные ответы.
Болик: А, В.
Лёлик: Б, Г.

Слайд 12

Вторая история иллюстрирует навык понимания причин эмоций. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор.

Содержание кейса № 2

В субботу класс Лёлика и Болика отправился на экскурсию в красивый осенний парк, и одноклассница мальчиков Дудочка взяла с собой четырёхлетнего братика Рожка. Рожок не сводил с них глаз всю экскурсию.

О чём подумает Болик? А Лёлик?

А) Скажет: «Какой любопытный малыш! Надо с ним поиграть».
Б) Скажет: «Что со мной не так? Чего этот малявка уставился? Надо проверить, не сел ли я на что-то! Или, может, мне обидную записку на спину наклеили?»
В) Скажет: «Какой-то он странный…»
Г) Скажет: «Видимо, мы его чем-то заинтересовали. Какой смешной! Буду ему улыбаться».

Правильные ответы.
Болик: Б, В.
Лёлик: А, Г.

Слайд 13

Педагог знакомит родителей с тем, чему научатся дети в ходе изучения модуля и как это пригодится им в дальнейшем.

Педагог. Осваивая этот модуль, дети продолжат знакомиться с многообразием человеческих эмоций. Дети научатся воспринимать и понимать причины таких эмоций, как интерес, удивление и отвращение, у себя и других. Дети узнают о том, что эмоции могут быть разной силы, научатся определять и называть их.

Дети продолжат развивать навыки выражения и распознавания эмоций по мимике и пантомимике, а в этом году к этим признакам добавится ещё и голос. Ребята познакомятся и поработают с ситуациями, в которых возникают простые эмоции, и с ситуациями, в которых простые эмоции меняют свою силу.

Кроме того, дети продолжат много заниматься творчеством: рисовать, слушать музыку, знакомиться с произведениями искусства. Всё это поможет им ещё лучше чувствовать эмоциональный характер произведений, выражать своё настроение через творчество, познавать себя и свои эмоции, быть уверенными и открытыми в коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Слайд 14

Педагог. Полученные знания будут полезны ребёнку как в текущей школьной ситуации, так и в средней школе. Занятия по программе будут способствовать формированию круга интересов ребёнка, будут поддерживать мотивацию к учёбе, помогут адаптироваться к новым предметам и повышению нагрузки, а также будут способствовать освоению дисциплин, которые не всегда даются с первого раза. Благодаря полученным знаниям ребёнок сможет избегать неприятных, неприемлемых объектов и ситуаций. В результате обучения ребёнок будет успешен сразу в нескольких сферах, улучшит успеваемость, сможет развиваться творчески и будет демонстрировать качества человека, который понимает и учитывает состояние других людей, выстраивает позитивные отношения с окружающими.

4. Знакомство с содержанием комплекта материалов модуля «Восприятие и понимание причин эмоций»

Слайд 15

Педагог рассказывает о комплекте материалов для родителей по первому модулю, их содержании, типах заданий, упоминает, что материалы содержат интересные факты об эмоциональном интеллекте, инструменты для развития собственного эмоционального интеллекта, семейные задания по развитию эмоционального интеллекта ребёнка, анкеты обрат-

ной связи с педагогом, советы психологов по воспитанию детей и многое другое.

Слайд 16

Педагог (завершает встречу). А завершить я хочу стихотворением Сайгё-хоси — образцом классической японской поэзии.

Другой тропой
Пойду я нынче
По горам Ёсино:
Хочу полюбоваться вишнями,
Которых ещё не знал…

Интерес и удивление — источники радости, поддерживающие мотивацию к развитию каждый день. Давайте помнить об этом и замечать интересное и прекрасное в мелочах. Это даёт энергию и желание развиваться нам вместе с детьми.

Сценарий интерактивного информационного модуля «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ»

Цель занятия

Создание условий для продолжения заинтересованного участия родителей в совместных занятиях с ребёнком в рамках второго модуля «Эмоциональная регуляция».

Планируемые результаты

- Родители заинтересованы темами второго модуля, готовы к совместным занятиям с детьми;
- родители понимают значение умений по регулированию эмоций для развития ребёнка, его успешной социализации и обучения;
- родители осознают значимость участия семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование и материалы

Мультимедийная система класса.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Введение в тему «Эмоциональная регуляция»	Создать условия для лучшего понимания родителями значения навыков регулирования эмоциональных состояний. Способствовать актуализации темы влияния эмоций на поведение и отношения между людьми
2	3	Дидактический тест «Эмоциональная регуляция»	Создать условия для самодиагностики навыка эмоциональной саморегуляции. Содействовать пониманию родителями прикладного характера тем первого модуля
3	6	Знакомство с содержанием модуля «Эмоциональная регуляция»	Способствовать актуализации и понимаю родителями содержания занятий и долгосрочных результатов освоения первого модуля программы
4	3	Знакомство с содержанием комплекта материалов модуля «Эмоциональная регуляция»	Способствовать актуализации роли родителей в процессе занятий детей по программе. Сформировать понимание назначения и содержания комплекта материалов для родителей

Важные заметки

Встреча проводится на втором родительском собрании в году. Презентация к встрече и материалы для родителей приведены в мультимедийных материалах к данному руководству. К данной встрече используются материалы с маркировкой «Введение».

Под каждым слайдом в режиме «Страницы заметок» есть текст-подсказка, который содержит необходимые нюансы проведения активности: манеру речи, драматургические паузы, примерные тексты для ведущих и т. п. Используйте эти подсказки в ходе всего занятия. Чтобы открыть их, включите режим «Страницы заметок».

1. Введение в тему «Эмоциональная регуляция»

Слайды 1—2

Педагог приветствует родителей, объявляет тему встречи «Знакомство с содержанием занятий по модулю "Эмоциональная регуляция" программы по развитию социально-эмоционального интеллекта».

Педагог. Слово «эмоция» пришло к нам из латинского языка и означает «движение наружу», то есть непосредственную, спонтанную реакцию на определённые стимулы, сопровождаемую движениями, мимикой, действиями, громкостью и интонациями голоса. Давайте удостоверимся в этом, а заодно проверим, насколько хорошо вы овладели навыком распознавания эмоций.

Слайд 3

Педагог предлагает участникам рассмотреть картинки на слайде и определить среди них эмоции печали, злости, страха, радости, интереса.

Педагог. Под каким номером находится злость? Печаль? Интерес? Радость? (Родители называют номера картинок.)

Действительно, нам не сложно распознать простые эмоции по мимике, жестам, позам. И чем эмоция сильнее, тем она выразительнее. Эмоции практически невозможно скрыть, но можно сымитировать, например, в случае, если мы хотим оказать на человека определённое воздействие. Мы можем изобразить отвращение, радость, печаль с определённой целью, зная, как эта эмоция подействует на человека. Давайте проверим, как это работает.

Представьте свой обычный день. Вы занимаетесь обычными делами, едете на работу, проводите день среди коллег, выходите во время перерыва прогуляться, возвращаетесь после работы сразу домой или проводите вечер в кафе, в кино и т. п. И в течение всего этого времени в разных обстоятельствах вы встречаете разных людей, ловите на себе взгляды, слышите обращённые к вам слова. Как они на вас действуют?

Слайды 4—7

Педагог по очереди демонстрирует участникам изображение разных лиц и задаёт вопросы к каждому слайду.

Педагог. Назовите эмоцию. Что хочется сделать? Какова ПЕРВАЯ реакция? Важно ли, от кого исходит эмоция?

Слайды 8—10

Педагог проводит завершающий опрос.

Педагог. О чём было это задание? Оказываетесь ли вы сами время от времени на месте этих людей? Всегда ли нам известны истинные причины эмоций людей?

Делается вывод о том, что наши эмоции всегда с неизбежностью интерпретируются окружающими (эмоциям присваиваются причина, сила, направленность) и оказывают на них своё действие в виде мысли, решения, ответной эмоциональной реакции, возникающая в ответ симпатия, антипатия, агрессия, сочувствие и т. п. И тут важны два процесса: 1) наше отношение и наша реакция на различные эмоции других; 2) осознанное отношение к своим эмоциям и их воздействию на других (**слайд 10**).

Слайд 11

Педагог. В этом учебном году на наших занятиях по-прежнему много внимания будет уделяться приёмам и навыкам эмоциональной регуляции. Дети больше узнают о своих возможностях по управлению эмоциями и ответят себе на вопрос «Кто главный: я или мои эмоции?». Также большое внимание будет уделяться вопросам воздействия, которые оказывают наши эмоции на других людей, и формированию осознанного отношения к этому влиянию. Мы снова вернёмся к теме выражения эмоций и будем учиться делать это разными способами.

Слайд 12

Педагог. Давайте вспомним, что такое эмоциональная регуляция. Это способность контролировать свои эмоции и поведение в зависимости от ситуации. Она включает в себя способность справляться с сильной эмоциональной реакцией на различные объекты и ситуации; умение успокоиться, если человек расстроен, зол; умение справляться со сложными ситуациями без эмоциональных вспышек, а также сохранять работоспособность и целеустремлённость в случае неудач. Все эти умения помогают нам развиваться, достигать наших целей, несмотря на внешние обстоятельства. В школе с каждым годом повышается учебная нагрузка, расширяется круг интересов, общения, усиливается социальная динамика школьного коллектива: приходят новенькие, выделяются лидеры, может возникать соперничество, конфликты. Всё это не может не вызывать у детей самый широкий спектр эмоций, которые при условии отсутствия навыков саморегуляции могут навредить не только отношениям с другими людьми, но и навредить самому ребёнку: снизить мотивацию к учёбе, негативно повлиять на самооценку, привести к ситуации неуспешности.

В этом году дети вновь вернутся к творческим методам регулирования эмоционального состояния, поближе познакомятся с темой о влиянии наших эмоций на поступки и действия других, о восприятии наших эмоциональных состояний окружающими.

2. Дидактический тест «Эмоциональная регуляция»

Слайд 13

Педагог. А теперь я предлагаю вам пройти небольшой тест. Он поможет вам в первом приближении оценить, насколько вы владеете своими эмоциями, можете их регулировать.

Конечно, в степени развития эмоционального интеллекта невозможно выделить норму, поэтому наша шкала условна. Навыки эмоционального интеллекта стоят того, чтобы их развивать. Поэтому чем ближе ваш вариант к значению 10, тем лучше у вас развит данный отдельный навык. Результаты теста конечно же останутся у вас, так что вы можете отвечать максимально честно. (Вопросы выводятся на слайде.)

Педагог обозначает время на заполнение теста: 1 минута.

3. Знакомство с содержанием модуля «Эмоциональная регуляция»

Педагог предлагает родителям решить кейсы про Лёлика и Болика. Кейс № 1 иллюстрирует навык управления своими эмоциями в типичной ситуации школьной жизни. Кейс № 2 посвящён навыку оценки эмоционального состояния другого человека и его воздействия на наше поведение.

Родителям необходимо определить, какая модель поведения свойственна герою с более развитым эмоциональным интеллектом, а какая — с менее развитым. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор.

Педагог (напоминает участникам, кто такие Лёлик и Болик). Жили два мальчика: Лёлик и Болик. Оба рано научились читать, хорошо считали, любили рисовать, мастерить что-нибудь, помогали родителям по дому и ходили в одну группу детского сада. Теперь мальчики учатся в одном классе. Лёлик с самого раннего возраста отличался хорошим эмоциональным интеллектом, был общительным, внимательным и любознательным. А Болик, наоборот, был обидчивым, временами драчливым, временами замкнутым.

Слайд 14

Содержание кейса № 1

Однажды учитель физкультуры по имени Учитель Физкультуры не засчитал команде Лёлика и Болика несколько мячей в спортивной игре на уроке, и мальчики проиграли. Оба сильно разозлились на это решение учителя. На следующий день была назначена следующая тренировка.

Как в такой ситуации поведёт себя Лёлик, а как — Болик?

А) После игры пнёт скамейку, заявит всем, что зол на учителя, ненавидит его и больше не будет ходить на тренировки и уроки.

Б) Придёт на тренировку, как обычно, но будет держаться более напряжённо.

В) Перестанет здороваться с учителем.

Г) Придёт на тренировку и будет более внимательно следить за игрой, обсудит с учителем вчерашнее происшествие.

Правильные ответы.

Лёлик: Б, Г.

Болик: А, В.

Слайд 15

Содержание кейса № 2

Однажды обычно весёлый мальчик Пузырёк весь день просидел за своей партой. Не бегал, не играл и вообще не вставал. Что же случилось с Пузырьком? У него порвались брючки, а в раздевалке, в сумке у него были спортивные штанишки, которые он мог бы надеть. Но Пузырёк очень стеснялся встать, боялся, что его станут дразнить. Ребята этого не знали, и поэтому все наперебой пытались поднять его с места, развеселить. Звали играть и даже пытались щекотать.

Как в этой ситуации поступит Лёлик, а как — Болик?

А) Будет наблюдать за Пузырьком, сядет рядом поболтать.

Б) Подойдёт к Пузырьку, скажет: «Эй, чего грустишь! Кстати, ты водишь!» и убежит, ожидая, что Пузырёк побежит догонять.

В) Схватит что-нибудь лежащее на парте Пузырька: пенал, линейку — и с криками: «А ну-ка отними!» унесётся в коридор.

Г) Дождётся, пока ребята немного разойдутся, и спросит: «Пузырёк, может, тебе надо помочь?»

Правильные ответы.

Лелик: А, Г.

Болик: Б, В.

Слайд 16

Педагог знакомит родителей с тем, чему научатся дети в ходе изучения модуля «Эмоциональная регуляция» и как это пригодится им в дальнейшем.

Педагог. В процессе освоения тем данного модуля дети научатся понимать, какое влияние могут оказать на эмоциональную сферу другого человека различные действия, поступки, осознанно относиться к этому. Дети освоят новые приёмы эмоциональной саморегуляции, управления своими эмоциями.

Слайд 17

Педагог. Полученные знания помогут ребёнку эффективно регулировать свои эмоции, выстраивать конструктивные отношения в классе, с педагогами. Знания будут способствовать более ответственному поведению ребёнка, позволят избежать неприятных ситуаций в общении («нечаянно обидел», «я пошутил», «сказал не подумав», «не знал, что так получится», «не смог сдержаться» и т. п.). Полученные знания позволят ребёнку развиваться как индивидуальность

и как часть коллектива, соотносить свои решения с общими задачами, ценностями.

4. Знакомство с содержанием комплекта материалов модуля «Эмоциональная регуляция»

Слайд 18

Педагог рассказывает о комплекте материалов по второму модулю, их содержании, типах заданий. Педагог упоминает, что комплект содержит интересные факты об эмоциональном интеллекте, инструменты для развития собственного эмоционального интеллекта, семейные задания по развитию эмоционального интеллекта ребёнка, анкеты обратной связи с педагогом, советы психологов по воспитанию детей и многое другое.

Слайд 19

Педагог (завершает встречу). А завершить я хочу словами: «Наши эмоции — это очень мощный инструмент воздействия. Они способны вдохновлять или, наоборот, демотивировать других людей (и нас самих). Результат напрямую зависит от того, насколько сознательно мы будем пользоваться этим ресурсом».

Сценарий интерактивного информационного модуля «СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Цель занятия

Создание условий для продолжения заинтересованного участия родителей в совместных занятиях с ребёнком в рамках третьего модуля «Социальное взаимодействие».

Планируемые результаты

- Родители готовы к участию в совместных занятиях с детьми в рамках третьего модуля;
- родители понимают важность навыков социальной коммуникации, сотрудничества, умения дружить, его успешного развития, адаптации, обучения на всех этапах жизни ребёнка;
- родители осознают значимость участия семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование и материалы

Мультимедийная система класса.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Введение в тему «Социальное взаимодействие»	Создать условия для лучшего понимания родителями значения навыков социального взаимодействия. Способствовать актуализации темы влияния эмоций на поведение и отношения между людьми
2	3	Дидактический тест «Социальное взаимодействие»	Создать условия для самодиагностики навыка эмоциональной саморегуляции. Содействовать пониманию родителями прикладного характера тем первого раздела
3	6	Знакомство с содержанием модуля «Социальное взаимодействие»	Способствовать актуализации и понимаю родителями содержания занятий и долгосрочных результатов освоения первого раздела программы
4	3	Знакомство с содержанием материалов модуля «Социальное взаимодействие»	Способствовать актуализации роли родителей в процессе занятий детей по программе. Сформировать понимание назначения и содержания комплекта материалов для родителей

Важные заметки

Встреча проводится на третьем родительском собрании в году. Презентация к встрече и материалы для родителей приведены в мультимедийных материалах к руководству. К данной встрече используются материалы с маркировкой «Введение».

Под каждым слайдом в режиме «Страницы заметок» есть текст-подсказка, который содержит необходимые нюансы проведения активности: манеру речи, драматургические паузы, примерные тексты для ведущих и т. п. Используйте эти подсказки в ходе всего занятия. Чтобы открыть их, включите режим «Страницы заметок».

1. Введение в тему «Социальное взаимодействие»

Слайды 1—2

Педагог приветствует родителей, объявляет тему встречи «Знакомство с содержанием занятий по модулю “Социальное взаимодействие» программы по развитию социально-эмоционального интеллекта”».

Слайд 3

После приветственных слов педагог предлагает участникам подумать и ответить на вопрос о том, как ведёт себя настоящий друг, с помощью слайдов с примерами.

Слайды 4—13

По очереди педагог показывает слайды и задаёт один и тот же вопрос: «Будет ли лучший друг вести себя так по отношению к вам?»

Слайды 14—15

После того, как участники дали свои ответы, педагог показывает слайды, на которых все поступки разделены на две колонки. Первая имеет название «Лучший друг», а вторая — без названия. Педагог предлагает родителям подумать, как можно назвать (как называют) человека, который ведёт себя не как друг. После того как варианты названия озвучены, педагог задаёт участникам следующие вопросы:

- Приходилось ли вам встречать таких людей?
- Какие чувства, эмоции вызывают у вас такие люди? Какое отношение?
- А вы сами когда-нибудь так себя вели? Отвечать вслух необязательно.

(Участники дают короткие ответы с места. Если ведущий располагает временем, можно дать возможность аргументировать, привести примеры.)

Слайды 16—18

В завершение блока педагог поочерёдно задаёт родителям три вопроса:

- Сложно ли было вам определять, где поступки друга, а где нет?
- Важно ли для вас, чтобы друзья проявляли себя как друзья?
- Что мы чувствуем, когда кто-то ведёт себя по отношению к нам как герой нашей второй колонки?

Педагог (после того, как ответы даны, резюмирует). Третий модуль программы будет касаться темы дружбы, общения, командной работы.

Слайд 19.

Педагог. Дружба — это бескорыстные взаимоотношения между людьми, основанные на общности интересов и увлечений, взаимном уважении, взаимопонимании и взаимопомощи. Дружба предполагает личную симпатию, привязанность и затрагивает наиболее душевные стороны человеческой жизни.

Умение дружить — важнейшее искусство в жизни. Оно предполагает не только весёлое совместное времяпрепровождение, совместные игры, но и ответственность. Потому что друзья требуют внимания и поддержки, умения понимать чувства, состояния. Дружба требует эмпатии, умения поддерживать, быть тактичным, быть рядом.

В этом году на занятиях по третьему модулю дети будут много учиться искусству дружбы, развивать эмпатию, умение помогать, быть внимательными к друзьям, поддерживать дружбу, научатся помогать новеньким в классе, заступаться за тех, кого обижают, проявлять доверие, отстаивать своё мнение и даже свои психологические границы.

2. Дидактический тест «Социальное взаимодействие»

Слайды 20—21

Педагог. Сейчас я предлагаю вам пройти тест. Этот экспресс-тест поможет вам задуматься о том, насколько вы владеете искусством дружбы, поддержки, уважения различий. В степени развития эмоционального интеллекта невозможно выделить норму, поэтому наша шкала условна. Навыки эмоционального интеллекта стоят того, чтобы их развивать. Результаты теста конечно же останутся у вас, так что вы можете отвечать максимально честно. (Вопросы выводятся на слайдах.)

Ведущий обозначает время на заполнение теста: 2 минуты.

3. Знакомство с содержанием модуля «Социальное взаимодействие»

Педагог предлагает решить кейсы про Лёлика и Болика. Кейс № 1 иллюстрирует проявление эмпатии, тактичности, позитивной коммуникации в типичной ситуации школьного общения. Кейс № 2 посвящён навыку поведения в наблюдаемой ситуации буллинга в классе.

Родителям необходимо определить, какая модель поведения свойственна герою с более развитым эмоциональным интеллектом, а какая — с менее развитым. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор.

Педагог (напоминает участникам, кто такие Лёлик и Болик). Жили на свете два мальчика, Лёлик и Болик. Оба рано научились читать, хорошо считали, любили рисовать, мастерить что-нибудь, помогали родителям по дому. Мальчики дружат с детского сада, а теперь они учатся в одном классе. Лёлик с самого раннего возраста отличается развитым эмоциональным интеллектом, был общительным, внимательным и любознательным. А Болик, наоборот, был обидчивым, временами драчливым и замкнутым.

Слайд 22

Содержание кейса № 1

Однажды в классе Лёлика и Болика во время урока на парту мальчиков внезапно прилетела свёрнутая записка. Болик развернул её. В записке оказалось признание в любви девочке Огонёк от мальчика Гномика. Гномик случайно промахнулся, и записка не долетела до адресата.

Как отреагирует на это Лёлик и Болик?

А) Станет громко смеяться, показывать пальцем на Гномика и Огонька, дразнить: «Тили-тили тесто».
Б) Будет обсуждать со всеми отношения Гномика и Огонька.
В) Спокойно передаст записку Огоньку.
Г) Дружески подмигнёт Гномику.

Правильные ответы.

Лёлик: В, Г.

Болик: А, Б.

Слайд 23

Содержание кейса № 2

В классе Лёлика и Болика самым сильным и вредным мальчиком был Анаболик. Анаболик периодически задирал других ребят: и мальчиков, и даже девочек. В этот день все ребята получили на свои телефоны смс-сообщения оскорбительного содержания про тихую девочку Цветик. Цветик узнала об этом и плакала на большой перемене, просила оставить её в покое, но Анаболик продолжал издеваться и угрожать.

Как на это происшествие отреагируют Лёлик и Болик?

А) Похихикает вместе со всеми и забудет, ведь это его не касается.
Б) Проходя мимо, громко засмеётся, тоже скажет что-нибудь обидное в адрес девочки.
В) Станет угрожать Анаболику, полезет с ним в драку.
Г) Попытается защитить девочку и, если самостоятельно это не удалось, обратится за помощью к учителю.

Правильные ответы.

Лёлик: Г.

Болик: А, Б, В.

Слайд 24

Педагог знакомит родителей с тем, чему научатся дети в ходе изучения раздела и как это пригодится им в дальнейшем.

Педагог. В процессе освоения тем данного раздела дети будут учиться с уважением относиться к различиям между людьми, общаться, несмотря на непохожесть, индивидуальность каждого человека. Дети будут учиться дружить и поддерживать дружбу. Ребята будут развивать эмпатию и учиться поддерживать других, например новеньких в классе. Кроме того, большое внимание на занятиях будет уделено поведению в ситуации буллинга, оскорблений в классе: как на это реагировать, что нужно делать, как защитить другого от оскорблений или защититься самому, как обратиться за помощью. Будет уделено внимание и в целом теме безопасной коммуникации и доверия.

Слайд 25

Педагог. Полученные знания помогут ребёнку чувствовать себя уверенно и комфортно в классе, в школе при общении с самыми разными людьми. Ребёнок сможет конструктивно отстаивать свою позицию в спорах, конфликтах, научится слышать других, сохранять и поддерживать доброжелательные отношения, дружбу. Как результат: ребёнок открыт к общению с самыми разными людьми, уважительно воспринимает различия; у него много друзей, он пользуется уважением в классе и среди учителей, умеет отстоять свою позицию и при необходимости встать на защиту другого.

А теперь давайте поговорим о том, как и на основе каких материалов будет осуществляться наша с вами совместная работа и, что самое главное, ваша совместная самостоятельная работа с ребёнком дома.

4. Знакомство с содержанием материалов модуля «Социальное взаимодействие»

Слайд 26

Педагог напоминает родителям о комплекте дополнительных материалов по третьему модулю, их содержании, типах заданий.

Слайд 27

Педагог (завершает встречу)**.** А завершить я хочу словами знаменитого советского педагога-новатора Василия Александровича Сухомлинского: «Коллектив — это не какая-то безликая масса. Он существует как богатство индивидуальностей». Самое главное — видеть в том, что все мы разные, преимущества, ценность, богатство, а не наоборот. И этим всё сказано.

СОВМЕСТНОЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

«ТВОРЧЕСКАЯ НОВОГОДНЯЯ МАСТЕРСКАЯ “ДУШЕВНАЯ ЁЛОЧКА”»

Задачи

- содействие созданию единой семейно-образовательной среды для лучшего освоения детьми всех блоков программы;
- создание условий для вовлечения родителей в активную совместную деятельность в области социально-эмоционального развития детей;
- создание условий для закрепления результатов совместной деятельности детей и родителей в рамках занятий, домашних заданий по программе;
- содействие развитию художественно-творческих способностей детей, создание условий для проявления умений и навыков, полученных в рамках занятий по программе, в условиях совместной творческой деятельности.

Необходимое время: 90 минут

Подготовительный этап

На этом этапе педагог направляет в адрес родителей по электронной почте письмо-приглашение с информацией о дате и времени проведения мероприятия и с его кратким описанием. В приложении 14 размещён текст аналогичного объявления, который можно скопировать и, вписав даты, время, место проведения мероприятия, повесить в классе и (или) раздать родителям.

Основной этап

В день проведения мастерской дети вместе с родителями приходят в класс, где уже всё подготовлено для творчества.

Оборудование: столы и стулья для удобного размещения участников, живая или искусственная ёлка, аудиозапись новогодних песен.

Материалы: клей ПВА, ножницы, цветной скотч, краски, кисточки, картон, нитки, маркеры, фольга, пластиковые бутылки, вата, пенопласт, пузырчатая плёнка для упаковки, цветные журналы, цветная и гофрированная бумага, другие материалы, которые могут быть использованы в процессе изготовления ёлочных украшений. Материалы можно сложить в одном месте, чтобы участники брали себе то, что нужно для реализации их идеи.

Важные заметки

Вы можете обеспечить материалами как своими силами, так и попросить родителей принести материалы для творчества. Не забывайте делать фото во время работы мастерской. Дети и родители будут вам очень благодарны за прекрасные воспоминания.

1. Педагог объявляет тему мастерской «Душевная ёлочка». Игрушки могут быть посвящены эмоциям, способам управления эмоциями, дружбе, взаимопониманию, взаимоподдержке, общению и любым умениям, которыми дети овладели в ходе программы. Каждой игрушке нужно придумать название и пожелание в Новом году человеку, которому игрушка отправится на ёлочку.
2. Дети с родителями в течение 60 минут создают новогодние игрушки. Для создания творческой новогодней атмосферы педагог включает подборку новогодних песен.
3. Через час участники по очереди представляют свои игрушки и торжественно, под аплодисменты, вешают их на ёлочку.
4. Когда все игрушки представлены и повешены на ёлочку, педагог раздаёт командам по три маленьких цветных стикера и предлагает наклеить их на понравившиеся игрушки. Затем стикеры подсчитываются и определяются три победителя в номинации «Приз зрительских симпатий».
5. После этого можно организовать совместное праздничное чаепитие.

Важные заметки

К сожалению, часто родители школьников не имеют возможности прийти на мастерскую в школу. Если в вашем классе таких родителей много, можно предложить им сделать вместе с детьми новогоднюю игрушку дома. Дети принесут её в мастерскую, где смогут доработать и написать на ней новогоднее пожелание. В этом случае родителям нужно будет передать информационное письмо, в котором более подробно описывалось бы задание (приложение 15).

Педагогу рекомендуется отметить грамотами работы всех семей-участников. Например, можно сформулировать уникальные номинации под каждую

игрушку, отражающие сильные стороны поделки, или эссе. Это создаст позитивную, праздничную атмосферу и будет способствовать большему вовлечению родителей в совместные занятия по программе. Кроме того, можно подготовить благодарственные письма для каждого из родителей.

Заключительный этап

Информация о мероприятии, фото ёлочки, игрушек, тексты новогодних пожеланий размещаются на сайте школы.

ФИНАЛЬНОЕ СОВМЕСТНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

ИГРА «ЧЕМОДАНЧИК УМЕНИЙ»

Участники

Ученики начальных классов, посещающие занятия второго года обучения по программе социально-эмоционального развития, и их родители.

Задачи

- закрепление и обобщение пройденного в ходе программы материала;
- вовлечение родителей в конструктивную совместную деятельность в области социально-эмоционального развития детей;
- мотивация на дальнейшее социально-эмоциональное развитие.

Необходимое время: 1 час 30 минут

ПЛАН ИГРЫ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	15	Введение в игру, подготовка команд	Создать условия для лучшего понимания родителями значения навыков социального взаимодействия
2	20	Задание 1. Восприятие и понимание причин эмоций	Создать условия для закрепления навыков распознавания выражения различных эмоций и понимания их причин. Содействовать взаимопониманию меду детьми и родителями
3	20	Задание 2. Эмоциональная регуляция	Способствовать закреплению знаний и умений в области эмоциональной саморегуляции. Привлечь внимание родителей к важности навыка соморегуляции
4	25	Задание 3. Социальное взаимодействие	Содействовать укреплению сотрудничества между детьми и взрослыми. Создать условия для закрепления знаний и навыков в области оказания позитивной коммуникации
5	10	Завершение игры	Помочь участникам обобщить игровой опыт, содействовать позитивной коммуникации в классе

Описание игры

В начале игры ведущий (педагог) приветствует участников (детей и родителей). Участники делятся на команды по 5—8 человек и последовательно выполняют игровые задания. Продолжительность выполнения одного задания — 15—20 минут.

Задания посвящены умениям в области социально-эмоционального развития и коррелируют с темами, пройденными в рамках программы. Каждое задание включает в себя одну или несколько игровых командных активностей и завершается коротким обсуждением (вопросы адресованы как детям, так и взрослым).

После выполнения каждого задания команды приобретают умения в области социально-эмоционального развития, которые пригодятся им в будущем. Умения «собираются» в чемодан, который символизирует дальнейшее совместное путешествие детей и родителей и каждого ребёнка вместе со своим классом в школьной и взрослой жизни.

I этап. Введение в игру, подготовка команд

Необходимое время: 15 минут

Педагог. Вот и завершилось наше обучение по программе социально-эмоционального развития. Мы вместе многому научились, много узнали о самих се-

бе, об отношениях с другими людьми. Сегодня мы с вами вместе выполним несколько заданий и соберём очень полезный чемодан умений, который пригодится нам в следующем учебном году и в будущей жизни. Этот чемодан необычный, и в него поместится много важных вещей, всё то, что каждый из вас решит необходимым сохранить и взять с собой. Чтобы отправиться в путь, нам нужно разделиться на команды по 5—8 человек. В каждой команде обязательно должны быть взрослые. В самом начале каждой команде нужно будет придумать название, относящееся к теме эмоционального интеллекта, и девиз. После того как команды представят себя, мы стартуем в наше путешествие.

II этап. Игра

Задание 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Необходимое время: 20 минут

Оборудование: чемодан, карточки с названиями эмоций для разыгрывания (приложение 16), список вопросов для задания «Отгадай, что я чувствую» по количеству детей и взрослых (приложение 17), 5—7 карточек-смайликов (педагог готовит заранее).

1. Упражнение «Эмоциональный крокодил»

Необходимое время: 5 минут

Ведущий (педагог) предлагает участникам сыграть в игру, для этого каждой группе раздаёт по две карточки с эмоциями из списка: радость, грусть, страх, злость, интерес, отвращение, удивление так, чтобы другие команды не увидели карточки друг друга.

Команды по очереди показывают доставшиеся эмоции в форме пантомимы (без слов), а остальные должны отгадать эмоцию. Пантомима может заключаться в изображении эмоции (без слов и звуков) либо в разыгрывании короткой ситуации, результатом которой стала эмоция.

2. Упражнение «Отгадай, что я чувствую»

Необходимое время: 10 минут

Ведущий (педагог) предлагает участникам сыграть в игру и сообщает, что каждая команда делится на взрослых и детей, которые выполняют задание отдельно. Участники каждой команды получают листы с набором из трёх-четырёх вопросов (дети получают вопросы про эмоции в различных ситуациях, а взрослые — про эмоции детей (приложение 17). Команды письменно отвечают на вопросы в течение 3–5 минут.

Далее все команды собираются вместе и по очереди презентуют результаты своей работы следующим образом. Дети читают первый вопрос из списка. На вопрос сначала отвечают взрослые, а дети зачитывают свои версии ответа, и так по всем вопросам. Потом родители читают свои вопросы из списка. Таким образом, все участники могут оценить верность своих предположений и то, что в одних и тех же ситуациях разные люди испытывают разные эмоции.

3. Рефлексия

Необходимое время: 5 минут

Педагог предлагает обсудить вопросы.

- Для чего нам может пригодиться в будущем искусство распознавания эмоций?
- Может ли быть так, что одни и те же события, обстоятельства могут вызывать разные эмоции?
- Почему важно выражать свои эмоции?
- Какие умения, которые помогли нам в выполнении этого задания, мы берём с собой в будущее и укладываем в наш чемоданчик?

Участники называют несколько умений, эти умения записывают на обратной стороне карточек-смайлов и собирают в чемоданчик умений.

Задание 2. Эмоциональная регуляция

Необходимое время: 20 минут

Оборудование: материалы приложения 18, 5—7 карточек-градусников (педагог готовит заранее).

1. Упражнение «Мы — эксперты»

Необходимое время: 15 минут

Педагог предлагает каждой команде побыть в роли экспертов в области эмоциональной регуляции, подготовить сообщения и провести мини-мастер-классы (суммарно по 2—3 минуты) для остальных участников по саморегуляции одного из эмоциональных состояний.

Каждая команда получает пример задания и эмоционального состояния (приложение 18):

Это задания или состояния?

Что делать, если тебе грустно?

Что делать, если ты очень раздражён или злишься?

Что делать, если ты устал и хочешь взбодриться?

Что делать, если тебе очень страшно?

Что делать, если ты не можешь сосредоточиться?

Что делать, если ты смеёшься и не можешь остановиться?

В ходе мастер-классов команды должны рассказать и показать все известные им способы воздействия на заданное эмоциональное состояние: упражнения, приёмы с дыханием, аутотренинг, творчество и т. д. Приветствуются примеры из жизни, разыгрывание небольших сценок. После завершения выступления команды остальные участники могут дополнить друг друга.

Время на подготовку: 7 минут, время на подготовку мастер-классов для каждой команды: 1—2 минуты.

2. Рефлексия

Необходимое время: 5 минут

Педагог предлагает обсудить вопросы.

- Как нам могут пригодиться в будущем навыки эмоциональной регуляции?
- Можно ли регулировать эмоции других людей? Как? Для чего? Приведите примеры.
- Какие умения, навыки из станции № 2 мы возьмём с собой в будущее и уложим в наш чемоданчик?

Участники называют несколько умений, эти умения выписываются на обратные стороны карточек-градусников и кладутся в чемоданчик умений.

Задание 3. Социальное взаимодействие

Необходимое время: 25 минут

Оборудование: карточки-задания с коммуникативными ситуациями (приложение 19), вырезанные карточки-лайки 5—7 штук (приложение 20), символизирующие умения и навыки в области социальной коммуникации, которые мы берём в будущее, карточки в виде сердца на каждого участника (приложение 21).

1. Упражнение «Сложные ситуации»

Каждая команда получает от ведущего (педагога) карточки с заданной коммуникативной ситуацией (приложение 19). Задача команд: подготовить и представить ситуацию в виде мини-сценки, в которой показать вариант неверного поведения в этой ситуации.

Время на подготовку: 7 минут, выступление команд: 1 минута, обсуждение ситуаций: 1—2 минуты.

Разберём пример. Команде достаётся карточка «Что делать, если ты поссорился с другом?». Команда разыгрывает короткую сценку ссоры и дальнейшего деструктивного поведения: обзывания, отказ помочь, игнорирование, демонстрирование обиды и так далее. Задача остальных команд, которые на время выступлений становятся зрителями, предложить альтернативные конструктивные варианты. Можно вслух с мест называть, что персонажи делают неправильно, можно разыграть экспромтом свою сценку на тему увиденного, а можно выйти на место одного из персонажей и показать позитивную модель поведения, которая будет способствовать примирению и укреплению дружбы.

Таким образом проигрываются и обсуждаются все ситуации.

2. Рефлексия

Необходимое время: 5 минут

Педагог предлагает обсудить вопросы.

- Как вам кажется, какие ещё важные ситуации мы могли бы рассмотреть?
- Случалось ли у вас в жизни так, что хотелось поступить «по первому варианту»? Почему вы выбирали другой путь?
- Сложно ли дружить? Сотрудничать? Для чего это нужно? Что для этого нужно делать?
- Какие навыки, умения мы возьмём с собой в будущее и уложим в наш чемоданчик?

Участники называют несколько умений, навыков. Ведущий торжественно укладывает в чемоданчик соответствующее количество карточек-лайков.

III этап. Заключительная часть

Необходимое время: 10 минут

В завершение игры ведущий благодарит всех участников за активную работу, а затем раздаёт каждой паре ребёнок—взрослый (группе, каждому участнику) по одной карточке в виде сердца и просит на каждом из них написать короткое пожелание для всех участников (каждой семье, классу). Карточки наклеиваются на чемодан. Чемодан хранится в классе.

В завершение мероприятия все вместе с ведущим встают в большой круг, берутся за руки и начинают двигаться хороводом по часовой стрелке. Ведущий размыкает круг в том месте, где он стоит, и начинает закручивать хоровод к центру так, чтобы все участники становились ближе и ближе друг к другу. Когда круг максимально сузится, ведущий объявляет коллективные объятия. На этом финальное мероприятие заканчивается.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

РАЗДЕЛ 1. ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ 1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Идентификация эмоций по мимическим признакам

Индикаторы.

- Ребёнок различает мимические признаки злости, страха, грусти, радости;
- определяет эти эмоции на схемах, рисунках, фотографиях и в живом общении по мимическим признакам;
- может обозначить эмоции словами.

Критерий 2. Идентификация эмоций по пантомимическим признакам и действиям

Индикаторы.

- Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх) по позе, жестам, движениям;
- может сопоставить действия и эмоции.

Критерий 3. Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам

Индикаторы.

- Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх) в речи по лексике, интонации, громкости, темпу.

Критерий 4. Идентификация эмоций в произведениях искусства

Индикаторы.

- Ребёнок может назвать, какие эмоции у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение);
- интерпретирует характер, настроение произведения, давая ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка).

Критерий 5. Понимание и использование эмоционального словаря и ментального словаря

Индикаторы.

- Ребёнок верно интерпретирует эмоциональное содержание высказываний;
- понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.

КОМПЕТЕНЦИЯ 2. ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Выражение эмоций посредством мимики и пантомимики

Индикаторы.

- Ребёнок проявляет эмоциональную экспрессию, понятную для внешнего наблюдателя;
- выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений.

Критерий 2. Вербальное и паравербальное выражение эмоций

Индикаторы.

- Ребёнок обладает эмоционально выразительной речью: может описать эмоциональное состояние (своё и чужое), адекватно использует эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи).

Критерий 3. Выражение эмоций в творчестве

Индикаторы.

- Ребёнок может выразить эмоции в рисунке, аппликации, музицировании, движении.

КОМПЕТЕНЦИЯ 3. ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Понимание ситуативно обусловленных эмоций

Индикаторы.

- Ребёнок распознаёт эмоции участников при обсуждении ситуаций (изображение, отрывок литературного произведения, личный опыт, живое общение);
- делает верные предположения о причинах возникновения этих эмоций, о событиях, предшествующих ситуации.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИО ребёнка	**Идентификация эмоций**		**Выражение эмоций**		**Понимание причин эмоций**	
	до*	**после****	**до***	**после****	**до***	**после****
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
Среднее значение по группе						
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)						

* Заполняется в начале учебного года.

** Заполняется в конце учебного года.

РАЗДЕЛ 2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ 1. ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ

Индикаторы.

- Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение;
- делает предположения о том, какое влияние эмоция может оказать на поведение в конкретных ситуациях.

КОМПЕТЕНЦИЯ 2. ВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Индикаторы.

- Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность; описать ситуацию, ставшую его причиной;
- знаком с несколькими способами саморегуляции.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8— 10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИО ребёнка	**Понимание эмоциональной обусловленности поведения**		**Владение навыками саморегуляции**	
	до*	**после****	**до***	**после****
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
Среднее значение по группе				
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)				

* Заполняется в начале учебного года.

** Заполняется в конце учебного года.

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ 1. КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Критерий 1. Установление и поддержание взаимодействия

Индикаторы.

- Ребёнок способен установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста; взрослыми (родителями, педагогом);
- может инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы собеседника.

Критерий 2. Понимание и социальное прогнозирование

Индикаторы.

- Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь отличные от его собственных мнения, желания, мысли, и учитывает это в поведении;
- понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации, и строит своё поведение на основании этого мнения.

Критерий 3. Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь.

Индикаторы.

- Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку;
- распознаёт некоторые ситуации, в которых человеку нужна помощь;
- делает предположение о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким;
- может самостоятельно обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу.

Критерий 4. Работа в команде

Индикаторы.

- Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности;
- предлагает варианты взаимодействия, может договариваться;
- способен выполнять совместные задания в группе.

Критерий 5. Поведение в конфликтной ситуации

Индикаторы.

- Ребёнок может идентифицировать свои эмоции и эмоции другого, на этом основании прогнозировать вероятность возникновения конфликта;
- может делать предположения о причинах возникновения конфликта, возможных способах его разрешения;
- знаком с простыми способами саморегуляции.

КОМПЕТЕНЦИЯ 2. СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Критерий 1. Следование формальным правилам поведения

Индикаторы.

- Ребёнок знает формальные правила поведения и следует им: приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.;
- принимает правила, принятые в семье и школе, может им следовать.

Критерий 2. Принятие многообразия

Индикаторы.

- Ребёнок уважительно относится к многообразию людей;
- понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИО ребёнка	**Коммуникативная компетентность**		**Социальная компетентность**	
	до*	**после****	**до***	**после****
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
Среднее значение по группе				
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)				

* Заполняется в начале учебного года.

** Заполняется в конце учебного года.

БЛАНК ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ
ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ РОДИТЕЛЕЙ ДО И ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ

Результаты опроса родителей нельзя использовать для сравнения детей! Полученные данные могут быть полезны для выделения сильных сторон ребёнка и выбора его индивидуальной траектории развития в рамках программы социально-эмоционального развития, а также для оценки эффективности программы в целом.

ФИО ребёнка	**Идентификация и понимание причин эмоций**		**Управление эмоциями**		**Социальное взаимодействие**	
	до*	**после****	**до***	**после****	**до***	**после****
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
Среднее значение по группе						
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)						

* Заполняется в начале учебного года.
** Заполняется в конце учебного года.

1. Прозвенел звонок. Ребята вышли в коридор и затеяли игру. Миша в этом классе недавно. Он встал у окна и грустно, но с интересом смотрит в сторону играющих одноклассников.

- Как вы думаете, чего он хочет?
- Что он может сделать для того, чтобы изменить ситуацию?
- К чему могут привести следующие решения: 1) насмехаться над теми, кто играет; 2) наблюдать и ждать, когда сами позовут; 3) предложить себя в роли игрока (вратарь, водящий и др.).
- Какое решение вам кажется лучшим в данном случае? Почему?

2. Полина не выучила стихотворение. Ей очень стыдно и страшно идти в школу.

- Как вы думаете, чего она хочет?
- Что она может сделать для того, чтобы изменить ситуацию?
- К чему могут привести следующие решения: 1) не пойти в школу совсем; 2) попробовать выучить немного на перемене; 3) подойти к учительнице и предупредить её об этом; 4) пережить стыд и страх и больше не забывать делать уроки.
- Какое решение вам кажется лучшим в данном случае? Почему?

■ Запишите, какие эмоции испытывает больной Лис, который обращается за помощью.

■ Что чувствует, скорее всего, жена доктора?

■ А что, на ваш взгляд, может испытывать доктор де Сото, когда к нему приходит Лис с острой зубной болью? Почему?

■ Запишите, на что толкает доктора де Сото каждая из этих эмоций.

■ Примите решение, как бы вы поступили на месте доктора де Сото: открыли дверь и вылечили Лиса; не пустили его на порог или сделали что-то ещё? Почему вы решили поступить именно так?

■ Представьте, что прошло несколько месяцев после этого случая. Что вы чувствуете, вспоминая эту историю с Лисом? Как сложились ваши отношения?

РАДОСТЬ	**ВОСТОРГ**
ГРУСТЬ	**ИНТЕРЕС**
СТРАХ	**УДИВЛЕНИЕ**
ЗЛОСТЬ	**ОТВРАЩЕНИЕ**
ЧАЙНИК	**КОФТА**
ЦИРКУЛЬ	**ПОРТФЕЛЬ**

ПОДУШКА	ТЕЛЕФОН
ТЕТРАДЬ	СТУЛ
РИСУНОК	МУЗЫКА
ПАНТОМИМА	ТАНЕЦ
ТАНЕЦ	ПАНТОМИМА
МУЗЫКА	РИСУНОК

Составьте рассказ от имени медведя о его жизни на воле и в зоопарке.

Составьте рассказ от имени карпа — о его чувствах, когда он плавал в пруду и когда попался на крючок.

Составьте рассказ от имени ели, когда она стоит припорошённая снегом в лесу и когда её рубят на Новый год.

Составьте рассказ от имени цветов, растущих в поле.

Составьте рассказ от имени цветов, стоящих в вазе.

1. Как может вести себя человек, испытывающий эту эмоцию?

2. Какое поведение, вызванное этой эмоцией, может мешать человеку в общении?

3. Как можно справиться с сильной эмоцией? Вспомните несколько способов управления силой эмоции: с помощью тела и мысли.

4. Как можно выразить эмоцию и сохранить хорошие отношения?

Я _____ особенный, потому
(имя)
что_____

_____.

Я _____ особенный, потому
(имя)
что_____

_____.

Я _____ особенный, потому
(имя)
что_____

_____.

Я _____ особенный, потому
(имя)
что_____

_____.

Что нас объединяет:

1. _____

_____.

2. _____

3. _____.

Ситуация 1

Учительница попросила кого-нибудь из детей на перемене помочь ей полить цветы. Алёна и Маша сидят за одной партой.

Алёна. Я останусь помочь! Я очень люблю ухаживать за цветами!

Маша. Вечно ты первая лезешь! Нет! В этот раз я пойду!

Алёна. Почему это ты? Я первая сказала!

Ситуация 2

На перемене Дима, выходя из класса, случайно столкнул со стола рюкзак Вити так, что тот упал с парты и из него рассыпались вещи.

Витя. Нет, вы посмотрите на этого бегемота! Сейчас я тебе задам!

Дима. Только попробуй!

Ситуация 3

Илья проболел две недели и попросил у Вики её тетрадь по английскому, чтобы подтянуть темы, которые он пропустил. Илья обещал вернуть тетрадь через два дня, но забыл.

Вика. Ты обманщик! Как теперь я подготовлюсь к завтрашнему уроку? Не хочу больше с тобой дружить!

Илья. Что ты на меня кричишь? Подумаешь — тетрадка! Какая ерунда!

Прошу прощения...

Ой, я тебя не заметил

Извинитесь за меня перед...

Прости

Я не хотел тебя обидеть...

Мне неловко...

Мне очень жаль...

Я виноват...

Извините...

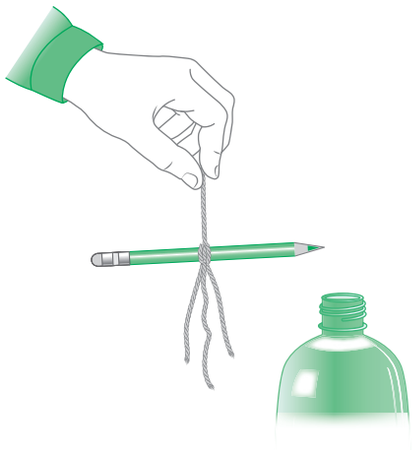
Я не хотел...

Прости...

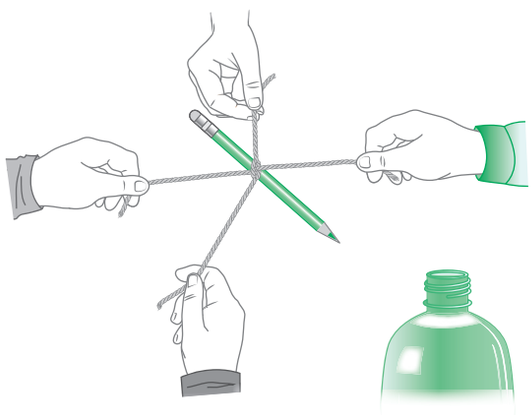
Ой...

Наглядный материал к занятию 33.

1. Иллюстрация, на которой изображена рука, держащая за нитку карандаш. Нитка обхватывает карандаш строго посередине таким образом, чтобы карандаш висел горизонтально. Три нитки болтаются свободно, но также привязаны к карандашу посередине. Под карандашом бутылка с открытым горлышком.



2. Иллюстрация, на которой изображено четыре руки, держащие четыре нити, привязанные к середине карандаша. Карандаш соответственно располагается уже вертикально. Бутылка с открытым горлышком также под ним.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Скоро наступит самый долгожданный, волшебный праздник, заряжающий нас всех положительными эмоциями, — НОВЫЙ ГОД! Мы в классе хотим поставить и нарядить самую красивую и самую необычную ёлочку — ёлочку наших эмоций, нашей души!

Чтобы ёлочка действительно получилась необыкновенной и чудесной, мы объявляем об открытии мастерской кудесников-чудесников!

Кудесники-чудесники — мастера новогоднего волшебства и ярких эмоций — это все мы с вами!

Приглашаем вас к совместному творчеству в гостеприимных стенах нашего класса на мастерскую «ДУШЕВНАЯ ЁЛОЧКА»!

Каждая семья сделает свою уникальную ёлочную игрушку, посвящённую ЭМОЦИЯМ, СОТРУДНИЧЕСТВУ, ДРУЖБЕ, ЭМПАТИИ, всему тому, о чём мы говорили на протяжении программы Социально-эмоционального развития, и украсит ею нашу ёлочку.

Дорогие участники, мы не хотим делать из праздника конкурс, но всё же с помощью голосования симпатиями определим три игрушки, которые больше всего понравятся всем.

Новогодняя мастерская состоится _____

*Место проведения: кабинет №*_____

ОЧЕНЬ ЖДЁМ ВАС!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Предлагаем вам вместе с ребёнком создать дома ёлочную игрушку на тему эмоционального интеллекта. Игрушки могут быть посвящены эмоциям, способам управления эмоциями, дружбе, взаимопониманию, взаимоподдержке, общению и любым умениям, которыми дети овладели в ходе программы.

Вместе откройте и полистайте тетрадь, в которой вы работали в течение года. Попросите ребёнка вспомнить темы, которые обсуждались на занятиях. Это поможет вам выбрать идею для вашей игрушки.

Придумайте, запишите название и пожелание детям в Новом году, с которым игрушка отправится на ёлочку.

Мы надеемся, вы получите удовольствие от совместного творчества, а ваша уникальная новогодняя игрушка добавит тепла, доброты и радости в наш класс.

РАДОСТЬ

ГРУСТЬ

ЗЛОСТЬ

СТРАХ

ИНТЕРЕС

УДИВЛЕНИЕ

ОТВРАЩЕНИЕ

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗРОСЛЫХ К ДЕТЯМ

- Что чувствуют взрослые, когда видят, что в комнате не прибрано?
- Что чувствуют взрослые, когда ребёнок не берёт трубку?
- Что чувствуют взрослые, когда ребёнок получил отличную оценку?
- Что чувствуют взрослые, когда ребёнок забыл пожелать им спокойной ночи?
- Что чувствуют взрослые, когда сегодня выходной и не нужно собираться в школу и на работу?
- Что чувствуют взрослые, когда на улице сыро и холодно?
- Что чувствуют взрослые, когда ребёнок неожиданно прибрал свою комнату?
- Что чувствуют взрослые, когда ребёнок увлечённо рассказывает о том, что произошло сегодня в школе?
- Что чувствуют взрослые, когда их неожиданно вызывают в школу?
- Что чувствуют взрослые, когда у ребёнка много друзей?

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЕТЕЙ К ВЗРОСЛЫМ

- Что чувствуют дети, когда родители ворчат и ругаются на них?
- Что чувствуют дети, когда слушают страшную сказку?
- Что чувствуют дети, если завтра начинаются каникулы?
- Что чувствуют дети, когда их привели в зоопарк и они первый раз видят дикобраза?
- Что чувствуют дети, когда кто-то отбирает у них ручку, книжку, игрушку?
- Что чувствуют дети, когда вместе с родителями делают что-нибудь важное: ремонт, обед, поделку?
- Что чувствуют дети, если завтра предстоит сложная контрольная работа?
- Что чувствуют дети, когда получили плохую оценку?
- Что чувствуют дети, когда поссорились с другом?
- Что чувствуют дети, когда им разрешили пригласить гостей?
- Что чувствуют дети, когда видят, как взрослые веселятся, как дети?

Что делать, если тебе грустно?

Что делать, если ты очень раздражён или злишься?

Что делать, если ты устал и хочешь взбодриться?

Что делать, если тебе очень страшно?

Что делать, если ты не можешь сосредоточиться?

Что делать, если ты смеёшься и не можешь остановиться?

Что делать, если ты поссорился с другом?

Что делать, если ты не согласен с кем-то?

Что делать, если вы работаете в команде?

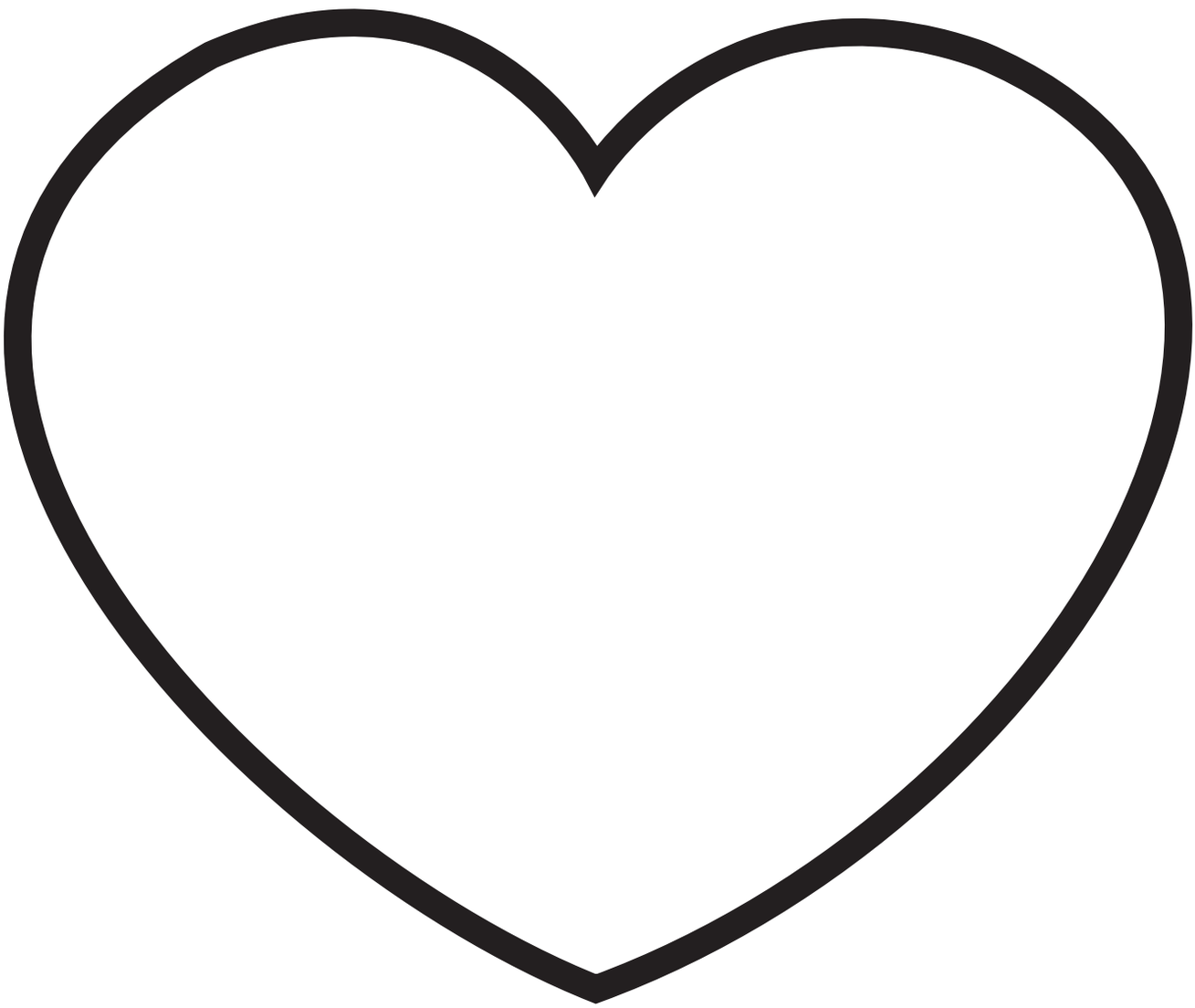
Что делать, чтобы понять другого человека?

Что делать, если кому-то нужна поддержка?

Как быть тактичным и вежливым?

Как правильно слушать другого человека?





Учебное издание

Макарчук Анна Владимировна
Горинова Елена Валерьевна
Катеева Марина Ивановна
Рычка Нина Евгеньевна

Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

Второй год обучения

Методическое пособие

Редактор *Т. В. Лаврова*
Рисунки *В. Ю. Стеблева*
Художественный редактор *В. В. Дубовая*
Внешнее оформление *Н. А. Морозова*
Макет *В. Ю. Стеблева*
Цветокоррекция и обработка изображений *Л. В. Аникина*
Компьютерная вёрстка *О. В. Попова*
Корректоры *О. А. Мерзликина, Л. Н. Марченко, И. В. Андрианова*
Во внешнем оформлении использованы иллюстрации *И. В. Христич*

Подписано в печать 09.12.19. Формат $60\times90^{1}/_{8}$.
Гарнитура Circe. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 25,0. Тираж



Вклад в будущее
СБЕР

ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

9+

Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

Третий год обучения

Методическое пособие

Москва
«Просвещение»
2021

УДК 373.2.025
ББК 74.102
К29

Катеева, Марина Ивановна.

К29 Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Третий год обучения : методическое пособие / М. И. Катеева, Н. Е. Рычка, И. А. Дворецкая. — 110, [2] с. : ил.

Пособие является руководством для педагога. Включает в себя программу и развёрнутые рекомендации по проведению занятий третьего года обучения по социально-эмоциональному развитию младших школьников с целями и планируемыми результатами.

УДК 373.2.025
ББК 74.102

Учебное издание

Катеева Марина Ивановна
Рычка Нина Евгеньевна
Дворецкая Ирина Александровна

Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

Третий год обучения

Редактор *Ю. О. Андреева*
Художественные редакторы *В. В. Дубовая*, *Л. А. Овчарова*
Внешнее оформление *Л. А. Овчаровой*
Макет *В. В. Дубовой*
Фотографии Depositphotos
Компьютерная вёрстка *А. А. Марочкиной*, *О. В. Поповой*
Технические редакторы *Е. А. Урвачёва*, *И. В. Грибкова*
Корректоры *Г. И. Мосякина*, *И. В. Андрианова*

Подписано в печать 00.00.2021. Формат 60×90/8.
Гарнитура Circe. Печ. л. 14,0. Тираж . Заказ .

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2021
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2021
Все права защищены

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ... 4

Программа социально-эмоционального развития младших школьников ... 5
Пояснительная записка ... 6
Основное содержание программы ... 8
Планируемые результаты освоения программы социально-эмоционального развития ... 9
Особенности организации работы по программе ... 16

Тематическое планирование. Третий год обучения ... 20

Сценарии занятий ... 21
Тема 1. И снова вместе! ... 22
Тема 2. Эмоции, эмоции, эмоции... ... 26
Тема 3. Составляем Соглашение класса ... 30
Тема 4. Моя путеводная звезда ... 33
Тема 5. Дом, в котором мы живём ... 36
Тема 6. Моя суперсила ... 39
Тема 7. Когда что-то пошло не так... ... 42
Тема 8. Нужно ли стараться ... 45
Тема 9. Новый год — новые цели ... 49
Тема 10. Не торопись с выводами ... 52
Тема 11. Искусство замечать хорошее ... 56
Тема 12. Какой он — правильный выбор? ... 59
Тема 13. Это угроза? ... 62
Тема 14. Мы справимся! ... 65
Тема 15. Что значит помогать ... 68
Тема 16. Тайны музейных экспонатов ... 71
Тема 17. Соглашение. Подводим итоги ... 74

Приложения ... 76

ВВЕДЕНИЕ

В 2018 году благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» разработал Программу для образовательных организаций по развитию личностного потенциала детей. В фокусе Программы — личностный потенциал ребёнка, умение ставить жизненные цели и достигать их, управлять своим мышлением, эмоциями, поведением, взаимодействовать с миром.

Программа предлагает системное комплексное решение для образовательных организаций по сопровождению развития ребёнка с 5 до 18 лет с учётом его возрастных особенностей и вовлекает в этот процесс ключевых участников: педагогов, родителей, управленцев образовательных организаций, органы исполнительной власти в сфере образования, институты повышения квалификации и развития образования в регионах.

Программа восполняет в школах дефицит инструментов по развитию актуальных для XXI века навыков и компетенций, на которые нацелены ФГОС и Указы Президента РФ. Программа операционализирует эти цели и переводит их в прикладное решение для современной системы образования[1].

Одним из таких решений является учебно-методический комплекс «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста», который соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту. Он состоит из учебно-методических комплектов (УМК), разработанных для каждого года обучения в начальной школе.

В данном пособии представлены материалы УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (9+).

[1] https://vbudushee.ru/education/programma-po-razvitiyu-lichnostnogo-potentsiala/

ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» опирается на синтез отечественных и зарубежных теорий и концепций, а также некоторых подходов в образовательной практике.

Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основания для понимания важности социального окружения в развитии ребёнка и постановки адекватных целей и задач обучения на каждом конкретном этапе его развития.

Согласно *теории деятельности А. Н. Леонтьева*, развитие ребёнка осуществляется в активном взаимодействии с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой; он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

Теория модели психического, или модель психического состояния, — это возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

Основой *теории эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо) является единство эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом подразумевается способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни.

Согласно *концепции личностного потенциала Д. А. Леонтьева*, личностный потенциал — это способность управлять своими способностями, которая проявляется в решении трёх типов задач: выбирать в ситуации неопределённости, достигать цели, когда она обозначена, сохранять себя в ситуации угрозы. От уровня развития личностного потенциала зависит, сможет ли человек быть одновременно успешным и счастливым.

Субъектный подход предполагает поддержание активной позиции ребёнка в образовательной среде, учёт его индивидуальных особенностей.

Компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования, в качестве которого рассматривается способность человека действовать в различных проблемных ситуациях (Н. Хомский, Р. Уайт, Дж. Равен, И. А. Зимняя, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, А. В. Хуторской, Н. А. Гришанова и др.).

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Учебно-методический комплект «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (9+) является частью учебно-методического комплекса «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста», логическим продолжением УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (7+), (8+).

Учебно-методический комплект включает:

- **Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы** (авторы: Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. М. Дубовская). В пособии изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков, подробно рассматриваются проблемы социально-эмоционального развития, представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.
- **Концепция учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста»** (авторы: М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). В пособии описана концепция УМК СЭР младших школьников и даны методические рекомендации по интеграции инструментов СЭР в педагогическую деятельность.
- **Как развивать социально-эмоциональные навыки в начальной школе. Методическое пособие** (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева). Пособие включает в себя рекомендации по интеграции социально-эмоционального развития в образовательный процесс.
- **Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (9+)** (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева). В пособиях содержатся сценарии занятий с учащимися и совместных детско-родительских мероприятий.
- **Игровой комплект «Палитра эмоций»** (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенных для организации групповой работы в классе.
- **Набор плакатов: «Квадрат настроения» и «Базовые эмоции».** Плакаты послужат хорошей визуальной опорой для развития навыков идентификации эмоций.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей.
Содействовать социальной адаптации младших школьников.

Задачи программы

- Развивать умение выражать эмоции и распознавать их у себя и других людей.
- Расширять эмоциональный словарь школьников.
- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
- Развивать у школьников навыки саморегуляции.
- Способствовать развитию эмпатии и умения оказывать эмоциональную поддержку.
- Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
- Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
- Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать коммуникативные навыки.
- Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обеспечивается соблюдением принципов построения и реализации программы.

- *Интерактивность.* В программе используются психолого-педагогические технологии, поддерживающие активную позицию ребёнка.
- *Практико-ориентированность.* Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- *Индивидуальный подход.* Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- *Систематическое последовательное усложнение материала.* В рамках каждого года обучения программа предполагает последовательное усложнение и углубление материала в соответствии с возрастными особенностями детей и их уровнем овладения предметными знаниями.
- *Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.* В программе содержатся специальные практики, инструменты, приёмы, направленные на создание и поддержание благоприятного психологического климата в классе.
- *Включение родителей как активных участников программы.* Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.
- *Интеграция.* В сценариях описаны не только инструменты и способы развития социально-эмоциональных навыков (СЭН), но и возможности их интеграции в образовательную деятельность за рамками выделенного курса. Таким образом, реализация УМК способствует созданию и поддержанию благоприятного климата в классе, а также повышению уровня успеваемости.
- *Гибкость и вариативность.* Содержание УМК позволяет гибко подходить к планированию занятий в зависимости от потребностей группы и возможностей педагога. Характерной особенностью сценариев является их избыточность, что позволяет педагогу выбрать те активности, которые наиболее подходят для решения конкретной педагогической задачи.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа третьего года обучения ориентирована на решение актуальных возрастных задач в сфере взаимодействия с окружающими и развитие навыка управления эмоциями в трёх типах ситуаций: выбора, достижения и угрозы. Годовой цикл начинается вводным совместным детско-родительским мероприятием и завершается итоговым занятием. Все темы можно условно поделить на 5 блоков.

Вводное занятие направлено на укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализацию имеющихся знаний и навыков в области социально-эмоционального развития, а также формирование мотивации на обучение по программе.

Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения. Темы этого блока посвящены навыкам саморегуляции в ситуации неопределённости и относятся к «мастерской выбора»[1]. Дети учатся распознавать собственное эмоциональное состояние и управлять им и своим мышлением, а также осознавать влияние внешних факторов на личный выбор. В ходе обсуждения расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей, что становится основой для формирования установок толерантности.

Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели. Акцент в этом блоке сделан на умении сотрудничать, договариваться при достижении общей цели. Содержание тем способствует формированию здоровой самооценки, развитию умения обращаться за помощью и поддержкой и быть благодарными. Задания и упражнения направлены на формирование позитивного самоотношения, устойчивой самооценки и относятся к «мастерской достижения».

Управление собой в стрессовых ситуациях. Темы данного блока направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе, а также на усвоение эмоционально-ориентированных (направленных на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором) копинг-стратегий[2], которые могут быть применимы как в ситуациях, связанных с учёбой (контрольные, экзамены, ответ у доски и пр.), так и во взаимодействии с другими участниками образовательного процесса (одноклассниками, другими учащимися школы, педагогами и пр.). Содержание блока можно отнести к «мастерской жизнестойкости».

Подведение итогов. Последнее занятие третьего года обучения посвящено рефлексии, осмыслению полученного опыта, а также постановке задач на летние каникулы.

Некоторые темы могут одновременно относиться к нескольким тематическим блокам, так как они могут включать в себя ситуации различного характера и затрагивать ресурсы разных подструктур личностного потенциала.

[1] Д. А. Леонтьев выделяет три вида работы личности по типам ситуаций и объединяет соответствующие ресурсы в три «мастерские»: выбора, достижения и жизнестойкости.

[2] Действия человека, направленные на то, чтобы справиться со стрессом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

УМК СЭР в первую очередь ориентирован на достижение личностных и метапредметных результатов согласно ФГОС. В целом их можно разделить на четыре блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, понимание и регуляция эмоционально-поведенческих состояний, просоциальное[1] поведение в коммуникациях и социально-коммуникативный компонент.

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
1. Восприятие и понимание причин эмоций	**Идентификация эмоций**	**Идентификация эмоций на наглядных изображениях и при непосредственном наблюдении за людьми**	Ребёнок верно распознаёт и словесно обозначает от 6 до 11 эмоций и чувств (радость, грусть, горе, печаль, гнев, злость, страх, ужас, удивление, интерес, отвращение, презрение, стыд, вина, скука) людей разного пола и возраста: ■ на наглядных изображениях (фотографиях, схемах, пиктограммах, рисунках, видеоматериалах); ■ наблюдая за людьми в ситуации общения. Ребёнок различает и называет эмоции с доступным по возрасту обоснованием ответа («Я думаю, что это радость, потому что он улыбается/у него улыбка, он прыгает и веселится, и если бы мне такой подарок сделали, я тоже бы радовался, а ещё он кричит „Ура! Спасибо!“» и т. п.). Ребёнок различает и называет от 6 до 11 эмоций, чувств и психических состояний после прослушивания аудиозаписей или реальной речи (инсценирование, учебные ситуации). Ребёнок определяет настроение, переживаемую эмоцию человека, ориентируясь на его речь, опираясь на особенности в звуковой выразительности речи, и объясняет своё мнение. Ребёнок расширяет свои представления: ■ о существовании разных эмоций, которые могут влиять на настроение и поведение человека; ■ о том, для чего нужно различать, понимать и идентифицировать (осознавать) свои эмоции и эмоции других людей; ■ о необходимости выражать свои эмоции; ■ о необходимости обозначения и описания эмоций словами; ■ о мимических и пантомимических признаках эмоций; ■ о способах расширения активного словаря эмоций; ■ о движениях, сопровождающих эмоциональные состояния человека, и об информации, которую можно

[1] Поведение, которое приносит пользу людям и обществу в целом (помощь, благотворительность, сотрудничество и пр.).

Продолжение

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
			получить по анализу их проявлений: жесты, поза (открытая/закрытая), движения в целом и т. п.; ■ о способах распознавания эмоций другого человека в ситуациях, когда они выражены только с помощью движений; ■ о многообразии жестов, по которым можно понять цели общения и настроение человека; ■ о социально-культурных нормах выражения эмоций
		Понимание эмоционального и ментального словаря	Ребёнок понимает эмоциональное содержание высказываний, связанных с эмоциями и эмоциональными состояниями
		Понимание силы выражения эмоций	Ребёнок различает эмоции по силе их выражения с опорой на вербальные, паравербальные и невербальные признаки
		Идентификация эмоций по произведениям искусства	Ребёнок определяет, различает и называет от 6 до 11 эмоций, чувств, которые возникают у него при прослушивании или просмотре музыкальных и художественных произведений: ■ понимает (осознаёт) и называет от 6 до 11 своих эмоций, чувств и психических состояний как собственный отклик на услышанное, увиденное; ■ распознаёт эмоциональные переживания героев и персонажей музыкальных и художественных произведений и соотносит их со своим жизненным опытом. Ребёнок расширяет свои представления: ■ о том, что с помощью произведения искусства можно изменить испытываемую в данный момент эмоцию (например, смешной рассказ развеселит, спокойная музыка успокоит и т. п.); ■ о том, что одно произведение искусства может вызывать разные эмоции и чувства у разных людей
	Выражение эмоций (эмоциональная выразительность, чувствительность, контроль)	**Мимика, жесты и действия**	Ребёнок выражает 6 и более эмоций, чувств с помощью мимики и пантомимики. Ребёнок демонстрирует (в инсценировках, ролевых играх, театральных постановках) разные по силе эмоции и эмоциональные состояния, используя вербальные и невербальные средства их выражения
		Использование эмоционального и ментального словаря	Ребёнок верно использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями
		Интонационная выразительность речи	Ребёнок расширяет свои представления: ■ о способах выражения эмоций с помощью интонации, темпа и ритма речи, громкости и силы (повышение или понижение) голоса;

Продолжение

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
			■ о характеристике звуковой выразительности в речи таких эмоций, как радость, восторг, горе, грусть, печаль, гнев, злость, ужас, страх, тревога, удивление, интерес, отвращение, неудовольствие, скука, презрение, стыд, вина
	Понимание причин эмоций	**Ситуативно обусловленные эмоции**	Ребёнок осознаёт, что возникновение эмоций зависит от многих факторов и условий: возраст, состояние здоровья, отношения, интересы, мотивы и т. д. Ребёнок понимает, что возможно несоответствие ситуации и эмоции; пробует объяснить, в чём состоит несоответствие и какова причина такой эмоциональной реакции. Ребёнок расширяет свои представления: ■ о причинах возникновения амбивалентных эмоций; ■ о выявлении и анализе причин эмоций
2. Понимание и регуляция эмоционально-поведенческих состояний	**Эмоциональное прогнозирование и регуляция**	**Прогнозирование**	Ребёнок понимает, что можно прогнозировать собственное поведение и поведение других людей, опираясь на знание причин эмоций. Ребёнок определяет и называет конкретные эмоции как причину поведения героев произведений/ситуаций. Ребёнок может предсказать эмоции и поведение человека, опираясь на знания о его желаниях и мыслях. Ребёнок расширяет свои представления: ■ о жизненных ситуациях, связанных с эмоцией или способных вызывать определённую эмоцию; ■ о том, как именно эмоции могут помогать или мешать в общении, деятельности
		Регуляция эмоционального состояния	Ребёнок проявляет сопереживание и сочувствие: умеет входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодоление эгоцентризма), учится оказывать поддержку, когда человек испытывает неприятные эмоции. Ребёнок умеет управлять собственным поведением, исходя из вероятностного прогнозирования своей эмоциональной реакции на возможные события (готовиться к контрольной, чтобы не испытывать неприятных эмоций после получения неудовлетворительной оценки; пойти в кино в предвкушении каких-то конкретных эмоций (страх, радость, удивление…) и пр.). Ребёнок расширяет свои представления: ■ о том, как в предложенных ситуациях подчинять свои желания и действовать в соответствии с нрав-

Продолжение

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
			ственным мотивом «надо» (внеситуативное соподчинение мотивов); ■ о возможности регулирования своих эмоций, например, как можно справляться с тревогой, страхом, агрессией и др.; ■ о приёмах эмоционального самоконтроля в ситуациях игрового, коммуникативного и учебного сотрудничества; ■ о приёмах регулирования своего эмоционального состояния и контроля чрезмерно сильного выражения эмоциональных состояний в зависимости от ситуации; ■ о том, что необходимо распознавать собственные потребности и учитывать их при регулировании эмоций и поведения
	Понимание контекста взаимодействия	**Понимание неверных мнений**	Ребёнок расширяет свои представления: ■ о том, что в основе поведения могут лежать убеждения, которые не соответствуют реальности; ■ о том, что существуют неверные мнения, как собственные, так и окружающих людей
		Понимание обмана	Ребёнок умеет выделять две позиции в общении и поведении другого человека — реальную и демонстрируемую. Ребёнок понимает, с чем связано негативное отношение к обману. Ребёнок понимает моральную сторону обмана
3. Просоциальное поведение в коммуникациях		**Морально-нравственный выбор**	Ребёнок умеет следовать нормам и правилам, принятым в обществе, ориентируясь как на моральное содержание ситуаций, регулирующее человеческие отношения, так и на правила поведения, регламентирующие жизненные ситуации в быту и общественной жизни. Ребёнок умеет идентифицировать поступок как хороший или плохой на основе соотнесения действия с моральным эталоном, носителем которого может быть взрослый, ребёнок, литературный персонаж. Ребёнок может объяснять нравственное содержание поступка
		Толерантность	Ребёнок проявляет уважение к иному поведению, внешности, мнению окружающих людей. Ребёнок учится взаимодействовать с ровесниками с особыми потребностями на основе принятия. Ребёнок учится замечать нетерпимое отношение к индивидуальности других людей.

Продолжение

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
			Ребёнок расширяет свои представления: ■ о важности принятия себя и других людей; ■ об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и т. п.)
		Сопротивление буллингу	Ребёнок знает способы реагирования в ситуациях буллинга. Ребёнок расширяет свои представления: ■ о том, какие эмоции и чувства вызывает буллинг (без введения понятия), какие поступки может совершать человек в состоянии аффекта (без введения понятия) на примерах литературных произведений; ■ о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что-то, чего он не хочет или от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; «травить», унижать человеческое достоинство сверстника
4. Социально-коммуникативный компонент	**Коммуникативная компетентность**	**Установление и поддержание взаимодействия**	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогами. Ребёнок способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы
		Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку. Ребёнок распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким. Ребёнок может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу
		Работа в команде	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности. Ребёнок предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться. Ребёнок участвует в выполнении совместных заданий в группе

Окончание

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
		Поведение в конфликтной ситуации	Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта. Ребёнок делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции в конфликтной ситуации
	Социальная компетентность	**Социальная адаптация**	Ребёнок получит: ■ возможность осознать важность понимания основных моральных ценностей новой социальной среды; ■ первоначальные представления о необходимости регуляции своего поведения в соответствии с главными целями совместной коллективной деятельности
		Социальное взаимодействие	Ребёнок может передавать сообщение, реагировать на ответы, реплики собеседника с учётом его состояния (внимания, понимания, эмоциональной реакции, ситуации общения). Ребёнок получит первоначальные представления о поведенческих сценариях, позволяющих находить решения в сложных ситуациях взаимодействия с окружающими
		Социальное прогнозирование (формулирование планов собственных действий, отслеживание и рефлексия своего развития, оценка неиспользованных альтернативных возможностей)	Ребёнок расширяет свои представления: ■ о том, что можно прогнозировать собственное поведение и поведение других людей, опираясь на понимание причин эмоций; ■ о том, как понимать и описывать действия и поступки героев произведений/ситуаций и предсказывать, что будет делать герой после завершения истории/ситуации

Оценка результатов усвоения программы[1] проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения. В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки социально-эмоциональных навыков детей является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются параметры компетенций и блоков компетенций социально-эмоционального развития.

[1] Система оценки описана в концепции учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: М. И. Катеева, Н. Е. Рычка)

1. Восприятие и понимание причин эмоций.

- Идентификация эмоций.
- Выражение эмоций.
- Понимание причин эмоций.

2. Понимание и регуляция эмоциональных состояний.

- Эмоциональное прогнозирование и регуляция эмоциональных состояний.
- Понимание контекста взаимодействия.

3. Просоциальное поведение в коммуникации.

4. Социально-коммуникационный компонент.

- Коммуникативная компетентность.
- Социальная компетентность.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на указанные индикаторы. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. Приложение «Оценка»). Оценка уровня развития навыка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням.

1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается.

2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат.

3-й уровень (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые результаты предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом занятий по программе дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для каждого ребёнка.

Дети с *высоким уровнем развития* компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных учеников в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений в классе детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся. Однако не стоит придерживаться такой стратегии постоянно. Чтобы сохранить мотивацию развития, имеет смысл время от времени объединять сильных учеников в отдельную группу и предоставлять им возможность самим придумывать задания и упражнения, а также реализовывать большие проекты.

Дети со *средним уровнем развития* компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно они чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделять особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, осуществлять к ним дифференцированный подход, насколько это возможно.

Дети, показавшие *низкий уровень развития* данной компетенции, могут иметь низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь им достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями, чтобы создать развивающую среду не только в образовательной организации, но и дома.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценивание детей родителями, что позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и для педагога. Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов. Данные педагог заносит в сводную таблицу (см. Приложение «Оценка»).

Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнивать можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать для него развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе. В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

В методическом пособии предложено 17 тем, в число которых входит одно детско-родительское мероприятие в начале года. Тема включает несколько активностей, реализация которых в полном объёме предусматривает в большинстве случаев больше, чем одно занятие. Это позволяет гибко использовать предложенный материал: выбирать наиболее подходящий для конкретной группы, расставлять важные акценты, делить на части, чтобы вернуться к теме ещё раз через какое-то время, и т. д.

Сценарии занятий и их последовательность носят рекомендательный характер и могут быть адаптированы под потребности педагога и группы. Любой разговор эффективнее вовремя, поэтому можно провести занятие на актуальную тему по востребованности, а не в соответствии с предложенной последовательностью тем. Сценарии помогут педагогу уйти от морализаторства и поучений, которые часто не приводят к желаемому результату, но могут способствовать лицемерному поведению, а также позволят найти хорошее решение совместно с детьми, что важно для формирования ответственного отношения к своему поведению.

Рекомендуется проводить одно занятие в две недели, но можно и чаще. Однако не стоит забывать, что желаемый результат достигается только в случае регулярного практического применения полученных знаний.

Возможно, педагог решит, что не требуется выделять специальные занятия на некоторые из предложенных тем, а достаточно интегрировать приёмы и инструменты в преподавание учебных предметов, тем более что уже имеющийся багаж знаний и наработанные социально-эмоциональные навыки позволяют и педагогу, и детям выйти за рамки специально организованных ситуаций выделенного курса и начать использовать их в повседневном взаимодействии и преподавании учебных предметов для повышения эффективности образовательной деятельности и выстраивания более конструктивных отношений[1].

Соглашение остаётся важным инструментом рефлексии и создания личностно-развивающей образовательной среды. В методическом пособии описаны три занятия, посвящённые работе с Соглашением, которые проводятся соответственно в начале, в середине и в конце учебного года.

Особенности работы с родителями в большей степени зависят от самого педагога и задач, которые он ставит перед собой в этой сфере. Это могут быть, как и раньше, выступления на родительских собраниях и организация совместных детско-родительских мероприятий или же другие форматы, например, электронная рассылка с полезными материалами, тематические встречи с приглашением педагога-психолога или других специалистов и т. д.

СТРУКТУРА И ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Начало занятия: приветствие и разминка

Цель: *создать условия для включения участников в деятельность.*

Мы рекомендуем начинать занятие с короткой беседы об эмоциональном состоянии и самочувствии участников. Для обсуждения можно использовать следующие вопросы:

— *Как у вас дела?*
— *С каким настроением вы пришли на занятие?*
— *Как прошёл день (неделя)?*

(Можно попросить всех участников оценить от 1 до 5, насколько хорошо, и показать соответствующее количество пальцев.)

Важно дать детям возможность поделиться волнующими их событиями, чтобы они могли снять эмоциональное напряжение и включиться в занятие. В дополнение можно задать несколько вопросов, связанных с содержанием и темой занятия.

По мере продвижения по программе будет полезным включать в беседу вопросы об опыте освоения и использования новых инструментов, с которыми дети познакомятся на занятии; обсуждать домашнее задание.

[1] Подробнее об интеграции см. в пособии «Инструменты развития социально-эмоциональных навыков в начальной школе. Методическое пособие» (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева)

Предварительно нужно напомнить о некоторых правилах взаимодействия, например о том, что говорить может только один человек, очерёдность регулируется поднятой рукой или передачей следующему говорящему «символа слова», например игрушки или «микрофона». Все участники поощряются к выступлению и уважительно выслушиваются. Приветствуются и признаются все степени участия, каждый вносит свой вклад в развитие группы. При этом важно, чтобы дети знали, что у них есть возможность промолчать.

Оценив состояние и настрой класса перед занятием, педагог принимает решение о переходе к основной части или необходимости проведения разминки, которая поможет оптимизировать настроение группы, отрегулировать уровень энергии, возможно, актуализировать тему занятия. Кроме того, разминочные упражнения могут помочь участникам раскрепоститься, они способствуют развитию атмосферы доверия и открытости в группе. Варианты упражнений для разминки представлены в Приложении «Игры и упражнения».

Участие педагога как в беседе, так и в разминке наравне с детьми будет способствовать развитию доброжелательных отношений и безопасной атмосферы в классе. Групповое обсуждение с детьми может стать основанием для планирования дальнейшего хода занятия.

2. Этап целеполагания

Цель: *способствовать формированию мотивации и ответственного отношения к занятию, а также развитию навыка постановки цели.*

Как правило, перед началом урока педагог сообщает детям его тему и цель. При таком объектном подходе к ученику теряется возможность формирования у него внутренней мотивации к познанию и исследованию, установок на ответственное отношение к своей деятельности и развития важных коммуникативных умений и навыков критического мышления и целеполагания. Мы предлагаем постановку цели сделать частью совместной деятельности.

Как лучше организовать этот этап? Для начала необходимо актуализировать проблему или создать ситуацию, требующую решения. Это можно сделать, обратившись к содержанию прошлого занятия (*Какие трудности возникли при выполнении задания?*) или личному опыту детей (*Было ли у вас…? Как вы тогда поступили? Бывает ли у вас так…? Что вы делаете в таком случае?*), а также к реально существующей проблеме (*Вчера на уроке рисования у нас случился неприятный инцидент…*). Иногда подходящим вариантом может стать история самого педагога с нерешённым вопросом (*Однажды я… До сих пор не уверен…*). В результате обсуждения должен быть сформулирован проблемный вопрос, решение которого и станет целью занятия.

Если во время обсуждения ученики испытывают трудности в составлении формулировок, то можно помочь им, озвучивая свои мысли как возможные варианты с последующим вопросом: «Как вы думаете, это подойдёт? Это то, что вы хотите сказать? Так или как-то иначе?» В случае предложения своего варианта цели можно также попросить участников оценить от 1 до 5 (показав нужное количество пальцев), насколько они согласны с этой формулировкой.

3. Основное содержание

Цели:

- *сфокусировать участников на определённой теме или важном аспекте коммуникации;*
- *познакомить с инструментами, приёмами, алгоритмами и пр.;*
- *создать условия для получения детьми практического опыта.*

Предложенное содержание не укладывается в рамки традиционного урока продолжительностью 45 минут. По усмотрению педагога может проводиться занятие большей длительности или несколько занятий. Некоторые активности могут быть интегрированы в содержание предметных уроков. Предпочтительно, чтобы последовательность упражнений следовала логике, предложенной авторами.

4. Рефлексия и завершение занятия

Цели:

- *создать условия для обсуждения, осмысления и присвоения полученного опыта;*
- *способствовать развитию коммуникативных навыков;*
- *поддерживать атмосферу открытости и доверия в классе.*

Анализ и интерпретация опыта позволяют по-новому взглянуть на происходящее, а совместное обсуждение усиливает чувство общности, углубляет связи между участниками, способствует развитию атмосферы открытости и доверия в классе. Кроме того, большинство форматов рефлексии развивает у участников умение формулировать свою точку зрения и доносить её до слушателя, активно слушать и понимать других, уважительно относиться к разным позициям. Важно отметить, что групповые обсуждения не должны приводить к единому мнению, скорее, они будут демонстрировать разнообразие взглядов, эмоциональных откликов участников, а значит, развивать их эмпатию и уважение к инаковости.

Форма организации рефлексии может быть разной: глубокое обсуждение опыта, полученного во время выполнения упражнения, короткий обмен мыслями или оценка по шкале от 1 до 5 интересности, сложности, полезности. Участники могут фиксировать свои мысли на листе бумаги, беседовать в па-

ре, делиться своими соображениями с группой или со всем классом. При проведении рефлексии, как и на этапе приветствия, важно соблюдать описанные выше правила обсуждения, чтобы не нарушать атмосферу открытого безопасного общения в группе.

Опираясь на свои наблюдения, педагог задаёт вектор рефлексии, например, с помощью вопросов: «Что в данном упражнении вызвало наибольшие затруднения? Приходится ли в реальной жизни делать что-то подобное?»

При проведении итоговой рефлексии педагог предлагает участникам поделиться своими впечатлениями, переживаниями, чувствами по поводу занятия. Можно больше внимания в итоговом обсуждении уделить эмоциям.

— Как вы сейчас себя чувствуете? Почему?

— Как менялось ваше состояние во время выполнения этого упражнения? Почему?

— Что сегодня больше всего понравилось?

— Я видела улыбки (смущение, недовольство). Что их вызвало?

— Что для вас было интересным (удивительным, неожиданным)?

— С какими чувствами вы сегодня уходите?

Можно попросить учащихся показать своё эмоциональное состояние невербальными способами или же сделать акцент на анализе результатов и полученного опыта.

— Что было для вас самым значимым на занятии? Что больше всего запомнилось?

— Что из этого занятия вы возьмёте для себя? Что будете использовать?

— Что было сложным для вас в этом задании? Почему?

— Считаете ли вы, что то, что вы делали сегодня, помогло нам прийти к цели, которую мы ставили?

— По шкале от нуля до пяти отметьте, как вы поработали как группа.

— Что в следующий раз мы можем попробовать сделать по-другому?

— Расскажите, как вы работали вместе, выполняя это задание.

— Что заставило вас сделать именно так?

Хорошим вариантом итогового обсуждения будет смешанный вариант, включающий обмен эмоциями и рациональный анализ полученного опыта. В любом случае нужно в конце занятия вернуться к его цели, сформулированной вместе с детьми, и спросить, насколько удалось продвинуться к её достижению.

Важно всегда оставлять достаточно времени на этап завершения занятия и рефлексию. Если дети активно включились в обсуждение, то не стоит прерывать рефлексию, лучше отказаться от проведения нового упражнения, давая детям возможность осознать и присвоить уже полученный опыт.

Если остаётся совсем мало времени, можно предложить участникам сказать несколькими словами о самом важном, что было на занятии, или попробовать сформулировать свой ответ одним словом. Такой вариант подведения итогов вместе с наблюдением во время занятия позволит педагогу понять, с чем дети уходят с занятия. «Парковка идей» — один из инструментов групповой работы, который применяется для подведения итогов занятия и позволяет значительно экономить время для понимания полученных результатов педагогом и участниками. Ещё больше вариантов проведения текущей и итоговой рефлексии описано в Приложении «Игры и упражнения».

5. Задание для самостоятельного выполнения

Цели:

- *способствовать развитию интереса к самопознанию, навыков самостоятельной работы;*
- *способствовать развитию доброжелательных, поддерживающих отношений в семье;*
- *включить родителей в совместную деятельность по программе.*

Формат заданий поддерживает традицию, заданную семейными заданиями в курсе СЭР предыдущих годов обучения. Несмотря на то что задания носят рекомендательный характер, они являются важной частью программы. Полезно интересоваться результатами их выполнения если не на самом уроке, то в перерывах. Возможно, какое-то задание будет перекликаться с темами других предметных уроков, и тогда тоже хорошо бы обратиться к этим материалам. Некоторым детям важно поделиться проделанной работой, не стоит это игнорировать, но это не должно стать поводом для упрёка тех учеников, кто выполняет задания нерегулярно.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ В МЕТОДИЧЕСКОМ ПОСОБИИ

В сценариях занятий используются следующие **рубрики** и **условные обозначения**:



Начало занятия, включающее в себя приветствие и разминку.



Этап совместного формулирования цели на занятие.



Задания, предполагающие взаимодействие детей в парах.



Задания, рассчитанные на выполнение в малых группах. Для деления на группы педагог может использовать любой известный ему способ, несколько способов описано в Приложении «Игры и упражнения».



Задания, для которых требуется распечатать материалы из Приложения.



Рефлексия — традиционный этап каждого занятия. Сценарий может содержать специальные вопросы, или же педагог сам организует этот этап в соответствии с происходившим на занятии и сформулированной целью.



Задания, рекомендованные для выполнения детьми дома, часто с участием близких взрослых.

Рубрика **Вопросы для обсуждения** поможет организовать диалог-обсуждение на заданную тему. Иногда цель этих вопросов — актуализировать проблему, иногда — раскрыть важные аспекты темы, иногда — подвести итоги и сформулировать выводы. Предложенные варианты вопросов не являются единственно возможными, они, скорее, указывают некоторое направление для рассуждений.
Рубрика **Важные заметки** содержит полезные комментарии к содержанию или организации упражнения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Тема	Содержание темы
1	И снова вместе!	Совместное детско-родительское мероприятие. Установка на новый учебный год
2	Эмоции, эмоции, эмоции…	Обобщение знаний об эмоциях
3	Составляем Соглашение класса	Обсуждение общих правил взаимодействия в классе
4	Моя путеводная звезда	Формулирование личной цели на учебный год
5	Дом, в котором мы живём	Эмоциональная оценка пространства класса
6	Моя суперсила	Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе
7	Когда что-то пошло не так…	Управление состоянием тревоги
8	Нужно ли стараться	Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата
9	Новый год — новые цели	Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением
10	Не торопись с выводами	Прояснение шагов обдуманного выбора
11	Искусство замечать хорошее	Умение видеть хорошее и благодарить
12	Какой он — правильный выбор?	Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин
13	Это угроза?	Идентификация угрожающего поведения
14	Мы справимся!	Поведение в ситуации буллинга
15	Что значит помогать	Оказание помощи и обращение за ней
16	Тайны музейных экспонатов	Обсуждение семейных ценностей
17	Соглашение. Подводим итоги	Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул

Тематический блок	Номера занятий
Вводное занятие	1
Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения (мастерская выбора)	2, 3, 4, 5, 10, 12, 13, 14, 16
Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели (мастерская достижения)	2, 4, 6, 7, 8, 9, 15, 16, 17
Управление собой в стрессовых ситуациях (мастерская жизнестойкости)	2, 6, 7, 8, 11, 13, 14
Подведение итогов	17

СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

ТЕМА 1

И СНОВА ВМЕСТЕ!

СТАРТОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Цели занятий

Сплочение классного коллектива и родительского сообщества класса. Создание условий для заинтересованного включения родителей в совместную работу по программе социально-эмоционального развития детей.

Планируемые результаты

- Родители осознали важность социально-эмоционального развития детей;
- знакомы с содержанием программы;
- понимают роль семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка;
- дети и родители включены в общий контекст УМК СЭР;
- дети формулируют желания на текущий учебный год.

Оборудование и материалы

Цветные карандаши или мелки, листы для рисования, лист формата А2, разлинованный на клетки по количеству участников, клей, Приложение к теме 1, распечатанное для каждого участника, презентация.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	До 30	Суета сует	Организовать групповое взаимодействие для активизации участников и создания атмосферы доверия и открытости
2	До 20	Расскажи о своём летнем достижении	Дать возможность участникам поделиться своими летними впечатлениями и достижениями для более близкого знакомства
3	До 20	Классный город	Организовать совместную семейную творческую деятельность для прояснения детских и родительских ожиданий от учебного года
4	До 7	Презентация программы	Представить логику и содержание программы третьего года обучения
5	5	Наши желания и мечты	Сформулировать совместно со всеми участниками ожидания от предстоящего учебного года
6		Выполняем дома	Способствовать развитию взаимопонимания между членами семьи

Мероприятие проходит в формате встречи-диалога заинтересованных детей, родителей и педагогов.

Успех курса во многом зависит от того, как пройдёт первая встреча, поэтому важно максимально вовлечь всех участников в предлагаемые активности. Хорошо, если педагогу заранее удастся заручиться поддержкой коллег и договориться об участии школьного педагога-психолога или других педагогов для того, чтобы охватить вниманием

наибольшую группу детей и родителей во время мероприятия. В роли группы поддержки могут также выступить активные и компетентные родители, которым педагог может доверить работу модераторов групп.

Стартовое мероприятие включает в себя анонс содержания курса на весь учебный год, поэтому необходимо изучить его заранее, чтобы ответить на вопросы, если они возникнут. В некотором роде это замещение традиционного выступления педагога на родительских собраниях, но не полный аналог, поэтому не стоит затягивать этап вопросов и ответов, некоторые нюансы можно обсудить в индивидуальном формате.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Суета сует

Педагог раздаёт каждому участнику лист с таблицей (Приложение к теме 1), в ячейках которой записаны короткие фразы, и озвучивает следующую инструкцию.

Инструкция

1. *Отметьте в таблице фразы, с которыми вы согласны.*
2. *Свободно передвигайтесь по классу и спрашивайте у других участников, с какой из фраз согласны они.*
3. *Вписывайте их имена в соответствующие ячейки, при этом помните, что в каждую клетку можно вписать не более двух имён.*

На выполнение задания у вас есть 7 минут.

По истечении времени педагог просит поднять руку тех:

— кто заполнил всю свою таблицу;

— к кому никто не подошёл;

— кто не только вписал в свою таблицу имена своих ровесников, но и успел пообщаться с кем-то постарше (родителями) или младше себя (детьми).

Затем он делит участников на подгруппы, не более 10 человек в каждой, чтобы организовать обсуждение. Педагог задаёт вопросы и ограничивает время обсуждения каждого из них в подгруппах до 2 минут.

Вопросы для обсуждения

- *К кому вы подходили чаще — к детям или взрослым? Почему?*
- *Чем интересны ответы детей? А чем интересны ответы взрослых?*
- *Что нового вы узнали о своих одноклассниках и их родителях?*
- *Что вас удивило при выполнении этого упражнения?*
- *С какими трудностями вы столкнулись при выполнении упражнения?*
- *Как вы чувствуете себя сейчас? Поделитесь своими эмоциями.*

Важные заметки

Деление на группы при обсуждении оправдано тем, что при большом количестве участников удаётся высказаться немногим детям или же это займёт много времени, что повышает вероятность потери энергии группы. В малых группах каждый участник имеет возможность поделиться своим мнением и впечатлением, что будет способствовать сближению и поддержанию активности.

Для деления на группы можно использовать разные способы, например, **игру-разминку «Атомы — молекулы»** (см. Приложение «Игры и упражнения»), которая используется и на других занятиях и мероприятиях.

Во время обсуждения педагог может подходить к группам и при необходимости ненавязчиво поддерживать процесс вопросом, уточнением или просто своим доброжелательным присутствием.



2. Расскажи о своём достижении

Прежде чем приступить к выполнению этого задания, необходимо обсудить следующие вопросы:

— Как нужно слушать говорящего, чтобы он не стеснялся и рассказывал с удовольствием?

— Как нужно рассказывать, чтобы быть правильно понятым?

Педагог предлагает участникам в малых группах рассказать о своих летних достижениях.

После того как участники обменяются своими рассказами, проводится обсуждение в общей группе.

Вопросы для обсуждения

- *Расскажите, что вы чувствовали, когда вспоминали и рассказывали о своих достижениях. Почему?*
- *Какие эмоции вы заметили у участников обсуждения?*
- *Почему обсуждение достижений вызвало такие разные эмоции?*
- *Что вы чувствовали, когда слышали приятные слова о себе и своих достижениях?*
- *Что нового вы узнали о своих одноклассниках и родителях?*
- *Хочется ли вам продолжить разговор о достижениях с кем-то из участников?*

Важные заметки

В зависимости от состояния всей группы можно оставить те же подгруппы, что и в первом задании, а можно перемешать участников. Первый вариант сэкономит время, а второй — позволит пообщаться между собой большему количеству участников. Простым и быстрым способом деления на новые группы является **игра «Варим компот»** (см. Приложение «Игры и упражнения»).

Хорошим входом в обсуждение может быть рассказ педагога о своих летних достижениях и наблюдениях: выращенный на грядке редис, собранные грибы, дочитанная книга, наконец случившийся разговор по душам с сыном-подростком. Напомните участникам, что у них есть право не рассказывать о своих достижениях, если они пока не готовы ими поделиться.

После обсуждения важно заметить, что интенсивность наших эмоциональных переживаний по поводу достижений зависит от того, насколько это важно для нас и других людей, насколько много усилий было приложено.



3. Классный город

Педагог готовит листы бумаги формата А6 по количеству учеников и большой лист формата А2, разлинованный на ячейки размером А6. Задание выполняется совместно детьми и родителями, семья создаёт общий рисунок.

Педагог. Мы находимся на старте нового учебного года. Давайте вместе придумаем город, в котором нам хотелось бы прожить целый учебный год. Подумайте и нарисуйте, что бы вы хотели видеть в этом городе. Это могут быть любые объекты, например музеи, спортивные площадки, аллеи, кинотеатры, деревья и цветы. Помните, ваш рисунок — часть нашего общего классного города, где мы все вместе: учителя, дети, родители, друзья. На то, чтобы придумать и нарисовать свою часть города, у вас есть 5 минут.

Каждая семья подписывает свою работу, затем выбирает место для своего рисунка на общем листе и приклеивает его.

По окончании педагог предлагает участникам рассмотреть получившийся коллаж. Обсуждение может быть организовано двумя способами: отдельно — в детской группе совместно с педагогом, в группе родителей — под руководством психолога или в смешанной группе по вопросам для детей.

Вопросы для обсуждения

Для взрослых участников

- *Расскажите о своих эмоциях во время выполнения задания. А как себя чувствовали ваши дети?*
- *Расскажите, как (кто?) принимали решение о том, что будет нарисовано на вашем листе.*
- *Как вы разделили обязанности при работе в вашей семейной команде? Кто придумал, что будет нарисовано, кто рисовал, кто выбирал место на большом листе? Насколько легко вам было вместе работать, договариваться?*
- *Когда вы увидели общий рисунок города, что вам показалось интересным, удивительным?*

Для детей

- *Какие эмоции вы испытывали во время выполнения этого задания?*
- *Вы попробовали поработать в семейной команде. Кому из вас больше нравится работать в команде? А кто предпочитает принимать решения и действовать в одиночку? Почему?*
- *Когда вы увидели общий рисунок города, что вам показалось интересным, удивительным?*

Важные заметки

Если кто-то из родителей отсутствует, ребёнок может нарисовать рисунок сам. Педагогу следует присоединиться, если он заметит, что ребёнок испытывает дискомфорт из-за того, что выполняет задание один. Необходимо привлечь и других педагогов, преподающих в этом классе, заранее попросить их выполнить это задание и уже перед началом мероприятия разместить их рисунки на плакате. Важно, чтобы отсутствующие дети тоже заполнили свой сектор общего рисунка позже.

4. Презентация программы

Педагог коротко рассказывает о трёх типах ситуаций[1], последовательно обращаясь к слайдам презентации и вовлекая участников в разговор, делает акцент на роли эмоций.

Педагог. В жизни мы попадаем в разные ситуации. В одних ситуациях нужно сделать выбор, принять решение. Вы попадали в похожие истории? (2—3 участника дают короткие ответы.) После того как решение принято, наступает время воплощать его в жизнь. Вам наверняка это тоже знакомо (выслушать пару ответов). Иногда мы воспринимаем происходящее как опасность. С вами такое бывает? (2—3 человека отвечают.) Во всех этих случаях эмоции могут нам помогать, а могут мешать. В этом году мы продолжим развивать способность управлять своими эмоциями так, чтобы они помогали нам делать правильный выбор, достигать поставленных целей и справляться с трудностями.

В конце презентации родителям раздают материалы о программе СЭР для 3 класса и рекомендации по интеграции инструментов программы в повседневную жизнь семьи.

5. Наши желания и мечты

Педагог предлагает участникам записать на стикерах свои желания и мечты, которые они хотели бы реализовать в новом учебном году: «Как бы вам хотелось прожить этот учебный год? Что бы вам хотелось узнать? Чему научиться? Как проводить время?» Записки размещаются по периметру плаката с городом.

Важные заметки

К этим записям можно будет обращаться неоднократно в течение года при составлении Соглашения, планировании, а также в качестве мотивации.



6. Выполняем дома

Педагог. Подумайте дома вместе со своими близкими, чего бы вам совместно хотелось достичь в этом году в плане отношений, чему научиться, что улучшить или перестать делать. Можете сформулировать чёткие цели в каких-то направлениях и стремиться к их достижению.

[1] Речь идёт о теории личностного потенциала Д. А. Леонтьева.

ТЕМА 2

ЭМОЦИИ, ЭМОЦИИ, ЭМОЦИИ...

МАСТЕРСКАЯ ВЫБОРА, ДОСТИЖЕНИЯ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Цель занятия

Обобщить знания о значении эмоций, систематизировать приёмы управления эмоциями по типам ситуаций.

Планируемые результаты

- Дети вспомнили названия эмоций и чувств и их значение для человека;
- смоделировали ряд ситуаций с эмоциональными реакциями и предложили возможные причины возникновений этих эмоций;
- оценили значение каждой эмоции в разрешении конкретной ситуации;
- сформулировали способы управления эмоциями.

Оборудование и материалы

Приложение к теме 2, распечатанное по количеству групп, стикеры, маркеры, лист формата А2.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	До 7	Мозговой штурм «Кто больше?»	Способствовать включению детей в тему занятия. Актуализировать знания об эмоциях
2	3	Целеполагание	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели
3	До 30	Что я чувствую, когда...	Создать условия для развития умения понимать эмоции и их роль в достижении результата
4	До 10	Эмоциональные слова	Расширить эмоциональный словарь детей и создать с детьми визуальную опору
5	5–7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
6		Выполняем дома	Способствовать созданию и обогащению семейного эмоционального словаря

На этом занятии важно настроить фокус внимания детей на эмоции, вспомнить то, что они уже изучали раньше и знают, напомнить то, что, возможно, стёрлось из памяти. В заданиях используются актуальные проблемы большинства школьников, связанные с выбором, достижением и стрессовыми ситуациями, чтобы помочь им разобраться в этом и найти хорошее решение. Рассуждения детей содержат много полезной информации, которую педагог может использовать на следующих занятиях при разборе разных ситуаций, помогут обнаружить проблемы и трудности, на которые нужно будет обратить внимание в дальнейшем.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Мозговой штурм «Кто больше?»

Начать занятие можно с напоминания о том, что в прошлом году все дети стремились стать Повелителями эмоций, и предложения вспомнить, что же знает и умеет настоящий Повелитель эмоций. Дети перечисляют, педагог обобщает: Повелитель эмоций знает названия эмоций и умеет их распознавать как у себя, так и у других, понимает причины возникновения эмоций, может управлять эмоциями.

Далее педагог предлагает назвать все эмоции и чувства, которые дети знают.

Поднимите руку, чтобы назвать эмоцию или чувство. Я буду всё записывать на доске. Кто может начать?

Когда желающих высказаться больше не будет, педагог обращает внимание детей на список, просит назвать приятные эмоции и чувства и выделяет их любым образом (подчёркивает или обводит).

Почему мы называем их приятными?

После ответов педагог просит назвать те эмоции и чувства из списка, которые испытывать не очень приятно или совсем неприятно.

Почему переживать эти эмоции и чувства нам бы не хотелось? Но тогда для чего нам они?

Обобщая ответы детей, важно подчеркнуть, что неприятные эмоции и чувства — тоже часть жизни, и они действительно помогают нам: заставляют нас заметить проблему, предупреждают о чём-то, что нам нужно решить, или указывают на то, в чём нам нужна помощь.



2. Ставим цель

Цель занятия, сформулированная вместе с детьми, может звучать так: *вспомнить значение эмоций в разных ситуациях и способы управления ими для разрешения этих ситуаций.*



3. Что я чувствую, когда…

1-й этап

Дети делятся на группы по 4 человека. Каждая группа получает свою ситуацию (см. Приложение 2.1). Задача группы — назвать возможные причины каждой эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в заданной ситуации и по окончании обсуждения разыграть ситуацию с разными эмоциональными реакциями перед всем классом. Время на подготовку — 10 минут.

Примеры ситуаций.

1. Представь, что ты очень хочешь заниматься в этом году в трёх кружках. Но, к сожалению, расписание и нагрузка не позволяют тебе этого. И ты вынужден выбрать только один из трёх.

2. Представь, что ты решил подтянуться по какому-то предмету, который тебе не так-то легко даётся (это может быть не только школьный предмет, но и что-то другое).

3. Представь, что тебя одновременно пригласили два друга, незнакомые между собой, в разные места. Что делать?

4. Представь, что тебе за месяц нужно научиться чему-то новому, например играть в шахматы или на пианино, танцевать вальс и т. д.

5. Представь, что неожиданно сегодня решили провести проверочную работу по математике.

6. Представь, что ты хочешь принять участие в игре, а ребята тебя не берут.

Вопросы для обсуждения

- *Что помогало вам выполнить задание?*
- *Попадали ли вы сами в подобные ситуации?*
- *Для чего необходимо распознавать свои эмоции и чувства?*

Важные заметки

Здесь приводятся некоторые варианты ответов, но дети могут предложить не одну причину, а несколько, и они могут не совпадать с указанными.

Радость от того, что есть такой большой выбор: *«Как здорово, что есть выбор!»*

Грусть, потому что от чего-то приходится отказываться: *«Эх, как жаль, что я не попаду …»*

Злость из-за невозможности заниматься тем, чем хочешь.

Страх, потому что мой выбор может не понравится маме (папе), не одобрят друзья и пр. и перестанут со мной общаться.
Интерес, потому что я хочу побольше узнать об этих кружках.
Задача педагога — в случае необходимости корректировать ответы, привлекая к обсуждению весь класс: «Это точно та эмоция, которую вы назвали? Попробуйте ещё раз её изобразить и прислушайтесь к себе». Если дети легко справляются с заданием, можно предложить им подумать и записать, какие ещё чувства и эмоции могут возникнуть в этой ситуации и почему.
При обсуждении необходимо удерживать детей от перехода на личности: «Такие эмоции могут возникнуть у каждого. И мы хотим научиться с ними справляться, чтобы достигать своих целей»; подчёркивать, что осознание своих чувств помогает нам лучше понимать себя: свои предпочтения (что нам нравится, а что нет); свои желания (почему мы одного хотим, а от другого отказываемся). «Мы можем лучше понять себя, когда знаем свои чувства. Только после того, как мы определили своё эмоциональное состояние, мы можем управлять им».

2-й этап

После обсуждения группам предстоит отметить, какие эмоции будут помогать в разрешении ситуации, а какие — мешать, и аргументировать свой ответ, а также найти способы переключиться на помогающие эмоции. Время на выполнение — 10 минут.

По истечении времени все ответы выслушиваются и обсуждаются всем классом.

После обсуждения педагог обобщает ответы и просит разместить их формулировки на заранее подготовленном листе: «Мы сейчас разобрали с вами ситуации, которые можно объединить в три группы: в одной группе — ситуации, когда нам нужно принять решение, сделать свой выбор, в другой — ситуации, когда мы хотим достичь своей цели, в третьей — ситуации, когда мы чувствуем опасность, угрозу для себя. И оказалось, что в каждой из них есть эмоции-помощницы, и мы знаем, как на них переключиться. Запишите, пожалуйста, их на стикерах и приклейте в соответствующий сектор. Это будет подсказкой для нас в трудных ситуациях».

Важные заметки

Обращайтесь к этим наработкам, когда возникает соответствующая ситуация. Это поможет учащимся закрепить приёмы управления эмоциями и более осознанно выбирать стратегии поведения.

4. Эмоциональные слова

Подобные задания можно включить для работы над любым текстом, содержащим эмоциональные характеристики. Их можно предложить детям в случае, если вы хотите расширить их эмоциональный словарь, сразу после разминки или же включить их в уроки русского языка или чтения.

1. Педагог предлагает вспомнить и записать прилагательные, которые отражают эмоциональные состояния человека. Возможны варианты проведения. 1) Разделить класс на малые группы и дать им по 10 минут на выполнение задания. Затем группы по очереди зачитывают по одному слову, не повторяясь. 2) Устроить соревнование «Кто назовёт больше „эмоциональных“ слов», разделив класс пополам. Каждая команда выдвигает своего участника, которые по очереди называют слова, не повторяясь, до тех пор, пока кто-то не остановится. Затем выходят следующие игроки и продолжают соревнование. Повторять уже сказанное нельзя. Выигрывает та команда, которая назовёт последнее слово.

Получившийся список эмоциональных состояний разместите на стене, чтобы какое-то время он «поработал» в качестве справочника с возможностью пополнения.

2. Следующее задание может стать продолжением первого или автономным, если вы заранее подготовите свой список (примерный вариант, см. Приложение 2 к теме 2).

Педагог предлагает отметить эмоциональные состояния, которые можно назвать приятными, одним цветом, а неприятными — другим.

счастливый	злой	растерянный	виноватый
испуганный	смущённый	обиженный	потерянный
расстроенный	напряжённый	вдохновлённый	удивлённый
грустный	радостный	извиняющийся	изумлённый
радостный	беспокойный	подавленный	энергичный
гордый	скучающий	ворчащий	доброжелательный
обеспокоенный	заинтересованный	озадаченный	стыдящийся
восхищённый	любопытный	обескураженный	уверенный
возбуждённый	бдительный	разочарованный	напряжённый
спокойный	дружелюбный	одинокий	равнодушный
игривый	застенчивый	скорбящий	гневный
благодарный	раздражённый	увлечённый	недоверчивый



5. Подводим итоги



6. Выполняем дома

Педагог. Начните составлять дома свой семейный «эмоциональный словарь». Записывайте в него слова, обозначающие приятные и неприятные эмоции. Дополняйте свой список, замечая новые слова в речи других людей, в книгах, и, возможно, вы придумаете свои собственные обозначения уникальных, присущих именно вам, эмоциональных состояний.

ТЕМА 3

СОСТАВЛЯЕМ СОГЛАШЕНИЕ КЛАССА

МАСТЕРСКАЯ ВЫБОРА

Цель занятия

Обозначить эмоциональные ориентиры для создания доброжелательной атмосферы в классе в течение всего учебного года.

Планируемые результаты

- Ребёнок обозначает желаемые эмоции и те действия, которые будут способствовать их возникновению;
- дети договариваются о совместных действиях по достижению желаемых эмоциональных состояний в школе и предотвращению нежелательных.

Оборудование и материалы

Действующее Соглашение, составленное в прошлом учебном году, листы бумаги, карандаши, маркеры, стикеры, ватман.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2—3	Начинаем!	Включить детей в совместную деятельность
2	5	Ставим цель	Совместно с детьми сформулировать цель занятия и составить его план
3	До 1,5 ч	Составление, оформление и подписание Соглашения	Организовать обсуждение договорённостей о взаимоотношениях в классе. Организовать групповую работу по оформлению Соглашения. Провести подписание договорённостей
4		Выполняем дома	Создать условия для знакомства родителей с принятыми в классе правилами взаимодействия, обсуждения правил и договорённостей, важных для семьи

Результатом этого занятия должно стать классное Соглашение. Если вы активно использовали этот инструмент в предыдущие годы, то можно провести ревизию того, что было, внести обновления, расставить новые акценты и договориться, как вы будете работать с Соглашением в этом году.

Процесс разработки Соглашения состоит из коллективного обсуждения трёх вопросов в малых группах, а затем общего обсуждения. На каждый вопрос отводится приблизительно 15 минут.

Продолжительность занятия по этой теме может варьироваться от 1 до 2 часов, поэтому рекомендуется проводить его последним по расписанию, чтобы учащиеся могли закончить оформление Соглашения, не откладывая это на потом.

Для успешного проведения занятия необходимо организовать помещение класса таким образом, чтобы дети могли работать группами, находясь одновременно в общем пространстве. Пригодится большой общий стол, за которым они смогут оформлять Соглашение.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Планирование этого занятия можно начать с напоминания о том, что на предыдущей встрече участники придумали город, в котором хотелось бы прожить этот учебный год вместе, поговорили о том, какие результаты каждый участник хочет получить и чего достичь за этот год, чему научиться и что узнать. И затем задать несколько вопросов, которые бы позволили сформулировать задачи и составить план. Возможная формулировка цели — *договориться о том, как мы будем взаимодействовать в течение года, чтобы нам всем было комфортно жить в этом городе и мы могли достичь поставленных целей.* Следует также обсудить, как можно понять, что это хорошие правила и договорённости, и напомнить, что индикатором удовлетворённости являются наши эмоции.

На этапе планирования и формулирования основных вопросов, на которые предстоит ответить, необходимо фиксировать их последовательно на доске с обозначением времени, которое будет потрачено на их обсуждение. Вопросы могут быть такими:

- Как мы хотим себя чувствовать в нашем классе? (5 минут)
- Что мы можем сделать, чтобы испытывать эти эмоции и чувства в классе и в школе как можно чаще? (10—15 минут)
- Как мы будем справляться с нежелательными эмоциями и неприятными ситуациями? (10—15 минут)

В процессе обсуждения необходимо подвести детей к мысли о том, что важно, чтобы каждый имел возможность высказаться и был услышанным. Для этого лучше организовать групповую работу с дальнейшим совместным обсуждением.



3. Составление Соглашения

1. Фиксирование в мини-группах желательных эмоций и чувств

Разделите учащихся на небольшие группы, каждой из них выдайте большой лист бумаги и маркеры. Озвучьте первый вопрос для обсуждения: *«Какие эмоции и чувства вы хотели бы испытывать в классе как можно чаще?»*

Время на выполнение задания — 5 минут.

После обсуждения в группе результаты озвучиваются и записываются на доске. Возможно, не всем легко будет сформулировать свои чувства, потратьте несколько минут на их прояснение и вербализацию — это важно.

2. Формирование общего классного списка желательных эмоций и чувств

Выберите вместе 5—7 основных чувств. Убедитесь, что все понимают, о чём идёт речь, дети должны уметь описать выбранное чувство. Помогите выбрать действительно важные чувства, например чувство безопасности, уважение, доверие, интерес, радость.

3. Обсуждение действий, которые будут поддерживать желательные эмоции

Второй вопрос для обсуждения: *«Что мы можем сделать, чтобы испытывать эти эмоции и чувства в классе и в школе как можно чаще?»* Участникам нужно определить те поступки, которые отражают самые важные чувства, и представить их в виде списка. Должен получиться список из 5—7 примеров поведения или внешних проявлений чувств, которые можно включить в Соглашение. Дайте детям несколько минут, чтобы они смогли обдумать каждую эмоцию и поведение, связанное с ней, и обсудить в своей группе.

Примеры чувств и их проявления.

1) Чувство безопасности — поддерживать друг друга до и после занятий, доброжелательно приветствовать друг друга при встрече.

2) Уважение — разрешить всем выражать своё мнение, не перебивать друг друга.

Педагогу важно объяснить участникам, что поступки для поддержания эмоции и чувства должны быть конкретными и понятными всем участникам.

Например, говорить «Привет всем!», когда заходишь в класс, делиться необходимыми карандашами, маркерами.

4. Определение нежелательных эмоций и ситуаций в школе и тех действий, которые помогут управлять ими

Следующий вопрос для обсуждения: *«Как мы можем устроить свою жизнь таким образом, чтобы испытывать как можно меньше неприятных эмоций и чувств и справляться со сложными ситуациями?»*

Участники должны определить, какие чувства они не хотели бы испытывать в школе и какие ситуации были бы им неприятны. В течение 10—15 минут они обдумывают ответы на эти вопросы. Затем составляют список тех моделей поведения, которые могли бы помочь им реже испытывать некомфортные чувства и избегать нежелательного поведения в школе.

Примеры эмоций и чувств и моделей поведения.

1) Страх — не угрожать, не причинять боль.

2) Злость — не брать чужие вещи без спроса, не обзываться.

3) Стыд — не насмехаться над ошибками и неудачами другого.

4) Отвращение — не унижать, выражая своё мнение, и т. д.

5. Обсуждение действий, которые будут поддерживать следование принятым договорённостям

Вопросы: *«Если вы понимаете, что по какой-либо причине не следуете Соглашению, что вы могли бы сделать?*

Если вы заметили, что кто-то другой не следует Соглашению и это осложняет достижение целей обучения, которые вы наметили для себя, что вы могли бы сделать?»

Все ответы подгрупп записываются на доску. Эта информация ещё раз обсуждается со всем классом, после чего составляется черновик Соглашения.

Можно предложить детям придумать какой-нибудь знак или сигнал, который бы указывал на нарушение Соглашения, как некое напоминание о договорённостях. Это может быть любое «особенное» слово, например «абракадабра», короткое «упс» или хлопок в ладоши. Этот игровой момент позволит легче контролировать ситуацию самим детям и педагогу тоже.

6. Оформление Соглашения

Окончательный вариант принятых договорённостей красиво оформляется на листах ватмана, подписывается всеми участниками обсуждения и вывешивается на стене класса.

Педагог напоминает, что подписание Соглашения — это обещание соблюдать и уважать принципы, описанные в этом документе.

Важные заметки

Чтобы сформулированные договорённости не остались пустой формальностью, а действительно помогали в создании доброжелательной среды в классе и личностном развитии детей, необходимо регулярно возвращаться к пунктам Соглашения. Это можно делать с помощью рефлексии в конце учебной недели. Формулируйте вопросы так, чтобы они касались произошедших на неделе событий. Наблюдения за событиями недели помогут сформулировать вопросы, отражающие ситуацию в классе.

- *Испытывали ли вы нежелательные эмоции и чувства? Если да, то почему? Что можно сделать, чтобы предотвратить их на следующей неделе?*
- *Когда вы испытали желаемые эмоции и чувства? Что мы сделали, чтобы создать необходимый эмоциональный климат, описанный в Соглашении?*
- *Какое поведение нам нужно больше практиковать, чтобы все чаще испытывали указанные в Соглашении желаемые чувства?*



4. Выполняем дома

Педагог. Обсудите Соглашение с родителями, чтобы поддерживать его принципы в семейных взаимоотношениях.

ТЕМА 4

МОЯ ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА

МАСТЕРСКАЯ ВЫБОРА, ДОСТИЖЕНИЯ

Цель занятия

Способствовать развитию навыка планирования, формированию внутренней мотивации.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность формулирования цели для достижения успеха;
- знаком с характеристиками цели;
- получил опыт формулирования цели из желания.

Оборудование и материалы

Листы бумаги формата А4, маркеры, фломастеры, цветные карандаши.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Начинаем!	Подготовить детей к работе в малых группах
2	20	Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что	Создать условия для получения детьми опыта достижения результата при разной степени детализации плана
3	3	Ставим цель	Совместно с детьми сформулировать цель занятия
4	10	Характеристики цели	Совместно с детьми вывести основные характеристики цели, которые помогают в её достижении
5	20	Моя путеводная звезда	Создать условия для развития навыка формулирования цели
6	До 7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
7		Выполняем дома	Способствовать закреплению пройденного материала и конструктивному диалогу между детьми и взрослыми в семье

На занятии разбирается алгоритм формулирования цели, который впоследствии можно использовать на других уроках и мероприятиях. Если вы поставите в приоритет на ближайшие две недели формирование навыка целеполагания, предложите детям оформить чек-лист (своего рода шпаргалку), повесьте его на видное место и обращайтесь к нему как можно чаще. Делайте поочерёдно акцент на разных пунктах чек-листа или сразу выделите и держите в фокусе внимания наиболее уязвимые из них.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что

Класс делится на 6 групп. Каждая группа получает инструкцию с разной степенью детализации: от чётких указаний до простого «сделайте хорошо».

Пример такого задания — нарисовать комикс. Каждая группа получает листок с инструкцией.

Варианты инструкций.

1) Нарисовать комикс.

2) Нарисовать комикс из четырёх картинок с двумя персонажами.

3) Нарисовать комикс из четырёх картинок с двумя персонажами о дружбе.

4) Нарисовать комикс из четырёх картинок с двумя персонажами о дружбе человека и собаки.

5) Нарисовать комикс из четырёх картинок с двумя персонажами о дружбе человека и собаки за 10 минут.

6) Нарисовать комикс для первоклассников из четырёх картинок с двумя персонажами о дружбе человека и собаки за 10 минут.

Если возникают вопросы, то необходимо отсылать детей к написанной инструкции.

Через 10 минут педагог останавливает процесс и просит поделиться результатами групповой работы и оценить личную удовлетворённость от этой работы жестом: большой палец вверх, означающий «я очень доволен», большой палец вниз — «я совсем не доволен», большой палец в сторону — «мне было так себе». Затем несколько участников по желанию аргументируют оценки.

Далее педагог обобщает результаты, в ходе совместной беседы формулируется вывод о том, для чего нужно уметь ставить точную цель.



3. Ставим цель

На основе вывода, сделанного в предыдущем задании, можно выйти на цель занятия — *научиться формулировать цель, чтобы легче её достигать.*

4. Характеристики цели

Педагог вместе с детьми анализируют формулировки инструкций из предыдущего задания, находят отличия и делают выводы о некоторых характеристиках цели. Педагог добавляет недостающее и в итоге на доске фиксирует **5 характеристик цели**.

Конкретная и понятная, т. е. она сформулирована понятно для любого.

Измеримая, т. е. вы знаете, по каким признакам понять, что вы её достигли.

Достижимая, т. е. вы уверены, что её можно достичь в указанные сроки.

Важная, т. е. вы понимаете, в чём её ценность для вас и для других.

Она привязана к *конкретному сроку.*

Эмоционально притягательная, т. е. её достижение связано с приятными эмоциями.

На этом этапе можно предложить детям в группах самим придумать чек-листы с вопросами для проверки своих целей. Это может выглядеть так.

Конкретная и понятная. Всё ли понятно в формулировках? Нет ли непонятных или неконкретных слов и выражений?

Измеримая. По каким признакам я пойму, что цель достигнута? Например, чему я научусь в процессе достижения? Что я стану делать лучше или больше?

Достижимая. Есть ли у меня реальная возможность достичь этой цели в указанные сроки в настоящих условиях?

Важная. Почему эта цель так важна конкретно для меня? Кому ещё принесёт пользу её реализация?

Срок. К какому времени цель должна быть достигнута?

Эмоционально притягательная. Какие эмоции я испытываю, когда представляю, что цель достигнута? Это желаемое для меня состояние?

5. Моя путеводная звезда

Дети вспоминают желания и мечты, которые они записали на первом занятии, или можно взять любую другую, если ребёнок настаивает. Затем превращают их в цели, опираясь на разработанный чеклист.

Далее педагог предлагает детям нарисовать и вырезать из бумаги звезду как метафору цели. На лицевой стороне звезды дети записывают цель. На другой стороне — то, почему эта цель для них важна. Затем из получившихся звёзд дети собирают звёздное небо. Можно заранее подготовить место для него или решить это вместе. После того как небо готово, желающие могут прочитать и прокомментировать записи на своей звезде.

Важные заметки

Мотивация бывает внешней и внутренней. Внешняя мотивация — это стремление делать дело, чтобы получить награду или избежать наказания. Внутренняя мотивация — желание выполнять деятельность по причине удовольствия от процесса познания, радости от достижения целей и преодоления трудностей, понимания её смысла и собственного интереса к ней.

Вы можете заметить, что при выполнении этого задания некоторые дети формулируют важность как «Чтобы порадовать родителей» или «Чтобы родители не ругали», т. е. опираются на внешнюю мотивацию. Это вполне объяснимо возрастом. Ваша задача — помочь детям в каждой цели найти личный смысл. Можно использовать вопрос «А чем это может быть полезно лично для тебя?», чтобы постепенно перевести ребёнка из состояния «Ты должен» к «Мне важно» и «Я хочу». Процесс может быть не быстрым, не стоит давить. Эта задача решается постепенно. Можно взять за правило — с этого занятия как можно чаще на уроках рассуждать о личном смысле деятельности.

- Если ребёнок отказывается озвучивать написанное, не следует настаивать.
- Важно, чтобы у каждого ученика в классе была своя звезда на импровизированном небе. Если ребёнок отсутствовал на этом занятии, пусть сделает её позднее.
- Время от времени напоминайте детям об их звёздах, чтобы поддерживать мотивацию достижения цели.



6. Подводим итоги



7. Выполняем дома

Педагог. Расскажите дома членам своей семьи, как превратить мечту в цель. Помечтайте все вместе о чём-нибудь, а потом сформулируйте общую семейную цель, опираясь на составленный чек-лист.

Рассчитайте вклад каждого в её достижение, чтобы это было справедливо. Составьте план достижения цели. Повесьте его на видном месте и начинайте двигаться к мечте, поддерживая друг друга.

ТЕМА 5

ДОМ, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЁМ

МАСТЕРСКАЯ ВЫБОРА

Цель занятия

Способствовать формированию осознанного отношения к своему состоянию и окружающему пространству.

Планируемые результаты

- Ребёнок получает опыт эмоциональной оценки пространства, соотнесения физического пространства и своей реакции на него;
- понимает свою зону ответственности в создании комфортного пространства в классе.

Оборудование и материалы

Цветные стикеры (красные, жёлтые, синие, зелёные), листы бумаги формата А4, цветные карандаши, мелки, маркеры.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	Начинаем!	Подготовить детей к предстоящей деятельности, сфокусировать их на телесных ощущениях
2	5	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
3	15	Эмоции моего класса	Обратить внимание детей на их эмоциональный отклик на пространство класса
4	30	Однажды в нашем классе…	Предоставить детям возможность выразить своё эмоциональное состояние в классе с помощью придуманной истории
5	10	Место моей мечты	Создать условия для соотнесения детьми физического пространства и своих ощущений как реакции на него
6	10	Чтобы было хорошо	Способствовать пониманию детьми своей доли ответственности в создании комфортного пространства
7	5–7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
8		Выполняем дома	Способствовать развитию внимательности к своим ощущениям у детей и поддержанию доверительных отношений в семье

Это занятие отражает идеи соучаствующего проектирования[1]. Конечно, речь не идёт о трансформации и редизайне — смене внешнего вида — помещения класса в полном смысле. Однако для всех участников это может стать первым шагом на пути к осознан-

[1] *Соучаствующее проектирование* (архитектурный метод) — метод проектирования общественных пространств с вовлечением в процесс жителей, местных сообществ, активистов, представителей административных структур, локального бизнеса, инвесторов, представителей экспертного сообщества и других заинтересованных в проекте сторон.

ному отношению к окружающему пространству. Возможно, некоторые наблюдения и идеи детей ответственные взрослые смогут реализовать в ближайшем будущем. Что-то, вероятно, педагог учтёт для оптимальной организации некоторых видов и форм учебной деятельности.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Разговор о пространстве и своих ощущениях в нём можно начать со сказки «Три медведя», в которой Маша выбирала стул, миску, чашку, кроватку для себя. Почему она это делала? Разве она не могла поесть, сидя на высоком стуле, и лечь спать на самой большой кровати?

В результате короткой беседы можно сформулировать цель занятия — *провести исследование классного помещения.*

3. Эмоции моего класса

Педагог раздаёт детям стикеры четырёх цветов, соответствующих цветам и значениям Квадрата настроения: красные, зелёные, синие и жёлтые, и просит их неспешно походить по классу, почувствовать своё состояние в разных его местах и наклеить там (в этом месте) соответствующий стикер. Не обязательно использовать все цвета, кто-то может везде испытывать только «жёлтые» и «зелёные» эмоции, а кто-то — в основном «синие». У кого-то будет очень чёткое ощущение разных цветовых зон в классе. Важно подчеркнуть, что здесь нет правильных ответов и люди могут чувствовать себя по-разному в одном и том же месте, главное — прислушаться к своим ощущениям. Начать можно прямо с того места, где в данный момент находится каждый ребёнок. Перед стартом будет полезно провести одну из дыхательных практик, чтобы снять лишнее возбуждение и переключиться на свои ощущения. Затем дети двигаются по классу в своём темпе, останавливаясь и прислушиваясь к себе. Педагогу необходимо следить за тем, чтобы дети не скапливались большими группами и не мешали друг другу громкими репликами.

4. Однажды в нашем классе…

Педагог предлагает участникам индивидуально или в малых группах придумать и нарисовать или написать свою историю (может быть, сказочную), которая могла бы произойти в их классе, и начать её со слов «Однажды в нашем классе…». Если кто-то испытывает затруднения, можно предложить нарисовать самый любимый или самый неприятный уголок класса (скучный и пр.). На выполнение задания даётся 20 минут. По окончании желающие делятся своими историями.

Вопросы для обсуждения

- *Какая из озвученных историй кажется вам самой невероятной? Почему?*

Важные заметки

Это задание можно отнести к проективным, когда дети отталкиваются от предложенного образа (в данном случае это классное помещение) и, исходя из собственных ассоциаций, эмоциональных переживаний, опыта, создают новый образ, в котором отражается их личное восприятие помещения. Хочется предостеречь педагога от постановки «диагноза» ребёнку по результатам этого задания. Это не диагностика личности ребёнка, а возможность посмотреть на классное помещение глазами детей через созданные ими образы и составить общее представление об эмоциональном фоне в классе, который может быть связан непосредственно с самим помещением, с отношениями с одноклассниками, а также личностью учителя. Совместный анализ работ с педагогом-психологом школы в данном случае может быть полезен всем.

5. Место моей мечты

После того как дети «прочувствовали» всё классное пространство, им предлагается снова походить по всему помещению и найти для себя идеальное место, где они бы чувствовали себя комфортно в течение всего учебного дня. На это им даётся 5 минут. Затем педагог организует совместное обсуждение.

Вопросы для обсуждения

- *Кто нашёл место своей мечты? Поясните, пожалуйста, почему именно оно.*
- *Кто не нашёл такое место? Почему это было трудно сделать?*

В обсуждении важно связать приводимые аргументы с результатом: «Чем хорошо заниматься на этом месте? Что у тебя здесь будет получаться хорошо?» — чтобы в итоге прийти к выводу о том, что, как правило, мы выбираем место под конкретное занятие.

6. Чтобы было хорошо

Вопросы для обсуждения

- *Давайте вместе назовём то, чем мы занимаемся в классе в течение дня.* (*Все ответы педагог фиксирует на доске.*) *А чем ещё вам хотелось бы здесь заниматься?*
- *Удобно ли нам в нашем классе заниматься тем, чем мы должны и хотим заниматься?*

Далее педагог предлагает посмотреть на все зоны класса, называя их по очереди, и оценить, насколько каждая из них соответствует своей задаче. Например, если это уголок чтения, то можно ли там присесть и почитать книгу. Если это игровая зона, то в какие игры там можно поиграть и как часто дети действительно играют в этом месте. Стоит внимательно отнестись к своему учебному месту: удобно ли сидеть за этой партой, комфортны ли высота стола и стула, расположение относительно доски, окон, двери, а также соседа по парте (вопрос может быть актуален для сидящих за одной партой левши и правши, не сталкиваются ли их локти при письме) и т. д.

Важные заметки

Хорошим результатом такого обсуждения может быть обращение к Соглашению: «Есть в нашем Соглашении что-то про классный кабинет? Что мы можем делать для того, чтобы в нашем классе было комфортно заниматься?» Необходимо помочь детям увидеть свою зону ответственности в создании пространства вокруг, как минимум осознать свой вклад в поддержание порядка в классе. Но это должно быть именно решение самих детей, а не требование педагога.



7. Подводим итоги

В ходе подведения итогов важно подчеркнуть следующее:

- Мы выбираем для каждого занятия особое место.
- Окружающее пространство влияет на наше эмоциональное состояние и нашу работоспособность.
- Мы сами можем организовать своё пространство, ориентируясь на собственные ощущения.



8. Выполняем дома

Педагог. Проведите исследование пространства вашей квартиры или дома. Найдите самое любимое место и опишите его, можно нарисовать себя в нём. При описании и создании рисунка постарайтесь с помощью слов и цвета передать и своё настроение, связанное с этим местом.

Поделитесь эмоциями с членами своей семьи, поинтересуйтесь у них, какие места в доме являются их любимыми и почему.

ТЕМА 6

МОЯ СУПЕРСИЛА

МАСТЕРСКАЯ ДОСТИЖЕНИЯ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Цель занятия

Способствовать формированию позитивного самоотношения и адекватной самооценки; созданию условий для сближения детей в коллективе.

Планируемые результаты

- Ребёнок получает опыт самопрезентации через рассказ о себе, своих интересах и достижениях, выделяя свои сильные стороны;
- учится формулировать вопросы, чтобы получить необходимую информацию о другом человеке;
- умеет увидеть сильные стороны человека за его интересами, успехами и поступками и рассказать о них.

Оборудование и материалы

Цветные карандаши или мелки, краски для рисования, бумага для рисования и письма, материалы для размещения выставки.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3—5	Начинаем!	Настроить детей на творческую активность
2	До 7	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению детей к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
3	10	Автопортрет	Создать условия для творческого самовыражения через рисование автопортретов
4	20	Репортаж из нашего класса	Организовать парное взаимодействие для развития коммуникативных навыков: умения задавать вопросы, слушать, говорить о себе
5	15	Подготовка к выставке	Способствовать развитию умения видеть сильные стороны другого человека за его поступками, интересами, успехами
6	10	Экскурсия по галерее автопортретов	Организовать презентацию результатов работы для поддержания атмосферы открытости, принятия и доверия в классе
7	5—7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
8		Выполняем дома	Способствовать развитию доверительных отношений в семье и поддержанию атмосферы безопасности и поддержки

Это занятие требует активного взаимодействия всех учащихся в классе, поэтому необходимо заранее продумать предметно-пространственную среду помещения, в котором оно будет проводиться. Дети должны иметь возможность свободно перемещаться, присаживаться для беседы или оформления своих записок. Возможно, после обсуждения с классом вы решите, что получившуюся выставку можно сделать открытой для других классов или для своих родителей. А возможно, вы захотите пригласить других школьников не просто посмотреть, а принять участие в ней.

При внимательном наблюдении педагог получит возможность раскрыть таланты некоторых детей и поддержать их в этом. И результатом этого занятия станет большой школьный журналистский проект или другое дело, которое объединит заинтересованных учащихся.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Вопросы для обсуждения

- *Чем цель отличается от простого желания или заоблачной мечты?*
- *Как оценить достижимость цели, как вы думаете?*
- *Достижимость зависит от наличия разных ресурсов, т. е. средств (материальных и нематериальных), которые необходимо вложить для достижения цели и на которые можно опираться. Что бы это могло быть?*
- *Можно ли отнести к ресурсам свои сильные стороны? Почему?*
- *Как о них можно узнать?*

В результате рассуждений можно прийти к такой формулировке цели занятия — *узнать больше о своей «суперсиле»*.

3. Автопортрет

Каждый участник, в том числе педагог, рисует автопортрет, подписывает свои имя и фамилию, а также год его создания. Работы развешиваются на одну из стен класса.

Важные заметки

Это упражнение показательно, оно точно характеризует эмоциональный климат в классе — насколько безопасно быть не идеальным, не лучшим (а может, и смешным).

Что делать, если в классе будут дети, которые по разным причинам не захотят себя рисовать («не умею», «не умею рисовать красиво», «не похоже», «будут смеяться» и пр.)? Пример педагога и его чувство юмора в таких случаях, как правило, выручают. Это может быть смешной, совсем не похожий портрет, на котором есть что-то характерное для автора, например очки, длинная чёлка, ямочки на щеках, книжка под мышкой и пр. Особенности, которые можно отразить в автопортрете, лучше аккуратно обсуждать наедине с автором, чтобы невзначай не наступить на «больную мозоль».

Скорее всего, дети отреагируют на творчество своих одноклассников, и есть вероятность, что прозвучат реплики, которые могут задеть художника. Здесь тот случай, когда важно обратиться к Соглашению и напомнить про уважение.



4. Репортаж из нашего класса

Педагог предлагает детям приготовить небольшой репортаж о своих одноклассниках, рассказать об их интересах, увлечениях, интересных фактах из жизни, которые бы иллюстрировали их сильные стороны и индивидуальность. Для этого необходимо разделить всех на «журналистов» и «интервьюируемых». В роли журналиста можно взять интервью у нескольких человек, главное — успеть выполнить эту работу за 10 минут. Через 10 минут участники меняются ролями. Педагог тоже участвует в этой игре.

Предложите несколько рекомендаций детям для успешного интервью.

- Помните, что цель вашего интервью — узнать, в чём сильные стороны или уникальные способности ваших одноклассников.

- Вы можете задавать любые вопросы, которые помогут составить интересный рассказ о вашем однокласснике. Но помните, что эти вопросы должны быть корректными, они не должны смутить или обидеть вашего собеседника. Не настаивайте на ответе, если видите, что человек не хочет об этом говорить.
- При разговоре смотрите на своего собеседника, внимательно слушайте его рассказ, задавайте уточняющие вопросы, чтобы правильно передать его историю.
- Фиксируйте ответы на бумаге. Обязательно получите согласие у собеседника на размещение интервью на выставке.
- Придумайте название вашему репортажу.

Важные заметки

Возможно, возникнет необходимость раскрыть подробнее, что значит уникальные способности и сильные стороны человека. Лучше остановиться на этом до начала игры, проиллюстрировать, например, на знакомых детям педагогах школы. Таким образом можно пробудить интерес детей к своим учителям и другим взрослым в их ближнем окружении.

Несмотря на то что педагог сам принимает участие в активности, необходимо одновременно удерживать внимание на всех участниках, чтобы при необходимости поддержать их или что-то подсказать.

5. Подготовка к выставке

Дети занимают свои места и оформляют собранные материалы в короткий репортаж. Это может быть небольшая статья, рисунок, комикс, к которым, если позволяют технические возможности, можно добавить фотографии.

Затем все репортажи размещаются под автопортретами одноклассников на выставке. Теперь можно обратить внимание участников, что «стены класса заговорили».

6. Экскурсия по галерее автопортретов

Экскурсию может начать учитель и затем передавать роль экскурсовода по очереди авторам репортажей. Сохраните выставку в классе на некоторое время, чтобы дети могли познакомиться со всем содержанием, а также при желании показать её родителям и ученикам из других классов.



7. Подводим итоги

- Что нового вы узнали о ваших одноклассниках?
- Что вы чувствовали, когда слушали репортаж о себе?
- Как то, что вы только что узнали о себе, поможет в достижении цели?

Важные заметки

Подведение итогов и рефлексию лучше начать с педагога, чтобы задать направление, подчеркнув поддерживающую и мотивирующую роль репортажа.



8. Выполняем дома

Педагог. Присмотритесь к своим близким и подумайте, что является их «суперсилой». Запишите по три сильные стороны для каждого члена своей семьи. Подумайте, какие поступки подтверждают, что они обладают этими качествами. Поделитесь своими наблюдениями с близкими. Попросите их рассказать вам о вашей «суперсиле». Предложите игру: каждый раз, когда кто-то использует свою «суперсилу», заметивший сообщает об этом восклицанием, о котором договоритесь заранее.

ТЕМА 7

КОГДА ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК...

МАСТЕРСКАЯ ДОСТИЖЕНИЯ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Цель занятия

Создать условия для развития навыка управления эмоциями в ситуации стресса.

Планируемые результаты

- Дети осознают свои препятствия на пути достижения цели;
- понимают, что могут управлять своим состоянием;
- осваивают приёмы управления эмоциями в стрессовой ситуации с помощью движений и мыслей.

Оборудование и материалы

Стикеры, фломастеры, лист формата А2, листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Начинаем!	Включить детей в занятие
2	До 7	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
3	До 15	То одно, то другое...	Обобщить представления детей о трудностях на пути к цели
4	До 20	Что делать, когда дрожат коленки?	Способствовать принятию детьми состояния тревоги в некоторых ситуациях как нормальной физиологической реакции организма. Сформулировать совместно советы по преодолению излишнего волнения
5	10	Свет мой, зеркальце, скажи!	Создать условия для развития самопринятия через творческую деятельность
6	До 7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
7		Выполняем дома	Способствовать конструктивному диалогу между детьми и взрослыми, расширению арсенала практик управления эмоциями

На этой встрече дети анализируют факторы, которые им мешают достигать желаемых результатов. В зависимости от результатов обсуждения и рейтинга проблем вы можете сами выбрать акцент занятия так, чтобы детям было и интересно, и полезно. После занятия помогайте детям в использовании предложенных приёмов в повседневной школьной жизни. Особенно актуальный приём можно оформить в виде плаката, чтобы он служил поддержкой и подсказкой для всех.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Вопросы для обсуждения

- *Путь к цели не всегда бывает гладким. С какими препятствиями встречались вы?*
- *Как вы с ними справлялись?*

После короткой беседы нужно сформулировать цель занятия — *обозначить основные препятствия на пути к цели и найти способы их преодоления.*



3. То одно, то другое…

Дети, объединившись в группы по 4 человека, перечисляют все возможные трудности на пути достижения цели. Сначала они делают записи на отдельных стикерах, потом результаты всех групп объединяются и классифицируются. Для дальнейшей работы будет важным разделение препятствий на внешние и внутренние.

Важные заметки

Чтобы дети могли и дальше работать с этим материалом, дополняя его способами преодоления трудностей, можно выделить в классе отдельный стенд и регулярно обращаться к нему в случае необходимости.



4. Что делать, когда дрожат коленки?

Вопросы для обсуждения

- *Бывает ли, что сделать что-то хорошо мешает излишнее волнение? Вспомните случаи, когда вы сильно нервничаете.*
- *Как вы это чувствуете в теле?*
- *Как это сказывается на результате?*
- *Вспомните случаи, когда у вас хватало решительности продолжать двигаться к цели, несмотря на тревогу и страх, и в итоге вы были горды собой.*

В ходе обсуждения важно выделить следующие моменты, которые можно кратко зафиксировать на доске или воспользоваться презентацией:

1) Нервничать, когда мы сталкиваемся с чем-то новым или трудным, — это нормально. Это особенно верно в значимые для нас моменты, когда мы не знаем точно, чего ожидать, или когда должны сделать что-то хорошо.

2) Реакция организма в этих ситуациях имеет своё название. Она называется «бей или беги». Эта реакция автоматическая — способ организма подготовиться на случай, если вдруг придётся отбиваться от врага или убегать от опасности. Мы чувствуем это всякий раз, когда нервничаем, боимся или испытываем стресс — даже в ситуациях, когда нет реальной опасности.

3) В объективно вовсе не опасной ситуации мы нервничаем, потому что она для нас важна.

4) Возможно, какая-то часть внутри нас и вправду хотела бы убежать со сцены или с контрольной, но есть другая часть, которая хочет научиться справляться с этим состоянием и достичь хорошего результата.

Педагог предлагает в малых группах обсудить и сформулировать несколько советов для ребят, которые часто нервничают. Потом все советы размещаются на доске. Предлагаем несколько вариантов, которыми вы можете дополнить список, если их вдруг там не окажется.

Готовься! Лучший способ меньше нервничать перед контрольной, тестом, соревнованием или выступлением — это быть готовым. Необходимо изучить материал, выучить то, что нужно, регулярно тренироваться, репетировать, тогда появляется чувство уверенности. Когда мы чувствуем, что готовы, то гораздо меньше нервничаем.

Действуй, даже если у тебя дрожат коленки! Небольшое нервное возбуждение может помочь оставаться собранными и сконцентрированными. Поэто-

му не надо ждать, пока оно совсем пройдёт. Это состояние исчезнет само, как только вы приступите к решению задачи.

Стань супергероем! Уверенная поза тела делает нас действительно сильнее и спокойнее. Вспомните пирамидку Повелителя эмоций[1]: тело связано с эмоциями, мыслями и результатом. То, что нужно! Когда мы принимаем уверенную позу, наш мозг получает сообщение: «Я могу это сделать».

Верь в себя! Важно обращать внимание на свои мысли и чаще думать «Да, я смогу!», чтобы наполняться уверенностью.

Важные заметки

Этот этап важно провести, активно взаимодействуя с детьми. Можно тут же просить их что-то прокомментировать, дополнить, сделать, показать, попробовать. Особенно это касается уверенной позы супергероя. Примерная инструкция детям: «Встаньте во весь рост. Поставьте обе ноги на пол, немного врозь, почувствуйте опору под ногами. Руки на бёдрах. Плечи назад. Голова высоко поднята, взгляд направлен прямо перед собой. Представьте, что вы демонстрируете большую эмблему супергероя, которую носите на груди. Вдыхайте и выдыхайте. Позвольте себе чувствовать себя сильным и уверенным. Почувствуйте свою смелость». Что касается мыслей, тоже имеет смысл попросить детей поделиться, какие из них заставляют нервничать сильнее.

5. Свет мой, зеркальце, скажи!

Педагог предлагает детям провести мозговой штурм по поиску и формулированию поддерживающих, вдохновляющих мыслей, которые могли бы придать уверенности в сложных ситуациях. Затем каждый ребёнок выбирает подходящее для себя выражение из собранных или придумывает своё собственное, которое будет произносить, глядя в зеркало, когда ему нужна будет поддержка.

Дети рисуют рамку зеркала, украшают её, а внутри изображают свой автопортрет с эмоцией победителя и рядом пишут свою фразу или несколько фраз.



6. Подводим итоги



7. Выполняем дома

Педагог. Спросите у знакомых взрослых, с какими препятствиями они сталкиваются на пути к цели и как с ними справляются. Соберите способы преодоления некоторых из них, например как справиться с ленью. Обязательно испытайте их на себе. Поделитесь своими результатами по преодолению препятствий.

[1] См.: Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Методическое пособие (8+), занятие 11 «Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле».

ТЕМА 8

НУЖНО ЛИ СТАРАТЬСЯ

МАСТЕРСКАЯ ДОСТИЖЕНИЯ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Цель занятия

Способствовать формированию установки на рост, развитие настойчивости и упорства.

Планируемые результаты

- Ребёнок рассуждает о необходимости быть настойчивым в достижении цели;
- понимает преимущества настойчивого поведения и старания;
- осваивает приёмы самоподдержки;
- получает опыт поддержки друзей в ситуации ошибки.

Оборудование и материалы

Стикеры, фломастеры, листы бумаги формата А2 и А4, цветные карандаши.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2—3	Начинаем!	Настроить детей на активное взаимодействие
2	5	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
3	До 10	Стоит ли начинать?	Стимулировать рассуждения детей о ценности нового опыта
4	До 10	Стараться или нет?	Организовать обсуждение преимущества настойчивого поведения
5	До 10	А если не получается?	Познакомить с практиками самоподдержки
6	10	Раз! Два! Три! Хлоп!	Предоставить возможность получить игровой опыт поддержки в ситуации ошибки
7	До 7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
8		Выполняем дома	Способствовать развитию настойчивости и умения оказывать поддержку

Смысл этого занятия в том, чтобы мотивировать учащихся на рост и развитие. Дети рассуждают о том, почему лучше стараться, чем опускать руки, что им может помешать и как можно поддержать себя и друг друга. Вера ребёнка в себя пока во многом зависит от отношения к нему взрослого, поэтому обратите особое внимание на тех, кто очень нуждается в вашей поддержке и вере в него.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Это занятие можно начать с обсуждения фразы: «Неважно, сколько раз ты упал, важно, сколько раз поднялся». В результате беседы можно сформулировать цель — *разобраться, почему так важно пробовать что-то новое, пытаться и никогда не опускать руки.*

3. Стоит ли начинать?

Вопросы для обсуждения

- *Постарайтесь вспомнить время, когда вы пробовали что-то впервые: новую еду, новый вид спорта или познакомились с новыми друзьями. Вспомните, когда вы первый раз сели на велосипед. Вы можете вспомнить, как это было?*
- *Знали ли вы тогда наверняка, чем это закончится? Понравится вам это занятие или нет?*
- *Что вы чувствовали в эти моменты?*
- *Почему вы решили продолжать?*
- *Поднимите руки те, кому в результате очень понравилось то, что вы попробовали. А теперь те, кому не понравилось. Для чего нужно было всё-таки попробовать, начать делать?*

Важные заметки

В ходе обсуждения важно подчеркнуть следующие моменты:

- Попытка — хороший способ узнать, нравится ли нам что-то или нет, испытать свои силы, понять, на что мы способны.
- Вовсе не обязательно пробовать всё новое. Что-то может быть не только не полезно, но и опасно.



4. Стараться или нет?

Педагог демонстрирует на доске следующие пословицы:

Мёд есть — в улей лезть.
Нужно наклониться, чтобы из ручья напиться.
Чтобы рыбку съесть, надо в воду лезть.
Любишь кататься — люби и саночки возить.
За двух попотеешь — за трёх поешь.

Предлагает детям подумать над их значением, несколько минут посовещаться в парах и организует фронтальное обсуждение.

Вопросы для обсуждения

- *Что объединяет все эти пословицы?*
- *Кто с этим не согласен? Почему?*
- *А кто согласен? Почему?*
- *Какой результат можно получить, если не стараться?*
- *Вспомните случаи, когда вы что-то делали без старания. Какие мысли были у вас в это время? Какие эмоции и чувства вы испытывали в процессе такой деятельности?*
- *А теперь вспомните ситуации, когда вы очень старались. Что вы думали тогда? Какие эмоции и чувства испытывали в процессе? Что получили в результате?*

Важные заметки

При анализе ситуаций можно использовать пирамидку «Действия — Эмоции — Мысли — Результат»[1] и фиксировать ответы на доске, разделив её на две части: «Если стараться» и «Если НЕ стараться».
Подводя итог обсуждения, подчеркните, что старания не проходят бесследно и рано или поздно принесут свои плоды.

[1] С пирамидкой Повелителя эмоций дети познакомились во 2 классе. Описание дано в занятии 11 УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (8+), с. 66.

5. А если не получается?

Педагог читает притчу о двух лягушках и предлагает участникам обсудить услышанное.

«Жили-были две подружки-лягушки. Однажды забрались они в погреб и угодили в кувшин с молоком. Барахтались они, барахтались, совсем из сил выбились. Одна лягушка сказала: «Хватит! Всё равно нам не выбраться, а сил уже нет, будь что будет…» — сложила лапки и утонула.

А другая лягушка продолжала барахтаться, повторяя про себя: «Лучше умереть в борьбе за жизнь, чем знать, что есть шанс на спасение, и не воспользоваться им. Умереть я успею всегда…»

Так с этими мыслями она продолжала дрыгать лапками, пока уже окончательно не выбилась из сил, как вдруг почувствовала внизу что-то твёрдое — молоко превратилось в масло.

«О! Чудо! Я спасена!» — воскликнула лягушка, оттолкнулась лапками и выпрыгнула из кувшина».

Вопросы для обсуждения

- *Какими качествами обладает вторая лягушка?*
- *Какой урок извлекла лягушка из этой ситуации?*
- *Знала ли она, чем закончатся её попытки? Что помогало ей продолжать действовать?*
- *Давайте подумаем о себе. Что каждого из нас останавливает, когда мы терпим неудачу?*
- *Как можно с этим справиться? Какие мысли нам могут в этом помочь?*

Важные заметки

Вместо притчи педагог может использовать реальные истории о том, как упорство и настойчивость приводили к успеху. Особенно вдохновляюще будут звучать истории о людях, которые находятся рядом и вовсе не кажутся героями: сами ребята, их родители, одноклассники, другие учащиеся, педагоги и другие сотрудники школы.

Наиболее частыми препятствиями для детей являются неверие в собственные силы, страх ошибки и мысль, что нужно быть самым лучшим. Поделитесь с ними некоторыми убеждениями, которые могут поддержать их и мотивировать продолжать пытаться и стараться.

- Ошибки случаются со всеми. Это нормально!
- Я попробую ещё раз, вдруг получится.
- С каждой попыткой я становлюсь лучше.
- Пока у меня не получилось. Но это только *пока.*



6. Раз, два, три, хлоп!

Игра проводится в парах. Перед каждым раундом педагог с кем-то из детей показывает пример.

Раунд 1

Участники в парах по очереди считают от одного до трёх, последовательно называя по одному числу без остановки, в течение одной минуты. Скорость счёта они могут регулировать сами. Через минуту педагог подаёт сигнал «стоп» и спрашивает, кто ошибался и как реагировал на свою ошибку.

Комментарий педагога после ответов детей: «Обычно люди, когда ошибаются, реагируют так же, как и вы только что в этой игре: смущаются, улыбаются, извиняются, отворачиваются, ругаются. Это привычная реакция на свою ошибку. В следующем раунде вместо этого я предлагаю вам отреагировать на свою ошибку по-другому — поднять руки вверх и произнести «Та-даам!».

Раунд 2

Дети снова последовательно считают от одного до трёх, но вместо того, чтобы сказать «один», нужно хлопнуть в ладоши: хлоп-два-три-хлоп-два-три… Через минуту педагог подаёт сигнал «стоп» и спрашивает, были ли такие, кто не ошибся.

В следующем раунде педагог предлагает в случае ошибки обоим партнёрам поднять руки, хлопнуть друг друга в ладоши и произнести «Та-даам!».

Раунд 3

В этом раунде участники вместо слова «один», хлопают, вместо «два» — топают: хлоп-топ-три-хлоп-топ-три… Через минуту педагог подаёт сигнал «стоп».

Вопросы для обсуждения

- *Как вы себя чувствуете прямо сейчас?*
- *Как меняется восприятие ошибки с изменением правил?*
- *Как на вас отражается поддержка партнёра?*
- *Как мы можем поддержать друг друга, когда видим, что кто-то нуждается в этой поддержке?*

Важные заметки

При анализе этой игры необходимо выделить идею о том, как важно найти тех, кто тебя поддерживает. Именно к ним можно обратиться в моменты отчаяния за добрым словом, тёплым взглядом, мудрым советом. Это может быть «свой» человек или «свои» люди,

взрослые или ровесники — это неважно. Можно попросить детей вспомнить конкретных людей, которые оказывали им поддержку и к кому они готовы обратиться за помощью.



7. Подводим итоги



8. Выполняем дома

Педагог. Найдите истории великих открытий или больших достижений. Не являются ли они результатом череды ошибок, неудач, разочарований и многих-многих попыток? Нарисуйте комикс или иллюстрацию этой истории и поделитесь ею со своими одноклассниками, друзьями и всеми, кого вы хотите поддержать или вдохновить.

Обязательно попробуйте сделать что-то новое. И попытайтесь ещё раз попробовать сделать то, что пока не получалось, — вдруг получится. Я в вас верю! Расскажите о своих успехах.

ТЕМА 9

НОВЫЙ ГОД — НОВЫЕ ЦЕЛИ

МАСТЕРСКАЯ ДОСТИЖЕНИЯ

Цель занятия

Изменить или дополнить Соглашение, если это необходимо. Поставить личные цели с учётом обозначенных договорённостей.

Планируемые результаты

- Дети анализируют свою работу с Соглашением, вносят в него необходимые изменения;
- формулируют личные цели по поддержанию принятых договорённостей.

Оборудование и материалы

Большие листы бумаги и маркеры или цветные карандаши для обновления Соглашения, если это необходимо. Материалы для создания рисунка или символа-напоминания о цели нового года. Приложение к теме 9, распечатанное для каждого участника.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Начинаем!	Настроить детей на сосредоточенную работу в малых группах
2	До 7	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия и планирования его этапов
3	25	Пересмотр Соглашения	Организовать обсуждение Соглашения в малых группах и договориться о внесении изменений в случае необходимости
4	10	Личная цель	Способствовать принятию детьми ответственности за выполнение договорённостей. Создать условия для взаимной поддержки в достижении цели
5	3	Завершение	Способствовать снятию напряжения
6		Выполняем дома	Способствовать конструктивному диалогу между детьми и взрослыми

Новый год — подходящее время для переосмысления и обновления. На этом этапе мы предлагаем вам подвести итоги: как Соглашение помогло вам, учителям и ученикам, проживать больше счастливых моментов в классе за прошедшее время и что можно в него добавить. Кроме того, ученикам предлагается поставить себе личные цели на следующий год с учётом выполнения задач Соглашения. В зависимости от зрелости класса и его готовности к продолжительной работе можно разбить этот этап на две части, которые проводятся в один день с перерывом или в разные дни.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Педагог может рассказать детям, что в новогодние праздники люди часто анализируют прошедший год и ставят цели на новый. Вовлечь детей в обсуждение помогут следующие вопросы: «*Как вы думаете, для чего они это делают? Может ли это помочь нам с вами в достижении наших целей и исполнении наших желаний? Каким образом?*»

Вместе с детьми педагог фиксирует план занятия. Возможный вариант:

1. Пересмотреть Соглашение.

2. Внести в него необходимые изменения.

3. Сформулировать свою личную цель или несколько целей на год.



3. Пересмотр Соглашения

1) Педагог делит учащихся на небольшие группы для обсуждения возможных изменений, касающихся будущего года.

Вопросы для обсуждения

- *Какие договорённости в Соглашении наиболее важны для вас?*
- *Какие договорённости мы с вами выполняем в классе? Как это влияет на наше настроение в классе?*
- *Что мы можем выполнять лучше?*
- *Какие изменения мы можем внести в наше Соглашение?*
- *Какие другие эмоции и чувства вы бы хотели чаще испытывать в классе?*
- *Какое поведение помогло бы этому?*

2) После того как дети в группах обсудят все вопросы, педагог предлагает им составить список возможных новогодних поправок к Соглашению.

3) Каждая группа зачитывает свои изменения и поправки всем детям для голосования. Если встречаются созвучные формулировки, педагог предлагает более общую, универсальную.

4) После того как окончательный список изменений будет подтверждён, учащиеся записывают их на больших листах бумаги, рисуют иллюстрации, чтобы позже добавить к Соглашению.



4. Личная цель

Эта часть занятия включает в себя написание учащимися целей, связанных с договорённостями в Соглашении. Обратите внимание детей на те пункты, которые им даются с трудом: «*Чему из записанного вам хотелось бы научиться или в чём достичь бóльших успехов?*»

Например, к пункту Соглашения «Мы будем уважать мнения своих одноклассников» кто-то может обозначить свою цель — научиться не перебивать и дослушивать собеседника. Возможно, кому-то из участников потребуется помощь педагога в составлении формулировок.

Ученики придумывают символ (пиктограмму) своей новогодней цели или рисуют к ней иллюстрацию, может быть, делают поделку. Это своего рода напоминание о поставленной цели, которое должно всегда находиться на видном месте.

Партнёр-контролёр. Педагог рассказывает детям о понятии «партнёр-контролёр» — это человек, оказывающий постоянную поддержку при достижении желаемой цели. Пусть дети сами выберут себе пару, чтобы по крайней мере один раз в месяц, в определённый день, они могли встретиться и поделиться своим прогрессом в достижении целей. Педагог раздаёт каждому ребёнку список вопросов (Приложение к теме 9), которые помогут школьникам провести анализ.

1. Что было сложным при достижении этой цели? Как ты думаешь, что тебе мешало? Опиши поведение, которое, на твой взгляд, помогало достижению цели и отражало твоё желание достичь цели. Вспомни случаи, когда ты мог(ла) бы сделать шаг в сторону цели, но не сделал(а) этого.

2. Что было лёгкого в достижении этой цели? Как тебе удавалось двигаться по направлению к ней?

3. Что ты мог(ла) бы сделать ещё для того, чтобы следовать к одной из целей Соглашения постоянно или, по крайней мере, делать это гораздо чаще?

5. Завершение

В конце этого занятия лучше выполнить простой ритуал завершения без дополнительных когнитивных нагрузок.



6. Выполняем дома

Педагог. Проведите дома вместе с другими членами семьи ревизию своих целей и планов. Скорректируйте движение к цели, если есть такая необходимость. Возможно, кому-то из близких нужна поддержка и помощь. Подумайте, как это можно сделать лучше.

ТЕМА 10 НЕ ТОРОПИСЬ С ВЫВОДАМИ

МАСТЕРСКАЯ ВЫБОРА

Цель занятия

Создание условий для формирования навыка осознанного выбора.

Планируемые результаты

- Ребёнок задумывается о том, из чего складывается его первое впечатление о человеке;
- обращает внимание на контекст происходящего;
- рассуждает о том, что для него важно найти в друге;
- формулирует шаги осознанного выбора.

Оборудование и материалы

Распечатанное Приложение к теме 10 (фотографии) по количеству групп, лист бумаги формата А4 для каждого участника, мультфильм «Дружба» и оборудование для его демонстрации.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Начинаем!	Создать доброжелательную атмосферу в группе
2	5—7	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
3	От 15	Выбери друга	Актуализировать ситуацию выбора. Организовать обсуждение качеств друга
4	15	Шаги обдуманного выбора	Совместно с детьми обсудить и сформулировать шаги обдуманного выбора
5	3	Практика внимательности	Познакомить детей с практикой внимательности
6	10	Верёвочка	Способствовать развитию внимательного отношения друг к другу. Создать условия для поддержания позитивного самоотношения
7	До 10	Просмотр мультфильма	Способствовать развитию внимательного отношения к окружению
8	5—7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
9		Выполняем дома	Способствовать конструктивному диалогу между детьми и взрослыми, расширению арсенала практик управления эмоциями

Дружба — важная и актуальная тема для третьеклассников, которая вызывает много вопросов о «правильности» выбора друзей и критериях дружбы. Поэтому есть вероятность, что начатый разговор будет иметь долгое продолжение. Важно не задавить соб-

ственные размышления детей наставлениями и указаниями, а дать им возможность делиться собственными мыслями, личным опытом, находить свои аргументы. Обращайте внимание детей на то, что все люди разные и прежде чем делать выводы о человеке и его поступке, надо постараться его понять. Взаимодействуя, мы присматриваемся к другим, а они — к нам, поэтому мы должны не только стараться понять другого человека, но и помогать ему понимать нас.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Вопросы для обсуждения

- *Вы слышали выражение «У него на лбу написано»? Как вы его понимаете?*
- *Что можно «прочитать» по лицу?*
- *Может ли внешний вид быть надёжным основанием для однозначного вывода?*

В ходе беседы можно сформулировать цель занятия — *найти шаги, которые помогут сделать правильный вывод.*



3. Выбери друга

Педагог предлагает в парах рассмотреть фотографии (Приложение к теме 10) и подумать о детях, которые на них изображены: *«Кто они? Чем любят заниматься? С кем из них вам хотелось бы подружиться?»* А затем поделиться своими мыслями с соседом, аргументируя свою позицию. На выполнение упражнения даётся 2 минуты.

После выполнения упражнения педагог предлагает парам объединиться в четвёрки и продолжить обсуждение ещё в течение четырёх минут. Затем проводится обсуждение со всем классом.

Вопросы для обсуждения

- *Расскажите, кого из героев фотографий вы бы выбрали себе в друзья. Почему? Случалось ли у вас, что первое впечатление о человеке сильно изменилось в процессе общения? Например, сначала кто-то вам показался очень неприятным человеком, но впоследствии вы стали друзьями или добрыми знакомыми.*
- *Почему нельзя делать поспешных выводов о человеке?*
- *На что вы обращаете внимание при выборе друзей?*
- *Чем, по-вашему мнению, друг отличается от других ребят?*
- *Можем ли мы, глядя на эти фотографии, с уверенностью сказать, какими качествами обладают все эти люди, какой у них характер, что они любят?*

Важные заметки

Упражнение подразумевает парное взаимодействие. В зависимости от степени готовности детского коллектива работать в таком формате можно только напомнить или подробно разобрать правила работы в паре. Если они у вас визуально где-то зафиксированы (отдельным плакатом или в Соглашении), то можно ещё раз обратить на них внимание детей.

Если во время обсуждения в группах возникали споры, то в зависимости от успеха разрешения спорной ситуации её можно использовать в качестве иллюстрации хорошего решения или на её примере разобрать правила обсуждения в группе. Инициировать его можно вопросами: «*Возникали ли в вашей группе споры во время обсуждения? Что их вызвало? Как вы в итоге договорились?*»

В результате обсуждения важно подчеркнуть, что первое впечатление сильно влияет на наше отношение к человеку, однако не стоит торопиться с выводами, а следует внимательно присмотреться к человеку, послушать его, узнать о нём побольше.

4. Шаги обдуманного выбора

Педагог предлагает детям подумать о том, какие шаги нужно сделать, чтобы принять не спонтанное, а обдуманное решение. После обсуждения зафиксировать их на доске, например, так:

1. Остановись! Не торопись с выводами!
2. Исследуй! (Или — Узнай побольше!)
3. Принимай решение.

Важные заметки

Обсуждение можно провести в малых группах по 4 человека. Затем обобщить результаты и совместно вывести формулировки, с которыми в итоге согласятся все. Если возникают разногласия, то необходимо предложить детям аргументировать или проиллюстрировать свою точку зрения.

Вопросы для обсуждения

- *Какой шаг вам кажется наиболее трудным? Почему?*
- *Какие эмоции могут помешать нам понять другого человека?*
- *Как мы можем с ними справиться?*

После того как дети назовут несколько приёмов управления эмоциями, будет уместным провести с ними простую дыхательную практику (см. Приложение «Игры и упражнения»), которую можно использовать на шаге «Остановись!», для того чтобы успокоить сильные эмоции и перейти к следующему шагу.

5. Практика внимательности

Педагог. Внимательность — это качество, которое очень важно на шаге «Исследуй!».

Как по 10-балльной шкале вы бы оценили свою внимательность и способность замечать детали? Покажите на пальцах.

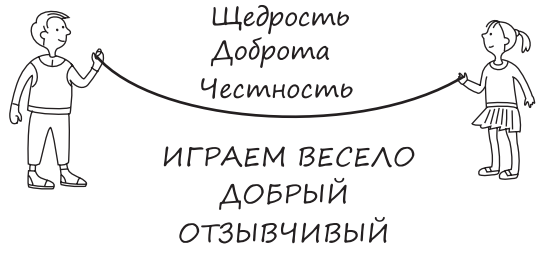
Для тренировки внимательного наблюдения можно предложить детям освоить технику «Я вижу. Я слышу. Я чувствую» (см. Приложение «Игры и упражнения»).

6. Верёвочка

Для этой игры дети объединяются в пары произвольно. Педагог раздаёт каждому участнику лист бумаги и последовательно по шагам даёт инструкцию.

Инструкция

1. Нарисуйте по краям листа схематично двух человечков так, будто они держат в руке концы одной верёвочки, которая их соединяет. Представьте, что эти двое — это вы и ваш сосед по парте. Можете подписать над фигурками ваши имена.
2. Подумайте и напишите над верёвочкой, какие качества вам нравятся в вашем напарнике. Вспомните о шагах осознанного выбора, не торопитесь, присмотритесь внимательно к партнёру, чтобы не упустить что-то важное (2 минуты).
3. Обменяйтесь листочками в паре и напишите то же самое под верёвочкой (30 секунд).
4. Снова обменяйтесь листочками. Прочитайте то, что написал ваш партнёр, и при желании задайте ему уточняющие вопросы. Не забудьте поблагодарить друг друга за ответы (2 минуты).
5. Если вам было интересно услышать мнение о себе, задайте этот вопрос людям, чьё мнение для вас важно, — родителям, тренеру, друзьям.



Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения на разных его этапах? Что вызвало эти эмоции?*

- *Как вы понимаете, что человек обладает определёнными качествами?*

Важные заметки

Верёвочка — это метафора связи с другим человеком, которая рождается и поддерживается благодаря указанным качествам.
После того как дети объединились в пары, перед тем как они приступят к выполнению задания, напомните им про приёмы управления эмоциональным состоянием, если вы заметили, что кто-то очень эмоционально отреагировал на своего партнёра.

Эта игра даёт возможность подробнее разобрать шаг «Исследуй!»: понаблюдай за поведением, обрати внимание на то, как человек относится к другим людям и тому, что важно именно для тебя, постарайся понять причины различных поступков и т. д. Все высказывания детей лучше фиксировать на доске.
Алгоритм «Остановись. Исследуй. Делай вывод» вы можете использовать для анализа исторических персонажей и литературных героев, а также любых других явлений и событий, а сопровождающие их приёмы управления эмоциями — в случаях, когда наблюдаете эмоциональный всплеск.



7. Просмотр мультфильма «Дружба»

Педагог предлагает посмотреть мультфильм «Дружба»[1] о том, что если быть достаточно внимательными друг к другу, то можно найти настоящего друга.



8. Подводим итоги



9. Выполняем дома

Педагог. Расскажите дома об алгоритме «Остановись. Исследуй. Прими решение» и обсудите, в каких ситуациях будет полезно его применять. Постарайтесь использовать его, когда это необходимо. Обратите внимание, как использование алгоритма влияет на качество принятых решений.

[1] https://zeroplus.tv/film/druzhba?source=vmeste&special_project_compilation_id=90

ТЕМА 11

ИСКУССТВО ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ

МАСТЕРСКАЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Цель занятия

Способствовать развитию жизнестойкости через формирование позитивного отношения к реальности и самому себе.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает, что нужно управлять своим вниманием, чтобы видеть возможности, а не препятствия;
- практикуется в замечании хороших вещей;
- умеет выражать благодарность.

Оборудование и материалы

Мультфильм «После школы» («After school», режиссёр Ханна Ким. США, 2019, After School on Vimeo), оборудование для его демонстрации, листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2—3	Начинаем!	Создать доброжелательную атмосферу в классе через игру
2	3	После школы	Организовать просмотр и обсуждение мультфильма. Обратить внимание детей на эмоциональный характер их мыслей
3	До 20	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
4	До 15	Три хорошие вещи	Создать условия для развития умения видеть хорошее в окружающем и происходящих событиях
5	До 15	Благодарственное письмо	Способствовать развитию умения выражать благодарность
6	5—7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
7		Выполняем дома	Способствовать формированию позитивного мышления внутри семьи

Эта тема направлена в первую очередь на формирование позитивного мышления детей. Акцент сделан на умении видеть позитивное и чувствовать благодарность как отклик на то хорошее, что мы имеем благодаря кому-то. С этого занятия, если у вас ещё не появилось такой традиции, можно ввести в практику минуту благодарности в конце учебного дня и по завершении больших мероприятий. Это будет способствовать не только поддержанию доброжелательной атмосферы в коллективе, но и развитию способности замечать вклад каждого в общее дело, а также мотивировать к участию всех учеников класса.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!

2. После школы

Просмотр и обсуждение мультфильма «После школы» («After school», режиссёр Ханна Ким. США, 2019, After School on Vimeo) — история про девочку, которая возвращается из школы домой.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, если бы у девочки спросили: «Как прошёл твой день?», то как бы она ответила? Почему вы так решили?*
- *Расскажите от лица девочки о событиях этого дня, начав свой рассказ с фразы: «Сегодня был замечательный день!..» Какие эмоции сопровождали ваше повествование?*
- *А теперь начните так: «День сегодня был не очень...» Какие эмоции преобладали в этот раз?*
- *Так какой же был день? От чего зависит то, какими мы считаем наши дни?*
- *Как наше отношение к происходящему сказывается на нашем настроении, делах, отношениях с друзьями и близкими?*
- *Как не зацикливаться на плохом?*
- *Какие эмоции вы испытываете по дороге в школу и из школы? Что их вызывает?*
- *Что хорошего вы замечаете по дороге в школу и обратно?*

Важные заметки

При обсуждении следует обратить внимание на следующее.

Хорошие вещи случаются каждый день. Но мы не всегда их замечаем, а уделяем больше внимания тому, что идёт не так. Иногда проблемы полностью поглощают нас. Конечно, их нельзя игнорировать, они требуют решения. Но если мы уделяем *слишком много* внимания проблемам, не замечая хорошего, то они начинают нам мерещиться везде, куда бы мы ни посмотрели. И тогда настроение у нас портится, всё валится из рук, а друзья и близкие всё меньше хотят иметь с нами дело.

Простой способ не застревать на проблемах — начать замечать положительные моменты. Если поставить перед собой такую задачу, то можно даже превратить это в привычку.

В качестве иллюстрации к вышесказанному вы можете рассказать детям притчу. Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу: «Рассмотри комнату, в которой мы находимся, получше и постарайся запомнить вещи коричневого цвета». В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец ему задал следующий вопрос: «Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи… синего цвета!» Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись — ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни — только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь плохое, то ты обязательно его найдёшь и никогда не заметишь ничего хорошего. Но если ты будешь надеяться на лучшее и готовиться к нему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь быть разочарованным лишь иногда — жизнь невозможна без разочарований».



3. Ставим цель

Целеполагание на этом занятии можно провести после просмотра мультфильма «После школы». В результате обсуждения вместе с детьми сформулировать цель — *научиться видеть хорошее вокруг себя: в людях, событиях, самом себе.*

4. Три хорошие вещи

Педагог предлагает попрактиковаться в замечании хороших вещей. Это может быть что-то весёлое или приятное, интересное, удивительное или обычное. Это может быть всё, от чего мы почувствовали себя хорошо, испытали приятные эмоции.

Инструкция

Вспомните сегодняшний день и то хорошее, что сегодня произошло. А теперь представьте, как будто это хорошее происходит прямо сейчас. Вспомните, что вы чувствовали. Вы можете сохранить эти моменты в своей памяти и, просто подумав об этом, почувствовать себя хорошо.
Замечая хорошие вещи, мы становимся счастливее. Это помогает нам лучше решать проблемы, когда они возникают, потому что, когда мы начинаем по-настоящему видеть хорошее, мы замечаем его повсюду: и в ситуациях, и в людях, и в себе, и даже там, где раньше испытывали только неприятные эмоции.

Затем педагог раздаёт всем по листу бумаги и предлагает детям нарисовать одну хорошую вещь сегодняшнего дня, придумать название своему рисунку и подписать его: «Я чувствовал_____ потому что_____».

Можно дать возможность детям в парах поделиться тем хорошим, что они заметили.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы могли бы описать эмоциональное состояние вашего партнёра, когда он рассказывал о хорошем?*
- *Влияло ли это на ваше настроение?*
- *Что удивительного вы услышали, на что сами до этого не обращали внимания?*

5. Благодарственное письмо

Когда мы замечаем хорошее вокруг себя, вдруг обнаруживается, что некоторые хорошие вещи случились не сами по себе, а кто-то постарался для нас, и тогда мы испытываем чувство благодарности к этому человеку. Правда, не всегда мы говорим ему об этом.

Вопросы для обсуждения

- *По отношению к кому вы испытываете чувство благодарности и за что?*
- *Приятное ли это чувство?*
- *К чему оно вас побуждает?*
- *Благодарил ли вас кто-нибудь за что-то? Что вы испытывали в тот момент? Что вам хотелось сделать тогда?*

Педагог предлагает детям написать благодарственное письмо кому-нибудь, кто много для них значит, чтобы сказать, почему они так рады, что эти люди или этот человек есть в их жизни. Это может быть кто-то из родителей, бабушка или дедушка, учитель или друг.

Важные заметки

Благодарность может стать частью каждого дня или учебной недели, когда учащиеся вместе с педагогом вспоминают произошедшие события и благодарят тех, кого считают нужным. Это будет поддерживать доброжелательный климат в классе, способствовать формированию позитивного отношения к жизни и оптимизма.

6. Подводим итоги

7. Выполняем дома

Педагог. С сегодняшнего дня начните рассказывать своим близким о трёх хороших вещах, которые произошли с вами за день, и благодарите каждого за то хорошее, что он сделал для вас. Попросите и их поделиться с вами хорошими событиями прошедшего дня.

ТЕМА 12

КАКОЙ ОН – ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР?

МАСТЕРСКАЯ ВЫБОРА

Цель занятия

Способствовать развитию навыков осознанного выбора.

Планируемые результаты

- Ребёнок называет трудности морально-нравственного характера, которые могут у него возникнуть при выборе;
- рассуждает о том, как следует поступать, аргументируя своё мнение;
- осознаёт свою референтную группу;
- понимает, что у каждого человека свои критерии правильного выбора;
- формулирует собственные критерии правильного выбора.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2–3	Начинаем!	Организовать игру для вовлечения в совместную деятельность
2	До 7	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
3	15	Выбор за мной! Выбор за мной?	Актуализировать ситуацию выбора. Организовать обсуждение полученного игрового опыта
4	10	Эмоции в ситуации выбора	Совместно проанализировать эмоциональные реакции в ситуации выбора
5	5–7	Подводим итоги	Подвести итоги занятия. Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
6		Выполняем дома	Способствовать развитию практики содержательного семейного досуга

Делать выбор непросто независимо от возраста, и чем раньше мы начнём подходить к этому вопросу осознанно, тем проще нам будет принимать решения в дальнейшем. Смысл этого занятия в том, чтобы сделать процесс выбора максимально осознаваемым, обращая внимание на изменение контекста. Конечно, в ситуации выбора не обойтись без морально-нравственных дилемм, и здесь важно дать возможность детям порассуждать самим, высказать разные точки зрения, посмотреть на ситуации с разных сторон.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Это занятие можно связать с результатом предыдущего: вспомнить алгоритм осознанного выбора, спросить, обращался ли кто-то к нему в эти дни и с каким успехом. Имеет смысл подчеркнуть, что новые привычки формируются не сразу и требуют времени и тренировки. Цель может быть сформулирована так: *потренироваться в принятии решения.*

3. Выбор за мной! Выбор за мной?

Для актуализации ситуации выбора педагог предлагает игру. В классе заранее выделяются три зоны: «Вариант 1», «Вариант 2», «Сомневаюсь».

Педагог озвучивает предложение с вариантами выбора и даёт учащимся 10 секунд на принятие решения. В зависимости от сделанного выбора дети расходятся по выделенным зонам.

После каждого вопроса, когда дети определятся со своей позицией, желающие аргументируют или комментируют свой выбор: «Я выбрал это, потому что _____. Или: «Для меня важно _____». Чтобы не затягивать игру, можно ограничить ответы 30 секундами или предоставить слово двум-трём участникам из каждой группы. Слушатели могут свободно менять позицию, если услышат что-то, что изменит их первоначальную точку зрения.

Что вы выберете?

- Идти из школы домой с другом или одному?
- Идти одному или с другом, если у вас плохое настроение?
- Отмечать свой день рождения в компании взрослых друзей и родственников или с одноклассниками?
- Учиться или не учиться?
- Учиться в школе или дома?
- Учиться в школе или дома, если школа — это единственное место, где вы можете встретиться с друзьями?
- Помогать по дому или не помогать?
- Помогать или не помогать по дому, когда задали много уроков?
- Помогать или не помогать, когда задали много уроков, а папа не успевает справляться один: мама уехала?
- Делать домашнее задание или не делать?
- Делать или не делать домашнее задание, если завтра выходной?
- Делать или не делать домашнее задание, если завтра выходной, а до послезавтра ты можешь забыть некоторые важные моменты, о которых говорили на уроке?
- Жить в городе или в деревне?
- Жить в России или в другой стране?
- Если бы была возможность полететь на другую планету, ты бы полетел или нет?
- Если бы ты знал, что вернуться обратно у тебя не будет возможности, остался бы ты на нашей планете или улетел?

Вопросы для обсуждения

- *С каким выбором вам было сложнее всего определиться? Почему?*
- *Почему иногда решение менялось с появлением новых деталей?*
- *Облегчало или затрудняло принятие решения появление новых вводных? Почему?*
- *Когда вы делали выбор, обращали ли вы внимание на то, как отвечают другие ребята? Помогали ли вам их ответы при принятии решения?*
- *К кому и в каких ситуациях вы больше прислушиваетесь? Когда для вас важнее мнение друга; родителей; учителя?*
- *Что ещё влияет на наш выбор?*
- *Какой выбор вы для себя считаете правильным?*

Важные заметки

Роль педагога в этой игре состоит в том, чтобы держать всех вовлечёнными в процесс, следить за тем, чтобы участники чётко формулировали причины выбранных позиций, и не позволять дискуссии становиться слишком личной.

Необходимо обращать внимание на эмоциональное состояние и реакции детей и откликаться на них вопросами, возможно, через описание, озвучивание своих наблюдений. Например: «Саша, мне показалось, что ты как будто разрывался между вариантами, делал шаг то в одну сторону, то в другую. Если это так, то поделись, пожалуйста, своими сомнениями», «Маша и Света, я заметила, что вы всегда переходите из одной зоны в другую вместе. Расскажите, пожалуйста, как вы принимаете решение и что для вас важно». Иногда учащимся может потребоваться помощь педагога в формулировании мысли, важно, чтобы это не было навязано.

Если игра протекает вяло, то, возможно, участие в ней педагога добавит динамики. В этом случае, чтобы уменьшить влияние учительского авторитета на выбор детей, после пары вопросов не торопитесь демонстрировать свой выбор, дайте возможность детям определиться самим. И поддержите при этом другое мнение. Позвольте себе тоже изменить решение под влиянием сильного аргумента.

При анализе игры обратите внимание на то, что основанием для выбора может быть не только само содержание вопроса, но и контекст: «Я выбираю делать домашнее задание, чтобы Анна Ивановна не подумала, что я его не делаю. Я хочу получать хорошие оценки». Важно подчеркнуть, что любая новая деталь может повлиять на решение: иногда это помогает нам, иногда затрудняет выбор. И правильного ответа нет! У каждого будут свои причины делать так или иначе. Главное, чтобы мы сами осознавали, почему поступаем именно так. А понимание мотивов другого помогает нам строить отношения.

4. Эмоции в ситуации выбора

Вопросы для обсуждения

- *В ситуации выбора у нас могут возникать разные эмоции. Вспомните, что испытывали вы во время игры и почему.*
- *Какие эмоции были для вас сигналом, что надо подумать ещё?*
- *А какие — что решение уже принято?*

Важные заметки

Обратите внимание детей на то, что для качественного выбора необходимо время, именно поэтому первый шаг осознанного выбора — «Остановись!». Здесь будет уместным вспомнить и некоторые пословицы, например: «Поспешишь — людей насмешишь», «Тише едешь — дальше будешь», «Семь раз отмерь — один отрежь». Напомните детям, что никогда не зазорно попросить время на размышление, если вы не уверены в выборе и своём решении, и посоветоваться с тем, кто в данном вопросе знает больше и разбирается лучше. И это второй шаг осознанного выбора — «Исследуй!».



5. Подводим итоги



6. Выполняем дома

Педагог. Посмотрите и обсудите вместе со своими близкими мультфильм «Пудя» (2008), снятый по мотивам рассказа Бориса Житкова[1].

[1] https://zeroplus.tv/film/pudya?source=vmeste&special_project_compilation_id=91

ЭТО УГРОЗА?

МАСТЕРСКАЯ ВЫБОРА, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Цель занятия

Способствовать поддержанию безопасной среды в классе, создать условия для развития уверенности в ситуации запугивания.

Планируемые результаты

- Ребёнок идентифицирует ситуацию запугивания;
- осознаёт свои действия как запугивание, если таковые имеют место;
- дети решают, как реагировать на запугивание, и фиксируют это в Соглашении.

Материалы

Чек-листы (Приложение к теме 13) для каждого участника.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2—3	Начинаем!	Создать доброжелательную атмосферу в классе
2	До 7	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
3	15	Что, если...?	Актуализировать эмоции в ситуации морально-нравственного выбора. Организовать обсуждение вариантов разрешения ситуации
4	15	О запугивании	Организовать обсуждение ситуации с целью идентификации угрозы
5	5—7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
6		Выполняем дома	Способствовать разговору о травле и способах реагирования на неё. Содействовать укреплению поддерживающих отношений в семье

В этой теме мы плавно переходим от обыденной школьной ситуации к буллингу. И задача — в первую очередь почувствовать эту грань, за которой начинается насилие, как физическое, так и психологическое. Далеко не все люди, в том числе и дети, чувствительны к подобным ситуациям, и в этом не их вина. Спокойный разговор и анализ чувств поможет увидеть то, что, возможно, до сих пор не осознавалось как проблема.

Это занятие может быть проведено в любой момент, когда класс сталкивается с описываемой ситуацией.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Педагог может начать эту встречу с какого-нибудь примера из собственной жизни или памятной истории из жизни класса, когда предстояло принять непростое решение, связанное с морально-нравственным выбором. Если выберете второй вариант, то вспомните вместе с ребятами, почему было сложно принимать решение. Поинтересуйтесь, часто ли сами дети оказываются в ситуации сложного выбора и как они в таком случае поступают, что для них является показателем правильного решения.

Цель занятия может быть сформулирована так: *исследовать разные ситуации и свои эмоциональные реакции в них, чтобы определить приемлемые для себя варианты решения.*

3. Что, если...?

Педагог зачитывает ситуацию, дети записывают свои ответы, озвучивать их необязательно. На каждый ответ даётся 3 минуты.

1) Ваш одноклассник просит вас дать ему списать. Давать или не давать? Почему?

2) Этот одноклассник — ваш лучший друг. Давать или не давать ему списать? Почему?

Вопросы для обсуждения

- *Почему ваше мнение изменилось или не изменилось?*
- *Что бы вы чувствовали, если бы пришли в школу без выполненного задания?*
- *Что вы чувствуете, когда вас просят дать списать?*
- *Как вы думаете, что чувствует учитель, когда узнаёт о факте списывания? Почему?*
- *По какой причине одноклассник мог не выполнить домашнее задание и решить списать?*
- *Влияет ли эта причина на ваше решение? Каким образом?*
- *Как вы думаете, какие последствия могут быть у вашего поступка для него и для вас, если вы дали списать или не дали?*
- *Как ещё можно разрешить сложившуюся ситуацию? Что может сделать тот, кто не выполнил задание, и тот, у кого просят списать?*
- *Какую реакцию учителя вы считаете правильной в данной ситуации?*
- *О чём мы с вами можем договориться, чтобы в будущем легче решать эти вопросы?*

Важные заметки

Эта ситуация обычна для школы, поэтому стоит остановиться на её обсуждении подробнее. В данном случае нет задачи объяснить детям, что списывать — это плохо. Гораздо важнее обсудить, какие причины могут быть у этого поступка, найти пути выхода из сложной для ребёнка ситуации. Необходимо поговорить обо всех участниках ситуации: о том, кто хочет списать, о том, у кого просят списать, и о педагоге. По результатам обсуждения можно внести новые пункты в Соглашение, регулирующие поведение в такие моменты, например: что делать, если не понял, не успел (случился форс-мажор) или вдруг забыл и пр. Может быть важным поговорить о том, как сказать «нет», и в этом случае именно Соглашение может стать решающим аргументом.

Ответы учащихся дадут важную информацию педагогу о его влиянии на поведение детей: не является ли мотивация избегания неудач ведущей при принятии решений.

4. О запугивании

Эта часть занятия поможет детям, которые не осознают своё поведение как запугивание другого человека, понять, что они делают, и скорректировать свои действия. Те, кто страдает от подобных действий, получат поддержку и модель ответного поведения. Те, кто бывает свидетелями таких ситуаций, смогут не игнорировать происходящее.

Педагог раздаёт детям чек-листы и просит отметить варианты, где одноклассник просит дать списать и при этом чувствуется угроза.

- *Если не дашь мне списать, то я не буду с тобой больше дружить!*
- *Тогда я тоже тебе не дам списать в следующий раз!*
- *Получишь в глаз!*
- *Дай списать, а то запущу червей в твой портфель!*
- *Одноклассник ничего не сказал, но толкнул так, что ты чуть не упал или упал.*
- *Одноклассник ничего не сказал, отошёл в сторону.*
- *Одноклассник ничего не сказал, но теперь со своими приятелями во дворе дразнит тебя.*
- *Одноклассник ничего не сказал и заплакал.*
- *Если не дашь мне списать, скажу всем, что за тебя мама решила.*

Вопросы для обсуждения

- *Чем запугивание отличается от другого обращения? Какие эмоции хочет вызвать тот, кто угрожает?*
- *Как запугивание сказывается на взаимоотношениях? Укрепляет ли оно дружбу? Почему?*
- *Ваш одноклассник просит дать списать и при этом угрожает. Давать или не давать? Почему?*
- *Не называя имён, вспомните, как вы реагировали на подобные заявления. Как вы себя чувствовали? Рассказывали ли вы об этом кому-то из взрослых?*

Важные заметки

При обсуждении важно подчеркнуть, что запугивание и угрозы убивают доверие и разрушают близкие отношения, что никто не заслуживает издевательств в любом виде, от дразнилок до телесных повреждений. Чтобы выразить свои чувства и отношение, можно использовать ненасильственное общение. Предложите детям сформулировать ответ однокласснику на языке Жирафа[1].

Иногда ситуации запугивания не разрешаются на уровне детей без вмешательства взрослых. Речь идёт не только о списывании. К сожалению, не всегда взрослый бывает достаточно осведомлён о происходящем, а дети молчат, потому что для многих серьёзным препятствием является клеймо «ябеда». Попросите учеников объяснить разницу между ябедничать и обратиться за помощью к взрослому. Объясните, что бывают ситуации, когда необходимо обратиться за поддержкой к взрослым — учителю или родителям, чтобы защитить себя или друзей от нападок. В случае необходимости добавьте такой пункт в Соглашение или составьте совместно с детьми короткую пошаговую инструкцию поведения в ситуации угрозы или буллинга.

5. Подводим итоги

6. Выполняем дома

Педагог. Предложите своим близким вспомнить литературные произведения — сказки, рассказы, в которых описаны примеры задевающего, недопустимого отношения к героям. Обсудите, как вели себя герои произведения, как они справлялись с ситуацией травли, кто их поддерживал и оказывал помощь, чему можно научиться на примере этих произведений.

[1] См.: Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Методическое пособие (8+), занятие 32 «Язык Жирафа».

ТЕМА 14

МЫ СПРАВИМСЯ!

МАСТЕРСКАЯ ВЫБОРА, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Цель занятия

Создать условия для развития эмпатии.

Планируемые результаты

- Ребёнок получит опыт поведенческого реагирования на некоторые ситуации буллинга;
- возможность проанализировать свою способность к эмпатии.

Оборудование и материалы

Таблички «Согласен», «Не согласен», «Сомневаюсь», распечатанные Приложения к теме 14 для каждого участника.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2—3	Начинаем!	Включить участников в предстоящую деятельность. Создать доброжелательную атмосферу в классе
2	3	Согласен. Не согласен. Сомневаюсь	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
3	До 15	Ставим цель	Дать возможность детям выразить своё отношение к действиям свидетеля ситуации задевающего поведения, ориентируясь на эмоциональную оценку
4	20—25	Я тебя понимаю	Способствовать развитию эмпатии через обыгрывание ситуаций
5	5—7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
6		Выполняем дома	Способствовать поддержанию практики содержательного досуга в семье

Продолжается тема буллинга. И на этот раз в фокусе свидетель ситуации буллинга, роль не менее болезненная, чем позиция жертвы или насильника. Нередко свидетель стоит перед серьёзной морально-нравственной дилеммой, которая может иметь долгие последствия. И обращение к Соглашению, закрепление договорённостей в общем документе может сыграть важную поддерживающую роль в конфликтных ситуациях. Ненасильственное общение — ещё один инструмент, который поможет взглянуть на ситуацию с разных сторон и найти хорошее решение. Кроме того, для детей этого возраста важна твёрдая открытая позиция педагога в этом вопросе — никакого насилия ни при каких обстоятельствах быть не должно!

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!

2. Согласен. Не согласен. Сомневаюсь.

Особенности этой игры уже знакомы детям: в классе выделены три зоны, обозначенные знаками или словами: «Согласен», «Не согласен», «Сомневаюсь».

Этапы игры

1. Каждый ребёнок получает лист с описанием ситуаций (Приложение 1 к теме 14). В течение нескольких минут он внимательно знакомится с содержанием и отмечает свои ответы. Эти листы никому предъявлять не надо.

2. По истечении времени педагог зачитывает ситуацию, дети расходятся по зонам согласно своим ответам.

3. В течение двух минут дети делятся своими аргументами, почему именно этот ответ они выбрали. Здесь важно использовать в ответе местоимение «я». При прослушивании ответов участники имеют право изменить своё мнение и перейти в другую зону.

Вопросы для обсуждения

- *Что объединяет всех описанных персонажей?*
- *Чем они отличаются друг от друга? Какие прилагательные, описывающие их поведение, можно подобрать к каждому? Какие эмоции испытывает каждый из них?*
- *Что можно сделать, чтобы таких историй было меньше?*
- *Какое качество позволяет человеку активно влиять на ситуацию, чтобы изменить её к лучшему?*

Важные заметки

Ответ на последний вопрос может быть не столь очевиден для детей. Необходимо помочь им понять, что для изменения ситуации в случае угрозы, безусловно, нужна смелость. А кроме того, способность почувствовать, что испытывают в это время другие участники события. Именно эмоциональное состояние участников является основанием для понимания и идентификации ситуации угрозы.



3. Ставим цель

По результатам упражнения можно сформулировать общую цель занятия — *потренироваться в понимании эмоционального состояния другого человека.*

4. Я тебя понимаю

Когда мы ставим себя на место другого человека, мы часто более чувствительны к тому, что этот человек испытывает, и менее склонны дразнить или запугивать его. Один из способов представить, каково быть на чужом месте, это спросить себя: «Как бы я себя чувствовал в этой ситуации?»

Какие действия нам помогают лучше понять другого, почувствовать его переживания?

- Внимательно смотреть на собеседника.
- Не прерывать его рассказ.
- Задавать вопросы для прояснения.
- Интересоваться собеседником и его чувствами, а не только рассказывать о себе.

Педагог предлагает потренироваться в умении эмпатично понимать состояние другого в игре «Я тебя понимаю».

Для проведения игры нужно заранее приготовить карточки с описанием персонажа по количеству участников (Приложение 2 к теме 14). Карточки могут повторяться. Главное, чтобы при выборе партнёра дети находили того, с кем содержание карточки не совпадает. Педагог озвучивает инструкцию для участников.

Инструкция

1. Возьмите одну карточку, прочитайте описание.
2. Почувствуйте состояние персонажа.
3. Найдите партнёра, с которым персонажи не совпадают.
4. Передайте ему состояние своего персонажа.
5. Затем поменяйтесь ролями: теперь вы наблюдайте, слушайте и постарайтесь понять чувства партнёра.

Таким образом пообщайтесь с тремя своими одноклассниками.

По окончании упражнения педагог просит детей поделиться своими впечатлениями и выводами о том, удалось ли им самим понимать другого и как им показалось, насколько другой понимал их.



5. Подводим итоги



6. Выполняем дома

Педагог. Посмотрите и обсудите вместе со своими близкими мультфильм «Сказка про одеяло»[1].

[1] https://zeroplus.tv/film/skazka-pro-odeyalo

ТЕМА 15

ЧТО ЗНАЧИТ ПОМОГАТЬ

МАСТЕРСКАЯ ДОСТИЖЕНИЯ

Цель занятия

Раскрыть понятие «помощь», способствовать формированию готовности обращаться и оказывать помощь.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, какие действия являются помощью, а какие — нет;
- учится распознавать, кому и какая помощь требуется;
- преодолевает собственные барьеры перед обращением за помощью.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2—3	Начинаем!	Способствовать поддержанию безопасной и доверительной атмосферы на занятиях
2	До 7	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
3	5—7	Помощь — это приятно!	Актуализировать эмоции детей в ситуации оказания помощи
4	5—7	Мозговой штурм «Как можно помогать»	Составить с детьми список возможных вариантов помощи
5	До 10	Всегда ли помощь помогает?	Способствовать пониманию детьми того, что можно считать помощью и как распознать, в какой помощи нуждается человек
6	До 10	Как обратиться за помощью	Способствовать снятию барьеров перед просьбой о помощи
7	До 10	Я готов помочь!	Стимулировать детей к оказанию помощи
8	5—7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
9		Выполняем дома	Способствовать развитию у ребёнка способности оказывать помощь и обращаться за ней

Как это ни парадоксально, но то, что мы с уверенностью называем помощью, не всегда является таковой. С этим мы вам и предлагаем разобраться: что сделать для человека, чтобы действительно помочь ему. Для многих взрослых и детей обращение за помощью является настоящим испытанием. На этом занятии дети попробуют осознать собственные барьеры, мешающие просить о помощи, и преодолеть их. И поддержка в этом педагога и близких взрослых — это необходимое условие успеха.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Можно начать это занятие с просьбы о помощи — раздать тетради, переложить учебники, подать ручку и пр. — и озвучить свои чувства в ответ на оказанную помощь. Затем продолжить, что в течение дня мы часто протягиваем руку помощи друг другу и получаем помощь, когда сами в ней нуждаемся. В ходе беседы можно вместе сформулировать цель занятия — *исследовать такое явление, как помощь, когда она уместна, как она на нас влияет, как обратиться за помощью и как её оказать.*

3. Помощь — это приятно!

Вопросы для обсуждения

- *Как вы помогаете друг другу и другим людям в течение дня?*
- *Как вы себя чувствуете при этом?*

Важные заметки

Помощь приятна не только принимающему, но и дающему. И это делает нашу жизнь более счастливой и радостной. У человека есть потребность иметь близких людей, поддерживать дружеские отношения, проявлять заботу. Он даже обладает уникальной способностью понимать чувства другого, сопереживать ему — эмпатией. Благодаря эмпатии мы понимаем, когда кто-то нуждается в помощи, даже если он нам ничего об этом не говорит.

Учёные выяснили, что люди, которые помогают другим:

- более счастливы и оптимистичны;
- лучше справляются со стрессом;
- чувствуют себя спокойнее;
- начинают больше верить в свои способности.

4. Мозговой штурм «Как можно помогать»

Дети собирают разные виды помощи и способы помочь другому. Работу можно организовать по-разному: индивидуально, в малых группах, фронтально. В результате у вас будет довольно объёмный список вариантов помощи, который для многих послужит подсказкой в том, как ещё можно помочь людям.

5. Всегда ли помощь помогает?

Вопросы для обсуждения

- *Вспомните случаи, когда вы кому-то помогли. Всегда ли те, кому вы помогли, были довольны? Что они вам говорили?*
- *Вспомните случаи, когда вы сами нуждались в помощи.*
- *Вспомните имена людей, которые помогали вам, и то, какую помощь они вам оказали.*
- *Как вы себя чувствовали, когда они вам помогали? Всегда ли вы были довольны?*
- *Что было не так, если вы чувствовали себя нехорошо после такой помощи?*
- *Что же можно назвать помощью?*
- *В каких случаях можно точно с большой долей вероятности сказать, какая помощь нужна человеку? Приведите конкретные примеры.*
- *Когда легко ошибиться в том, нуждается человек в помощи или нет?*

Важные заметки

Иногда то, чего хочет другой человек, отличается от того, что мы хотим сделать, чтобы помочь ему. Считается, что помощь позволяет другому человеку почувствовать облегчение, заботу, хорошее отношение к себе.

Чтобы все были довольны и никто никому не причинил неприятностей, чтобы понять, какого рода помощь требуется другому человеку, нужно быть достаточно чутким и внимательным. В некоторых случаях легко догадаться, какая помощь необходима. Если же мы не уверены, лучше спросить, нуждается ли человек в помощи и в какой именно.

6. Как обратиться за помощью

Вопросы для обсуждения

- *Случалось ли так, что, несмотря на то что вам нужна была помощь, вы не просили никого о ней?*
- *Почему бывает трудно попросить о помощи?*
- *Перечислите трёх человек, к которым вы можете обратиться за помощью.*
- *Есть ли что-то, в чём вы хотели бы попросить помощи на этой неделе?*
- *Кого вы можете попросить помочь вам в этом?*

Важные заметки

Люди, в том числе и дети, часто отказываются просить о помощи, потому что им кажется, что они справятся сами, что после этого они будут чувствовать себя плохо, потому что не хотят беспокоить кого-то или показаться некомпетентными, неумелыми, глупыми, боятся услышать «нет». На этом этапе важно донести до детей несколько убеждений:

- Все заслуживают помощи, в том числе и вы!
- Если после оказания помощи вы чувствуете себя нехорошо, значит, это было не то, в чём вы нуждались.
- Сначала вам помогут в чём-то, потом в этом же вы сможете помочь другим.
- Всегда найдётся кто-то, кто будет рад помочь вам.
- Помните, когда кто-то помогает вам, это приносит удовольствие и ему.

Можно обратиться к Соглашению: что там написано о помощи, в случае необходимости, добавить соответствующие пункты.

Хорошей формой просьбы является ненасильственное общение. Вспомните с детьми 4 шага ННО и сформулируйте несколько просьб.



7. Я готов помочь!

Педагог предлагает каждому подумать, кому и как он сможет помочь на этой неделе, и записать это в своей тетради. Затем дети объединяются в четвёрки и делятся своими планами. Если кто-то хочет оставить это при себе и не рассказывать — не стоит настаивать.



8. Подводим итоги

При подведении итогов занятия совместно с детьми могут быть сформулированы следующие выводы:

- Хорошо помогать — и хорошо просить о помощи.
- Один добрый поступок делает мир вокруг добрее. Когда вы помогаете другим, им тоже хочется стать полезным кому-то.
- Помогая, вы чувствуете себя счастливее, способнее и ближе к другим людям.
- Если вы не решаетесь обратиться за помощью или вам не нравится, как кто-то помогает вам, подумайте о причинах.



9. Выполняем дома

Педагог. Помните, кому и как вы хотите помочь на этой неделе. Непременно сделайте это и обратите внимание, как вы при этом себя чувствуете.

Поразмышляйте, в какой ситуации в настоящий момент вам была бы полезна чья-то помощь. Решите, кто бы вам мог помочь, и обратитесь за помощью. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете после этого.

ТЕМА 16

ТАЙНЫ МУЗЕЙНЫХ ЭКСПОНАТОВ

МАСТЕРСКАЯ ВЫБОРА, ДОСТИЖЕНИЯ

Цель занятия

Способствовать осознанию ценности человеческих отношений и закреплению семейных ценностей.

Планируемые результаты

- Дети размышляют о том, что можно назвать ценностью;
- планируют совместные действия для реализации общей цели;
- обсуждают с родителями семейные ценности;
- представляют свою экспозицию для «музея»;
- знакомятся с семейными ценностями своих одноклассников.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2—3	Начинаем!	Включить участников в занятие. Сонастроить детей в группе
2	До 7	Ставим цель	Способствовать осознанному отношению к содержанию занятия через совместное формулирование цели занятия
3	До 15	Просмотр и анализ мультфильма	Способствовать развитию умения определять ценности человека по его поступкам
4	До 5	Игра «Одно слово на всех»	Способствовать групповой синхронизации
5	20—25	Подготовка к выставке	Организовать подготовку к выставке. Помочь в планировании действий по подготовке к выставке
6		Выполняем дома	Способствовать диалогу членов семьи о ценностях
7	До 30	«Музей» приглашает посетителей	Организовать совместно с детьми выставку, пригласить гостей. Помочь детям в презентации экспонатов
8	5—7	Подводим итоги	Организовать обсуждение полученного опыта

В поступках мы руководствуемся своими ценностями. Как правило, ценности в одном сообществе совпадают, но могут быть по-разному расставлены приоритеты. Принятое в классе Соглашение является отражением ценностей конкретного детского коллектива. С этого можно начать обсуждение и на примере договорённостей посмотреть, в каких действиях какие ценности отражаются.

Групповая работа создаёт предпосылки для развития навыков коммуникации и сотрудничества, а также даёт возможность протестировать свои личные ценности. Дети реализуют проект «Тайны музейных экспонатов», где каждый экспонат олицетворяет какую-то конкретную ценность. Участие родителей в подготовке музейной экспозиции приветствуется.

Это мероприятие завершает цикл занятий третьего года обучения по программе социально-эмоционального развития и может быть организовано как совместное детско-родительское.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Ставим цель

Напомните детям о том, что один из вопросов, на который необходимо ответить, прежде чем принимать серьёзное решение, — «Почему это для меня важно?». То, что для человека является важным, называют его ценностью. Именно ориентируясь на свои ценности, человек выбирает цель и путь к ней. Бывают ценности общечеловеческие, а бывают личные. В ходе беседы можно сформулировать цель — *выяснить, какие ценности являются приоритетными для нас и наших близких.*

3. Просмотр и анализ мультфильма

Педагог предлагает детям посмотреть мультфильм «Где начинается радуга»[1].

Вопросы для обсуждения

- *Каких персонажей мультфильма вы запомнили? Что для них важно? Как вы это поняли?*

4. Игра «Одно слово на всех»

Весь класс встаёт в круг или в два круга. Каждый участник загадывает слово, обозначающее что-то ценное для него. Затем все закрывают глаза. По команде педагога дети негромко начинают повторять своё слово и одновременно прислушиваются к тому, что говорят их одноклассники. И каждый принимает решение, какое слово ему продолжать говорить, своё или то, что он услышал от кого-то, учитывая, что в результате весь класс должен хором произносить только одно слово. Этот момент считается окончанием упражнения. Педагог засекает, сколько времени было потрачено, чтобы услышать друг друга и начать говорить в унисон.

По окончании педагог подводит итог.



5. Подготовка к выставке

Педагог говорит несколько слов о музее: «Музей — это место, в котором хранится коллекция предметов, встречающихся в природе, или предметов, созданных людьми. Музеи имеют определённую тематику. Их экспозиции могут быть посвящены, например, искусству, науке или истории. В музеях постоянно выставляются какие-то предметы. От слова «выставлять» произошло слово «выставка». На выставке представляются экспонаты, около каждого экспоната помещается табличка с информацией о нём (название, автор, время создания, интересные факты).

Далее педагог предлагает учащимся создать собственную экспозицию для классного музея, которая

[1] https://zeroplus.tv/film/gde-nachinaetsya-raduga.

будет посвящена разным общечеловеческим (или семейным) ценностям. Символизировать их будут предметы, которые дети выберут сами.

Все ученики объединяются в группы по 4—6 человек по желанию. В течение трёх минут дети в своих командах составляют списки ценностей. Затем всё выносится на доску без повторений.

Каждая команда выбирает 5—6 ценностей, которые она хотела бы представить на выставке. Затем все озвучивают свой выбор и согласованно принимают решение о 2—3 ценностях на команду, чтобы одна ценность не повторялась больше, чем 3 раза.

Прежде чем дети приступят к составлению плана подготовки экспозиции и распределению ролей в команде, педагог знакомит их с **этапами подготовки выставки**.

1. Сбор информации (семейное задание).
2. Встреча группы, на которой участники делятся результатами по сбору информации и решают, какие предметы, олицетворяющие ценности, станут экспонатами их музейной выставки.
3. Планирование процесса подготовки экспозиции: распределение задач (подготовка или изготовление экспонатов, создание табличек и афиши, написание сопровождающего текста к каждому экспонату), определение сроков выполнения каждой задачи.

Каждая команда составляет собственный план.



6. Выполняем дома

Педагог. Обсудите с близкими выбранные вашей группой ценности: что они значат для каждого, как они воплощаются в жизни вашей семьи. Посоветуйтесь, какие предметы могут олицетворять эти ценности и почему.

7. «Музей» приглашает посетителей

Вместе с детьми выберите в классе место для выставки, расположите экспонаты, рядом с ними повесьте или положите таблички. Обратитесь к личному опыту детей по посещению музеев.

Договоритесь, в каком порядке будут представлены экспозиции. Кто-то из ребят (возможно, несколько человек) будут «журналистами», которые зафиксируют происходящее на свои камеры и потом организуют фотовыставку «Как мы ходили в музей».

Теперь в этот импровизированный «музей» можно пригласить гостей. Это могут быть родители, ученики из параллельных или младших классов, педагоги. По окончании попросите посетителей «музея» оставить свои отзывы в заранее подготовленной «Книге отзывов».



8. Подводим итоги

В итоговой рефлексии сфокусируйтесь на групповой работе: как была организована совместная деятельность, насколько участники удовлетворены ею и результатом. Здесь можно использовать любую технику рефлексии из Приложения «Игры и упражнения».

ТЕМА 17

СОГЛАШЕНИЕ. ПОДВОДИМ ИТОГИ

Цель занятия

Развитие навыков рефлексии и планирования.

Планируемые результаты

- Дети анализируют, в каких ситуациях Соглашение было полезно;
- отмечают успехи, связанные с работой над Соглашением;
- договариваются о том, как будут использовать основные пункты Соглашения в течение летних каникул.

Оборудование и материалы

Большой мяч, материалы для создания письменного и визуального напоминания о Соглашении на время летних каникул.

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2—3	Начинаем!	Способствовать включению в совместное доброжелательное обсуждение
2	25	Подведение итогов работы с Соглашением	Создать условия для анализа и обсуждения опыта следования договорённостям
3	До 20	Планирование на лето	Создать условия для индивидуального планирования летних каникул
4	До 7	Подводим итоги	Организовать обсуждение для осмысления и присвоения детьми полученного опыта
5	10	Особые благодарности	Способствовать развитию умения выражать благодарность

В конце учебного года мы подводим итоги, в том числе и работы над Соглашением. Это хорошая возможность увидеть, как приложенные усилия дают желаемый результат. Важно, чтобы все учащиеся могли слышать рассказы своих товарищей об успехе, который им принесло выполнение всех пунктов Соглашения.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Начинаем!



2. Подведение итогов работы с Соглашением

1) Педагог просит детей закрыть глаза и мысленно вернуться в начало учебного года, когда они составляли Соглашение, вспомнить об изменениях, которые были внесены в течение года. Примерно через 2 минуты дети поворачиваются к своему соседу по парте и делятся с ним тем, что смогли вспомнить.

Вопросы для обсуждения

- *Какие пункты Соглашения были для вас особенно полезными в этом году?*
- *Какие эмоции и чувства помогли нам достигнуть хороших результатов в чём-либо в этом году?*
- *Какие действия помогали нам испытывать эмоции, зафиксированные в Соглашении?*
- *Какие примеры сложных ситуаций или конфликтов вы можете привести, когда использование Соглашения помогло вам успешно решить их?*
- *Какие пункты Соглашения было очень трудно выполнять? Почему?*

2) В течение 5 минут участники в парах обсуждают, какое чувство из Соглашения их партнёр помог им испытать и как.

3) Дети рассаживаются в большой круг, кидают друг другу мяч, и каждый, кто его ловит, должен рассказать об одном случае, когда Соглашение помогло ему в течение учебного года. Каждый рассказ можно поощрить аплодисментами.

4) Затем педагог просит ребят обсудить в парах действия, указанные в Соглашении, которые они продолжат выполнять летом со своими семьями или друзьями. Например, кто-то будет обращаться к старшему брату, если не сможет разрешить конфликт с кем-то из друзей, а кто-то будет помогать младшим братьям и сёстрам, когда они об этом попросят.

Важные заметки

Желательно, чтобы пары для обсуждений менялись. Это добавит энергии в групповую динамику и позволит большему количеству детей пообщаться друг с другом.

3. Планирование на лето

Попросите учеников написать эссе, в котором бы они подробно рассказали, что будут делать в течение лета, чтобы достичь поставленных целей.

Придумайте и сделайте вместе с детьми какой-нибудь символ как напоминание о соблюдении Соглашения на лето. Это может быть, например, браслет или брелок для ключей. Хорошо, если этот символ будет как-то связан с конкретной целью. Это поможет детям помнить о поставленной цели каждый день.



4. Подводим итоги

В итоговой рефлексии можно вспомнить желания, записанные на звёздном небе каждым учеником в теме «Моя путеводная звезда», и обсудить, удалось ли достичь желаемого, что нужно сделать, чтобы это произошло.

5. Особые благодарности

Педагог благодарит детей и предлагает написать записки с благодарностью в адрес всех тех, кто так или иначе был источником приятных моментов в этом учебном году.

Важные заметки

Хорошей поддержкой и примером всем детям станет активное участие в этом упражнении самого педагога.

Лучше заранее приготовить записки с благодарностями для каждого ученика в классе. Также можно вместе с детьми подумать и сформулировать благодарность всем учителям, преподающим в классе, а также другим работникам школы, которые заботились о благополучии всех членов школьного коллектива.

ОЦЕНКА ПЕДАГОГОМ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ

ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ «ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ»

Критерий 1. Идентификация эмоций на наглядных изображениях и при непосредственном наблюдении за людьми.

- Ребёнок верно распознаёт радость, грусть, горе, печаль, гнев, злость, страх, ужас, удивление, интерес, отвращение, презрение, стыд, вину, скуку на схематических изображениях, рисунках, фотографиях и при наблюдении за людьми в ситуации общения.
- Ребёнок верно называет эмоции словами.

Критерий 2. Понимание эмоционального и ментального словаря.

- Ребёнок верно интерпретирует эмоциональное содержание высказываний.

Критерий 3. Понимание силы выражения эмоции.

- Ребёнок различает эмоции по силе их выражения с опорой на вербальные, паравербальные и невербальные признаки.

Критерий 4. Идентификация эмоций по произведениям искусства.

- Ребёнок распознаёт эмоциональные переживания (радость, грусть, горе, печаль, гнев, злость, страх, ужас, удивление, интерес, отвращение, презрение, стыд, вину, скуку) героев произведений искусства.
- Ребёнок называет эмоции, которые вызывает у него произведение искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение).
- Ребёнок интерпретирует характер, настроение произведения, давая ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка).

КОМПЕТЕНЦИЯ «ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ»

Критерий 1. Мимика, жесты и действия.

- Ребёнок верно выражает эмоции с помощью мимики, жестов и действий.
- Ребёнок проявляет эмоциональную экспрессию, понятную для внешнего наблюдателя.

Критерий 2. Использование эмоционального и ментального словаря.

- Ребёнок верно выражает эмоциональное содержание высказываний.

Критерий 3. Интонационная выразительность речи.

- Ребёнок выражает эмоции с помощью понятных для других интонации, темпа и ритма речи, громкости и силы (повышение или понижение) голоса.

КОМПЕТЕНЦИЯ «ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ»

Критерий. Ситуативно обусловленные эмоции.

- Ребёнок, анализируя причины возникновения эмоций, может предложить несколько вариантов, учитывая разные факторы и условия: возраст, состояние здоровья, отношения, интересы, мотивы и т. д.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИ ребёнка	Идентификация эмоций		Выражение эмоций		Понимание причин эмоций	
	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ»

Критерий 1. Эмоциональное прогнозирование.

- Ребёнок верно называет конкретные эмоции, ставшие причиной поведения героев произведений/ситуаций.
- Ребёнок делает верные предположения об эмоциях и поведении человека, опираясь на знания о его желаниях и мыслях.
- Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь отличные от его собственных мнения, желания, мысли, и учитывает это в поведении.

Критерий 2. Регуляция эмоционального состояния.

- Ребёнок знает способы саморегуляции и использует их при необходимости, управляет своими импульсивными реакциями.
- Ребёнок управляет собственным поведением, ориентируясь на свою возможную эмоциональную реакцию на предстоящие события (готовится к контрольной, чтобы не испытывать неприятных эмоций после получения неудовлетворительной оценки; может включиться в групповую активность, чтобы поднять свой тонус) и пр.
- Ребёнок проявляет сопереживание и сочувствие, оказывает поддержку человеку, испытывающему неприятные эмоции.

КОМПЕТЕНЦИЯ «ПОНИМАНИЕ КОНТЕКСТА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ»

Критерий 1. Понимание неверных мнений.

- Ребёнок понимает, что люди, и он сам в том числе, могут иметь ошибочное мнение о ситуации, и строить своё поведение на основании этого мнения.

Критерий 2. Понимание обмана.

- Ребёнок проявляет негативное отношение к случаям обмана.

ПОНИМАНИЕ И РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИ ребёнка	Эмоциональное прогнозирование и регуляция		Понимание контекста взаимодействия	
	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

Параметры для наблюдения

Критерий 1. Морально-нравственный выбор.

- Ребёнок следует принятым нормам и правилам поведения.
- Ребёнок способен верно оценивать хорошие и плохие поступки в типичных ситуациях на основе соотнесения действия с моральным эталоном.
- Ребёнок может объяснять нравственное содержание поступка.
- Ребёнок называет эмоции людей в ситуациях морально-нравственного выбора.

Критерий 2. Толерантность.

- Ребёнок проявляет уважение к иному поведению, внешности, мнению окружающих людей.
- Ребёнок учится взаимодействовать с ровесниками с особыми потребностями на основе принятия.

Критерий 3. Сопротивление буллингу.

- Ребёнок реагирует на нетерпимое поведение по отношению к кому-то (заступается, говорит о нём).
- Ребёнок знает способы реагирования в ситуации буллинга.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

ПРОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В КОММУНИКАЦИЯХ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИ ребёнка	**Просоциальное поведение в коммуникациях**	
	В начале года	**В конце года**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ «КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ»

Критерий 1. Установление и поддержание взаимодействия.

- Ребёнок способен установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста; взрослыми (родителями, педагогом).
- Ребёнок может инициировать и поддерживать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы собеседника.

Критерий 2. Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь.

- Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку.
- Ребёнок распознаёт некоторые ситуации, в которых человеку нужна помощь, и делает предположение о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким.
- Ребёнок может самостоятельно обратиться за помощью, сформулировать свою просьбу.

Критерий 3. Работа в команде.

- Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности.
- Ребёнок предлагает варианты взаимодействия.
- Ребёнок умеет договариваться и способен выполнять совместные задания в группе.

Критерий 4. Поведение в конфликтной ситуации.

- Ребёнок может идентифицировать свои эмоции и эмоции другого человека, на этом основании прогнозировать вероятность возникновения конфликта, искать пути выхода из него.
- Ребёнок может делать предположения о причинах возникновения конфликта, возможных способах его разрешения.
- Ребёнок взаимодействует, руководствуясь принципами ненасильственного общения.

КОМПЕТЕНЦИЯ «СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ»

Критерий 1. Социальная адаптация.

- Ребёнок управляет своим поведением в соответствии с главными целями совместной коллективной деятельности.

Критерий 2. Социальное взаимодействие.

- Ребёнок умеет вступать во взаимодействие с детьми разного пола и возраста, педагогами и родителями.
- Ребёнок может передавать сообщение, реагировать на ответы, реплики собеседника с учётом его состояния (внимания, понимания, эмоциональной реакции, ситуации общения).

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИ ребёнка	Коммуникативная компетентность		Социальная компетентность	
	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

БЛАНК ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА РОДИТЕЛЕЙ ДО И ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ

Результаты опроса родителей нельзя использовать для сравнения детей! Полученные данные могут быть полезны для выделения сильных сторон ребёнка и выбора его индивидуальной траектории развития в рамках программы социально-эмоционального развития, а также для оценки эффективности программы в целом.

ФИ ребёнка	Восприятие и понимание причин эмоций		Понимание и регуляция эмоциональных состояний		Просоциальное поведение в коммуникациях		Социально-коммуникационный компонент	
	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								

Практики управления своим состоянием

Дыхание животом

Педагог предлагает участникам вдохнуть носом и медленно выдохнуть через губы, вытянутые в трубочку. Затем просит положить руки на живот и снова вдохнуть так, чтобы живот под руками округлился. Задержать дыхание на четыре счёта и медленно выдохнуть так, чтобы живот под руками сдулся. Снова задержать дыхание на четыре счёта. И опять сделать вдох. Этот цикл необходимо повторить три раза.

Осознанное дыхание

Педагог предлагает участникам удобно сесть, выпрямить, но не напрягать спину, сложить руки на коленях, закрыть глаза и использует колокольчик для обозначения начала упражнения. Он просит детей обратить внимание на ощущения, связанные с дыханием: почувствовать, как воздух входит сквозь ноздри и выходит наружу; заметить, отличается ли вдыхаемый воздух от выдыхаемого; обратить внимание на то, как поднимается и опадает их живот вместе с дыханием. Затем предлагает сделать более глубокий вдох, позволить воздуху подольше побыть внутри и, не задерживая дыхания, медленно выдохнуть, заметить, как дыхание замедляется и становится более глубоким, спокойным. Таким образом сделать несколько дыхательных циклов и обратить внимание на ощущения в теле. Педагог объясняет, что быстрое поверхностное дыхание делает нас напряжёнными, а медленное и глубокое — расслабляет.
Упражнения в осознанном дыхании можно начинать практиковать от одной минуты, постепенно доведя до пяти минут, повторять несколько раз в неделю. После каждого сеанса полезно обменяться эмоциями. Обсудить, в каких ситуациях можно применять осознанное дыхание.

Колокольчик

Педагог предлагает участникам сесть удобно, закрыть глаза и использует колокольчик для обозначения начала упражнения. Можно использовать и другой звук, главное, чтобы был резонанс и звук «плыл» по воздуху ещё какое-то время после извлечения. Инструкция: «Прислушайтесь к звуку, ощутите, как он наполняет пространство и звенит внутри вас. Сосредоточьтесь на дыхании, почувствуйте, как заканчивается один цикл вдох-выдох и начинается следующий. Расслабьте живот. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Если вас отвлекают посторонние мысли, чувства, ощущения, то позвольте им уйти самим собой, не гоните их. Они словно облака на голубом небе. Позвольте им плыть свободно. Спокойно направьте ваше внимание на чистое пространство неба, а не на летящие облака. А затем снова сосредоточьтесь на дыхании. Продолжайте выполнять упражнения до тех пор, пока слышите звук внутри себя, и, когда он затихнет, откройте глаза».

Массаж ушей

Педагог просит участников сесть удобно, с прямой спиной, но не напрягая её, держать голову прямо, расслабить плечи и шею. А затем взяться руками за свои уши таким образом, чтобы большие пальцы были за ушами, а все остальные — спереди, и массировать уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Когда пальцы опускаются к мочке, нужно мягко потянуть за неё. Проговаривая инструкцию, педагог демонстрирует её выполнение. Это упражнение повторяется четыре раза. В конце полезно обменяться эмоциями, обсудить, в каких ситуациях это упражнение может пригодиться.

Практика осознанного слушания

Педагог предлагает участникам удобно сесть, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании, почувствовать, как заканчивается один вдох-выдох и начинается следующий. Выполнить несколько дыхательных циклов, а затем перенести своё внимание на звуки вокруг. Через 2 минуты педагог просит открыть глаза и рассказать о том, какие звуки удалось услышать; поразмышлять над тем, можно ли услышать больше звуков, чем обычно, когда слушающий сосредоточен; слышны ли некоторые звуки тише или громче, если глаза закрыты.

Музыкальные инструменты

Педагог предлагает участникам прослушать музыкальный отрывок, в котором звучат разные музыкальные инструменты, после чего просит назвать инструменты, которые были использованы. Затем включает другую мелодию и повторяет задание. Эмоциональный характер музыкальных фрагментов можно использовать для регулирования эмоционального состояния участников.

Практика осознанного зрения

Педагог предварительно готовит набор небольших одинаковых предметов, например камней, листьев, каштанов, пуговиц и т. д. Перед выполнением упражнения дети делятся на группы. Каждая группа получает набор одинаковых предметов по количеству участников. Педагог просит детей взять по одному предмету из набора и в тишине внимательно рассмотреть его, отмечая все детали: на что он похож, он тёплый или холодный, гладкий или шероховатый, какого он цвета, однородный ли этот цвет. А затем педагог предлагает снова смешать предметы участников группы и попытаться каждому найти свой, тот, который он только что рассматривал. В завершение организуется обмен впечатлениями об осознанном рассматривании.

Вижу-слышу-чувствую

Педагог предлагает участникам удобно сесть, выпрямить спину, не напрягая её, и использует колокольчик для обозначения начала упражнения. Просит сделать три глубоких вдоха и мягких, расслабленных выдоха и почувствовать вес своего тела. А затем представить, что к макушке привязана тонкая ниточка, за которую как будто бы мягко, но уверенно тянут вверх, а вместе с ниточкой выпрямляется спина, расправляются плечи, с каждым вдохом тело за макушкой вытягивается вверх, а с выдохом продолжает расслабляться. Педагог предлагает участникам немного покачаться вперёд-назад и вправо-влево, чтобы принять устойчивое положение, одновременно оно должно быть достаточно расслабленным. После чего просит участников сконцентрировать всё внимание на том, что они видят, и посвятить этому 2 минуты. Просто фиксировать каждый зрительный образ, который появится в фокусе внимания. Можно повторять про себя «Вижу…, вижу…». После этого педагог предлагает перевести фокус внимания на звуки. Это могут быть звуки собственного тела, например дыхания, и внешние звуки вокруг. Всё, что связано со звуковым каналом восприятия. И посвятить этому 2 минуты. Можно повторять про себя «Слышу…, слышу…». Затем педагог предлагает перенести фокус внимания на ощущения в теле. Это могут быть как внутренние ощущения (например, напряжение), так и ощущения снаружи (температура, прикосновение одежды к коже и т. д.). И посвятить этому ещё 2 минуты. Можно повторять про себя «Чувствую…, чувствую…». В конце упражнения нужно сделать три глубоких вдоха и медленных выдоха.

Во время обсуждения можно обратить внимание на то, как изменилось восприятие после выполнения этого упражнения.

Приятное воспоминание

Педагог предлагает участникам удобно сесть, сложить руки на коленях, расслабить плечи, при желании закрыть глаза и использует колокольчик для обозначения начала упражнения. После чего он просит сосредоточить внимание на дыхании, почувствовать, как заканчивается один вдох-выдох и начинается следующий. Отметить, как во время дыхания при вдохе расширяется грудь, а при выдохе — расслабляется. Выполнить несколько дыхательных циклов, а затем вспомнить какой-то очень хороший момент, который произошёл недавно, может быть, сегодня. Погрузиться в это воспоминание, позволить себе наполниться эмоциями, связанными с воспоминанием. А затем обратить внимание на то, как это приятное воспоминание повлияло на эмоциональное состояние, возможно, оно вызвало чувство удовлетворения, спокойствия или радости. Педагог просит участников позволить этому приятному ощущению остаться внутри, чтобы к нему можно было возвращаться в течение дня. В конце упражнения педагог может предложить желающим поделиться своим эмоциональным состоянием, его изменениями.

Практики для синхронизации группы

Сыщик

Вариант 1
Педагог предлагает детям в течение 10—15 секунд увидеть вокруг себя как можно больше предметов определённого цвета, например красного. Первый участник по сигналу ведущего начинает перечислять увиденные предметы, другие его дополняют.
Вариант 2
После проведения игры в первом варианте к нему добавляется вторая часть: педагог предлагает, отвернувшись или закрыв глаза, перечислить предметы другого цвета, находящиеся в комнате, например синие, и обращает внимание участников на то, как избирательно работает наше внимание, подчиняясь конкретной задаче.
Вариант 3
Педагог предлагает найти в комнате и запомнить все предметы, названия которых состоят из двух слогов, пока он считает до 30. При произнесении числа 30 все закрывают глаза. Один из участников перечисляет всё, что запомнил, остальные дополняют. После того как игроки перечислили всё, что могли, все открывают глаза и вместе считают, сколько предметов пропущено.

Алфавит

Педагог предлагает участникам, пока он считает до 30, найти в помещении предметы, названия которых начинаются с определённой буквы, например «С», «К», «Т». Участники могут фиксировать свои находки и посоревноваться в парах, группах, между парами, группами. Более динамичный вариант упражнения — педагог предлагает за ограниченное время поднимать руку и называть любые слова на заданную букву, а сам считает общее количество слов.

Как рождаются сплетни

Педагог предварительно готовит небольшой научно-популярный или публицистический текст (не более 200 знаков), желательно, чтобы в него были включены имена собственные, цифры.
Педагог выбирает 5—7 желающих, один из них остаётся в классе, остальные выходят за дверь. Он зачитывает текст участнику, оставшемуся в классе, и приглашает второго участника из-за двери. Первый пересказывает текст, который только что услышал, второму участнику, после чего в класс приглашается третий участник, и теперь уже ему текст пересказывает второй. Таким образом упражнение продолжается по цепочке до последнего участника, который рассказывает всё, что запомнил, классу. При обсуждении важно обратить внимание на то, насколько была искажена информация при передаче, бывает ли так в жизни, как можно избежать таких искажений.

Волк и семеро козлят

В основе упражнения — сюжет одноимённой сказки. Педагог предлагает семи добровольцам сыграть роли козлят, которые «сидят в домике». Они не должны пускать к себе серых волков, но пустить маму-козу — 5 участников группы, которые по секрету распределяют между собой роли. Козлята не должны знать, кто из игроков волк, а кто коза. Они будут по очереди подходить к «домику козлят» и просить пустить их внутрь, стараясь убедить, что они не серые волки. На это каждому участнику отводится минута. Козлята совещаются и решают, пустить данного участника или нет. Игра завершается, когда все, кто был за пределами «домика», попытались в него войти, а козлята определились с выбором и решили, кого они впускают. После этого игроки раскрывают свои роли и проводится итоговое обсуждение. Стоит обратить внимание на основания, по которым козлята пытались делать выводы, решали, кому верить, а кому нет; сравнить игровую ситуацию с реальной жизнью.

Четыре стихии

Педагог предлагает детям встать и объясняет правила: если он скажет слово «земля», то все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперёд, «воздух» — поднять руки вверх, «огонь» — выполнить вращение руками в локтевых суставах. Дети, допустившие ошибку, садятся на своё место.

Не пропусти животное

Педагог произносит несколько слов и предлагает детям каждый раз, когда они услышат название животного, встать и сразу сесть на место. Например: *песок, тигр, мимоза, самолёт, коралл, ракета, змея, дуб, паук, гриб* и т. д. При повторном использовании упражнения можно искать названия растений, городов, профессий и т. д. и поменять движение, например приседать или подпрыгивать.

Запретное движение

Педагог последовательно даёт одну из двух команд: «ухо» или «нос». По этой команде участники дотрагиваются соответственно до своего носа или берутся за уши. Педагог тоже выполняет эту команду, как бы демонстрируя, что должны делать дети. Однако через некоторое время он начинает намеренно ошибаться: даёт одну команду, а демонстрирует другую. Задача группы — выполнять только то, что педагог говорит, не обращая внимание на его действия.

Волшебное слово

Педагог предлагает детям выполнять различные движения, соблюдая одно условие: выполнять только действия, которые сопровождаются волшебными словами: *пожалуйста, будьте любезны, будьте добры* и др. Например: *Встаньте, пожалуйста! Поднимите руки! Будьте добры, похлопайте в ладоши над головой! Потопайте. Попрыгайте, пожалуйста. Будьте любезны, руки вперёд.* И т. д.

Синхронизация

Педагог предлагает участникам, не договариваясь, на счёт три «выбросить» одинаковое количество пальцев. При этом нельзя разговаривать и показывать друг другу какие-то знаки. Педагог отмечает, сколько детей показали одинаковое количество, и продолжает упражнение, пока большинство или все участники не справятся с задачей. Для облегчения задачи можно выполнить задание по группам, предложить показывать пальцы только одной руки. При обсуждении важно обратить внимание на эмоции участников, обсудить, что им помогло справиться с упражнением.

Ванька-встанька

Педагог показывает участникам какое-то количество пальцев на одной или двух руках, одновременно с этим должны встать, не разговаривая и не договариваясь, именно столько детей. Сесть они могут после того, как педагог опускает руки. Начать стоит с одной руки, затем усложнить упражнение. При обсуждении обратите внимание на то, что помогало справляться с поставленной задачей и что затрудняло её выполнение, когда в реальной жизни бывает необходимо быстро ориентироваться в намерениях, состояниях других людей, согласовывать свои действия с действиями других.

Совместный счёт

Педагог предлагает группе досчитать до числа, равного количеству её участников, подчиняясь следующему правилу — нельзя договариваться об очерёдности. Произвольно кто-то говорит число «один», кто-то другой — «два» и т. д. Если очередное число произносят одновременно два человека, счёт начинается сначала. Можно выполнять это упражнение с закрытыми глазами. Педагог фиксирует, до какого числа удалось довести счёт при каждой попытке. При итоговом обсуждении важно обратить внимание на эмоции участников, задать вопросы о том, что им помогало и что мешало при решении этой задачи, как удалось с ней справиться.

Шеренга

Педагог предлагает участникам встать в шеренгу лицом к нему, а затем на счёт «три» подпрыгнуть и во время прыжка развернуться на 90 градусов в любую сторону. После этого педагог ставит перед участниками новую задачу — теперь им нужно подпрыгивать и поворачиваться на счёт «три» до тех пор, пока все не развернутся лицом в одну сторону. При этом нельзя не подпрыгивать, нельзя не поворачиваться, нельзя ни о чём договариваться любым способом. При итоговом обсуждении можно обратить внимание на эмоции участников, задать вопросы о том, что им помогало и что мешало при решении этой задачи, как удалось с ней справиться.

Безумное приветствие

Педагог предлагает детям за ограниченное время (3 минуты) поздороваться со всеми, кто находится в комнате, назвать их по имени и установить короткий физический контакт. Это может быть рукопожатие, хлопок по ладони, возможно, кто-то

захочет обняться. При подведении итогов можно задать несколько вопросов об изменении состояния участников, обратить внимание на физиологические и эмоциональные аспекты, повышение энергии; обсудить причины изменения состояния детей.

Что нового?

Педагог предлагает участникам разбиться на пары и поделиться с партнёром своими новостями. При этом по сигналу педагога сначала говорит только один человек в паре, в то время как его партнёр слушает молча, без комментариев или вопросов. Через несколько минут по сигналу педагога дети меняются ролями. После того как оба партнёра поделились друг с другом, педагог предлагает обсудить между собой или со всей группой, каково было делиться и слушать друг друга.

Деление на группы

Атомы и молекулы

Педагог предлагает участникам представить, что они атомы — мелкие частички, из которых состоит всё вокруг, — и просит свободно перемещаться по комнате (можно это делать под музыку), а по сигналу — хлопку (или при выключении музыки) объединяться в молекулы — группы атомов, состоящие из названного им количества участников. Для усложнения этого упражнения можно не называть число, а хлопать в ладоши соответствующее количество раз. Игра заканчивается, когда участники объединятся в подгруппы в том количестве, которое необходимо для следующего задания.

Первый, второй, третий

Педагог предлагает участникам рассчитаться на первый, второй, третий и т. д., в зависимости от того, какое количество человек в подгруппах необходимо ему для дальнейшей работы. После чего он просит объединиться в подгруппы первых, вторых и т. д., а параллельно указывает, где разместиться каждой из подгрупп. Можно разнообразить это упражнение, предложив вести счёт на иностранном языке.

Варим компот

Педагог предлагает участникам рассчитаться по аналогии с предыдущим упражнением, но называть не число, а предложенный им компонент компота — яблоко, груша, вишня и т. д., в зависимости от того, какое количество человек в подгруппах ему необходимо для дальнейшей работы. После чего он просит объединиться в подгруппы яблоки, груши и т. д., а параллельно указывает, где разместиться каждой из подгрупп. Выполняя это упражнение, можно не только варить компот, но и готовить салат, путешествовать в разные города, на разные планеты и т. д.

Собери пазл

Педагог заранее разрезает на части и смешивает несколько разных открыток. Общее количество частей должно соответствовать количеству человек в подгруппах, необходимому для дальнейшей работы. Каждый из участников вытягивает/получает по фрагменту открытки, ищет свою команду и объединяется с участниками, кому достались остальные части, необходимые для составления целой картинки.

Корова Му

Педагог предлагает участникам разделиться на первый, второй и т. д., в зависимости от количества групп, которые он хочет получить. После этого просит участников встать и разойтись по классу, а затем присваивает каждому порядковому номеру название животного. Количество животных должно быть равным количеству групп. Например, все первые становятся коровами, вторые — собаками, третьи — пчёлами и т. д. Участникам предлагается по команде учителя найти своих «сородичей», при этом нельзя разговаривать, можно только издавать характерные звуки своего животного.

Практики вовлечения — индивидуальные, парные, групповые, фронтальные форматы обсуждения, принятия решений, рефлексии

Четыре угла

Перед занятием педагог выделяет в помещении четыре зоны и помечает их знаками в соответствии с четырьмя альтернативными точками зрения по проблемному вопросу. Участникам предлагается поразмышлять над высказыванием или вопросом, связанным с содержанием занятия, и поделиться с группой своими мыслями. А затем выбрать один из ответов и переместиться в соответствующий «угол» комнаты, чтобы обсудить своё решение в группе единомышленников.
Для подведения итогов педагог приглашает нескольких желающих из разных групп поделиться своим выбором и его обоснованием со всеми участниками. Групповое обсуждение может стать хорошим основанием для планирования дальнейшего хода занятия с детьми.

Миксер

Педагог озвучивает какое-то высказывание или задаёт вопрос, относящийся к содержанию занятия, и просит участников подумать и записать свои мысли по поводу услышанного на небольшом листочке. После чего он предлагает участникам по команде «Миксер!» (можно включить музыку) встать со своих мест и свободно перемещаться по классу. По команде «Стоп!» (или при выключении музыки) участники должны остановиться, найти партнёра рядом с собой и поделиться в паре своими ответами, записанными на листочке, выслушать партнёра, при необходимости задать уточняющие вопросы. После чего игра повторяется. Это упражнение может стать основанием для планирования занятия с детьми, также его можно использовать при проведении итоговой рефлексии.

Синектика

Педагог записывает тему/высказывание на доске и демонстрирует изображение на экране или раздаёт карточку с ним на каждый стол. Задача участников состоит в том, чтобы найти связь между высказыванием и изображением и завершить предложение: «[Данная тема] похожа на это [изображение], потому что…» Участники в малых группах генерируют и записывают как можно больше вариантов за 1—2 минуты. Затем педагог предлагает поделиться своими завершёнными предложениями со всей группой. Упражнение в таком формате может стать основанием для планирования занятия с детьми.

Прогулка по выставке

Педагог предлагает группе тему/вопрос для обсуждения. Предварительно он размещает в классе большие листы с заголовками, относящимися к разным аспектам общей темы обсуждения, и маркеры. Дети делятся на группы, каждая размещается у одного из листов. Педагог комментирует общую тему и её компоненты, отражённые в заголовках, после чего группы в течение 3—5 минут размышляют над доставшимся им заданием, делятся своими мыслями и записывают ответы на своём листе. По окончании времени педагог предлагает группам перейти по часовой стрелке, чтобы каждая группа оказалась перед новым плакатом и продолжила обсуждение в новой категории (если пространство ограничено, то можно передавать листы от стола к столу). Теперь каждая группа читает предложения предыдущих авторов, дополняет их, можно использовать стикеры для добавления уточняющих вопросов или комментариев. Педагог передвигает группы каждые 3—5 минут, пока каждая группа не поработает над всеми плакатами. После завершения работы педагог предлагает участникам молча походить по комнате и прочитать готовые плакаты, отмечая идеи, с которыми они согласны или которые хотели бы попробовать осуществить. А группа, которая первой начала заполнять каждый плакат, пересматривает его и добавляет свои отзывы.
При итоговом обсуждении можно попросить участников из каждой группы ответить на один из вопросов или комментариев, которые они получили, и поделиться наиболее понравившейся идеей.

Обмен идеями

Педагог просит участников в течение 3—5 минут записать три ключевые мысли или важные идеи по предложенной теме. Каждая мысль должна быть зафиксирована на отдельном стикере. После того как дети заполнят свои стикеры, педагог предлагает им объединиться в пары для обмена идеями в течение 30 секунд. Каждый участник пары выбирает одну свою карточку, объясняет, что на ней написано, и обменивается с партнёром. После чего по сигналу педагога дети перемещаются по классу и объединяются в новые пары для обмена идеями. Передавать можно как свои стикеры, так и полученные от предыдущих партнёров.
Во время итогового обсуждения педагог предлагает поделиться ценными новыми знаниями.

Сложи пазл

Предварительно педагог готовит текст, отвечающий содержанию занятия, и разбивает его на пронумерованные равнозначные фрагменты. Педагог делит участников на небольшие группы с одинаковым количеством участников и выдаёт каждой группе по одному фрагменту текста. Группы обсуждают свою часть текста в течение 5—10 минут, помогая друг другу понять содержание и подготовиться представить его другим группам. Имеет смысл подобрать более доступный раздел или заранее выдать задание детям, которые могут испытывать сложности с этим заданием. Когда все готовы, педагог просит участников каждой группы рассчитаться по номерам и формирует новые объединения в соответствии с номерами: «Все первые (и т. д.), найдите друг друга». Новые члены группы по очереди, в соответствии с номерами фрагментов, объясняют свою часть текста группе, отвечают на вопросы, педагог контролирует время (можно назначить ребёнка, следящего за временем в каждой группе), чтобы каждый участник имел равные возможности для своего выступления. Для обсуждения участники возвращаются в свои первоначальные группы и делятся новыми знаниями, рассказывают о том, что у них получилось сделать хорошо, что можно сделать по-другому в следующий раз.

Всегда по-разному

Педагог предлагает детям свободно перемещаться по классу и по сигналу объединяться в группы с названным количеством участников. После того как дети образуют группы, педагог озвучивает тему/вопрос для обсуждения и засекает время (2—3 минуты). Упражнение повторяется несколько раз в группах нового состава с новой темой для обсуждения.
При подведении итогов можно задать вопросы о том, что интересного, удивительного услышали дети, как изменилось их понимание обсуждаемых тем, в чём была польза и сложности предложенного задания.

Передай другому

Педагог раздаёт участникам листы бумаги, просит подписать их, а затем предлагает тему/вопрос для размышления. Участники в течение 1—3 минут записывают свои мысли, после чего передают лист соседу, который молча читает написанное и добавляет свою идею, не повторяя предыдущий текст. После нескольких передач листа педагог прерывает упражнение и просит вернуть лист первоначальному владельцу для анализа и подведения итогов. Другой вариант этого упражнения — предварительно педагог может записать на каждом листе неповторяющийся вопрос для размышления. Это упражнение также может быть выполнено в паре, когда партнёры обмениваются идеями до тех пор, пока они могут добавить новую мысль к уже написанному.

Рефлексия и завершение занятия

Диаграмма

Педагог предварительно рисует на полу 3—4 параллельные линии (с помощью мела, малярного скотча), соответствующие 3—4 уровням знания, понимания, интереса к теме и т. д.
Педагог предлагает участникам встать на ту линию, которая наилучшим образом отражает их текущий уровень по заданному критерию. А затем организует обсуждение, попросив поделиться причинами выбора той или иной линии. Возможен другой вариант этого упражнения — педагог изображает линии-уровни на доске и предлагает участникам поместить свой стикер на подходящую линию. В этом случае оценку можно провести и анонимно, если стоит задача увидеть состояние группы в целом.

Любопытно

Педагог в конце занятия предлагает участникам поразмышлять и письменно закончить предложение: «Мне любопытно узнать больше о…» или «Мне интересно…», а затем просит поделиться своими мыслями с партнёром или со своей группой. При обсуждении стоит обратить внимание на повторяющиеся и уникальные темы, использовать полученный материал для совместного с детьми планирования будущих занятий. При дефиците времени можно предложить участникам просто прикрепить стикеры с заметкой на плакате при выходе из кабинета с возможностью добавлять новые записки.

Мой следующий шаг

Педагог предлагает участникам подумать о том, какие действия — первые шаги они планируют предпринять, исходя из того, что они узнали, сделали во время занятия. Предоставляет несколько минут для размышления и выполнения записи на стикере, а затем просит поделиться результатом с партнёром в паре или с группой. Можно предложить партнёрам в паре поддержать друг друга в реализации запланированных шагов — напоминать, следить за выполнением, отмечать успехи.

Одноминутная похвала

Педагог предлагает участникам в тишине подумать в течение минуты над тем, кого и за что они хотят поблагодарить по итогам занятия/дня, и просит поднять руку тех, кто готов поделиться своими мыслями. Когда большинство участников показали свою готовность, педагог сообщает, что у каждого говорящего будет одна минута на выступление. После чего он называет первого выступающего и засекает время, поощряет остальных участников внимательно слушать каждого. По окончании минуты говорящий заканчивает фразу, и очередь переходит к следующему участнику.

Я попробую

Педагог просит участников поразмышлять несколько минут в тишине над тем, что они узнали на занятии, что из этого они хотят начать делать уже сейчас и почему. Это может быть идея, стратегия, инструмент или действие. После чего предлагает поделиться своими мыслями с партнёром в паре или в группе. Если позволяет время, предлагает нескольким участникам поделиться со всей группой. Педагог может регулировать время обсуждения в парах и выступлений перед классом с помощью таймера.

Цепочка слов

Педагог задаёт участникам вопрос, предлагает подумать и ответить одним словом. После чего даёт одну минуту на размышление. По окончании времени он предлагает первому желающему дать ответ и показать направление, в котором участники продолжат отвечать по цепочке. При обсуждении стоит обратить внимание на повторяющиеся и уникальные ответы. Полученные ответы можно использовать для создания «облака слов» по заданной теме.

И я тоже

Предварительно необходимо подготовить таблицы с перечнем умений и навыков, которые будут обсуждаться в упражнении. Педагог раздаёт таблицу каждому участнику и предлагает поставить галочки напротив тех умений и навыков, которые они применяли или заметили, что их применяли другие во время упражнения/занятия/дня. На эту работу выделяется 2 минуты, после чего педагог предлагает снова просмотреть всю таблицу и подчеркнуть те умения и навыки, которые наиболее важны для каждого участника. По окончании этой работы он просит детей по очереди вставать и читать вслух по одному из умений, которые они отметили в своей таблице, и при этом обращать внимание на поведение остальных участников. Одновременно педагог просит остальных детей, внимательно слушая, вставать, если они подчеркнули в своей таблице тот же пункт.

Интересный вопрос

Педагог раздаёт участникам по одной карточке с номером от 1 до 4. Каждая цифра означает определённую категорию ответа при обсуждении: 1 — Поделитесь своими эмоциями. 2 — Какие новые идеи, мысли у вас появились? 3 — Расскажите, что было важно для вас в этом упражнении/занятии. 4 — Какие идеи из этого упражнения/занятия вы хотели бы использовать, применить на практике? Другие варианты вопросов на карточках: что нового вы узнали сегодня; кому и как вы смогли сегодня помочь; чем вы хотите поделиться со своими близкими; что больше всего понравилось; кого и за что вы хотите поблагодарить? Педагог даёт несколько минут для обдумывания и записи ответов, после чего организует обсуждение. Участники могут поделиться своими ответами в паре, группе или со всем классом. Можно предложить детям с одинаковой категорией ответа объединиться в группу для обсуждения. При условии дефицита времени педагог может не проводить обсуждение, а попросить участников сдать ему свои карточки с ответами в качестве «билетов на выход» или прикрепить их на плакат у выхода.

Три момента

Педагог просит участников подумать над тремя моментами занятия/темы, которые их больше всего удивили, заинтересовали или заставили поразмышлять. Другим вариантом использования этого упражнения может стать просьба перечислить три самых трудных момента, с которыми справились. Педагог даёт несколько минут для обдумывания и записи ответов, после чего организует обсуждение. Участники могут поделиться своими ответами в паре, группе или со всем классом. При условии дефицита времени педагог может не проводить обсуждение, а попросить участников сдать ему свои карточки с ответами в качестве «билетов на выход» или прикрепить их на плакат у выхода.

Цветовая диаграмма

Педагог раздаёт участникам набор из четырёх карточек разных цветов, где каждый цвет обозначает определённую категорию ответа, например эмоцию, уровень знания/понимания и т. д. В конце занятия он просит выбрать и показать ту карточку, которая отражает состояние ребёнка. Можно предложить участникам прикрепить соответствующие карточки на плакат или доску, чтобы увидеть все ответы в виде цветовой диаграммы, оценить количественное соотношение разных ответов.

Безумное прощание

Педагог предлагает детям за ограниченное время (3 минуты) встретиться с как можно большим количеством людей в комнате, поприветствовать их по имени и установить физический контакт (рукопожатие, хлопок по ладоням, объятие — всё, что взаимно удобно) и поблагодарить их за участие в работе. Он просит детей оглядеться вокруг и подумать о благодарностях, которыми хочется поделиться, а затем даёт сигнал начала упражнения. При подведении итогов можно задать несколько вопросов об изменении состояния участников, обратить внимание на физиологические и эмоциональные аспекты, повышение энергии; обсудить причины.

Мне нравится знакомиться с новыми людьми	Я рассказываю о своих эмоциях членам своей семьи	Когда мне грустно, я люблю побыть один
Я люблю читать книги о приключениях	Я испытываю волнение, когда знакомлюсь с новым человеком	Мне нравится заниматься спортом
Я испытываю неловкость, когда меня хвалят	Я радуюсь встрече с одно-классниками	Если мне что-то непонятно, я обычно обращаюсь за помощью
Я люблю дарить подарки своим близким	В школе мне бывает (бывало) скучно	Я стесняюсь просить о помощи

1. Представь, что ты очень хочешь заниматься в этом году в трёх кружках. Но, к сожалению, расписание и нагрузка не позволяют тебе этого и ты вынужден выбрать только один из трёх.

Эмоция	**Возможная причина её возникновения (Какие мысли вызывают эту эмоцию?)**
Грусть	
Злость	
Страх	
Радость	
Интерес	

2. Представь, что ты решил подтянуться по какому-то предмету, который тебе не так-то легко даётся (это может быть не только школьный предмет, но и что-то другое).

Эмоция	**Возможная причина её возникновения (Какие мысли вызывают эту эмоцию?)**
Грусть	
Злость	
Страх	
Радость	
Интерес	

3. Представь, что тебя одновременно пригласили два друга, незнакомые между собой, в разные места.

Эмоция	**Возможная причина её возникновения (Какие мысли вызывают эту эмоцию?)**
Грусть	
Злость	
Страх	
Радость	
Интерес	

4. Представь, что тебе за месяц нужно научиться чему-то новому, например играть в шахматы или на пианино, танцевать вальс и т. д.

Эмоция	**Возможная причина её возникновения (Какие мысли вызывают эту эмоцию?)**
Грусть	
Злость	
Страх	
Радость	
Интерес	

5. Представь, что неожиданно сегодня решили провести проверочную работу по математике.

Эмоция	**Возможная причина её возникновения (Какие мысли вызывают эту эмоцию?)**
Грусть	
Злость	
Страх	
Радость	
Интерес	

6. Представь, что ты хочешь принять участие в игре, а ребята тебя не берут.

Эмоция	**Возможная причина её возникновения (Какие мысли вызывают эту эмоцию?)**
Грусть	
Злость	
Страх	
Радость	
Интерес	

Выдели разными цветами приятные и неприятные эмоциональные состояния.

Дополни список.

счастливый	растерянный
испуганный	обиженный
расстроенный	вдохновлённый
грустный	извиняющийся
радостный	подавленный
гордый	ворчащий
обеспокоенный	озадаченный
восхищённый	обескураженный
возбуждённый	разочарованный
спокойный	одинокий
игривый	скорбящий
благодарный	увлечённый
злой	виноватый
смущённый	потерянный
напряжённый	удивлённый
радостный	изумлённый
беспокойный	энергичный
скучающий	доброжелательный
заинтересованный	стыдящийся
любопытный	уверенный
бдительный	напряжённый
дружелюбный	равнодушный
застенчивый	гневный
раздражённый	недоверчивый

Эти вопросы помогут тебе проанализировать свои действия по достижению цели.

1. Что было сложным при достижении этой цели? Как ты думаешь, что тебе мешало? Опиши поведение, которое, на твой взгляд, помогало достижению цели и отражало твоё желание достичь цели. Вспомни случаи, когда ты мог(ла) бы сделать шаг в сторону цели, но не сделал(а) этого.

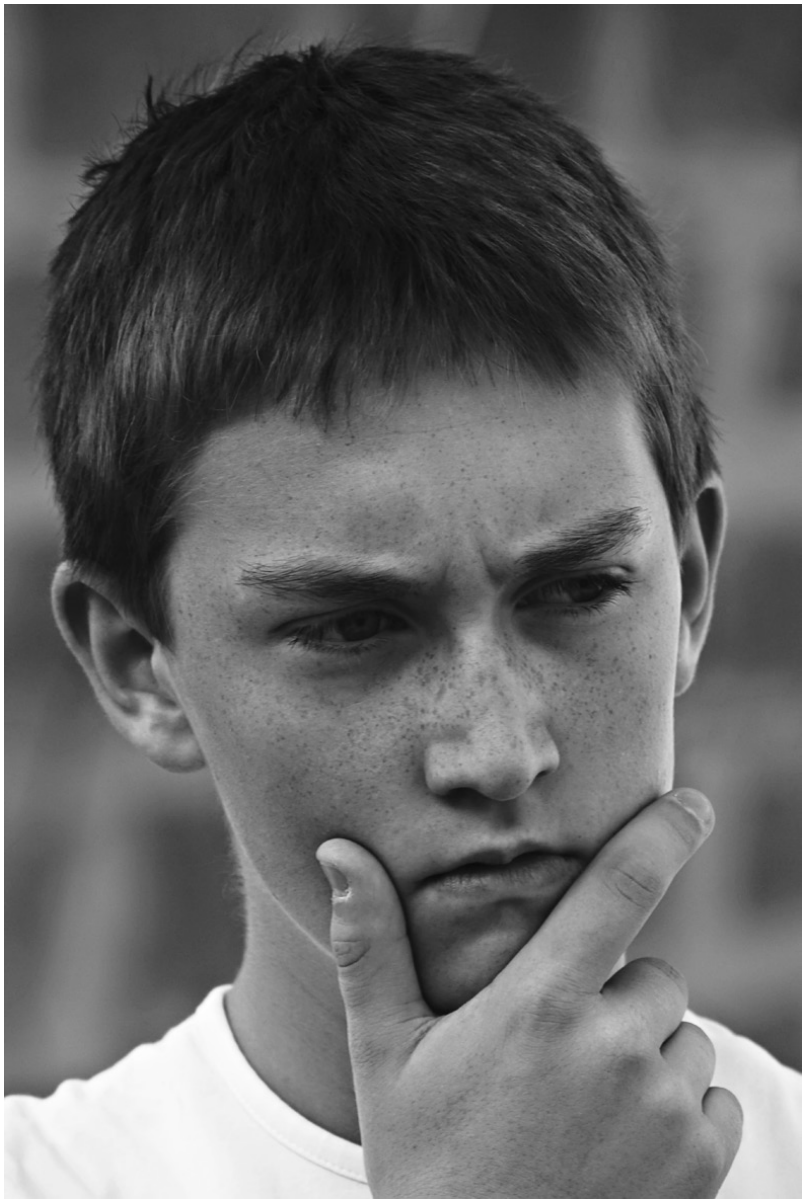
2. Что было лёгкого в достижении этой цели? Как тебе удавалось двигаться по направлению к ней?

3. Что ты мог(ла) бы сделать ещё для того, чтобы следовать к одной из целей Соглашения постоянно или, по крайней мере, делать это гораздо чаще?














M. TAUFIK



Ваш одноклассник просит дать списать. Отметьте галочкой варианты, в которых вы чувствуете угрозу.

- Если не дашь мне списать, то я не буду с тобой больше дружить!
- Тогда я тоже тебе не дам списать в следующий раз!
- Получишь в глаз!
- Дай списать, а то запущу червей в твой портфель!
- Если не дашь мне списать, скажу всем, что за тебя мама решила последнюю домашку.
- Одноклассник ничего не сказал, но толкнул так, что ты чуть не упал или упал.
- Одноклассник ничего не сказал, отошёл от тебя.
- Одноклассник ничего не сказал, но теперь со своими приятелями во дворе дразнит тебя.
- Одноклассник ничего не сказал и заплакал.

1. Девочка с избыточным весом стесняется переодеваться в спортивную форму в школе, потому что другие девочки дразнят её за то, что она «толстая», и обзывают её. Они даже сфотографировали её на свои мобильные телефоны и отправили фотографии нескольким другим школьным товарищам. Аня видит, что это происходит постоянно, но ничего им не говорит и никому не рассказывает, потому что не хочет, чтобы эти девочки и к ней относились так же.

Согласны ли вы с поведением Ани?

2. Когда Петя пытался войти в школьный туалет, он увидел ученика из младшего класса в слезах. Трое старших учеников встали в дверях и не пускают малышей в туалет. Один из них говорит Пете: «Тебе тоже сюда нельзя! А если нажалуешься — получишь по шее». Петя идёт в другой туалет, ничего не говоря, потому что эти мальчики учатся в 8 классе.

Согласны ли вы с поведением Пети?

3. Ребята из 3 «А» видят, как «популярные дети» («звёзды») в школе заставляют пару учеников встать со своих мест в столовой. Они вообще не позволяют никому, кроме своих друзей, сидеть за их обеденным столом, даже когда столовая переполнена и больше некуда сесть. Ребята подумали, что это неправильно, что нужно с этим что-то делать, и решили сообщить о происходящем директору.

Согласны ли вы с поведением третьеклассников?

4. У Вани есть два хороших друга в классе, но, к сожалению, они совсем не ладят. Один из них приглашает Ваню на свой день рождения. Позже Ваня узнаёт, что другой его друг не приглашён. Ваня решает рассказать своему незваному другу о вечеринке, потому что знает, что человек всё равно узнает об этом из рассказов или фотографий в Интернете. После разговора, услышав в его голосе разочарование, Ваня решает, что больше не хочет идти на праздник к одному другу без другого.

Согласны ли вы с поведением Вани?

1. Передай эмоциональное состояние Ани от её лица.

Ане нравится одноклассник Андрей. Они договорились вместе пойти из школы. Её подруга Катя узнала об этом и попросилась пойти вместе с ними. Андрей согласился.

2. Передай эмоциональное состояние Пети от его лица.

Во время школьной экскурсии у Пети случился обморок на глазах у всего класса. Когда он пришёл в себя, обнаружил, что внимание всех одноклассников приковано к нему. Врачи сказали Пете, что это может повториться с ним в любой момент.

3. Передай эмоциональное состояние Василисы от её лица.

Василиса была членом команды на городской олимпиаде по математике. Во время решающего последнего тура она дала неправильный ответ, и другая команда выиграла.

4. Передай эмоциональное состояние Сергея от его лица.

Сергей узнал, что неприятный слух о нём пустил его бывший друг.

5. Передай эмоциональное состояние Алёны от её лица.

Алёна знала, что её подруга готовит сюрприз на день рождения своему брату. Во время игры Алёна случайно об этому ему проговорилась. Теперь подруга на неё сильно обижена и не хочет разговаривать.

6. Передай эмоциональное состояние Ксюши от её лица.

Ксюша несколько месяцев тренировалась в выполнении сложного трюка для школьного конкурса «Алло! Мы ищем таланты». От сильного волнения на выступлении она споткнулась и упала. Кто-то из одноклассников снял это на мобильный телефон и выложил в Сеть.

7. Передай эмоциональное состояние Васи от его лица.

Вася заметил, что его товарищ по команде жульничает, пока судьи не видят.

8. Передай эмоциональное состояние Андрея от его лица.

Андрей — капитан футбольной команды начальной школы. Во время одной из тренировок он неудачно упал и получил серьёзную травму. Из-за этого не смог участвовать в самом ответственном матче года.

9. Передай эмоциональное состояние Лёши от его лица.

Лёше очень нравится его одноклассница Валя. Он написал ей записку, в которой сообщил об этом и пригласил в выходные в парк. Костя перехватил записку, прочитал вслух, передразнивая голосом и интонацией Лёшу.

10. Передай эмоциональное состояние Даши от её лица.

На школьный праздник все девочки пришли в нарядных платьях. Одна из них подошла к Даше и сказала громко, что в таком уродском платье она бы постыдилась даже из дома выходить. Некоторые девочки поддержали её смехом.

11. Передай эмоциональное состояние Юли от её лица.

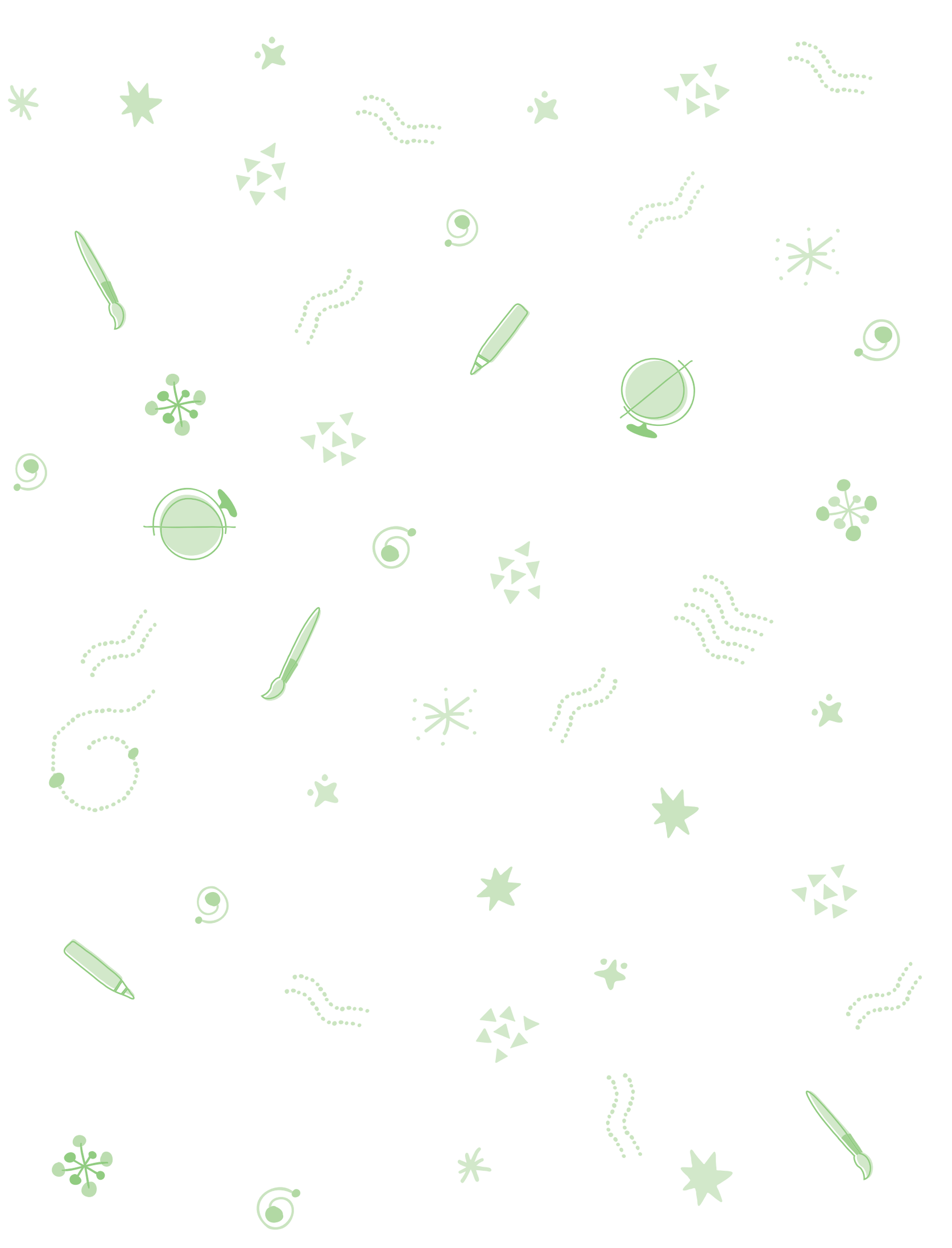
Юля серьёзно готовилась к итоговой контрольной работе, рассчитывая выполнить её на 5. Во время контрольной сосед по парте несколько раз отвлекал её своими вопросами и просил помочь решить задачу на листочке. Учительница, заметив бумажку, решила, что Юля списывает, отобрала её тетрадь и не позволила дорешать контрольную.

12. Передай эмоциональное состояние Данила от его лица.

В День учителя Данил, очень эмоционально читая поздравительное стихотворение у доски, случайно задел вазу с цветами, стоявшую на краю учительского стола. Вода пролилась учительнице на нарядное платье, ваза разбилась, цветы рассыпались.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (10+) опирается на синтез отечественных и зарубежных теорий и концепций, а также некоторых подходов в образовательной практике.

- *Культурно-историческая концепция* Л. С. Выготского даёт основания для понимания важности социального окружения в развитии ребёнка и постановки адекватных целей и задач обучения на каждом конкретном этапе его развития.
- Согласно *теории деятельности* А. Н. Леонтьева, развитие ребёнка осуществляется в активном взаимодействии с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой; он обучается и воспитывается в процессе деятельности.
- *Теория модели психического*, или модель психического состояния, как возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.
- В основе *теории эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо) лежит идея о единстве эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом подразумевается способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни.
- Согласно *концепции личностного потенциала* Д. А. Леонтьева человек может быть успешным и счастливым одновременно при развитой способности управлять своими способностями, которая проявляется в решении трёх типов задач: выбирать в ситуации неопределённости, достигать цели, когда она обозначена, сохранять себя в ситуации угрозы.
- *Субъектный подход* предполагает поддержание активной позиции ребёнка в образовательной среде, учёт его индивидуальных особенностей.
- *Компетентностный подход* акцентирует внимание на результате образования, показателем которого рассматривается способность человека действовать в различных проблемных ситуациях (Н. Хомский, Р. Уайт, Дж. Равен, И. А. Зимняя, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, А. В. Хуторской, Н. А. Гришанова и др.).

В методическом пособии предложено 17 тем, ориентированных на решение актуальных возрастных задач в сфере взаимодействия с окружающими людьми и развитие навыка управления эмоциями в трёх типах ситуаций: выбора, достижения и угрозы. Чтобы максимально использовать ресурсы программы, рекомендуем педагогу познакомиться со всем содержанием методического пособия до начала учебного года. Это даст возможность связывать содержание курса с другими учебными предметами и создавать целостную картину мира в сознании ребёнка. Кроме того, некоторые инструменты и приёмы, описанные в сценариях, можно включить в предметное преподавание независимо от выделенного курса СЭР.

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Представленные материалы являются частью учебно-методического комплекса «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» и логическим продолжением курсов «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста (7+), (8+), (9+)». Учебно-методический комплект включает следующие компоненты:

- **Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы** (авторы: Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская и др.) В пособии изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков, подробно рассматриваются проблемы социально-эмоционального развития, представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.
- **Концепция учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста»** (авторы: М. И. Катеева, Н. Е. Рычка).
- **Как развивать социально-эмоциональные навыки в начальной школе** (авторы: И. А. Дворецкая, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). Пособие включает в себя рекомендации по интеграции социально-эмоционального развития в образовательный процесс.
- **Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста (10+)»** (авторы: И. А. Дворецкая, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). В пособии содержатся сценарии развивающих занятий с методическими рекомендациями по их реализации.

- **Игровой комплект «Палитра эмоций»** (авторы И. А. Дворецкая, А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенных для организации групповой работы в классе.
- **Набор плакатов:** «Квадрат настроения» и «Базовые эмоции». Плакаты послужат хорошей визуальной опорой для развития навыков идентификации эмоций.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей.

Задачи программы

- Развивать умение выражать эмоции и распознавать их у себя и других людей.
- Расширять эмоциональный словарь школьников.
- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
- Развивать у школьников навыки саморегуляции.
- Способствовать развитию эмпатии и умения оказывать эмоциональную поддержку.
- Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
- Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
- Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать коммуникативные навыки.
- Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.
- Содействовать социальной адаптации младших школьников.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ УМК

Достижение планируемых результатов обеспечивается соблюдением принципов построения и реализации УМК.

- *Интерактивность.* В программе используются психолого-педагогические технологии, поддерживающие активную позицию ребёнка.
- *Практикоориентированность.* Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- *Индивидуальный подход.* Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- *Систематическое последовательное усложнение материала.* В рамках каждого года обучения программа предполагает последовательное усложнение и углубление материала в соответствии с возрастными особенностями детей и их уровнем овладения предметными знаниями.
- *Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.* В программе содержатся специальные практики, инструменты, приёмы, направленные на создание и поддержание благоприятного психологического климата в классе.
- *Включение родителей как активных участников программы.* Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.
- *Интеграция.* В сценариях занятий описаны не только инструменты и способы развития социально-эмоциональных навыков (СЭН), но и возможности их интеграции в образовательную деятельность за рамками выделенного курса. Таким образом реализация УМК способствует созданию и поддержанию благоприятного климата в классе, а также повышению уровня успеваемости.

- *Гибкость и вариативность.* Содержание УМК позволяет гибко подходить к планированию занятий в зависимости от потребностей группы и возможностей педагога. Характерной особенностью сценариев является избыточность их содержания, что позволяет педагогу выбрать активности, наиболее подходящие для решения конкретной педагогической задачи.

- *Регулярность и систематичность.* Получение устойчивого результата возможно только при регулярном проведении занятий и систематичном использовании практик развития СЭН в повседневном общении и предметном преподавании. Занятия рекомендуется проводить не реже одного раза в две недели при условии ежедневного обращения к инструментам социально-эмоционального развития.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

УМК СЭР в первую очередь ориентирован на достижение личностных и метапредметных результатов согласно ФГОС. В целом их можно разделить на *четыре блока компетенций*: восприятие и понимание причин эмоций, понимание и регуляция эмоционально-поведенческих состояний, просоциальное поведение в коммуникациях и социально-коммуникативный компонент.

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
1. Восприятие и понимание причин эмоций	**Идентификация эмоций**	**Идентификация эмоций на наглядных изображениях и при непосредственном наблюдении за людьми**	Ребёнок верно распознаёт и словесно обозначает более 10 эмоций и чувств (радость, восторг, грусть, горе, печаль, гнев, злость, тревога, страх, ужас, удивление, интерес, отвращение, неудовольствие, презрение, стыд, вина, скука и др.) людей разного пола и возраста с уточнением различных признаков проявления эмоций: ■ на наглядных изображениях (фотографиях, схемах, пиктограммах, рисунках, видеоматериалах); ■ наблюдая за людьми в ситуации общения; ■ при прослушивании аудиозаписей или реальной речи, опираясь на особенности звуковой выразительности речи. Ребёнок расширил свои представления: ■ о существовании разных эмоций, которые могут влиять на настроение и поведение человека; ■ о том, для чего нужно различать, понимать и идентифицировать (осознавать) свои эмоции и эмоции других людей; ■ о мимических и пантомимических признаках эмоций; ■ о способах расширения активного словаря эмоций; ■ о значении эмоциональных маркеров и их неоднозначности (радостная улыбка, грустная улыбка, улыбка смущения; плакать от счастья, горючие слёзы и т. д.); ■ о том, что транслируемые эмоции не всегда совпадают с переживаемыми в данный момент эмоциями
		Понимание эмоционального и ментального словаря	Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, связанных с эмоциями и эмоциональными состояниями
		Понимание силы выражения эмоции	Ребёнок различает эмоции по силе их выражения с опорой на вербальные, паравербальные и невербальные признаки
		Идентификация эмоций по произведениям искусства	Ребёнок определяет, различает и называет более 10 эмоций, чувств, которые возникают у него при прослушивании или просмотре музыкальных и художественных произведений; своими словами описывает свою эмоциональную реакцию на услышанное, увиденное. Ребёнок распознаёт эмоциональные переживания персонажей музыкальных и художественных произведений и соотносит их со своим жизненным опытом.

			Ребёнок расширил свои представления о том, что: ■ с помощью произведения искусства можно изменить испытываемую в данный момент эмоцию (например, смешной рассказ развеселит, спокойная музыка успокоит и т. п.); ■ одно произведение искусства может вызывать разные эмоции и чувства у разных людей. Ребёнок получил возможность научиться: ■ различать и передавать в художественно-творческой деятельности (рисунок, коллаж и пр.) эмоциональную реакцию и своё отношение к произведениям; ■ высказываться о средствах создания настроения в произведениях искусства (например, эпитеты, сравнения, темп, ритм, тёплые/холодные цвета и т. п.)
	Выражение эмоций (эмоциональная выразительность, чувствительность, контроль)	**Мимика, жесты и действия**	Ребёнок расширил свои представления о необходимости выражать свои эмоции. Ребёнок демонстрирует (в инсценировках, ролевых играх, театральных постановках) разные по силе эмоции и эмоциональные состояния, используя вербальные и невербальные средства их выражения
		Использование эмоционального и ментального словаря	Ребёнок расширил свои представления: ■ о необходимости обозначения и описания эмоций словами; ■ о необходимости выражать свои эмоции вербально и невербально (ННО). Ребёнок расширил эмоциональный словарь, верно использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями
		Интонационная выразительность речи	Ребёнок расширил свои представления: ■ о способах выражения эмоций с помощью интонации, темпа и ритма речи, громкости и силы (повышение или понижение) голоса; ■ о характеристике звуковой выразительности речи при выражении эмоций
	Понимание причин эмоций	**Ситуативно обусловленные эмоции**	Ребёнок осознаёт, что возникновение эмоций зависит от многих факторов и условий: возраст, состояние здоровья, отношения, интересы, мотивы и т. д. Ребёнок понимает, что возможно несоответствие ситуации и эмоции; объясняет, в чём состоит несоответствие и какова причина такой эмоциональной реакции. Ребёнок расширил свои представления: ■ о причинах возникновения амбивалентных эмоций; ■ о выявлении и анализе причин эмоций; ■ о социально-культурных нормах выражения эмоций
2. Понимание и регуляция эмоционально-поведенческих состояний	**Эмоциональное прогнозирование и регуляция**	**Прогнозирование**	Ребёнок понимает, что можно прогнозировать собственное поведение и поведение других людей, опираясь на знание причин эмоций. Ребёнок может предсказать эмоции и поведение человека, опираясь на знания о его желаниях и мыслях. Ребёнок определяет и называет конкретные эмоции как причину поведения героев произведений/ситуаций.

			Ребёнок получил возможность научиться: ■ прогнозировать эмоции, собственные и других людей, опираясь на понимание их типичных причин (волнение перед контрольной работой, радость достижения и т. д.); ■ понимать причины эмоций другого человека и прогнозировать его чувства в зависимости от развития ситуации (при чтении литературных произведений, в игровых ситуациях и общении). Ребёнок расширил свои представления: ■ о жизненных ситуациях, связанных с эмоцией или способных вызывать определённую эмоцию; ■ о том, как именно эмоции могут помогать или мешать в общении, деятельности
		Регуляция эмоционального состояния	Ребёнок умеет управлять собственным поведением, исходя из вероятностного прогнозирования своей эмоциональной реакции на возможные события: готовиться к контрольной, чтобы не испытывать неприятных эмоций после получения неудовлетворительной оценки; пойти в кино в предвкушении каких-то конкретных эмоций (страх, радость, удивление) и пр. Ребёнок расширил свои представления: ■ о возможности регулирования своих эмоций, например, как можно справляться с тревогой, страхом, агрессией и др.; ■ о том, что необходимо распознавать собственные потребности и учитывать их при регулировании эмоций и поведения; ■ о необходимости учитывать эмоции партнёра по общению при регулировании своих эмоций и поведения; ■ о приёмах эмоционального самоконтроля в ситуациях игрового, коммуникативного и учебного сотрудничества; ■ о том, как в предложенных ситуациях подчинять свои желания и действовать в соответствии с нравственным мотивом «надо» (внеситуативное соподчинение мотивов); ■ о приёмах регулирования своего эмоционального состояния и контроля чрезмерно сильного выражения эмоций в зависимости от ситуации
	Понимание контекста взаимодействия	**Понимание неверных мнений**	Ребёнок расширил свои представления о том, что: ■ существуют неверные мнения, как собственные, так и окружающих людей; ■ в основе поведения могут лежать убеждения, которые не соответствуют реальности; ■ интерпретация поведения другого может быть ошибочной. Ребёнок получил возможность научиться: ■ отличать факты от оценочных суждений; ■ опираться в своих суждениях на факты, а не на интерпретации. Ребёнок получил возможность научиться определять возникновение недоразумения и бестактности в общении между людьми и в поведении

Продолжение

		Понимание обмана	Ребёнок умеет выделять две позиции в общении и поведении другого человека — реальную и демонстрируемую. Ребёнок понимает, с чем связано негативное отношение к обману. Ребёнок понимает моральную сторону обмана
3. Просоциальное поведение в коммуникациях		**Морально-нравственный выбор**	Ребёнок умеет следовать нормам и правилам, принятым в обществе, ориентируясь как на моральное содержание ситуаций, регулирующее человеческие отношения, так и на правила поведения, регламентирующие жизненные ситуации в быту и общественной жизни. Ребёнок умеет идентифицировать поступок как хороший или плохой на основе соотнесения действия с моральным эталоном, носителем которого может быть взрослый, ребёнок, литературный персонаж. Ребёнок может объяснять нравственное содержание поступка. Ребёнок идентифицирует ситуации морально-нравственного выбора, обозначает свои эмоции в них, объясняет их причины. Ребёнок способен понять и назвать эмоции, мотивы людей в ситуациях морально-нравственного выбора
		Толерантность	Ребёнок проявляет уважение к иному поведению, внешности, мнению окружающих людей. Ребёнок расширил свои представления: ■ о важности принятия себя и других людей; ■ об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и т. п.); ■ о социально-культурных нормах эмоционального выражения (обсуждение, как проявляют эмоции люди разных культур); ■ о том, что у другого человека может быть иная, чем у него, эмоциональная реакция в одной и той же ситуации. Ребёнок получил возможность научиться: ■ проявлять уважение к иным обычаям и культуре; ■ взаимодействовать с людьми с иными бытовыми привычками, внешностью, верованием, мыслями и поступками; ■ взаимодействовать с ровесниками с особыми потребностями на основе принятия
		Сопротивление буллингу	Ребёнок учится замечать нетерпимое отношение к индивидуальности других людей. Ребёнок знает о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что-то, чего он не хочет или от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; «травить», унижать человеческое достоинство сверстника. Ребёнок знает о разных ролях и стратегиях поведения в ситуации буллинга.

Продолжение

			Ребёнок расширил свои представления: ■ о том, какие эмоции и чувства вызывает буллинг; ■ о способах реагирования в ситуациях буллинга с целью его прекращения
4. Социально-коммуникативный компонент	**Коммуникативная компетентность**	**Установление и поддержание взаимодействия**	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогами. Ребёнок получил возможность научиться строить эффективный диалог: начинать, вести, поддерживать и заканчивать беседу в стандартных ситуациях общения, соблюдая нормы речевого этикета; при необходимости переспрашивать и уточнять; расспрашивать собеседника и отвечать на его вопросы, высказывая своё мнение, просьбу; отвечать на предложение согласием или отказом, понимать шутку
		Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку. Ребёнок распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким. Ребёнок может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу. Ребёнок расширил представления о способах взаимодействия, облегчающих неприятные эмоции и состояния другого человека (слова, жесты, активные действия, демонстрирующее сочувствие и т. д.)
		Работа в команде	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности. Ребёнок предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться. Ребёнок участвует в совместной деятельности. Ребёнок получил возможность научиться: ■ регулировать своё поведение в соответствии с главными целями совместной деятельности; ■ определять собственную роль в коллективе, брать на себя различные социальные роли и обязанности
		Поведение в конфликтной ситуации	Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта. Ребёнок делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции в конфликтной ситуации. Ребёнок получил возможность научиться: ■ конструктивно решать возникающие конфликтные ситуации в общении с окружающими; ■ использовать способы самостоятельной регуляции межличностных конфликтов, не допуская их крайнего проявления

Окончание

	Социальная компетентность	**Социальная адаптация**	Ребёнок получил возможность научиться: ■ приёмам ориентировки в новом коллективе, умению наблюдать за существующими в нём правилами, традициями, взаимоотношениями членов коллектива; ■ понимать основные ценности новой социальной среды; ■ анализировать текущие социальные ситуации; ■ осознавать свои возможности в сложившейся социальной обстановке; ■ вырабатывать новые поведенческие сценарии, позволяющие адаптироваться, находить решения в сложных ситуациях, целенаправленно взаимодействовать с окружающими
		Социальное взаимодействие	Ребёнок может передавать сообщения, реагировать на реплики собеседника с учётом его состояния (внимания, понимания, эмоциональной реакции, ситуации общения). Ребёнок получил первоначальные представления о поведенческих сценариях, позволяющих находить решения в сложных ситуациях взаимодействия с окружающими. Ребёнок получил возможность научиться: ■ проявлять гибкость в выборе оптимальных средств взаимодействия и решения затруднительных ситуаций; ■ выбирать стратегию реализации своих желаний — умения вовремя задать вопрос, сделать предложение, устраниться и пр.
		Социальное прогнозирование	Ребёнок расширил свои представления: ■ о том, что можно прогнозировать собственное поведение и поведение других людей, опираясь на понимание причин эмоций; ■ о том, как понимать и описывать действия и поступки героев произведений/ситуаций и предсказывать, что будет делать герой после завершения истории/ситуации. Ребёнок получил возможность научиться: ■ описывать «как бы я поступил на его месте?», «что бы я сделал по-другому?» от лица главного героя при прослушивании литературного произведения; ■ ставить себя на место другого человека и прогнозировать его действия и поступки («Как ты думаешь, как поступит Саша, если…?»); ■ прогнозировать результаты взаимодействия с другими людьми, опираясь на знания мотивов, ценностей, национальных особенностей, типичных эмоциональных реакций и пр. его участников

Оценка результатов освоения программы учащимися проводится в том же формате, что и в предыдущем году[1].

[1] См.: УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (9+).

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ В МЕТОДИЧЕСКОМ ПОСОБИИ

В сценариях занятий используются следующие **рубрики** и **условные обозначения**:



Начало занятия, включающее в себя приветствие и разминку.
Если в сценарии занятия обозначен этап, но не предложены варианты его организации, то педагог сам подбирает подходящие игры и упражнения для приветствия детей и их включения в занятие.



Этап совместного формулирования цели на занятие.
Предложенная в сценарии формулировка не является окончательной; это один из возможных вариантов понятной и мотивирующей цели занятия.



Задания, рассчитанные на выполнение в малых группах. Для деления на группы педагог может использовать любой известный ему способ.



Задания, для которых требуется распечатать материалы из Приложения.



Рефлексия — традиционный этап каждого занятия. Сценарий может содержать специальные вопросы, или же педагог сам организует этот этап в соответствии с происходившим на занятии и сформулированной целью.



Задания, рекомендованные для выполнения детьми дома, часто с участием близких взрослых.



Рекомендации о возможности интегрировать материал, тему или инструмент в образовательную деятельность.

Рубрика **Вопросы для обсуждения** поможет организовать диалог-обсуждение на заданную тему. Иногда цель этих вопросов — актуализировать проблему, иногда — раскрыть важные аспекты темы, иногда — подвести итоги и сформулировать выводы. Предложенные варианты вопросов не являются единственно возможными, они, скорее, указывают некоторое направление для рассуждений.

Рубрика **Важные заметки** содержит полезные комментарии к содержанию или организации упражнения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Программа четвёртого года обучения продолжает логику предыдущего и ориентирована на решение актуальных возрастных задач в сфере взаимодействия с окружающими и развитие навыка управления эмоциями в трёх типах ситуаций: выбора, достижения и угрозы.

Все темы можно условно поделить на три блока.

Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения («мастерская выбора»). Темы этого блока направлены на осознание учащимися своей роли в разных ситуациях, понимание своих эмоций и импульсов, связанных с ними, развитие осмысленного выбора модели поведения в зависимости от желаемого результата и принятие ответственности за любой результат своих действий.

Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели («мастерская достижения»). На занятиях этого блока учащиеся расширяют представления о своих сильных сторонах, учатся опираться на них при решении практических задач, развивают навыки саморегуляции при достижении цели.

Управление собой в стрессовых ситуациях («мастерская жизнестойкости»). Задача занятий этого блока состоит в том, чтобы способствовать формированию у учащихся жизнестойких установок, развитию способности находить опору в себе и поддержку других в сложных ситуациях.

Некоторые темы могут одновременно относиться к нескольким тематическим блокам, так как они включают в себя ситуации различного характера и затрагивают ресурсы разных подструктур личностного потенциала.

Тематический блок	Номер темы
Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения («мастерская выбора»)	1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 17
Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели («мастерская достижения»)	3, 4, 5, 9, 10, 11, 17
Управление собой в стрессовых ситуациях («мастерская жизнестойкости»)	2, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15

№	Тема	Содержание темы
1	Обновление классного Соглашения	Внесение поправок и дополнений в классное Соглашение. Отражение прав человека в Соглашении
2	Украденные имена	Буллинг. Роли и стратегии реагирования
3	Что такое эмоциональный интеллект?	Развитие навыков эмоционального интеллекта через разрешение ситуаций
4	Моя реакция — мой выбор	Приёмы управления своим поведением с ориентацией на результат
5	Не факт! (Навыки ННО)	Навыки ненасильственного общения, умение отделять факт от убеждений. Осознание ограничивающих убеждений
6	Ты мне друг, но ты не прав	Поведение в конфликте
7	Разговор с самим собой	Как быть добрым к себе. Самопринятие и самоподдержка
8	Прогулка благодарности	Практика благодарности
9	Впереди 5 класс	Постановка задач по саморазвитию перед переходом в 5 класс
10	Да, мы такие	Определение своих сильных сторон
11.	Дорогу осилит идущий	Роль усердия в достижении цели
12	Стыд, вина, обида	Стратегии управления стыдом и виной. Способы выражения обиды
13	Быть или не быть добрым?	Проявление доброты в действиях и поступках
14	Ничего себе шуточки!	Разговор о том, что смех бывает разным. О юморе и злых шутках
15	Сила природы	Практика саморегуляции с опорой на явления природы
16	Галерея цитат	Разговор о ценностях и личном выборе
17	Готовимся к переходу	Вспоминаем учебный год и планируем лето