



Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

8+

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

- ★ Программа
- ★ Сценарии занятий
- ★ Материалы для родителей



8+

**Социально-
эмоциональное
развитие детей
младшего
школьного
возраста**

Второй год обучения

Методическое пособие

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 мето-
дические комментарии.

УДК 373.2.025
ББК 74.102

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 помогли!	77
Занятие 15. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	81
Занятие 16. Плакать или смеяться?	85
Занятие 17. Выразить или не выразить?	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

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



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 обучения¹, 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 возраста»**

¹ Программа первого года с методическими рекомендациями и сценариями представлена в отдельном пособии.

та» (авторы: А. В. Макаrchук, 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. Макаrchук, 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. Макаrchук, 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 — 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. Темати-

ческое 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 ОБУЧЕНИЯ¹

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 являются 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

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 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-

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, прощение, 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 продемонстрировать 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. Сравнить 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**:



Традиционная активность, с которой начинается каждое занятие. Проводится с использованием специального инструмента «Квадрат настроения». Начиная с третьего раздела (занятие 21), этот этап дополняется ещё одним обязательным упражнением «Внимательное дыхание». И с этого момента необходимо будет проводить самодиагностику до и после этого упражнения, чтобы дети отслеживали изменение своего состояния.



Задания, направленные на отработку дыхательных практик саморегуляции.



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 собирают в специальной коробке или приклеивают 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, которые дети освоили 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 занятий даны комментарии и рекомендации по использованию первого комплекта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
Введение (3 занятия)	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1. Здравствуй, 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. Эмоцио- нальная регуляция (8 занятий)	Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции
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.

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 помогли!	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. Выразить или не выразить?	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

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**

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	<i>Повелитель эмоций.</i> Работа в тетради (задание 1)	Способствовать поиску учебной мотивации через актуализацию знаний о влиянии эмоций на отношения и успех в учёбе
2	10	<i>Я уже знаю ...</i> Работа в группах	Актуализировать знания и умения об эмоциях и способах их управления
3	10	<i>Чему я научился этим летом.</i> Игровая практика	Создать условия для доброжелательного общения в классе, обсуждения летних достижений
4	15	<i>Определи своё состояние.</i> Игровая практика	Познакомить с инструментом экспресс-диагностики своего эмоционального состояния
5		<i>Наши летние фотографии.</i> 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 про-

исходило 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.

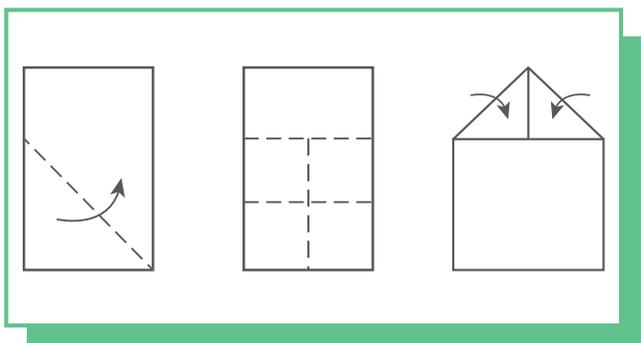
Вопросы для обсуждения

- 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 замка. 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.

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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	10	<i>Какие эмоции мы хотим испытывать в классе?</i> Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для осознания своих <i>актуальных</i> эмоций и желаемого эмоционального состояния в школе, способствовать тому, чтобы дети делились своими чувствами с ровесниками
3	30	<i>Соглашение класса.</i> Работа в группах	Организовать обсуждение и принятие Соглашения класса о взаимоотношениях
4		<i>Семейное соглашение.</i> 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 Прутков: «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

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.

Педагог вместе с детьми вспоминает корабль, созданный в прошлом году, ветер эмоций, который наполнял его паруса и «Правила 4П» (понимать,



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?



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,

- *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.

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.

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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	10	<i>О соглашении класса.</i> Рефлексия	Способствовать развитию рефлексии и введению в активную практику работу с Соглашением
3	10	<i>Что ты чувствуешь, когда ...?</i> Работа в тетради (задание 1)	Актуализировать эмоции в некоторых школьных ситуациях
4	20	<i>Чего хотелось бы избежать?</i> Работа в группах	Создать условия для обсуждения неприятных ситуаций в классе и способов их разрешения
5		<i>Школьные друзья.</i> 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

- Удалось 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.

**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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	5	<i>Что мы знаем об интересе?</i> Обсуждение	Актуализировать знания об эмоции «интерес»
3	5	<i>Слова-вопросы.</i> Работа в тетради (задание 1)	Актуализировать знания о вербальных способах выражения интереса и вопросительных словах русского языка
4	10	<i>Придумай вопрос.</i> Игровая практика	Способствовать развитию умения формулировать вопросы
5	7	<i>Ответ — вопрос.</i> Игровая практика, работа в группах	Способствовать развитию умения формулировать вопросы
6	8	<i>Интерес — эмоция-переключатель.</i> Мозговой штурм	Познакомить детей со свойством интереса переключать внимание; создать условия для получения опыта использования интереса как эмоции-переключателя
7	5	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
8		<i>Интервью с интересным человеком.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию навыка задавать вопросы и интересному общению в семье



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 помогли 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



Задание 1

Прочитай слова. Выбери и поставь вопросительный знак рядом со словом-вопросом.

Кто

Учиться

Куда

Когда

Почему

Тогда

Откуда

Что

Потому что

Быстрый

Какой

Где

Зачем

Как

Апельсин

Спрашивать

Ответ

Ау

Ку-ку

Удивление

Интерес

Педагог спрашивает детей, в чём особенность речи человека, испытывающего сильный интерес к кому-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 придумать 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

Функцию ведущего берёт на себя педагог. Сначала он озвучивает тему, потом 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 разделить 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 Хуэллса: «Человек, который всем интересуется, всем интересен».

Вопросы для обсуждения

- *Какие вопросы вы можете задать автору этих слов? (Педагог может сыграть роль У. Хуэллса.)*
- *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 заскучили 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 закливающих 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.

**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 $\frac{3}{4}$ 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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	3	<i>Чай с молоком или чернила?</i> Введение в тему	Познакомить с темой занятия
3	10	<i>В стране Удивляндии.</i> <i>Как узнать коренного жителя страны?</i> Работа в группах, работа с игровым комплектом, работа в тетради (задание 1)	Систематизировать знания о выразительных признаках эмоции «удивление»
4	8	<i>Чему мы удивляемся?</i> Игровая практика	Систематизировать знания о причинах возникновения удивления, содействовать развитию эмоциональной выразительности
5	10	<i>Ты ещё не видел чудо?</i> Работа с текстом, работа в группах	Расширять представления детей о причинах и ситуациях, вызывающих удивление, способствовать развитию внимательности к окружающему миру
6	10	<i>Сюрприз.</i> Работа с текстом	Познакомить со свойством эмоции «удивление» переключать внимание; способствовать развитию чуткости и внимательности

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
7	3	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
8		<i>Приятный сюрприз.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию взаимопонимания между членами семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Моё настроение

2. Чай с молоком или чернилами?

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 $\frac{3}{4}$ 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 ковёр, 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.

**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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние и соотносить его со своими действиями
2	10	<i>Сила эмоций.</i> Работа в тетради (задание 1)	Способствовать развитию навыка распознавания эмоции и соотнесения силы эмоции с ситуацией; обсудить причины, влияющие на силу эмоций
3	10	<i>Дорожка силы эмоции.</i> Полезная практика	Создать условия для овладения умением чувствовать силу эмоции, опираясь на телесные ощущения; способствовать освоению приёма управления силой эмоции через тело
4	8	<i>Как взять себя в руки?</i> Полезная практика	Познакомить детей с техникой управления сильными эмоциями
5	7	<i>Словарь эмоций.</i> Работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обогащения словаря эмоций
6	5	<i>Дополнение в Соглашение класса</i>	Способствовать развитию рефлексии и бережному отношению к чувствам другого человека
7		<i>Эмоциональная экспрессия.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию понимания эмоций



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?

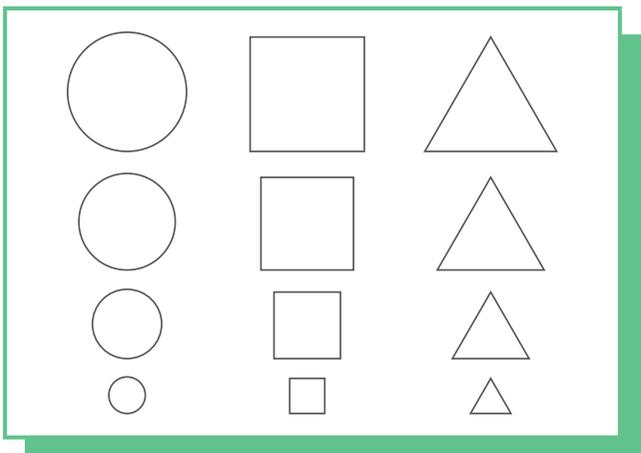
Важные заметки

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



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.

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.

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?



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. Опусть 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

- 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.

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 справиться 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 посчитайте 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.

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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	2	<i>Рукопожатие.</i> Психогимнастика	Создать доброжелательную атмосферу в классе
3	10	<i>Раздели на группы.</i> Работа в тетради (задание 1)	Актуализировать представления о приятных и неприятных эмоциях
4	10	<i>Отгадай желание.</i> Работа с игровым комплектом	Проанализировать предложенные ситуации для осознания принципа деления эмоций на приятные и неприятные
5	10	<i>Лучшее решение.</i> Работа с игровым комплектом	Развивать умение управлять неприятными эмоциями, учитывая чувства других людей
6	12	<i>Давайте разберёмся!</i> Групповое обсуждение	Способствовать развитию осознанного поведения
7		<i>Когда объятия приятны.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания в семье



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 прочесть 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. Решение 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.

**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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	5	<i>И хочется и колется</i> Обсуждение	Обсудить возможность возникновения амбивалентных эмоций
3	7	<i>И смех и слёзы.</i> Работа в группах	Помочь осознать, что одновременно мы можем испытывать противоречивые эмоции
4	10	<i>Смех сквозь слёзы.</i> Работа в тетради (задание 1)	Актуализировать опыт, связанный с амбивалентными эмоциями
5	20	<i>Выбор доктора Де Сото.</i> Работа с текстом, игровая практика, работа в группах	Создать условия для понимания оснований для выбора в ситуации с амбивалентными эмоциями
6		<i>Рецепт принятия лучшего решения.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обсуждения с близкими их опыта по принятию решения в ситуации выбора



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 время: 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 открыты-

ми 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».

Каждая группа описывает по одной ситуации и объясняет причины.

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.



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 пушу 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, не одетый!

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 зажёл 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.

**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 «Умиравший 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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	9	<i>Эмоции в словах.</i> Работа в тетрадах (задание 1)	Актуализировать знания детей о вербальных и невербальных способах выражения эмоций
3	20	<i>Если ты художник...</i> Работа в группах	Способствовать пониманию эмоций и чувств, выраженных в творчестве
4	10	<i>Весёлый чайник и злой циркуль.</i> Работа в группах, игровая практика	Способствовать развитию эмоциональной выразительности
5	3	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
6		<i>Дневник эмоций.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию навыка идентификации эмоций и умению выражать их разными способами



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 «Умиравший 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 подготовленные 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.

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 ЗАНЯТИЯ¹

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние, соотносить его с планируемой деятельностью, управлять им
2	10	<i>Как выглядит эмоция?</i> Работа в группах	Создать условия для систематизации знаний о способах выражения базовых эмоций
3	7	<i>Какими словами выражается эмоция?</i> Работа в группах	Создать условия для систематизации знаний о способах выражения базовых эмоций
4	5	<i>На что похожа эмоция?</i> Работа в группах	Соотнести эмоции с различными образами
5	10	<i>Как эмоция выражается в творчестве?</i> Работа в группах	Создать условия для систематизации знаний о способах выражения базовых эмоций
6	7	<i>Когда возникает эмоция?</i> Работа в группах	Создать условия для систематизации знаний о причинах возникновения базовых эмоций
7	7	<i>В чём польза эмоций?</i> Работа в группах	Способствовать пониманию ресурса эмоций
8	15	<i>Оформление страницы эмоции.</i> Работа в группах	Содействовать сплочению коллектива, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества
9	7	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
10, 11		<i>Энциклопедия эмоций.</i> <i>Пирамидка Повелителя эмоций.</i> 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.



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. Объединись в группы и придумай-те 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.

По окончании страницы эмоций развешиваются в классе, чтобы все могли подойти и познакомиться с их содержанием.

Инструкция

Возьмите лист ватмана и красочно оформите страницу своей эмоции.



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.

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 ЗАНЯТИЯ¹

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	1	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	5	<i>Знакомство с пирамидкой Повелителя эмоций.</i> Введение в тему	Способствовать систематизации знаний о взаимовлиянии эмоции, тела, мыслей и результата действия
3	13	<i>Как поза меняет настроение.</i> Психогимнастика	Создать условия для осознания связи тела, эмоций, мыслей и результата действий
4	10	<i>Эмоции в голосе.</i> Работа в группах	Создать условия для развития внимательности к выражению эмоций
5	13	<i>Мой эмоциональный портрет.</i> Работа в тетради (задание 1)	Способствовать развитию у детей телесной осознанности
6	3	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
7, 8		<i>Эмоциональный портрет моей семьи. Я глазами своей семьи.</i> 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.



1.

Моё настроение

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 состояние 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.



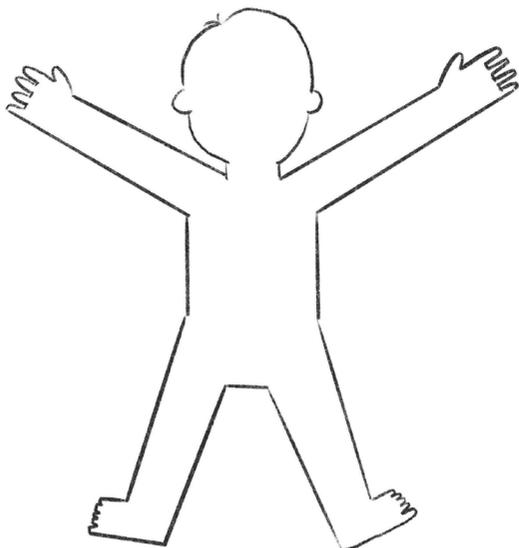
5.

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).

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 партоку 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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
2	10	<i>Как связаны эмоции и мысли?</i> Работа с текстом	Способствовать пониманию влияния эмоций на мысли человека
3	10	<i>Эмоции и мысли.</i> Работа в тетради (задание 1)	Способствовать осознанию влияния эмоций на мысли человека. Обобщить знания о взаимном влиянии тела, эмоций и мыслей
4	15	<i>Притча о гвоздях.</i> Работа с текстом	Создать условия для осознания влияния грубых слов и оскорблений на эмоциональное состояние. Побуждать к уважительному общению
5	5	<i>Избавляемся от слов-гвоздей.</i> Полезные практики	Познакомить с техникой управления эмоциями
6		<i>Мои мысли и эмоции о себе.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать взаимопониманию в семье



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



Задание 1

Рассмотри рисунки. Запиши мысли, которые возникают у детей.



Нина победила в олимпиаде по математике.



Петя остался один дома.



Наташе подарили новую книгу.

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



ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Когда ты слышишь недобрые слова в свой адрес, можно представить, что ты находишься в защитном костюме или доспехах. Это защитит тебя от них!

Придумай себе костюм от недобрых слов. Мысленно надень его. Как ты себя в нём чувствуешь? Теперь ты неуязвим даже для самых злых слов! Используй костюм в случае необходимости.

Если хочешь, можешь нарисовать свои доспехи на человеке справа.



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 получают 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 (погреть 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.

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	<i>Эмоциональный театр.</i> Полезные практики	Создать доброжелательную атмосферу на уроке и условия для развития эмоциональной выразительности
2	2	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние
3	20	<i>Чужая душа — потёмки.</i> Работа в группах	Создать условия для развития эмпатии
4	5	<i>Возвращение к себе.</i> Полезные практики	Познакомить детей с техникой управления своим состоянием
5	8	<i>Зачем человеку эмпатия?</i> Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для размышлений о том, нужно ли человеку умение чувствовать другого
6		<i>Так или нет?</i> 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».



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

- 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.

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 помогло 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.

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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и управлять им
2	10	<i>Руки ссорятся, руки мирятся.</i> Игровая практика, работа в парах	Создать доброжелательную атмосферу на уроке, способствовать развитию умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение
3	15	<i>Найди эмоцию-помощницу.</i> Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для осознания механизма влияния эмоций на поведение и конечный результат
4	5	<i>Хочу, чтобы эмоции мне помогли!</i> Игровая практика	Познакомить с алгоритмом использования эмоций
5	10	<i>Я чувствую....</i> Полезная практика	Способствовать развитию телесной осознанности
6		<i>Вперёд к цели!</i> 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 меша-

ют. 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 инструкции. Каждое задание выполняется 2 минуты.

Инструкция

Закройте глаза и не открывайте до конца задания. Протяните навстречу друг другу руки. Познакомьтесь одними руками. Постарайтесь лучше 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!

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.

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



*

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?*



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

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.

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 днём 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 помогли!

Педагог. Итак, эмоции могут нами управлять, а могут стать нашими помощниками. Те, кто выбирает второй вариант, произнесите, пожалуйста, вслух фразу «Хочу, чтобы эмоции мне помогли!». 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 помогли!».)

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 познакомиться 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.

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. Лёдова, «Про Лиду» К. Григорович, листы для записи.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	10	<i>Один дома.</i> Работа в тетради (задание 1)	Способствовать пониманию влияния мыслей на эмоциональную реакцию
3	9	<i>Обида.</i> Работа с текстом	Рассмотреть причины возникновения обиды, проиллюстрировать зависимость «мысль—эмоция»
4	9	<i>Портрет обиды.</i> Работа в группах	Расширить представления об обиде: способах выражения, влиянии на поведение и взаимоотношения
5	9	<i>Что делать, если обидно?</i> Работа в группах	Попрактиковаться в разрешении ситуаций, связанных с обидой
6	3	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
7		<i>Я обиды не держу.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать разрешению некоторых конфликтных ситуаций, связанных с обидой



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? Дорисуйте 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 какво?
- 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:

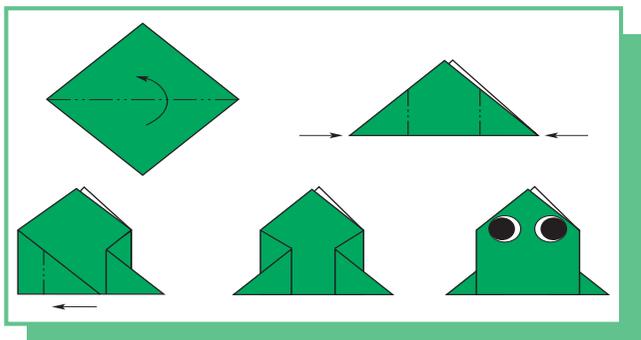
1. Взгляд на ситуацию со стороны. Если дети не озвучивают сами, можете проиллюстрировать его стихотворением «Кто кого обидел?» К. Льдова.
2. Попросить прощения. В случае взаимной обиды помогает извинение, хотя это бывает сделать непросто.

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.

**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. Маршак «Не так».

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	9	<i>Не так.</i> Работа с текстом	Познакомить с ситуациями неуместного проявления эмоций, организовать обсуждение личного опыта детей
3	14	<i>Смущение и стыд.</i> Работа в тетради (зазадине 1)	Способствовать расширению знаний об эмоциях «смущение» и «стыд», систематизировать их признаки
4	7	<i>Как выйти из неловкой ситуации?</i> Обсуждение	Обсудить различные возможности выхода из неловких ситуаций
5	9	<i>Советы «дураку».</i> Работа в группах	Создать условия для обобщения материала занятия
6	3	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
7		<i>Этикет.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обсуждения правил поведения в разных ситуациях



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?



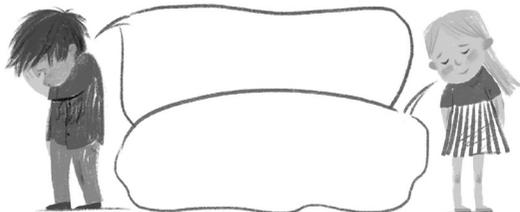
3.

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 си-

туации и места, которые требуют особых правил поведения, и нарисовать их.

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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика. Вопрос-провокация	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	10	<i>Приходилось ли вам слышать?</i> Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для актуализации ситуаций, связанных со сдерживанием эмоций
3	8	<i>Игра «Держи её!».</i> Игровые практики, работа в группах	Способствовать осознанию последствий сдерживания эмоций
4	20	<i>Как выразить злость.</i> Полезные практики	Способствовать развитию умения выражать свои чувства экологично для себя и другого
5	2	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
6		<i>История эмоции-невидимки.</i> 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 сердись. 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 тыходишь 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, 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.

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, ластик; музыкальное сопровождение (по выбору педагога, например А. Вивальди «Времена года»), стикеры для записи.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	10	<i>Настроение на бумаге.</i> Творческое задание, работа в парах	Создать условия для выражения эмоций с помощью рисунка, содействовать осознанию взаимовлияния эмоций и процесса рисования
3	13	<i>Рисование под музыку.</i> Творческое задание	Создать условия для развития умения понимать и передавать эмоциональные переживания в рисунке
4	18	<i>Необычный разговор.</i> Работа в группах	Создать условия для развития умения управлять эмоциями в процессе группового творчества
5	2	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
6		<i>Семейный плакат.</i> 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.)

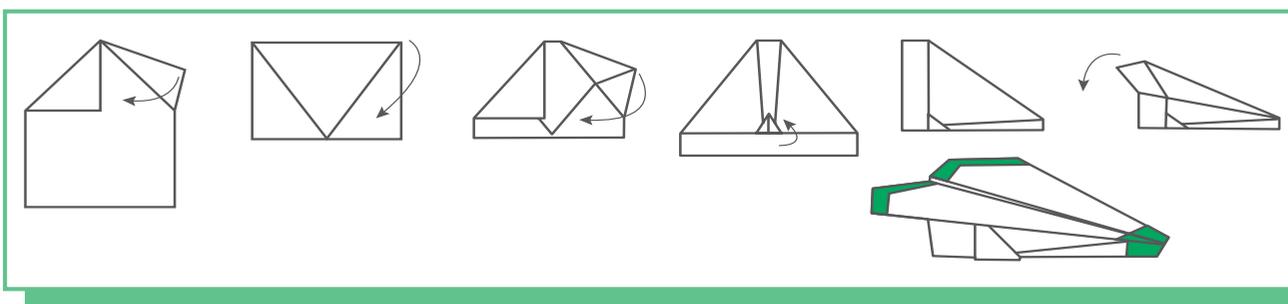
Вернитесь к своему рисунку. Измените кардинально настроение рисунка, добавив в него новые

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 осво бодиться от них, сложив из этого листа самолёт. 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

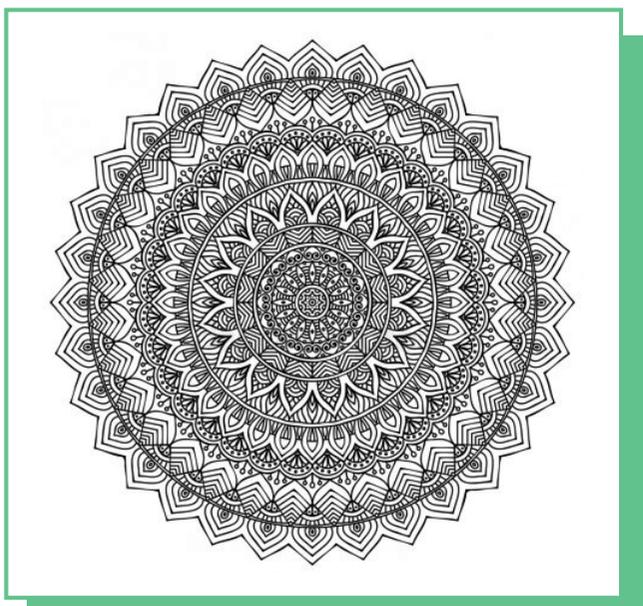
А. Вивальди), почувствовать её и нарисовать настроение музыки широкими цветными мазками. Процесс рисования может происходить непосредственно под музыку.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вам было переводить с одного языка на другой? Что вам помогло?
- 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 «мандала» 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 помогло 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.

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	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	18	<i>Пластилиновое превращение.</i> Творческое задание, работа в группах	Создать условия для развития креативности и умения управлять эмоциями через лепку
3	15	<i>Пластилиновая магия.</i> Творческое задание, работа в группах	Создать условия для развития креативности и умения управлять эмоциями в процессе группового творчества
4	10	<i>Мы — весенний ветерок.</i> Работа в группах	Способствовать развитию телесной экспрессии и навыка согласованной работы в группе
5		<i>Творческая мастерская.</i> Семейное задание: работа в тетради	Способствовать поддержанию творческой атмосферы в семье, развитию креативности ребёнка и навыка управления эмоциями через творчество

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 помогло?
- 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 испытать 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 — волшебны! 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. Шарик 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 очередности. 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: обратите 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.

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 материалы

Материалы приложения 9 на каждую группу, листы для записи.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	10	<i>Я как Повелитель эмоций умею...</i> Работа в тетради (занятие 1, задание 1)	Способствовать систематизации умений, помогающих управлять эмоциями, создать условия для поддержания учебной мотивации
3	20	<i>Что мы знаем про...</i> Работа в группах	Систематизировать знания о влиянии эмоций на коммуникацию, расширить представления о способах управления эмоциями
4	5	<i>Снеговик.</i> Полезные практики	Познакомить с техникой управления собой
5	8	<i>Как победить тёмные мысли: принцип Поллианны.</i> Полезные практики	Познакомить с техникой управления эмоциями
6		<i>Как стать Повелителем эмоций?</i> 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: «Да-

же 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.

Цель занятия

Создать условия для позитивного восприятия детьми многообразия в классе.

Планируемые результаты

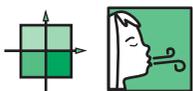
- Ребёнок понимает собственную уникальность и общность с другими детьми;
- воспринимает многообразие как ресурс класса.

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Способствовать развитию умения осознавать своё эмоциональное состояние. Познакомить с дыхательной практикой управления своим состоянием
2	8	<i>Такие разные и такие похожие!</i> Игровая практика	Продемонстрировать сходство и различия между детьми
3	7	<i>О тебе, обо мне, о нас.</i> Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для более близкого знакомства друг с другом
4	7	<i>Волшебный парк.</i> Творческое задание	Способствовать формированию представления о классе как сообществе индивидуальностей
5	3	<i>Упражнение «Дерево».</i> Полезные практики	Содействовать освоению практик саморегуляции
6	8	<i>Я такой, а ты какой?</i> Работа в группах	Создать условия для принятия многообразия
7	5	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Способствовать принятию своей уникальности и одновременно общности с другими
8		<i>Самые-самые.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Помочь детям закрепить материал занятия. Способствовать взаимопониманию между ребёнком и членами его семьи



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 ваше 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 особый признак, остальные угадают, о каком дереве идёт речь. Ответивший правильно первым называет следующий особый признак какого-нибудь дерева. Например, я загадала такое дерево, у которого лист похож на ладошку. (Клён.)

Представьте, что вы сейчас превратились в дерева. 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 ва-

ша макушка тянется вверх, к солнцу. Поймите 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 могут 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 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.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ И ПРИНЯТИЕ МНОГООБРАЗИЯ

Цель занятия

Способствовать принятию многообразия.

Планируемые результаты

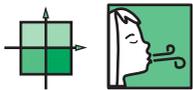
- Ребёнок понимает и ценит свою уникальность и уникальность других;
- понимает, что может создавать положительную атмосферу в классе посредством общения;
- стремится поддерживать дружеские отношения с одноклассниками.

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Тренировать навык внимательности
2	10	<i>Дом, похожий на меня.</i> Творческое задание	Создать условия для выражения своей индивидуальности через метафору
3	8	<i>Что помогает дружбе.</i> Работа в тетради (задание 1)	Сформулировать условия сохранения доброжелательных отношений в классе
4	5	<i>Наш город — город для всех.</i> Творческое задание	Способствовать принятию многообразия индивидуальностей и возможностей для их сосуществования
5	15	<i>Дороги общения.</i> Работа в группах	Создать условия для сближения
6	5	<i>Давайте город назовём.</i> Обсуждение	Создать условия для обобщения материала
7		<i>Наши дороги дружбы.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для совместного обсуждения того, какие действия помогают сохранить дружеские отношения с близкими



1. Моё настроение. Внимательное дыхание

После определения своего состояния педагог предлагает детям в течение одной минуты прислушаться 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 «прокладывают» 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.

**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»).

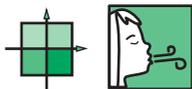
ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Тренировать навык внимательности
2	5	<i>Правда или обман.</i> Работа в тетради (задание 1)	Содействовать расширению словарного запаса
3	15	<i>Детективы.</i> Работа в группах	Содействовать развитию умения идентифицировать обман в учебных ситуациях, понимать его причины и оценивать последствия
4	15	<i>Рассказ «Фантазёры».</i> Работа с текстом	Помочь детям понять различия между фантазией и обманом, понимать последствия обмана для взаимоотношений
5	3	<i>Ветерок в потолок.</i> Дыхательная техника	Познакомить с дыхательной практикой управления состоянием
6	5	<i>Дружба и обман.</i> Обсуждение	Подведение итогов занятия
7		<i>«Не надо врать».</i> 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. Далее 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



Задание 1

Прочитай слова. Какие из них связаны с правдой, а какие — с обманом? Распредели слова при помощи стрелочек.



Факт

Честность

Лукавство

Реальность

Признание

Враньё

Хитрость

Откровенность

Истина

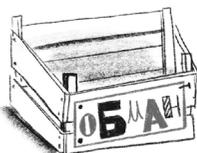
Выдумка

Вымысел

Ложь

Искренность

Недосказанность



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 разделить 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 признаться, 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 Иррой?

- 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, когда 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.

НЕВЕРНЫЕ МНЕНИЯ КАК ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕВЕРНОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПОВЕДЕНИЯ

Цель занятия

Содействовать пониманию детьми неверных мнений и причин их формирования.

Планируемые результаты

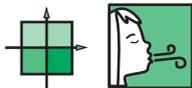
- Ребёнок понимает, что одна и та же ситуация может быть по-разному воспринята и понята разными людьми в зависимости от того, что им известно об этой ситуации;
- понимает, что разное восприятие ситуации людьми приводит к разным действиям в ней;
- стремится к пониманию других людей.

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Тренировать навык внимательности
2	15	<i>Как-то раз.</i> Работа в тетради (задание 1)	Содействовать пониманию влияния неверных мнений на коммуникативные ситуации
3	15	<i>Притча «Про слона и слепых мудрецов».</i> Работа с текстом	Способствовать пониманию возможных последствий неверных мнений. Создать условия для размышления о том, что может предотвратить подобные ситуации
4	2	<i>Голова-живот.</i> Полезные практики	Познакомить с техникой на развитие межполушарного взаимодействия
5	8	<i>А вы как думаете?</i> Обсуждение	Способствовать формированию критического отношения к информации
6	3	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для обобщения материала
7		<i>Заблуждение в науке.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для совместного содержательного досуга и обсуждения



1. Моё настроение. Внимательное дыхание



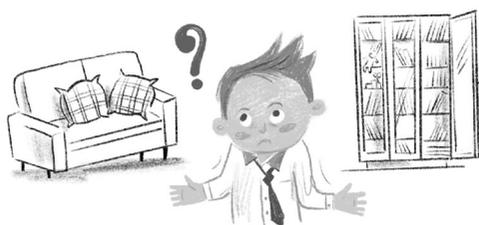
2. Как-то раз

Задание 1

Прочитай описания ситуаций и ответь на вопросы.

Серёжа пришёл из школы и бросил учебники на диван. Мама убрала их в шкаф.

Укажи стрелочкой, где будет искать учебники Серёжа.



Лена положила в рюкзак яблоко, чтобы перекусить в школе. Мама не знала об этом и положила в рюкзак ещё одно яблоко. Нарисуй, сколько яблок в рюкзаке. Напиши, что думает Лена.



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.

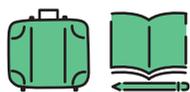
Педагог. Что бы могло помочь мудрецам узнать правду? (Педагог продолжает чтение.)

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 ду-

маете, 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.

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

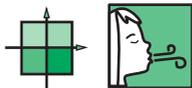
- Ребёнок понимает, что разные люди могут по-разному воспринимать ситуацию и относиться к ней;
- способен строить предположения о том, как другой человек может воспринимать ситуацию;
- стремится учитывать эти предположения в общении.

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	5	<i>«Фигуры и формы».</i> Обсуждение	Актуализировать метафору разных точек зрения
3	20	<i>Воробей.</i> Работа в тетради (задание 1), работа в группах	Содействовать развитию умения взглянуть на ситуацию с разных точек зрения
4	12	<i>Игра «Телепередача».</i> Игровая практика	Способствовать развитию способности у детей к децентрации
5	6	<i>Чтобы понять.</i> Работа в тетради (задание 2)	Обогатить знания о возможных способах понять другого человека
6		<i>«Ох уж эти сказочники».</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию умения посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, создать условия для содержательного семейного досуга



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 движется 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.

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	10	<i>«Дело не в том, что я мяч не поймал».</i> Работа с текстом	Показать негативные последствия недопонимания. Способствовать рефлексии собственного опыта недопонимания у детей. Мотивировать их к овладению умением задавать проясняющие вопросы
3	5	<i>Зачем нужны вопросы?</i> Игровая практика	Способствовать осознанию роли вопросов в общении
4	10	<i>Вопросы проясняющие и уточняющие.</i> Работа в малых группах	Сформулировать цели проясняющих и уточняющих вопросов. Развитие умения формулировать эти виды вопросов
5	10	<i>Полезные вопросы.</i> Работа в тетради (задание 1)	Содействовать расширению поведенческого репертуара
6	8	<i>Секреты понимания.</i> Работа в группах	Создать условия для обобщения знаний
7		<i>Три важных вопроса.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию умения выражать эмоции с помощью творчества

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 Кипплинга 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



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.

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.

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.

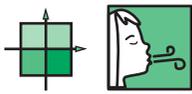
Оборудование и материалы

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	5	<i>Стихотворение «Ссора».</i> Работа с текстом	Актуализировать переживания во время ссоры
3	7	<i>Разные мысли.</i> Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям понять, какие мысли и убеждения помогают предотвратить ссору, а какие – мешают
4	10	<i>Как не поссориться.</i> Работа в группах, с игровым комплектом	Способствовать поиску способов предотвращения ссоры
5	11	<i>Ссора. Быть или не быть?</i> Обсуждение	Содействовать развитию умения управлять собой в конфликтной ситуации
6	9	<i>Браслетик примирения.</i> Творческое задание	Познакомить с приёмом примирения
7		<i>Знак примирения.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обсуждения темы ссоры и примирения с членами семьи

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



Задание 1

Покажи стрелочкой, к чему могут привести разные мысли — к ссоре или примирению.

В ссоре нужно управлять своими эмоциями.



Чтобы помириться, нужно извиниться.

Если обидели, нужно отомстить!

Нельзя прощать обиду.

В ссоре нужно говорить о том, что чувствуешь.

Чем быстрее забудешь обиду, тем лучше!

Просить прощения — стыдно!

Обзывать в ссоре — это нормально.

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 поссориться

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).



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 помирииться?
- 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.

Педагог. Рассмотрите ситуации на карточке и обсудите, что могут сделать персонажи, чтобы не возникло ссоры.

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 Виду 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 всех 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.

**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.

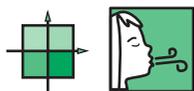
**Оборудование
и материалы**

Материалы приложения 12 на каждую группу.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	15	<i>Мысли вслух.</i> Работа в тетради (задание 1)	Содействовать развитию навыка децентрации и гибкости в общении
3	5	<i>Эмоция на ладони.</i> Работа в парах	Способствовать развитию эмоциональной выразительности
4	13	<i>Если бы знать.</i> Работа с проблемной ситуацией	Помочь детям понять, как неполная информация о ситуации может быть причиной бестактного поведения
5	7	<i>Слова для извинения.</i> Работа в группах	Помочь детям развить умение извиняться в случае бестактного поведения
6	3	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создавать условия для обобщения материала
7		<i>Когда обидеть не хотел.</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для благоприятной обстановки в семье

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 человеком 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.

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	10	<i>«Душевная сестра».</i> Работа с текстом	Создать условия для понимания ситуации буллинга
3	15	<i>Новая история.</i> Работа в группах	Способствовать развитию эмпатии и ответственному поведению
4	7	<i>Когда кому-то больно...</i> Работа в тетрадах (задание 1)	Актуализировать школьные ситуации, которые могут причинять боль одному из участников
5	10	<i>Я умею поддерживать.</i> Кукольный театр	Создать условия для отработки умения оказать поддержку однокласснику, которого обижают
6		<i>«Верочка».</i> Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия семейного обсуждения темы травли в классе и возможностей для её преодоления

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 оби-

жает 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.

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.

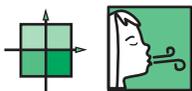
ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	13	<i>Кто нуждается в поддержке?</i> 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	<i>Поверни голову.</i> Работа в парах	Создать условия, при которых дети пробуют фокусировать внимание на другом человеке
4	15	<i>Как поддержать другого?</i> Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям понять, какие действия могут улучшить эмоциональное состояние другого человека
5	10	<i>Ладони.</i> Творческое задание	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в классе и развитию умения поддерживать
6		<i>Договоримся о поддержке.</i> 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 помогло 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 челове-

ка? Всегда ли уместны одни и те же способы поддержки? Всем ли подходят такие способы, которые подходят вам?

5. Ладшки

Дети на листах бумаги формата А4 обводят ладошки и в центре пишут своё имя. Потом передают свои «ладшки» 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.

НАВЫКИ НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ

Цель занятия

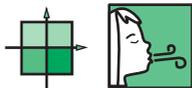
Создать условия для развития навыков ненасильственного общения.

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	10	<i>Просьба или требование.</i> Работа в группах	Создать условия для осмысления разницы между требованием и просьбой
3	5	<i>Нет, не дам!</i> Работа в парах	Создать условия для получения опыта выражения отказа
4	10	<i>Как сказать «нет».</i> Полезные практики	Способствовать развитию способности спокойно говорить «нет»
5	7	<i>История Николая Нехочухина.</i> Работа с текстом	Показать детям влияние некорректного или агрессивного отказа на отношения между людьми
6	8	<i>Язык Жирафа.</i> Обсуждение	Познакомить с техникой ненасильственного общения
7	3	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Способствовать применению полученных знаний в практике общения
8		<i>Учим язык Жирафа.</i> Семейное задание: работа в тетради	Познакомить семью с техникой ненасильственного общения



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, когда 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? Чтобы научиться говорить на языке Жирафа, достаточно научиться нескольким приёмам.

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 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 существовании» 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 вы научились сегодня и 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».

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	10	<i>Как увидеть факт?</i> Работа в парах	Создать условия для развития навыка описывать происходящее безоценочно
3	8	<i>Факт или оценка?</i> Обсуждение	Организовать обсуждение о роли оценочных суждений в общении и пользе фактов
4	5	<i>Что я чувствую и почему?</i> Работа в тетради, работа в парах	Создать условия для формирования навыка ненасильственного общения
5	5	<i>Просьба.</i> Обсуждение	Создать условия для формирования навыка ненасильственного общения
6	10	<i>«Тетрадь в красной обложке».</i> Работа с текстом	Сфокусировать внимание детей на теме личных границ
7	5	<i>Билет на выход.</i> Подведение итогов	Создать условия для формирования навыка ненасильственного общения и поддержания доброжелательной атмосферы в классе
8		<i>Я хочу тебе сказать...</i> Семейное задание: работа в тетради	Создать условия для формирования навыка ненасильственного общения



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 разговор на языке Жирафа.

Важные заметки

Формат вопросов специально дан в другой форме, чтобы дети сознательно отнеслись к полученной ин-

формации. 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 какую-то оценку в описании, 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. Остался ещё один важный приём обладания языком Жирафа — это просьба. Давайте вспомним, чем просьба отличается от требования. Просьба — это один из вариантов решения возникшей ситуации. 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 записок». 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 подруга, 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, как «книга». 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.

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.

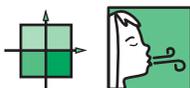
Оборудование и материалы

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Развивать способность концентрироваться и удерживать фокус внимания
2	12	<i>Поймай карандаш.</i> Работа в группах	Создать условия, при которых дети осознают преимущества командной работы
3	15	<i>Как можно быстрее.</i> Общее задание	Создать условия для понимания важности умения договариваться при командной работе
4	15	<i>Рецепт успешной команды.</i> Работа в тетрадах (задание 1)	Создать условия для обобщения опыта работы в команде
5		<i>Наш космический экипаж.</i> 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 индиви-

дуальный 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 расчитались на первый, второй, третий, четвёртый. Далее по порядку пробуют, убрав одну руку за спину, другой рукой взявшись 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 помогло 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. Старик 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 соломиннок».

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 ладонь 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.

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 лично важные моменты курса за год;
- проанализировал Соглашение класса;
- задумался над тем, чему он хочет научиться за лето.

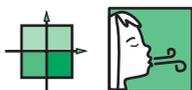
Оборудование и материалы

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	<i>Моё настроение.</i> Самодиагностика. <i>Внимательное дыхание.</i> Практика саморегуляции	Тренировать умение прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и осознавать его
2	10	<i>Три вопроса.</i> Подведение итогов	Способствовать тому, чтобы дети связывали полученные знания с реальным жизненным опытом
3	15	<i>О Соглашении класса.</i> Работа в группах	Создать условия для развития навыков рефлексии и осознанного поведения
4	10	<i>О планах на лето.</i> Работа в тетради	Способствовать развитию навыка планирования и коммуникации
5	8	<i>Особые благодарности.</i> 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 тетрадь. 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.

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 удалось 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 разделить на группы по желанию, чтобы количество участников одной группы не превышало шести человек.



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?

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.

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.

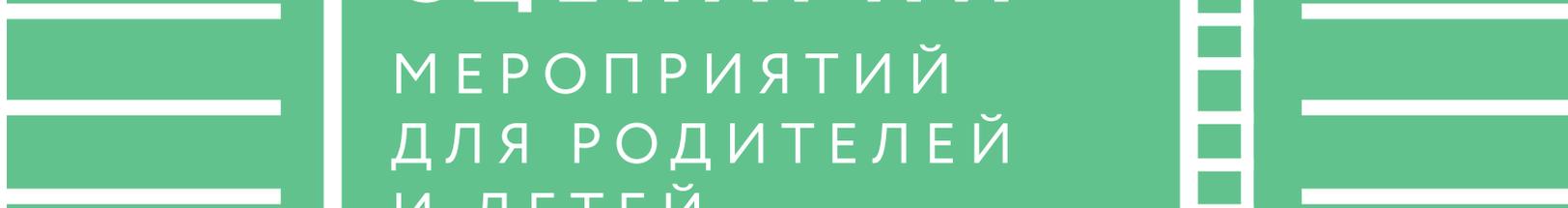
Вопросы для обсуждения

- Следует 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?

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 пониманию 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, лю-

бимое 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, какотреагирует 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 продолжают 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 продолжают 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 продолжают 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 пониманию 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 картинку 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 вернуться 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 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.

Лёлик: 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 интел-

лекта, 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 пониманию 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 поочередно 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 задирает 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 отстаивать 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 между детьми и родителями
3	20	Задание 2. Эмоциональная регуляция	Способствовать закреплению знаний и умений в области эмоциональной саморегуляции. Привлечь внимание родителей к важности навыка саморегуляции
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 зачиты-

вают 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, демонстрация 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 выбрали 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.

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 (свое 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.

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 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 разви-

тия 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 _____

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...

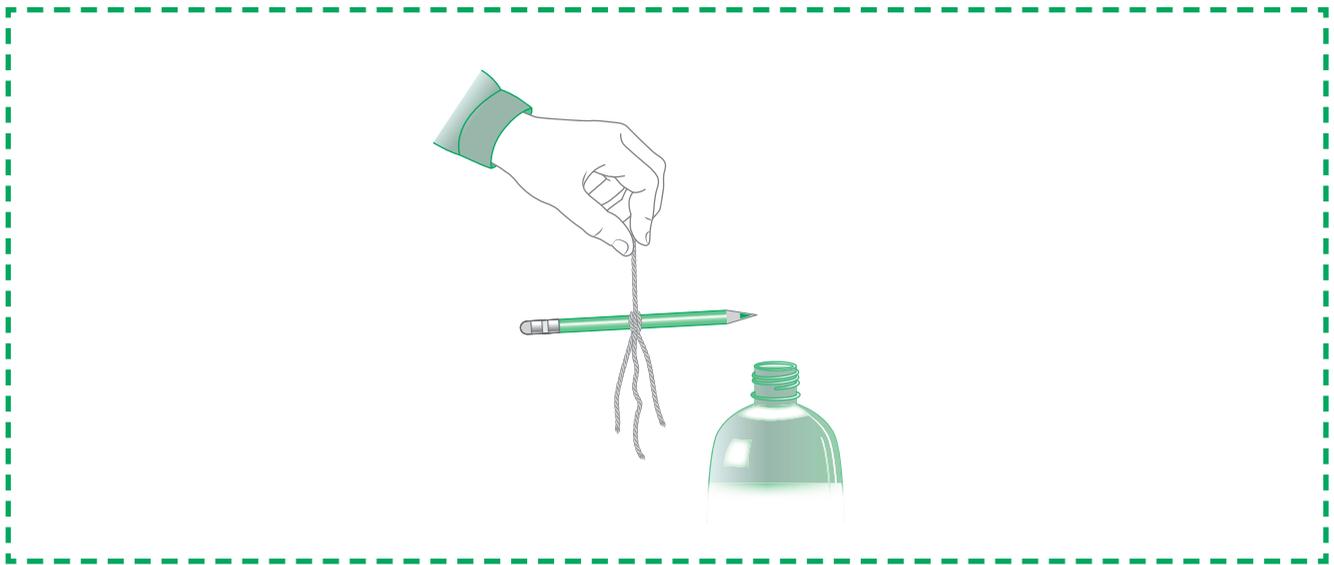
Я не хотел...

Прости...

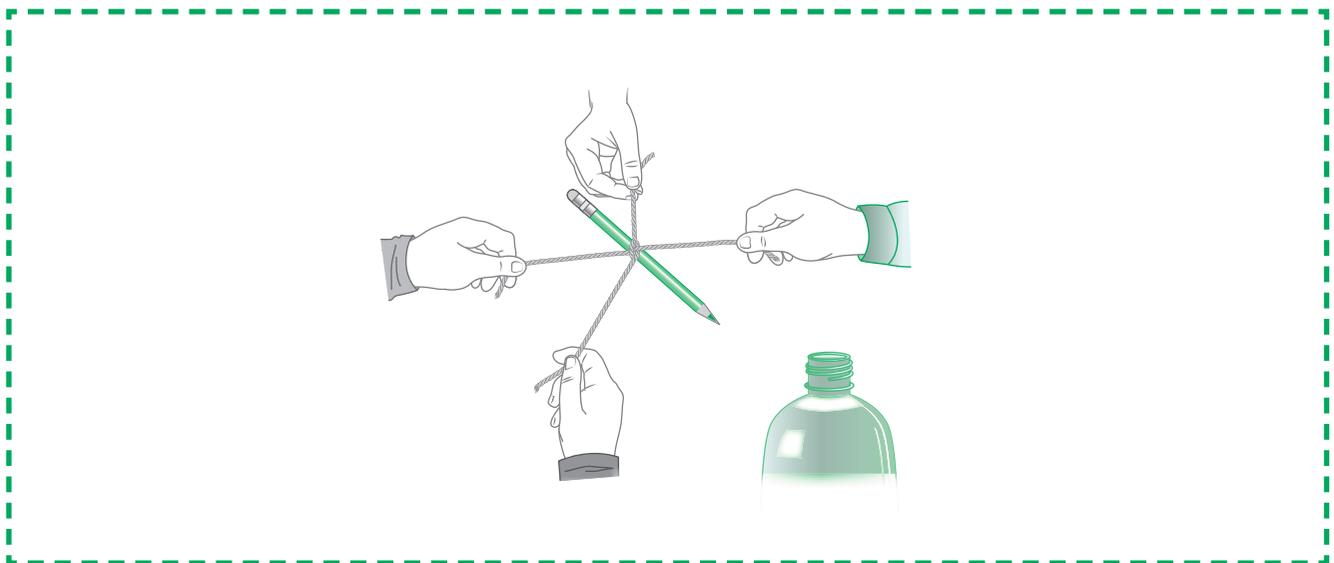
Ой...

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?

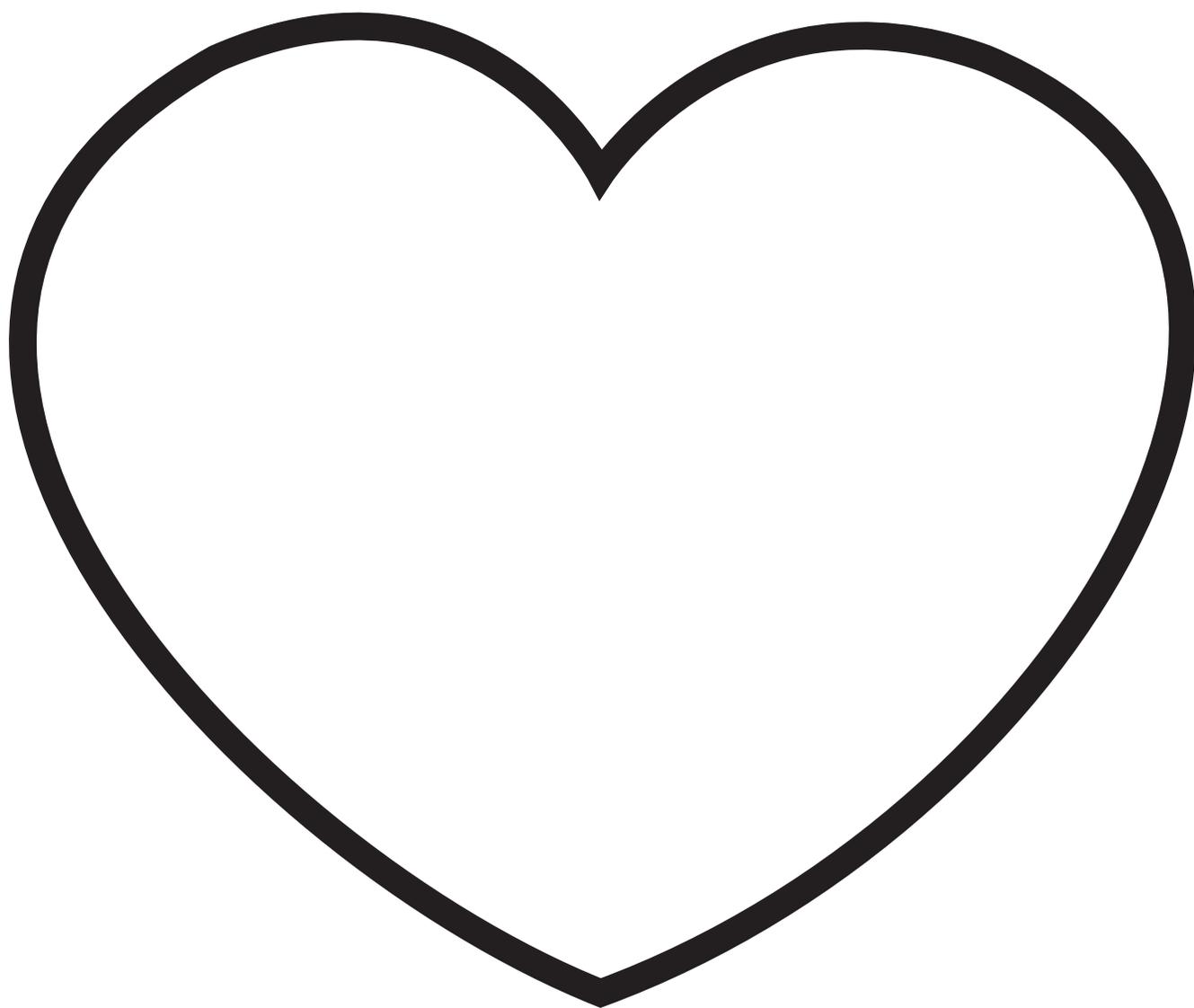
Что делать, чтобы понять
другого человека?

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. Мерзликina, Л. Н. Марченко, И. В. Андрианова*
Во внешнем оформлении использованы иллюстрации *И. В. Христич*

Подписано в печать 09.12.19. Формат 60×90¹/₈.
Гарнитура Сiгсе. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 25,0. Тираж

