ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

7+

Методическое пособие

- Программа
- Сценарии занятий
- Материалы для родителей



ISBN 978-5-358-23200-6

Российский учебник

ВКЛАД В БУДУЩЕЕ Благотворительный фонд Сбербанка

ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

7+

Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

Первый год обучения

Методическое пособие

Москва
ДРОФА
2019

Российский учебник

УДК 373.2.025
ББК 74.102
М15

Макарчук, А. В.

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

ISBN 978-5-358-23200-6

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

УДК 373.2.025
ББК 74.102

ISBN 978-5-358-23200-6

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

Программа социально-эмоционального развития младших школьников 5

Пояснительная записка 6

Основное содержание программы 10

Планируемые результаты освоения программы социально-эмоционального развития 12

Особенности организации работы по программе 16

Как работать с учебно-методическим комплектом 16

Особенности взаимодействия с детьми младшего школьного возраста при освоении программы 18

Взаимодействие с родителями при освоении программы 19

Тематическое планирование. Первый год обучения 21

Сценарии занятий 23

Занятие 1. Здравствуйте, это я! 24

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

Занятие 3. Правила нашего класса 31

Занятие 4. Сад души 35

Занятие 5. Почему мы радуемся 39

Занятие 6. Как мы радуемся 43

Занятие 7. Почему и как мы грустим 46

Занятие 8. Почему и как мы злимся 50

Занятие 9. Почему и как мы боимся 54

Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем 58

Занятие 11. Разные эмоции и их причины 62

Занятие 12. Разные люди — разные эмоции 66

Занятие 13. Разные эмоции и их сила 71

Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции 75

Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение 79

Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать 83

Занятие 17. Когда злость бывает полезной? 87

Занятие 18. Как не лопнуть от злости 91

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

Занятие 20. Как справиться со страхом 100

Занятие 21. По волнам эмоций 104

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

Занятие 23. Как работать вместе 112

Занятие 24. Как услышать другого 116

Занятие 25. Как понять другого 120

Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка 124

Занятие 27. Как поддержать другого 127

Занятие 28. Как поддержать другого 130

Занятие 29. Как помочь другому 133

Занятие 30. Как попросить о помощи 136

Занятие 31. Как решать конфликты 140

Занятие 32. Как решать конфликты 144

Занятие 33. Мои достижения и планы 148

Сценарии мероприятий для родителей и детей 151

Вводная ознакомительная встреча для родителей 152

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

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

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

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

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

Список рекомендованной литературы 175

Приложения 176

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Решать эту задачу можно двумя путями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Учебно-методический комплект для начальной школы включает:

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

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

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

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

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы

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

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

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

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

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

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

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

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

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

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

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

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

Раздел 3. Социальное взаимодействие

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

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

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

Введение

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

ценностей и норм поведения, правил взаимодействия младших школьников.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

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

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

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

Раздел 3. Социальное взаимодействие

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ

Учащиеся получат возможность для формирования:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся получат возможность научиться:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

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

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

Продолжение

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

Окончание

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

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

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

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

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

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

1. Восприятие и понимание причин эмоций.

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

2. Эмоциональная регуляция.

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

3. Социальное взаимодействие.

- Коммуникативная компетентность.
- Социальная компетентность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ КОМПЛЕКТОМ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

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

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



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



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



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



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



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



Задания, предполагающие взаимодействие детей в парах.



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



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



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



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

*

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОВМЕСТНЫЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

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

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ «ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ»

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

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



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



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



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



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

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

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

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

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКТ «ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ»

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

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

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ

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

Организуя занятия с младшими школьниками, важно помнить о следующем:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

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

Окончание

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

* Продолжительность занятия 35 минут.

СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!

ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ В КЛАССЕ, САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

Принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Введение в программу

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

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

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



2. Моё имя

Педагог предлагает детям отгадать загадку:

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

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

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

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

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

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

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



3. Игротека «Имена»

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

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

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

4. Я люблю, мы любим



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

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

Инструкция

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

Вопросы для обсуждения

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

5. Мои одноклассники

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

* Дополнительные задания

Имя соседа

Необходимое время: 5 минут

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

Моё хобби

Необходимое время: 5 минут

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

ЗАНЯТИЕ 2

МОЙ КЛАСС — ЭТО МЕСТО, ГДЕ МНЕ ХОРОШО

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В КЛАССЕ

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

1. Лучшее задание

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

Инструкция

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

2. Я уже подружился

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

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

Важные заметки

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

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

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

3. История из будущего

Инструкция

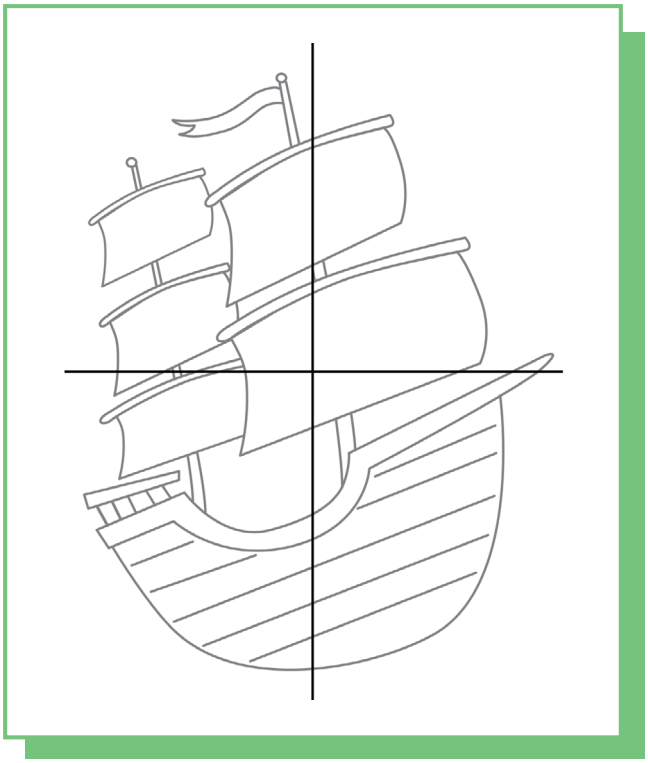
В нашем классе произойдёт много замечательных событий, которые будут для нас радостными и интересными. Мы будем испытывать веселье, гордость, удовлетворение, благодарность и другие приятные эмоции. Попробуйте представить одно из таких событий в нашем классе. Найдите в тетради задание 1 и сделайте рисунок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

Важные заметки

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

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

4. Наш класс — корабль



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

Инструкция

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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

Затем можно предложить детям раскрасить корабль вместе.

5. История из прошлого

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

* Дополнительные задания

Игра «Сколько в нашем классе...»

Необходимое время: 5—10 минут

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

Примерные вопросы

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

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

Игра «Мы»

Необходимое время: 3—5 минут

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

ЗАНЯТИЕ 3 ПРАВИЛА НАШЕГО КЛАССА

НОРМЫ И ПРАВИЛА В ГРУППЕ

Цель занятия

Способствовать принятию договорённостей для создания комфортной среды в классе.

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

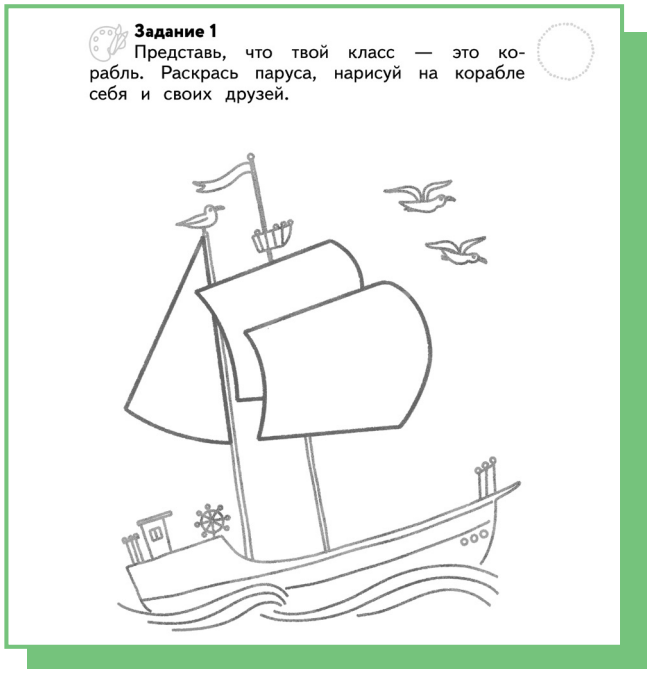
№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
2	4	*Рад видеть.* Игровая деятельность	Повторить имена детей в классе, способствовать становлению дружеских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

1. Лучшее задание

2. Рад видеть

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

3. Мой класс — корабль



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

4. Эмоции в наших парусах

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

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

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

5. Правила нашего класса

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

Вопросы для обсуждения

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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

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

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



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

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

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

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

Важные заметки

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

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

Вопросы для обсуждения

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

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

Важные заметки

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

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



6. Важное правило нашей семьи

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

* Дополнительные задания

Правило «Пожалуйста»

Необходимое время: 3—5 минут

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

Игра «Я люблю всех своих друзей»

Необходимое время: 5—7 минут

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

ЗАНЯТИЕ 4

САД ДУШИ

МНОГООБРАЗИЕ ЭМОЦИЙ

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

Данное задание с этого момента будет традиционно начинать каждое занятие.

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

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



2. Лучшее задание



3. Однажды…

Педагог предлагает детям послушать сказку.

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

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

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

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

— Знаете ли вы, что это за место?

— Нет! — хором ответили Варя и Петя.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Цветы моих эмоций

Задание 1

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



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

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

Важные заметки

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

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

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

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

5. Круги эмоций

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

Инструкция

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

Важные заметки

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

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

Важные заметки

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



6. Море эмоций волнуется

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



7. Мы рисуем эмоции

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

* Дополнительные задания

Игра «Мой цветок»

Необходимое время: 5—7 минут

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

Эмоциональная гимнастика

Необходимое время: 3—5 минут

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

ЗАНЯТИЕ 5

ПОЧЕМУ МЫ РАДУЕМСЯ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ РАДОСТИ

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Однажды…

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

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

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

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

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

4. Я радуюсь, когда…



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

Инструкция

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

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

5. Гимнастика радости

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

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

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

6. Как порадовать других?

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

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

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

Инструкция

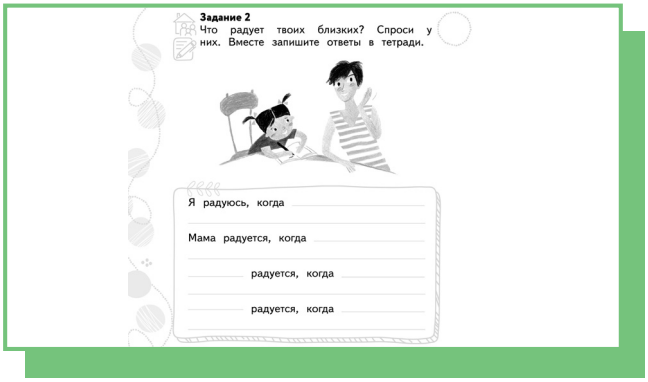
Каждая группа получила лист бумаги. На нём написан вопрос, который начинается словами «Чему обрадуется…». А вот кого вы должны порадовать, каждая группа прочитает на своём листке. Подумайте, как можно порадовать этого человека, и нарисуйте как можно больше вариантов. Прежде чем начнёте рисовать, обсудите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

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

Важные заметки

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

7. Что радует моих близких?


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

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



8. Эмоция в Саду души

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

* Дополнительное задание

Упражнение «Добрые слова»

Необходимое время: 5—10 минут

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

Важные заметки

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

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

ЗАНЯТИЕ 6

КАК МЫ РАДУЕМСЯ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ РАДОСТИ

Цель занятия

Создать условия для понимания вербальных и невербальных признаков радости.

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Однажды…

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

Дети вернулись домой из школы.

— Как дела? — спросила мама.

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

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

Вопросы для обсуждения

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

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

4. Радостные лица

Задание 1

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



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

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

Инструкция

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

5. Я тоже!

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

6. Волна радости

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

7. Радостные слова и возгласы

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

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

8. Словарь эмоций

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

* Дополнительные материалы

Игра «Самый радостный»

Необходимое время: 5—10 минут

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

Игра «Скульптура радости»

Необходимое время: 5—7 минут

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

ЗАНЯТИЕ 7

ПОЧЕМУ И КАК МЫ ГРУСТИМ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГРУСТИ

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Однажды…

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

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

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

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

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

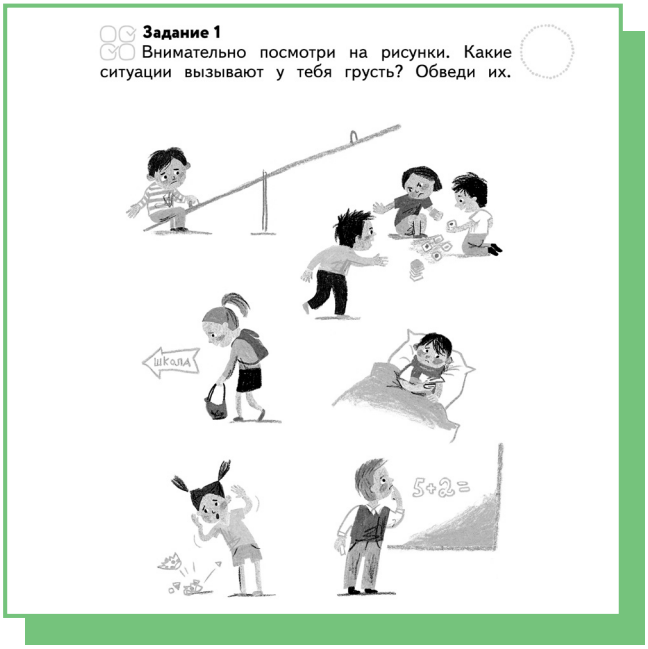
— Что-то вы невесёлые… Как настроение?

Вопросы для обсуждения

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

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

4. Мне грустно, когда…



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

Инструкция

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

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

5. Как выглядит грусть

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

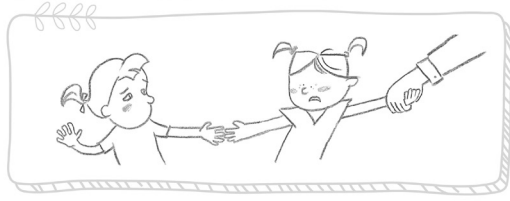
Затем педагог раздаёт карточки с фотографиями эмоций из игрового комплекта (по 6 карточек каждой паре, из которых 3 — грусть и 3 — любые другие эмоции) и предлагает детям рассмотреть карточки и выбрать из них те, на которых изображена грусть. Далее педагог просит показать выбранные карточки и пояснить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

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

Затем педагог предлагает выполнить задание 2 в тетради.

Задание 2

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



Инструкция

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

6. Букет ромашек от грусти

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

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

Инструкция

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

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

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

Важные заметки

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

7. Словарь эмоций

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

8. Эмоция в Саду души

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

* Дополнительные задания

Игра «Котёнок»

Необходимое время: 5–10 минут

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

Инструкция

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

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

Инструкция

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

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

Важные заметки

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

Грустные слова и возгласы

Необходимое время: 7 минут

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

ЗАНЯТИЕ 8

ПОЧЕМУ И КАК МЫ ЗЛИМСЯ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды…

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

Однажды Варя и Петя пришли из школы, возмущённо споря.

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

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

— О чём это вы спорите? — вмешалась мама.

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

— А зачем супергерою злиться? — спросила мама.

— Чтобы всех врагов победить! — гордо сказал Петя.

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

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

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

Петя задумался.

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

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

А Варя вдруг сказала:

— Ой!

А потом ещё раз:

— Ай!

— Что с тобой? — спросил Петя.

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

— Кто?

— Мы с тобой!

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

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

Вопросы для обсуждения

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

4. Причины для злости

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

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

Вопросы для обсуждения

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

5. Как выглядит злость?

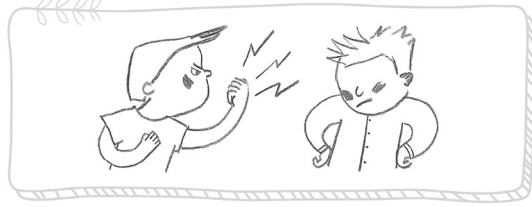
Педагог предлагает детям вспомнить, как они проявляют злость. Для этого он просит их сделать злые лица, посмотреть друг на друга и сказать, как выглядит злость на лицах людей. Затем педагог предлагает детям совершить действия так, как это сделал бы злой человек: сесть, встать со стула, обернуться вокруг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

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

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

Затем дети выполняют задание 1 в тетради.

Задание 1
Друзья поссорились и разозлились. Дорисуй их лица.

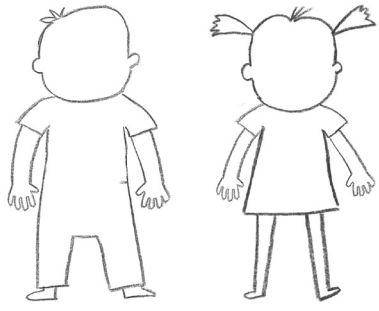


Инструкция

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

6. Где живёт злость?

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



16

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

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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

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

7. Напряжённый, расслабленный

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

Инструкция

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

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

8. Словарь эмоций

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

9. Эмоция в Саду души

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

* Дополнительные задания

Музыкальная минутка

Необходимое время: 10 минут

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

Вопросы для обсуждения

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

Игра «Поссорились, помирились»

Необходимое время: 3—5 минут

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

ЗАНЯТИЕ 9

ПОЧЕМУ И КАК МЫ БОИМСЯ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ СТРАХА

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды…

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

Однажды Варя и Петя пришли из школы домой взволнованные.

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

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

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

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

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

Мама улыбнулась и позвала детей пить чай.



4. Ой, как страшно!

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



5. Как выглядит испуг

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

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

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

Дети выполняют задание 1 в тетради.



Инструкция

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

6. Когда бывает страшно

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

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

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

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

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

7. Словарь эмоций

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

8. Эмоция в Саду души

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

* Дополнительные задания

Чтение книги «Когда я боюсь»

Необходимое время: 10—30 минут

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

Чтение сказки «О принцессе, которая боялась темноты»

Необходимое время: 10 минут

Педагог читает и обсуждает сказку с детьми.

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

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

— Эй, маленькая принцесса!

— Кто здесь? — спросила она.

Было совсем не страшно и очень любопытно.

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

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

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

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

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

На следующую ночь она услышала из угла тоненькие всхлипы.

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

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

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

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

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

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

— Я хочу всё это увидеть! — воскликнула принцесса.

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

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

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

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

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

— Пожалуйста, можно сегодня ночью погасить свет в за́мке?

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

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

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

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

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

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

А в то же время в за́мке король сказал королеве:

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

ЗАНЯТИЕ 10

ИНТЕРЕС И КАК МЫ ЕГО ПРОЯВЛЯЕМ

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ИНТЕРЕСА

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды…

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

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

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

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

— Покажите, что там, — попросила мама.

Петя бережно вытащил из кармана маленький пушистый белый комочек.

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

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

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

— Смотри, смотри, она делает себе норку!

— Как ты думаешь, мышки едят морковку?

Оказывается, родителям тоже было интересно!



4. Чем я интересуюсь

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

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

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

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

5. Как выглядит интерес

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

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

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

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

Задание 2
Детям интересно в зоопарке. Дорисуй их лица.



Инструкция

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

6. И мне тоже!

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

7. Словарь эмоций

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

8. Эмоция в Саду души

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

* Дополнительные задания

Стихотворение «Это очень интересно»

Необходимое время: 5 минут

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

Игра «Перепутанные буквы»

Необходимое время: 3—5 минут

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

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

ДОКЙОР АТБОЛИТ
ПРИ ТОРОСЁНКА
МРЕ ТИДВЕДЯ

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

ЗАНЯТИЕ 11

РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ ПРИЧИНЫ

УНИКАЛЬНОСТЬ И МНОГООБРАЗИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ ЛЮДЕЙ

Цель занятия

Создать условия для понимания детьми причин разных эмоций.

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды…

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

Однажды брат и сестра пришли из школы взбудораженные.

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

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

В разговор вступил папа.

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

Девочка задумалась, а потом ответила папе:

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

Вечером Варя и Петя сидели на кухне и спорили.

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

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

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

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



4. Что, если…

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

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

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

Ситуации

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

Вопросы для обсуждения

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

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



5. На что похожи мои эмоции

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

После выполнения задания дети обсуждают свои работы в парах.

Инструкция

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



6. Портреты эмоций

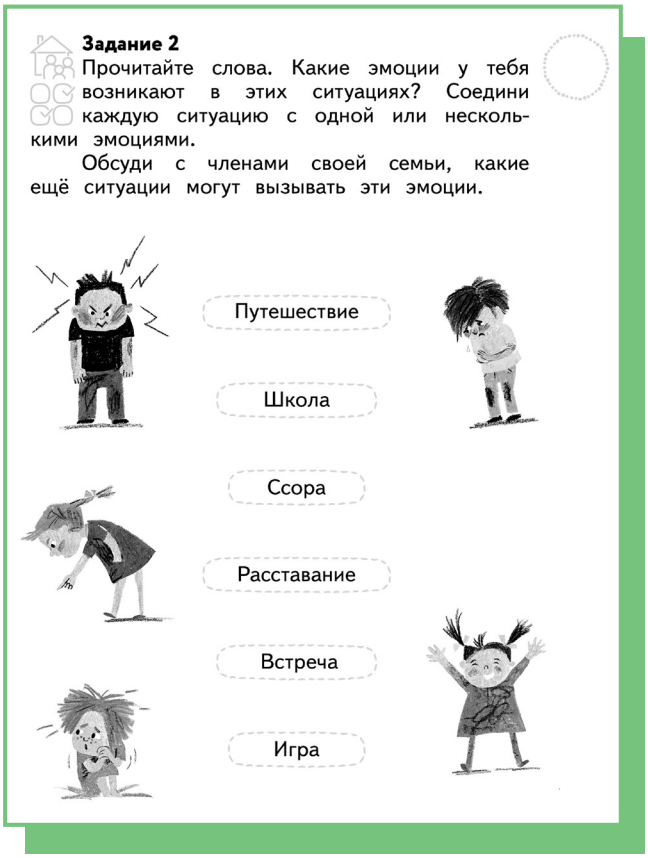
Дети объединяются в группы по четыре человека. Педагог раздаёт каждой группе по набору разрезанных материалов из приложения 7, по листу формата А4, клей, а также одну из пяти карточек с названиями эмоций: радость, страх, грусть, злость, интерес.

Инструкция

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

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

7. Ситуации



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

* Дополнительные задания

Игра «Мяукните те, кто...»

Необходимое время: 3—5 минут

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

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

Игра «Испорченный телефон»

Необходимое время: 3—5 минут

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

ЗАНЯТИЕ 12

РАЗНЫЕ ЛЮДИ – РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ ЧЕЛОВЕКА

Цель занятия

Способствовать пониманию индивидуальности и уникальности эмоционального мира человека.

Планируемые результаты

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

Оборудование

Принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды… (начало)

Педагог предлагает детям послушать историю про Варю и Петю.

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

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

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

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

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

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

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

— Ты злишься, а я-то нет.

Девочка перестала качать ногой.

— Ни капельки? — удивилась она.

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

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

Они не заметили, как в кухню вошла мама.

— Рассказывайте, — попросила она.

И дети наперебой начали рассказывать:

— Нам приснилось…

— Одинаковое! А там сидел старик…

— И всё такое зелёное!..

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

— Ну, мы и стали… Поляны…

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

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

Брат с сестрой кивнули.

— В Саду души?

Дети снова кивнули.

— И он у вас пополам?

Варя и Петя переглянулись.

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

— Он общий… — менее уверенно сказала Варя.

Мама улыбнулась:

— Сейчас узнаем.

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

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

Задание 1
Сравни Поляны радости Вари и Пети.



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

Вопросы для обсуждения

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

Педагог продолжает чтение.

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

— Получается, — вздохнула Варя.

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

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

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

4. Сад моей души

Педагог предлагает детям подумать о своих Садах души.

Инструкция

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

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

5. Волшебное путешествие

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

Вопросы для обсуждения

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



6. Однажды… (окончание истории)

Педагог читает продолжение истории про Варю и Петю.

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

Вдруг мама сказала:

— А знаете, вы просто молодцы!

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

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

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

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

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

Мама улыбнулась:

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

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

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

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

7. Как ухаживать за Садом души

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

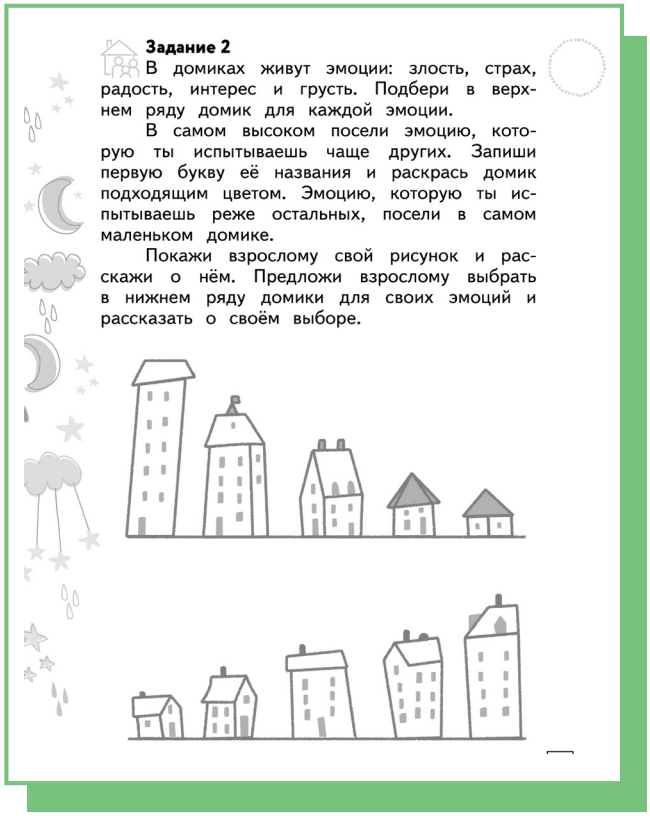
Вопросы для обсуждения

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

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

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

8. Домики для эмоций



Задание 2

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

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

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

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

* Дополнительные задания

Игра «Хлопните те, кто...»

Необходимое время: 3–5 минут

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

Утверждения

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

Игра «Солнечный лучик»

Необходимое время: 7 минут

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

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

ЗАНЯТИЕ 13 РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ СИЛА

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЭМОЦИЙ

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Эмоции по кругу

Педагог организует с детьми обсуждение эмоций разной силы.

Вопросы для обсуждения

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

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

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



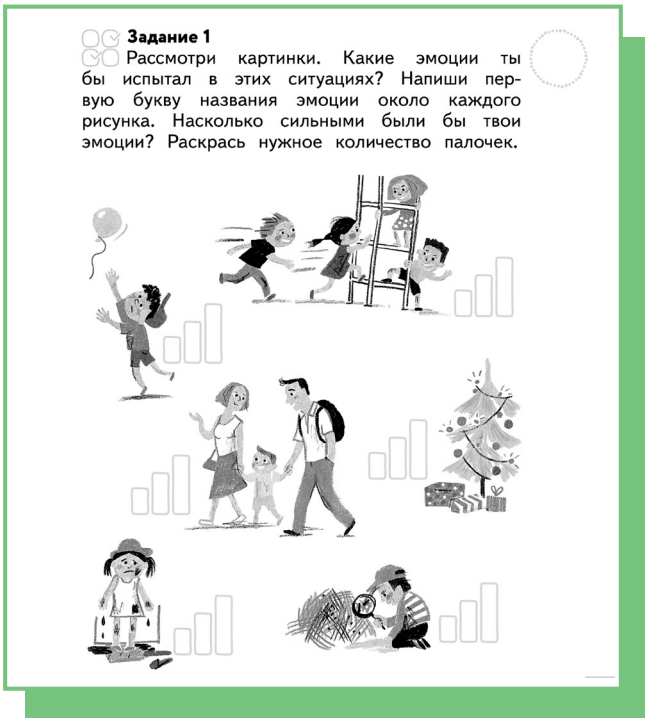
4. Четыре портрета

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

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

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

5. Про причины



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

Инструкция

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

Важные заметки

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

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

6. Что сделает Оля?

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

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

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

Ситуация 2. Оля увидела мышку и испугалась.

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

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

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

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

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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

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



7. Большая радость

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

* Дополнительные задания

И я!

Необходимое время: 5—7 минут

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

Обезьянки

Необходимое время: 3—5 минут

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

ЗАНЯТИЕ 14

ПРИЯТНЫЕ И НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ

МОДАЛЬНОСТЬ ЭМОЦИЙ

Цель занятия

Создать условия для развития умения управлять своими эмоциями.

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Сказка «Про Катю-кенгуру»

Педагог предлагает детям послушать историю про девочку Катю.

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

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

Вопросы для обсуждения

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

Затем педагог предлагает послушать продолжение истории.

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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



4. Как в аптеке

Педагог предлагает детям ответить на вопросы.

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

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

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

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

Ситуации

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

5. Польза эмоций

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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

6. Неприятные эмоции превращаются…

Задание 1

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



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

Инструкция

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

После выполнения задания дети в парах рассказывают о своих рисунках.

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

7. Снежки

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

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

Важные заметки

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

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

Важные заметки

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

8. Маленький волшебник

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

* Дополнительные задания

Игра «Сила эмоций»

Необходимое время: 3 минуты

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

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

Игра «Медвежата»

Необходимое время: 3 минуты

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

ЗАНЯТИЕ 15

КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ПОВЕДЕНИЕ

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ПОВЕДЕНИЕ

Цель занятия

Создать условия для осознания детьми необходимости управления своими эмоциями.

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

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

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

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

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

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

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

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

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

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



2. Лучшее задание



3. Как эмоции нам помогают

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

Инструкция

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

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

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

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

Далее следует обсуждение.

Вопросы для обсуждения

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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

Важные заметки

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



4. Что будет?

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

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

Вопросы для обсуждения

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

По такому же плану проводится обсуждение остальных карточек.



5. Дождик, ливень, буря

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

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

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

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



6. Волшебная трубочка

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



7. Наши умения

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

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

* Дополнительные задания

Игра «Коллекция»

Необходимое время: 5—10 минут

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

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

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

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

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

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

Игра «Надуваем шарик»

Необходимое время: 4—5 минут

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

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

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

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

ЗАНЯТИЕ 16

ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ХОЧЕТСЯ СПРЯТАТЬ

ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ, ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Цель занятия

Создать условия для понимания необходимости проявления эмоций.

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



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

Педагог предлагает детям послушать и разыграть сказку.

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

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

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

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

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

Благодаря эмоциям люди в городе хорошо понимали друг друга.

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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

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

Вопросы для обсуждения

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

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

Педагог предлагает помочь горожанам прочесть заповеди. Он читает:

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

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

Чтобы не стали они вам мешать,
Умейте эмоциями…

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

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

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



4. Светофор

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

Вопросы для обсуждения

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

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

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

Инструкция

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

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

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



5. Случаи бывают разные

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

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



6. Рисуем сказку

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

* Дополнительное задание

Линии эмоций

Необходимое время: 5—7 минут

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

ЗАНЯТИЕ 17

КОГДА ЗЛОСТЬ БЫВАЕТ ПОЛЕЗНОЙ?

ВЛИЯНИЕ ЗЛОСТИ НА ПОВЕДЕНИЕ. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗЛОСТЬЮ

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Волна злости

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

Вопросы для обсуждения

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

4. Сказка «Как дети злость прогнали»

Педагог предлагает детям послушать сказку.

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

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

Только девочка Аня с последней парты спросила:

— А зачем?

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

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

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

Вопрос для обсуждения

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

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

Только Аня встала и сказала:

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

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

Вопросы для обсуждения

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

5. Как подружиться со злостью

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

Вопросы для обсуждения

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

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

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

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

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

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

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

6. Вулкан



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

Вопросы для обсуждения

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

злости? В каких действиях и поступках это проявляется?

- *К чему может привести такое извержение злости?*

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

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

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



7. Пословицы

Задание 2

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

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

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

* Дополнительные задания

Игра «Мешочек для злости»

Необходимое время: 10 минут

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

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

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

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

Игра «Мемори»

Необходимое время: 5—10 минут

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

ЗАНЯТИЕ 18

КАК НЕ ЛОПНУТЬ ОТ ЗЛОСТИ

КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ. ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Цель занятия

Способствовать развитию умения конструктивно выражать злость и управлять ею.

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Повинуясь музыке

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

Вопросы для обсуждения

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



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

Педагог предлагает детям послушать сказку.

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

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

Вопрос для обсуждения

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

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



5. Бедный шарик

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

Вопросы для обсуждения

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

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

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

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

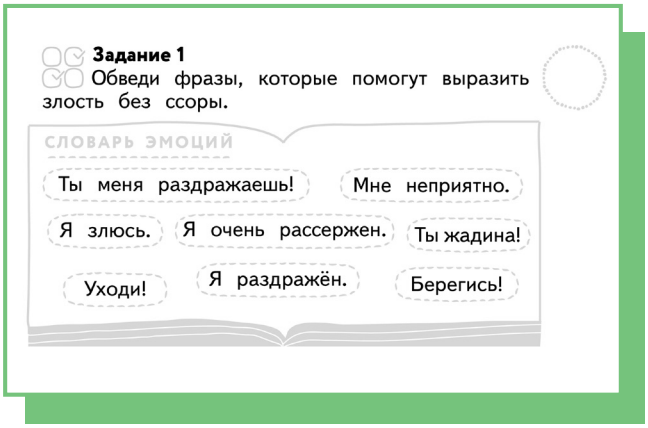
Педагог. В жизни может произойти так же, как с шариком. Когда мы долго копим злость в себе, то можем как бы лопнуть от злости. Мы можем сорваться и накричать на кого-то, сломать какую-то вещь или сделать ещё что-то неприятное.

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

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

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

6. Если выразить злость словами



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

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

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

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

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

Педагог предлагает детям узнать, чем закончилась сказка.

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

Как-то раз самая злая злюка сказала:

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

— Но девочка нас не выпускает… — ответили злюки.

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

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

Злюки схватили её и взяли в плен.

Увидела это девочка, испугалась:

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

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

— Что же делать? — спросила Зина.

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

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

Злюки стали постепенно таять, пока все не исчезли.

Мама вышла и обняла дочку.

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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



8. Я злюсь, когда…

Задание 2

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

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

Я злюсь, когда _____ (Я)

Я злюсь, когда _____ (_____)

Я злюсь, когда _____ (_____)

Я злюсь, когда _____ (_____)

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

* Дополнительные задания

Медленно-медленно

Необходимое время: 5 минут

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

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

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

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

Достань орех

Необходимое время: 5 минут

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

ЗАНЯТИЕ 19

КОГДА СТРАХ ПОМОГАЕТ, А КОГДА МЕШАЕТ?

ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИИ «СТРАХ»

Цель занятия

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

Планируемые результаты

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

Оборудование

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Домики эмоций

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

Инструкция

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

Примеры ситуаций

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

Педагог предлагает детям вернуться за парты.

Вопросы для обсуждения

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



4. Сказка «Страх на высокой горе»

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

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

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

Люди шарахались от Страха и стыдились знакомством с ним.

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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

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

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

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

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

Сидит снова Страх на своей горе, смотрит вниз.

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

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

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

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

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

Чудом спасли человека от хищников проходящие мимо охотники.

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

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

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

Вопросы для обсуждения

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

5. Страх может помочь



Инструкция

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

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

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

6. Спасибо тебе, страх!

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

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

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

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

7. Песок

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

Инструкция

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

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

Важные заметки

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

8. Рисуем музыку

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

* Дополнительные задания

Черепашки и орёл

Необходимое время: 5 минут

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

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

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

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

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

Страшная картина

Необходимое время: 5 минут

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

ЗАНЯТИЕ 20

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ

УПРАВЛЕНИЕ СТРАХОМ. ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Цель занятия

Создать условия для понимания ребёнком возможности управления страхом.

Планируемые результаты

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

Оборудование

Листы бумаги формата А4, карандаши или фломастеры.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

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

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Сказка «У страха глаза велики»

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

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

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

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

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

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

Налетел на яблоньку ветерок, яблоньку качнул, яблочко хлоп — и зайке в лоб! Прыгнул зайка, да прямо нашим водоносам под ноги. (*«Зайка» пробегает мимо детей.*)

Испугались они, вёдра побросали и домой побежали. (*Дети бегут на месте, изображая страх.*)

Бабушка на лавку упала, внучка за бабку спряталась, курочка на печку взлетела, а мышка под печку схоронилась.

Бабка охает (*педагог делает знак ребёнку, играющему роль бабки, тот произносит свои слова*):

— Ох! Медведь огромный меня чуть не задавил!

Внучка плачет (*произносит «внучка»*):

— Бабушка, волк-то какой страшный на меня наскочил!

Курочка на печке кудахчет (*произносит «курочка»*):

— Ко-ко-ко! Лиса ведь ко мне подкралась, чуть не сцапала!

А мышка из-под печки пищит (*произносит «мышка»*):

— Котище-то какой усатый! Вот страху я натерпелась!

А зайка в лес прибежал, под кустик лёг и думает (*произносит «зайка»*):

«Вот страсти-то! Четыре охотника за мной гнались, и все с собаками, как только меня ноги унесли!»

Верно говорят, у страха глаза велики: чего нет, и то видят.

Вопросы для обсуждения

- *Какую эмоцию испытали герои сказки?*
- *На прошлом занятии мы с вами поняли, что часто страх помогает людям. Как вы думаете, в этой сказке страх был полезен или помешал героям в их делах?*
- *Бывало ли в вашей жизни так, что страх вам не помогал, а мешал? Приведите примеры.*
- *Действительно ли ситуация была такой опасной, как показалось героям?*
- *Бывали ли с вами такие случаи, что вы чего-то боялись, а на самом деле это оказалось совсем не таким страшным? Приведите примеры.*

Педагог. Часто мы в мыслях преувеличиваем опасность и от этого ведём себя так же, как герои сказки, которые побросали вёдра, разбежались и остались без воды. Для того чтобы страх не мешал нам в делах и не становился слишком сильным, нужно учиться управлять им.

4. Нарисовать и рассказать

Педагог говорит, что рисование помогает справиться со страхом. Он предлагает детям открыть свои тетради и найти задание 1. Дети вспоминают какую-то ситуацию, когда им было страшно, и рисуют её в рамке.

Когда рисунки выполнены, педагог говорит, что один из лучших способов управления страхом — это рассказать о нём кому-то, тогда человек больше не будет один на один со своим страхом. Дети в парах показывают друг другу свои рисунки и рассказывают о пугающих ситуациях.

5. Упражнение «Дерево»

Педагог предлагает детям познакомиться ещё с одним приёмом, который помогает почувствовать себя спокойнее, уменьшить волнение, раздражение или тревогу. Он просит детей встать, поставив ноги на ширину плеч, немного согнуть ноги в коленях и упереться пятками в пол.

Педагог. Представьте, что каждый из вас — это большое, сильное и крепкое дерево. Почувствуйте, как прочно вы стоите на земле, как ваши крепкие корни уходят глубоко в землю. Поднимите руки вверх. Это ваши могучие ветви. Они поднимаются вверх и спокойно качаются на ветру. Покачайте вашими ветвями вправо и влево. Почувствуйте, как ваша макушка тянется вверх, к солнцу, которое ласково греет дерево своими лучами. Постойте так, чувствуя надёжную землю под ногами, слегка покачивая ветвями, макушкой тянитесь вверх. Дышите ровно и спокойно. Почувствуйте силу и мощь дерева.

Через 2 минуты педагог предлагает детям сделать вдох, медленный выдох и сесть на места. Он сообщает, что если им потребуется почувствовать себя сильными и спокойными, они могут повторить это упражнение или вспомнить свои ощущения во время его выполнения.

6. Пещера страхов

Инструкция

Чтобы страх перестал мешать нашим делам, можно поместить его в специальное место — Пещеру страхов. Это убежище, в котором прячутся страхи, когда им самим становится страшно. Чтобы чувствовать себя спокойно, страхи просят держать ворота в пещеру крепко запертыми. Никто не может проникнуть в пещеру, страхи не смогут вырваться оттуда, если вы не захотите выпустить их сами. Ворота закрываются на огромный замóк, ключ от которого есть только у вас. Придумайте свою Пещеру страхов и сделайте её из бумаги и пластилина.

Каждый ребёнок получает лист бумаги, на котором изображён вход в пещеру, и вырезанные правую и левую створки ворот, клей. Сначала детям предлагается раскрасить саму пещеру и пространство вокруг неё, а потом приклеить к входу ворота и раскрасить их.

Педагог. Чтобы избавиться от страха, нужно представить свою пещеру страхов, мысленно приоткрыть ворота, поместить страх в пещеру и закрыть дверь.

7. Замóк от Пещеры страхов

Педагог предлагает детям рассказать близким о своей Пещере страхов и показать поделку, сделанную на занятии. Вместе с членами семьи дети выполняют задание 2 в тетради: соединяют линией одинаковые замки́ и делают надёжный замóк для пещеры из пластилина, картона, фольги или любых других материалов.

* Дополнительные задания

Солнышко и тучка

Необходимое время: 3 минуты

Педагог предлагает представить, что солнце зашло за тучку, стало прохладно. В этот момент дети сжимаются в комок, чтобы согреться, задерживают дыхание. Затем педагог говорит, что солнце вышло из-за тучки, стало жарко. На выдохе дети расслабляются, как будто они согрелись на солнышке.

Трясунчики

Необходимое время: 5 минут

Педагог просит детей вспомнить, как у человека проявляется страх (дети перечисляют). После того как они назовут дрожь, педагог говорит: «Да, мы часто дрожим от страха. Я покажу вам, как можно дрожать так, чтобы прогнать страх. Встаньте около своих мест и сильно-сильно потрясите ногами». Педагог показывает забавный бег на месте, дети повторяют. После этого он предлагает потрясти руками и сам энергично трясёт кистями рук. Следующее задание — сильно помотать головой. Педагог тоже быстро крутит головой вправо-влево. Затем он просит детей сделать самое сложное — соединить все три движения вместе: трясти ногами, руками и головой одновременно.

Педагог предлагает детям делать так около 7—10 секунд, а потом спрашивает: «Сможет ли страх выдержать такое веселье и не расхохотаться?» Педагог объясняет детям, что такие забавные трясунчики можно использовать, если им станет страшно.

ЗАНЯТИЕ 21

ПО ВОЛНАМ ЭМОЦИЙ

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Цель занятия

Создать условия для развития умения управлять собственными эмциями.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что он может сознательно управлять своими эмоциями с помощью специальных техник;
- знает несколько техник управления эмоциями.

Оборудование

Принадлежности для рисования, аудиозапись спокойной инструментальной музыки или звуков природы.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	8	*Оркестр эмоций.* Эмоциональная гимнастика	Акцентировать внимание детей на возможности управления собственными эмоциями
4	10	*Как можно управлять эмоциями?* Работа в группах	Помочь детям актуализировать известные им способы саморегуляции
5	10	*Место, где мне хорошо.* Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям освоить один из способов управления эмоциями
6	8	*Полное дыхание.* Дыхательные практики саморегуляции	Познакомить детей с дыхательными практиками управления эмоциями
7	5	*Скорая помощь.* Экспресс-техники саморегуляции	Познакомить детей с быстрыми способами управления эмоциями
8		*Полезные практики.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Оркестр эмоций

Педагог предлагает детям представить, что все они — это музыканты оркестра эмоций, а сам педагог — дирижёр этого оркестра. Дети начинают хлопать в ладоши. Педагог регулирует громкость оркестра, поднимая и опуская руку. Чем выше он её поднимает, тем громче дети хлопают, чем ниже находится рука, тем тише должны быть хлопки.

Затем педагог спрашивает у детей, как может звучать радость. Когда дети выскажут свои версии (смех, возгласы «ура», аплодисменты и пр.), «оркестру» предлагается начать звучать как радость, а педагог руками регулирует громкость — от сильно выраженной эмоции к слабо выраженной. Сила эмоции меняется несколько раз. Аналогично «оркестр играет» звуки злости, страха, печали.

Вопросы для обсуждения

- *Понравилось ли вам быть музыкантом оркестра эмоций?*
- *Сейчас вашим дирижёром была я. Хотелось бы вам самим стать дирижёром своих эмоций?*



4. Как можно управлять эмоциями?

Детям предлагается рассказать друг другу о способах управления эмоциями, которые они уже знают.

Инструкция

Знаете ли вы какие-то способы, которые помогают расслабиться, почувствовать себя более спокойно и комфортно? Сейчас я попрошу вас объединиться в группы по четыре человека и поделиться друг с другом такими способами. Они называются способами управления эмоциями. Что помогает вам расслабиться? Знаете ли вы какие-то способы взбодриться? Что помогает справиться с неприятными эмоциями?

Задание поможет детям вспомнить способы саморегуляции, которые они освоили на предыдущих занятиях, а также поделиться друг с другом теми способами, которые им были известны ранее (например, поговорить с другом, послушать музыку и др.).



5. Место, где мне хорошо

Педагог предлагает детям познакомиться с простым способом управления эмоциями. Для этого надо закрыть глаза и представить себя в каком-то приятном месте.

Педагог включает негромкую приятную музыку (спокойную инструментальную или звуки природы), предлагает детям закрыть глаза и немного её послушать. Далее он говорит спокойным голосом, делая паузы между предложениями.

Инструкция

Представьте себе какое-то место, где вам хорошо и приятно находиться. Это может быть место, где вы уже были, или вымышленное место. Оно может быть где угодно — в городе, в деревне, в лесу, около моря, у реки (пауза). Постарайтесь как можно лучше рассмотреть это место (пауза). Прислушайтесь к звукам (пауза). Почувствуйте, какие запахи витают в этом месте (пауза). Почувствуйте, как приятно вам находиться здесь. Как комфортно и безопасно (пауза). Побудьте здесь ещё немного (пауза). Скоро вы откроете глаза и вернётесь в класс (пауза). А сейчас ещё раз оглядитесь вокруг. Когда вам потребуется снова ощутить покой и безопасность, вы всегда сможете вернуться сюда в своей фантазии. Сделайте вдох и откройте глаза.

Педагог предлагает детям найти в тетради задание 1 и нарисовать в рамке место, в котором они мысленно побывали. После выполнения задания педагог напоминает детям, что, когда они почувствуют себя уставшими или, наоборот, слишком взволнованными или обеспокоенными, они могут вспомнить это место и мысленно перенестись в него.

Важные заметки

Очень важно, чтобы при выполнении этого упражнения детям не мешали посторонние звуки. Если обеспечить тишину невозможно, лучше провести это упражнение в другой раз, заменив на другую технику саморегуляции из дополнительных заданий. Чтобы ребёнок мог выполнить это упражнение, ему важно суметь расслабиться. Предложите детям сесть поудобнее и закрыть глаза — это помогает в большинстве случаев. Но при этом не ограничивайте ребёнка в способах достижения расслабления: он может не закрывать глаза, положить голову на парту или использовать другой подходящий для него способ.

6. Полное дыхание

Педагог напоминает детям, что дыхание помогает людям управлять своими эмоциями, и предлагает познакомиться ещё с одним способом, который называется «Полное дыхание». Детям предлагается положить одну руку себе на грудь, другую — на живот и понаблюдать за тем, как руки поднимаются и опускаются при дыхании.

Инструкция

Начинайте медленно вдыхать, сначала грудью, почувствуйте, как поднимается рука на груди. Потом продолжайте вдыхать, но уже животом — рука на животе поднимается… Теперь выдыхайте сначала животом (рука на животе опускается), потом — грудью (рука на груди опускается). Попробуйте подышать так ещё немного. Медленный глубокий вдох сначала грудью, потом животом (следите за движениями своих рук), затем выдох — сначала животом, потом грудью. Дышите медленно. Ваши руки похожи на волну, по очереди то поднимаются, то опускаются.

Вопросы для обсуждения

- *Понравилось ли вам это упражнение?*
- *Получилось ли его выполнить?*
- *Что вы почувствовали во время упражнения и после его выполнения?*
- *В каких случаях такое дыхание может быть вам полезно? Приведите примеры.*

Важные заметки

Техника «Полное дыхание» — одна из наиболее эффективных дыхательных практик, но на её освоение потребуется время. Постарайтесь по мере возможности повторять с детьми это упражнение, чтобы они могли практиковаться в его использовании.

7. Скорая помощь

Педагог рассказывает, что существуют очень простые способы взбодриться, если чувствуешь себя вялым и обессиленным. Он показывает их детям и предлагает повторять.

Первый способ — сильно и энергично потереть ладони друг о друга, пока не почувствуешь в них тепло.

Второй способ — сильно потопать ногами, а потом встать, немного согнув ноги в коленях, сильно упереться ногами в пол и немного постоять.

Третий способ — попрыгать, как мячик, стараясь прыгать как можно выше, тянуться макушкой вверх.

Вопросы для обсуждения

- *Какое из трёх упражнений понравилось вам больше других?*
- *Что вы почувствовали во время выполнения упражнений и после них?*
- *В каких случаях эти способы взбодриться могут быть вам полезны? Приведите примеры.*



8. Полезные практики

Педагог предлагает детям дома поделиться с близкими теми способами управления эмоциями, которые они освоили, и расспросить взрослых о том, какие способы саморегуляции они используют.

* Дополнительные задания

Свечи на торте

Необходимое время: 3 минуты

Дети растопыривают пальцы на одной руке и представляют себе, что пальцы — это свечи. Затем педагог предлагает глубоко вдохнуть и медленно задувать «свечи» по очереди, загибая при этом пальцы.

Клейкие руки

Необходимое время: 3 минуты

Детям предлагается представить, что их ладони намазаны клеем. Они соединяют ладони, крепко вдавливают их друг в друга и считают до 10. После этого медленно разводят руки. Это упражнение помогает и в случаях, когда нужно «выпустить пар», успокоиться, и если нужно взбодриться.

ЗАНЯТИЕ 22

ЧТО, ЕСЛИ ТЫ НЕ ПОХОЖ НА МЕНЯ?

СХОДСТВО И РАЗЛИЧИЯ В ГРУППЕ. ОБЩЕНИЕ В МИРЕ РАЗЛИЧИЙ

Цель занятия

Создать условия для позитивного восприятия детьми многообразия в классе.

Планируемые результаты

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

Оборудование

Листы бумаги с написанными словами «да», «нет», «может быть», листы бумаги формата А3, принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	6	*Сказка «В джунглях»* (начало). Введение в тему занятия	Создать условия для понимания детьми того, что черты сходства и различия есть у всех
4	5	*Игра «Да. Нет. Может быть»*	Помочь детям в классе увидеть наличие сходства и различий между ними
5	5	*Какой я?* Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям осознать собственную уникальность
6	5	*Сказка «В джунглях»* (продолжение). Работа в тетради (задание 2)	Помочь детям понять, что различия между людьми могут быть полезными для всех
7	13	*У нас много общего.* Работа в группах	Помочь детям задуматься над тем, что их объединяет. Способствовать развитию умения сотрудничать в группе
8	7	*Моя суперсила.* Работа в группах	Создать условия, в которых дети смогут понять пользу от многообразия в команде и почувствовать значимость уникальности
9		*Общее качество.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

Начиная с этого занятия, детям предлагается последовательно оценивать своё состояние сначала по уровню энергии (бодрость/вялость), а потом — по модальности эмоций (приятные/неприятные эмоции).



2. Лучшее задание



3. Сказка «В джунглях» (начало)

Однажды в джунглях слон, обезьянка и попугай отправились за водой. Пока они шли по узкой тропе, обезьянка подумала, что если бы все были такие же, как она, то они быстрее бы добрались до реки по лианам. Поэтому начался спор.

— Плохо, что вы не такие, как я! — воскликнула обезьянка. — Слон большой, поэтому идёт по тропе медленно, попугай вообще ходить не любит и по деревьям лазить не умеет. Вот были бы и вы обезьянами!

— А зачем мне идти? У меня есть крылья! — возражал попугай. — Я могу улететь куда захочу! Были бы вы все попугаями, мы бы просто полетели над джунглями!

— А я не хочу, чтобы все были слонами, — тихо сказал слон, тяжело наступая большими ногами на тропу.

В споре наступила напряжённая тишина…

Дошли они до обрыва, где раньше был прочный мост, по которому все переходили к реке. Сейчас же от моста почти ничего не осталось, кроме пары лиан и нескольких брёвен.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы считаете, кто в этом споре прав? Почему?*

Педагог предлагает детям пока оставить героев сказки и обещает вернуться к ним в конце занятия.



4. Игра «Да. Нет. Может быть»

В разных сторонах класса педагог раскладывает три листа бумаги со словами «да», «нет», «может быть».

Инструкция

Сейчас я буду читать предложение. Если вы согласны с ним, то подойдите к листу со словом «да», если не согласны — к листу со словом «нет», а если не можете определиться с ответом, то к листу со словами «может быть».

Примерные высказывания

- Я люблю играть в футбол.
- У меня тёмные волосы.
- У меня светлые волосы.
- Я люблю дарить подарки.
- Мне нравится узнавать что-то новое.
- Мне нравится проводить время с друзьями.
- Мне нравится делать домашние задания.
- Я люблю помогать взрослым.
- Я хорошо пою.
- Я хорошо рисую.
- Я умею то, что не умеют другие.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы узнали нового о своих одноклассниках?*
- *Есть ли у вас качества, общие с другими детьми в классе? Приведите примеры.*
- *Есть ли среди ваших качеств редкие или уникальные, которых нет ни у кого в классе? Приведите примеры.*

5. Какой я?

Детям предлагается подумать о себе, своих интересах и умениях.

Инструкция

Откройте рабочие тетради, найдите задание 1. Закончите предложения, написав о том, что вы любите, что умеете делать, чем интересуетесь и чему радуетесь.

6. Сказка «В джунглях» (продолжение)

Задание 2

Чем закончилась сказка «В джунглях»? В какой последовательности должны располагаться рисунки? Запиши цифры под ними.



Педагог предлагает детям вернуться к сказке «В джунглях».

Инструкция

Давайте узнаем, как закончилась сказка. Найдите в тетради задание 2. Перед вами четыре рисунка. Расположите их в такой последовательности, чтобы получилась связная история. Для этого расставьте цифры под рисунками в нужном порядке: цифра 1 означает начало истории, 2 и 3 — её продолжение, 4 — окончание. Расскажите по рисункам, что произошло с героями сказки дальше.

Вопросы для обсуждения

- *Что помогло слону, попугаю и обезьянке справиться с трудностями?*
- *Могут ли различия помочь нам в реальной жизни? Приведите примеры.*

7. У нас много общего

Дети объединяются в группы по четыре человека. Каждый ребёнок открывает в своей рабочей тетради задание 1.

Инструкция

Расскажите друг другу, как вы ответили на вопросы в задании 1. Найдите то, что вас объединяет. Не ограничивайтесь только записями в тетрадях, ведь у каждого из вас много разных качеств, хобби, интересов, умений. Расскажите друг другу про них. После этого сделайте общий плакат на тему «У нас много общего», на котором нарисуйте и запишите, что объединяет всех вас.

Вопросы для обсуждения

- *Что общего вы нашли с одноклассниками в группе? Расскажите.*
- *Как вы думаете, с кем легче найти общий язык — с тем, кто похож на вас, или с тем, кто отличается?*

8. Моя суперсила

Дети продолжают работать в группах.

Инструкция

Снова посмотрите на свои записи в задании 1. Расскажите друг другу, есть ли среди ваших записей такие, которых нет ни у кого в вашей группе. Это может быть что угодно: какая-то черта характера, знание, умение, увлечение. Ваши различия — это ваша суперсила. Подумайте и расскажите, как она может быть полезна для всех. Например, вы можете сделать что-то особенное, научить других чему-то полезному. После этого каждый из вас напишет на общем плакате своё имя и то, в чём ваша суперсила. Например: «Я Петя, моя суперсила — быстрый бег».

После выполнения задания можно сделать выставку плакатов в классе — детям будет интересно рассмотреть плакаты, сделанные другими учениками класса.

9. Общее качество

Педагог предлагает детям поговорить с близкими, найти общее качество, которым обладает и взрослый, и ребёнок, а затем записать его в тетради.

* Дополнительные задания

Соедини

Необходимое время: 6 минут

Педагог выбирает водящего. Он называет два качества, которыми обладает. Одно качество «присоединяется» к правой руке, другое — к левой. Одноклассники решают, обладают ли они каким-то из этих качеств. Если какое-то качество подходит, ребёнок берёт водящего за ту руку, к которой «присоединилось» это качество. Он повторяет качество, характерное для сцепленных рук, и придумывает качество для своей свободной руки. После этого одноклассники снова решают, обладают ли они качествами, которые были озвучены. Кто обладает — подходит и берёт водящего за ту руку, к которой относится это качество. Получается, что дети всегда выбирают из двух качеств. Педагог оказывает помощь и следит, чтобы не было путаницы. Задание выполняется до тех пор, пока все дети не возьмутся за руки.

Я похож на…

Необходимое время: 3 минуты

Водящий бросает мячик одному из детей со словами: «Я похож на Колю, потому что…» (например, «у нас есть собаки» или «нам нравится один и тот же мультик»). Затем Коля бросает мячик следующему игроку. Нужно стараться, чтобы как можно больше детей приняли участие в игре.

ЗАНЯТИЕ 23

КАК РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ

СОГЛАСОВАННОСТЬ В СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ

Цель занятия

Способствовать осознанию важности развития умения работать в команде.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность совместной работы;
- осознаёт необходимость согласованных действий в командной работе;
- получил первичные умения договариваться о совместных действиях.

Оборудование

Наборы фломастеров, баночка гуаши и ватная палочка для каждого ребёнка, лист бумаги формата А3 для каждой группы.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	8	*Построиться без слов.* Введение в тему занятия	Создать условия, в которых дети пробуют согласовывать свои действия в командной работе невербальными способами
4	6	*Рассказ «В одном классе...»*	Помочь детям понять, что означает выполнение задания вместе
5	7	*Фломастеры*	Помочь детям понять необходимость договариваться и согласовывать действия в командной работе
6	8	*Что помогает?* Работа в тетради (задание 1)	Способствовать осознанию действий, которые помогают в совместной работе
7	12	*Общий рисунок.* Работа в группах	Создать условия, в которых дети могут учиться договариваться для совместных результатов
8		*Пословицы.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Построиться без слов

Педагог предлагает детям выполнить упражнение.

Инструкция

Сейчас вам надо будет в полной тишине встать в ряд. Я буду называть признак, по которому нужно построиться. По правилам игры разговаривать нельзя, но можно использовать мимику и жесты, чтобы понять друг друга. Постройтесь в ряд по росту.

После выполнения первого задания педагог предлагает детям построиться в линию по другому признаку, например, по цвету волос — от тёмного к светлому или по первой букве имени в алфавитном порядке.

Вопросы для обсуждения

- *Легко ли было выполнять задание?*
- *Что мешало при его выполнении?*
- *Что вы делали, чтобы понять друг друга?*
- *Почему важно быть внимательными друг к другу, когда вы что-то делаете вместе?*



4. Рассказ «В одном классе...»

В одном классе на уроке дети читали рассказ Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

«Отец приказал сыновьям, чтобы жили в согласии; они не слушались. Вот он велел принести веник и говорит:

— Сломайте его!

Сколько они ни бились, не могли сломать веник. Тогда отец развязал веник и велел ломать по одному пруту.

Братья легко переломали прутья поодиночке.

Отец и говорит:

— Так-то и вы: если в согласии жить будете, все дела будете вместе делать, никто вас не одолеет; а если будете ссориться да действовать по одному — вас всякий легко погубит».

На перемене после урока дети поспорили, что значит делать все дела вместе.

Нина сказала:

— Я знаю, что значит «вместе». Это когда один — командир, который другим указывает, что им делать.

Петя стал смеяться:

— Вместе — это когда одной вилкой котлету съесть надо. Кто самый большой кусок откусит, тот и победил.

— Нет, вместе — это когда все друг другу помогают, — сказал Серёжа.

Вопросы для обсуждения

- *С кем из детей вы согласны? Почему?*
- *Как вы думаете, нужно ли работать в команде, или лучше всё делать одному? Почему?*
- *Какие правила нужно соблюдать при работе в команде?*

5. Фломастеры

Дети объединяются в команды по рядам. Они сидят на своих местах. Детям, сидящим за первой партой, педагог даёт по набору фломастеров. Детям нужно передать все фломастеры с первой парты до последней. Нельзя передавать следующий фломастер, пока предыдущий не достиг последней парты. Нужно передать все фломастеры за наименьшее время.

Если дети не обсуждают, как они будут действовать, то предлагается устроить второй тур игры. Перед ним педагог может провести беседу.

Вопросы для обсуждения

- *Как вам кажется, смогли бы вы сделать задание быстрее?*
- *Что вам может помочь справиться быстрее?*
- *Если вы обсудите и договоритесь, как выполнять задание вместе, вы справитесь быстрее?*

Педагог помогает детям сделать вывод о том, что важно договориться, как они будут передавать фломастеры, чтобы победить, и проводит второй тур игры.

Вопросы для обсуждения

- *Что вам помогло быстрее справиться с заданием?*
- *Как вы считаете, насколько важно, работая вместе, обсуждать и согласовывать свои действия?*

Педагог помогает детям сделать вывод о том, что согласованность действий в командной работе очень важна для достижения хороших результатов.

6. Что помогает?

Задание 1
Обведи действия, которые помогают в совместной работе.

Внимательно слушать | Договариваться | Спорить | Помогать | Грубить | Дразнить | Соблюдать правила

Педагог предлагает найти задание 1 в тетради.

Педагог. Прочитайте фразы. Обведите действия, которые помогают совместной работе.

После выполнения задания педагог предлагает детям обсудить результаты работы.

7. Общий рисунок

Дети объединяются в группы по четыре человека. Каждый участник получает ватную палочку и баночку гуаши. На листе бумаги нужно нарисовать весёлый рисунок.

Инструкция

Используя ватные палочки вместо кисточек, постарайтесь сделать общий весёлый рисунок. Для этого вам нужно договориться, что и как рисовать. Также нужно, чтобы каждый в группе принял одинаковое участие в рисовании. Каждого цвета должно быть примерно одинаковое количество.

Вопросы для обсуждения

- *Удалось ли вам выполнить задание?*
- *Сложно или легко вам было договариваться о том, что вы будете рисовать?*
- *Как вы считаете, в ваших группах все приняли в работе одинаковое участие?*
- *Что вы делали, чтобы выполнить работу как команда?*

8. Пословицы

Задание 2

Прочитайте и обсудите пословицы. Какая пословица тебе нравится больше всего? Почему? Подчеркни эту пословицу своим любимым цветом.

Спроси взрослого, какая пословица понравилась ему, попроси объяснить почему. Попроси взрослого подчеркнуть эту пословицу любимым цветом.

- Доброе братство дороже богатства.
- За общим столом еда вкуснее.
- Ты, гроза, грозись, а мы — друг за друга держись!
- В тесноте, да не в обиде.
- Дружного стада и волк не берёт.
- Один в поле не воин.

Дома дети вместе со взрослыми читают в тетради и обсуждают пословицы о совместной работе.

* Дополнительные задания

Выйти по числу

Необходимое время: 3 минуты

Группа из 5—6 детей встаёт в ряд перед доской. Педагог называет число, не превышающее количества человек в группе. Столько же детей из группы должны сделать шаг вперёд. Упражнение повторяется несколько раз с разными числами. После этого можно предложить выполнить задание следующей группе детей.

Камень, ножницы, бумага

Необходимое время: 3 минуты

Все дети встают в круг. Педагог говорит слова: «Камень, ножницы, бумага. Раз, два, три». Дети показывают один из трёх жестов. Задание повторяется до тех пор, пока все участники игры не покажут один и тот же жест.

ЗАНЯТИЕ 24

КАК УСЛЫШАТЬ ДРУГОГО

ВАЖНОСТЬ УМЕНИЯ СЛУШАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Цель занятия

Способствовать пониманию значимости и развитию умения активного слушания.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность умения слышать другого для совместной работы;
- понимает, какие чувства он испытывает, когда его внимательно слушают;
- знает способы дать понять другому человеку, что ты его слышишь.

Оборудование

Принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	8	*Притча «Два короля».* Введение в тему занятия	Способствовать появлению желания научиться слушать и слышать другого человека
4	10	*Упражнение «Я расскажу тебе...»*	Дать детям возможность почувствовать, что значит быть услышанным
5	5	*Кто умеет слышать.* Работа в тетради (задание 1)	Помочь ребёнку задуматься о том, как мы можем показать, что слышим другого человека
6	10	*А что получилось у тебя?* Работа в тетради (задание 2)	Создать условия, в которых ребёнок может оценить своё умение слышать другого и правильно его понимать
7	8	*Игра «Несмотря ни на что».* Работа в группах	Помочь ребёнку понять важность умения фокусировать внимание на рассказчике и потренироваться в этом
8		*Нарисуй мою историю.* Семейное задание: работа в тетради (задание 3)	Создать условия для развития умения слушать членов своей семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Притча «Два короля»

Несколько веков назад английский король отправил гонца к французскому королю. Гонец запоздал. Он поспешно вбежал в тронный зал, задыхаясь от быстрой езды, и стал излагать поручение своего короля:

— Мой король… повелел вам сказать, чтобы вы дали ему… золотую карету с бархатными сиденьями… а если вы не дадите такой кареты, то…

— Не желаю больше слушать! — перебил король запыхавшегося гонца. — Доложи своему королю, что нет у меня такой кареты, а если бы была, то…

Тут он запнулся, а гонец, услышав эти слова французского короля, испугался, выбежал из дворца, вскочил на коня и помчался назад докладывать о дерзком ответе. Английский король выслушал донесение гонца, очень рассердился и объявил войну французскому королю.

Война длилась долго. Наконец оба короля, истощив казну и изнурив войска, согласились на перемирие, чтобы обсудить свои претензии друг к другу.

Когда они приступили к переговорам, французский король спросил английского:

— Что ты хотел сказать своей фразой: «Дай мне золотую карету с бархатными сиденьями, а если не дашь, то…»?

— «…отправь какую-нибудь другую». Вот и всё. А ты что хотел сказать своим ответом: «Нет у меня такой кареты, а если бы была, то…»?

— «…непременно послал бы её в подарок моему доброму другу».

Вопросы для обсуждения

- *Почему французский король не дослушал гонца, а гонец — короля? Что из-за этого произошло?*
- *Можно ли было избежать войны? Как?*
- *Что бы вы посоветовали обоим королям?*



4. Я расскажу тебе…

Педагог предлагает детям попробовать себя в роли рассказчика и слушателя. Дети объединяются в пары и решают, кто из них будет первым, а кто — вторым.

Первые номера выбирают мультфильм, про который они будут рассказывать. Вторые номера в течение минуты внимательно слушают собеседника и подмечают всё самое интересное в его рассказе. Через минуту дети меняются ролями. Педагог предлагает детям в парах поблагодарить друг друга за интересный разговор, внимание к рассказчику.

Вопросы для обсуждения

- *Когда вы рассказывали про мультфильм, вы понимали, что собеседник вас слушает?*
- *Как вы это понимали?*
- *Приятно ли было вам рассказывать тому, кто внимательно вас слушал?*
- *Бывало ли в жизни такое, что вы рассказывали о чём-то человеку, а он вас не слушал? Как вы это понимали? Что вы чувствовали, разговаривая с невнимательным слушателем?*

5. Кто умеет слышать

Педагог просит детей посмотреть на задание 1 рабочей тетради и обвести те фразы, которые, как им кажется, походят для внимательного слушателя.

Далее следует обсуждение.

Вопросы для обсуждения

- *Какие действия характерны для внимательного слушателя?*
- *Какие действия не подходят для внимательного слушания? Почему?*

6. А что получилось у тебя?

Педагог просит открыть в тетради задание 2 и приготовить цветные карандаши. Он объясняет детям, что им нужно закрашивать пустые клетки, которые будут названы. В конце у каждого из них должен получиться рисунок. Педагог, ориентируясь на любой рисунок, состоящий из клеток, начинает графический диктант, используя слова «вправо», «влево», «вверх», «вниз», указывая количество клеток и цвет карандаша.

После выполнения задания дети показывают друг другу рисунки и сравнивают их. Затем педагог показывает рисунок, который должен был получиться.

Вопросы для обсуждения

- *У кого получился такой же рисунок, как у меня? Поднимите руки.*
- *У кого рисунок получился другим?*
- *Почему так произошло — все выполняли одно и то же задание, а рисунки получились разными?*

7. Игра «Несмотря ни на что»

Педагог предлагает детям объединиться в группы по четыре человека и просит решить, кто в группе будет номером 1, кто — номерами 2, 3 и 4.

Педагог. В каждой группе участник под номером 1 в течение одной минуты рассказывает участнику под номером 2, что он ел сегодня на завтрак. Игрок под номером 2 внимательно слушает и может задавать уточняющие вопросы. Участник под номером 3 должен в это время громко смеяться, а под номером 4 — громко называть имена всех детей в классе. Затем участнику под номером 2 необходимо повторить всё услышанное, не упуская никаких подробностей. Участник под номером 1 может задавать уточняющие вопросы.

Вопросы для обсуждения

(для слушателей — игроков под номером 2).

- *Было ли сложно не отвлекаться?*
- *Что помогало вам сохранять внимание и не отвлекаться?*

8. Нарисуй мою историю

Педагог предлагает детям выполнить дома вместе со взрослым следующее задание: взрослый рассказывает историю о первом путешествии или поездке, после этого ребёнок зарисовывает всё, что услышал. Когда рисунок будет закончен, взрослый отмечает, что ребёнок изобразил в соответствии с рассказом, а где приукрасил или недопонял. Затем они меняются ролями: ребёнок рассказывает, а взрослый рисует. Далее ребёнок рассматривает рисунок и указывает на те элементы, которые взрослый изобразил неверно.

* Дополнительные задания

Игра «Какой это фрукт?»

Необходимое время: 5 минут

Педагог выбирает одного желающего и просит его встать перед классом. Педагог даёт ему карточку, на которой изображён какой-то фрукт. Надо объяснить классу, какой это фрукт, не произнося его название и не показывая карточку с рисунком. Остальные дети внимательно слушают описание и угадывают, какой фрукт изображён на карточке. Тот, кто отгадывает, становится следующим, кто будет давать описание фрукта.

Игра «Нарисуй дерево»

Необходимое время: 15 минут

Педагог предлагает детям объединиться в пары. Каждая пара получает лист бумаги и цветные карандаши. Дети решают, кто в их паре будет номером 1, а кто — номером 2. Игроки под номером 1 представляют себе любое дерево и описывают его словами. Участники под номером 2 рисуют это дерево по описанию.

Через 4–5 минут педагог предлагает обсудить рисунки в парах.

Вопросы для обсуждения

- *Всё ли изображено верно?*
- *Есть ли что-то, о чём вы говорили, а ваш сосед это не нарисовал?*
- *Всегда ли нам удаётся правильно услышать то, что хочет сказать собеседник?*
- *Всегда ли удаётся понятно для собеседника передать словами свои мысли?*

Далее дети в парах меняются ролями. Вторые номера рассказывают, а первые — рисуют.

ЗАНЯТИЕ 25

КАК ПОНЯТЬ ДРУГОГО

ДЕЦЕНТРАЦИЯ. ПОНИМАНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И НЕВЕРНЫХ МНЕНИЙ

Цель занятия

Способствовать развитию умения понимать причины эмоций и поведения других людей.

Планируемые результаты

- Ребёнок осознаёт, что одна и та же ситуация может быть воспринята разными людьми по-разному;
- понимает, что разное восприятие ситуации приводит к разным действиям людей в ней;
- стремится к пониманию других людей.

Оборудование

Карточки-последовательности из игрового комплекта (№ 7—10), по одному набору для каждой группы их четырёх человек.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	6	*Рассказ «Чики-брык».* Введение в тему занятия	Познакомить детей с феноменом неверных мнений
4	15	*Как дело было?* Работа в группах	Создать условия для понимания механизма возникновения неверных мнений о ситуации
5	7	*Город в музее.* Работа в тетради (задание 1)	Помочь детям увидеть, что одну и ту же ситуацию разные люди могут воспринимать по-разному
6	13	*Ох уж эти сказочники!* Творческое задание	Создать условия для развития децентрации у детей
7		*Твоими глазами.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для развития умения поставить себя на место другого человека и посмотреть на ситуацию его глазами

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Рассказ «Чики-брык»

Педагог читает детям фрагмент рассказа Виктора Драгунского «Чики-брык», предварительно пересказав о том, что предшествовало этой истории.

Педагог. Дениска вместе с родителями и другом Мишкой ехали вместе в электричке. Ребятам не сиделось спокойно на своих местах. Им было очень интересно смотреть в окно, и они постоянно высовывались в него. Мама волновалась, что дети вывалятся из окна. Чтобы отвлечь ребят от опасного занятия, папа стал показывать им разные фокусы.

Далее педагог читает фрагмент рассказа, затем следует обсуждение.

И вдруг Мишка ни с того ни с сего заявляет:

— А я знаю, на что похожа ваша шляпа.

Мама говорит:

— Ну-ка скажи — на что?

— На космонавтский шлем.

Папа сказал:

— Точно. Ай да Мишка, верно подметил! И правда, эта шляпка похожа на космонавтский шлем. Ничего не поделаешь, мода старается не отставать от современности. Ну-ка, Мишка, иди-ка сюда!

И папа взял шляпку и нахлобучил Мишке на голову.

— Настоящий Попóвич! — сказала мама.

А Мишка действительно был похож на маленького космонавтика. Он сидел такой важный и смешной, что все, кто проходил мимо, смотрели на него и улыбались.

И папа улыбался, и мама, и я тоже улыбался, что Мишка такой симпатяга. Потом нам купили по мороженому, и мы стали его кусать и лизать, и Мишка быстрей меня справился и пошёл снова к окошку. Он схватился за раму, встал на приступочку и высунулся наружу.

Наша электричка бежала быстро и ровно, за окном пролетала природа, и Мишке, видать, хорошо там было торчать в окошке с космонавтским шлемом на голове, и больше ничего на свете ему не нужно было, так он был доволен. И я захотел стать с ним рядом, но в это время мама подтолкнула меня локтем и показала глазами на папу.

А папа тихонько встал и пошёл на цыпочках в другое отделение, там тоже окошко было открыто, и никто в него не глядел. У папы был очень таинственный вид, и все кругом притихли и стали следить за папой. А он неслышными шагами пробрался к этому окошку, высунул голову и тоже стал смотреть вперёд, по ходу поезда, туда же, куда смотрел и Мишка. Потом папа медленно-медленно высунул правую руку, осторожно дотянулся до Мишки и вдруг с быстротой молнии сорвал с него мамину шляпку! Папа тут же отпрыгнул от окошка и спрятал шляпку за спину, он там её заткнул за пояс. Я всё это очень хорошо видел. Но Мишка-то этого не видел! Он схватился за голову, не нашёл там маминой шляпки, испугался, отскочил от окна и с каким-то ужасом остановился перед мамой. А мама воскликнула:

— В чём дело? Что случилось, Миша? Где моя новая шляпка? Неужели её сорвало ветром? Ведь я говорила тебе: не высовывайся. Чуяло моё сердце, что я останусь без шляпки! Как же мне теперь быть?

И мама закрыла лицо руками и задёргала плечами, как будто она горько плачет. На бедного Мишку просто жалко было смотреть, он лепетал прерывающимся голосом:

— Не плачьте… пожалуйста. Я вам куплю шляпку… У меня деньги есть… Сорок семь копеек. Я на марки собирал…

У него задрожали губы, и папа, конечно, не мог этого перенести. Он сейчас же состроил свою смешную рожицу и закричал цирковым голосом:

— Граждане, внимание! Не плачьте и успокойтесь! Ваше счастье, что вы знакомы со знаменитым волшебником Эдуардом Кондратьевичем Кио-Сио! Сейчас будет показан грандиозный трюк: «Возврат шляпы, выпавшей из окна голубого экспресса». Приготовились! Внимание! Чики-брык!

И у папы в руках оказалась мамина шляпка. Даже я и то не заметил, как проворно папа вытащил её из-за спины. Все прямо ахнули! А Мишка сразу посветлел от счастья. Глаза у него от удивления полезли на лоб. Он был в таком восторге, что просто обалдел. Он быстро подошёл к папе, взял у него шляпку, побе-

жал обратно и что есть силы по-настоящему швырнул её за окно. Потом он повернулся и сказал моему папе:

— Пожалуйста, повторите ещё разик… чики-брык!

Вот тут-то и получилось, что я чуть не помер со смеху.

Вопросы для обсуждения

- *Что, по мнению Миши, случилось со шляпкой?*
- *Почему он так подумал?*
- *Что на самом деле сделал папа?*
- *Что произошло в конце рассказа?*

Дети с помощью педагога делают вывод о том, что мы понимаем ситуацию на основании того, что видим и знаем. Бывает, что мы делаем неверные выводы, потому что чего-то не замечаем или не знаем. Поэтому, если вы принимаете важное решение, будьте внимательны, посмотрите на ситуацию с разных сторон, чтобы не совершить ошибку.

4. Как дело было?

Педагог предлагает детям продолжить размышление о том, от чего зависит наше понимание ситуации, и объединиться в группы по четыре человека за партами.

Каждая из групп получает один набор карточек-последовательностей из игрового комплекта (№ 7—10). Педагог предлагает детям разложить карточки в верной последовательности. После этого участники групп по очереди рассказывают историю, которая изображена на карточках, и каждая из них обсуждается с классом.

Вопросы для обсуждения

Карточка 7

- *Кому мальчик показывал гримасы?*
- *Что подумала учительница?*
- *Почему она так подумала?*

Карточка 8

- *После того как папа пожелал сыну спокойной ночи и ушёл, что, по его мнению, будет делать сын?*
- *Почему папа так думал?*
- *Что было на самом деле?*

Карточка 9

- *Кто разбил окно?*
- *Почему мужчина ругал другого мальчика?*

Карточка 10

- *Что мама обещала принести детям?*
- *Что случилось с тортом?*
- *Почему у всех такой удивлённый вид?*

5. Город в музее



Задание построено на основе классического эксперимента Ж. Пиаже. Детям предлагается посмотреть на рисунок в задании 1 и соотнести его ракурсы с тремя разными зрителями.

Педагог. Посмотрите на рисунок. Дети пошли в музей и увидели там модель города с трёх разных сторон. Одинаковую ли картину они увидели? Что видит каждый из детей? Представьте, что каждый из них сделал фотографию модели города с того места, на котором он сейчас стоит. Соедините изображение ребёнка с фотографией, которую он сделал.

Вопросы для обсуждения

- *Одинаково ли дети видят город? Почему?*
- *Каким образом дети могут узнать, что видят их друзья?* (Поменяться местами, расспросить друг друга, представить себя на месте другого.)

6. Ох уж эти сказочники!

Вопросы для обсуждения

- *Если люди по-разному видят ситуацию, можно ли попробовать встать на место другого человека, чтобы лучше понять его?*
- *Хотели бы вы научиться вставать на место другого человека, чтобы посмотреть на мир его глазами и лучше понимать, что он сейчас чувствует, думает, хочет?*

Педагог предлагает детям потренироваться смотреть на мир глазами других людей на примере известной сказки «Колобок».

Желающие дети по очереди рассказывают сказку или её части от лица разных персонажей: деда, бабки, зайца, волка, медведя, лисы, самого Колобка. Более сложные задания — рассказать сказку от лица печки, в которой пекли Колобок, подоконника, на котором его остужали, тропинки, по которой он катился. Остальные дети при необходимости могут помогать рассказчикам, дополнять их истории.

Можно предложить рассказчикам вытаскивать карточки с изображениями персонажей, а классу — угадывать персонаж, от лица которого ведётся рассказ.

Вопросы для обсуждения

- *Насколько похожими вам показались рассказы от лица разных героев сказки?*
- *Можете ли вы в жизни так же, как в этом задании, постараться взглянуть на ситуацию глазами другого человека?*
- *Зачем это нужно делать?*
- *Давайте вспомним правила нашего класса. Одно из них — это «понимать». Легко ли вам выполнять это правило? Приведите примеры, когда вы чувствовали, что вас понимают. Что вам помогало понимать друг друга?*
- *Что мешало пониманию между вами?*
- *Кажется ли это правило вам по-прежнему важным для класса?*
- *Что вы можете делать в будущем, чтобы лучше понимать друг друга?*

7. Твоими глазами

Дома детям вместе со взрослым предлагается вспомнить какое-то совместное событие, рассказать о нём от лица друг друга и сделать рисунок в тетради.

* Дополнительные задания

Игра «Буквы на спине»

Необходимое время: 3 минуты

Дети объединяются в пары. Один ребёнок поворачивается к другому спиной. Тот пальцем «пишет» на его спине какое-то слово. Первый участник должен назвать это слово.

С другой стороны

Необходимое время: 15 минут

В случае если в классе развивается конфликтная ситуация или дети (группы детей) не могут договориться между собой, можно предложить им организовать обсуждение, чтобы лучше понимать мнения и чувства друг друга.

Вопросы для обсуждения

(задаются обеим сторонам конфликтной ситуации)

- *Что вы чувствуете в этой ситуации, какие эмоции испытываете?*
- *Как вы думаете, что чувствует другая сторона?*
- *Что вы хотите получить в итоге?*
- *Что, по вашему мнению, хочет получить другая сторона?*

ЗАНЯТИЕ 26

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

ЭМПАТИЯ, СОЧУВСТВИЕ И СОПЕРЕЖИВАНИЕ

Цель занятия

Создать условия для расширения представлений ребёнка о значении и способах оказания поддержки.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность оказания психологической поддержки;
- может определить ситуации, в которых человеку нужна поддержка;
- знает некоторые способы оказания психологической поддержки.

Оборудование

Репродукции или цветные распечатки картин; текст стихотворения Юнны Мориц «Грустный Петрушка».

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему внутреннему состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	4	*Что такое поддержка.* Введение в тему занятия	Помочь детям понять, что означает поддержать другого человека
4	17	*Картинная галерея.* Работа в группах	Создать условия, в которых дети задумаются о том, что человеку требуется поддержка
5	10	*Время назад.* Работа в тетради (задание 1)	Способствовать развитию интереса к внутреннему миру другого человека, эмпатии
6	10	*Стихотворение «Грустный Петрушка»*	Помочь детям задуматься о потребностях людей в психологической поддержке
7		*Как узнать, что человеку нужна поддержка?* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Что такое поддержка

Вечером Лена услышала, как мама что-то рассказывает папе, а он ей говорит:

— Конечно, если человек сильно расстроен, надо его поддержать.

Удивилась Лена, заглянула к ним в комнату. Хотела спросить, что значит слово «поддержать»? На руки, что ли, взять? Или просто подержаться за человека? Но мама отправила её спать.

На следующий день на уроке математики Вова не смог решить задачу. Он сильно огорчился.

Лене было грустно смотреть на расстроенного Вову. На перемене она подошла к мальчику, угостила его шоколадкой и предложила помочь разобраться с задачей. Вова улыбнулся Лене и сказал: «Спасибо тебе за поддержку!»

— За поддержку? — удивилась Лена. — Ведь я до тебя даже не дотронулась…

И тут Лена вспомнила разговор родителей, улыбнулась и сказала:

— Не за что, Вова! Может, поиграем?

Вопросы для обсуждения

- *Как Лена понимала слово «поддержать» в начале рассказа?*
- *Что значит поддержать человека?*
- *Когда человеку нужна поддержка?*



4. Картинная галерея

Педагог развешивает на стенах репродукции картин: 1) *Ч. Б. Барбер.* «Собачья защита»; 2) *А. Г. Венецианов.* «Вот-те и батькин обед»; 3) *К. Е. Маковский.* «Дети, бегущие от грозы»; 4) *В. М. Васнецов.* «Алёнушка». Детям предлагается встать, походить по классу, рассмотреть каждую картину и выбрать из них ту, персонаж которой, на их взгляд, больше остальных нуждается в поддержке. Педагог просит детей подойти к выбранным картинам, образовав таким образом несколько групп. Каждой группе предлагается рассказать остальным, почему они выбрали именно эту картину.

Вопросы для обсуждения

- *Почему персонажу именно этой картины больше остальных нужна поддержка?*
- *Что сейчас чувствует этот персонаж?*
- *О чём он думает?*
- *Чего бы ему хотелось?*
- *Что бы вы могли сказать или сделать, чтобы поддержать героя картины?*



5. Время назад

Педагог предлагает детям продолжить размышление о поддержке и о выбранном герое картины, которого им бы хотелось поддержать, и выполнить задание в тетради.

Педагог. Представьте, что вы оказались рядом с этим персонажем, и он вам рассказал свою историю: что случилось перед моментом, изображённым на картине, почему он чувствует себя так. Сделайте в тетради небольшой рисунок об этом.

Когда рисунки выполнены, дети в парах показывают их друг другу и рассказывают истории своих персонажей.



6. Стихотворение «Грустный Петрушка»

Педагог читает стихотворение Юнны Мориц «Грустный Петрушка» и обсуждает его вместе с детьми.

Вопросы для обсуждения

- *Какое настроение было у Петрушки?*
- *Что хотели сделать для него окружающие? Чувствовали ли вы себя когда-нибудь так же, как Петрушка?*
- *Что на самом деле было нужно Петрушке?*
- *Всегда ли надо стараться развеселить человека, который выглядит грустным? Почему?*



7. Как узнать, что человеку нужна поддержка?

Дома детям предлагается ещё раз рассмотреть в тетради картины вместе с близкими и узнать, кого из персонажей они хотели бы поддержать и почему.

Затем дети вместе со взрослыми обсуждают, как понять, что человеку нужна поддержка.

* Дополнительные задания

Ласковые лапки

Необходимое время: 5 минут

Один ребёнок садится на стул перед классом, ему завязывают глаза. Педагог заранее готовит несколько предметов, при помощи которых можно трогать ребёнка, изображая прикосновения ласковых лапок. Это может быть кисточка, мягкая игрушка, пластмассовый шарик, палочка. Ребёнок пробует догадаться, каким предметом к нему прикасались.

От земли до неба

Необходимое время: 5 минут

Педагог предлагает детям познакомиться ещё с одной практикой управления эмоциями. Её можно использовать, чтобы избавиться от неприятных мыслей, от напряжения, связанного со злостью или раздражением. Детям предлагается встать около парт, поставить ноги на ширину плеч и почувствовать, как крепко они стоят на полу. Затем нужно поднять вверх напряжённые руки и потянуться так, будто они хотят дотянуться до неба. Потом дети опускают руки, расслабляют спину, плечи, шею. Так можно повторить несколько раз.

Вопросы для обсуждения

- *Почувствовали ли вы изменение своего состояния во время выполнения упражнения?*
- *В каких случаях оно может быть полезно?*

ЗАНЯТИЕ 27 КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГОГО

ЭМПАТИЯ, НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Цель занятия

Создать условия для расширения знаний о способах оказания поддержки, мотивировать к их использованию.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность оказания психологической поддержки;
- знает несколько вербальных способов эмоциональной поддержки и может применить их на практике.

Оборудование

Карточки с изображениями эмоций из игрового комплекта, тексты стихотворений Ларисы Ерохиной «Пожалуйста, добрым будь!» и Марка Лисянского «А как нам добрые слова нужны!».

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	6	*Зеркало.* Эмоциональная гимнастика	Создать условия для развития умения распознавать эмоции
4	6	*Стихотворение «Пожалуйста, добрым будь!»*	Помочь детям задуматься о важности сопереживания и доброго отношения к людям
5	20	*Как поддержать словами.* Работа в тетради (задание 1)	Познакомить детей с поддерживающими фразами и потренироваться в их использовании
6	9	*Игра «Говорящий взгляд»*	Помочь детям сфокусироваться на положительных качествах друг друга
7		*Добрые ладошки.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать расширению словарного запаса, связанного с эмоциональной поддержкой

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Зеркало

Дети объединяются в пары. Они получают по две карточки с изображениями разных эмоций из игрового комплекта и не показывают их друг другу. Первый ребёнок выбирает одну из карточек. Он вспоминает какую-то ситуацию, в которой он испытывал эту эмоцию, а затем выражает лицом и телом эту эмоцию. Второй ребёнок в паре старается как можно точнее повторить позу, движения и мимику первого. Педагог предлагает ему прислушаться к своему состоянию и понять, какая эмоция была загадана. После этого дети меняются ролями, и так два раза.

В конце упражнения педагог задаёт детям вопрос: «Легко ли было почувствовать эмоцию, повторяя позу и выражение лица другого человека?» Делается вывод: чтобы лучше понять, что чувствует другой человек, можно попробовать повторить его мимику и позу и прислушаться к эмоциям, которые возникают.

4. Стихотворение «Пожалуйста, добрым будь!»

Педагог читает стихотворение Ларисы Ерохиной «Пожалуйста, добрым будь!».

Вопросы для обсуждения

- *Что значит быть добрым?*
- *Хотели бы вы быть добрыми? Почему?*
- *Что можно сделать, если чувствуешь, что человеку рядом нужна поддержка?*
- *Что значит поддержать другого человека?*

5. Как поддержать словами

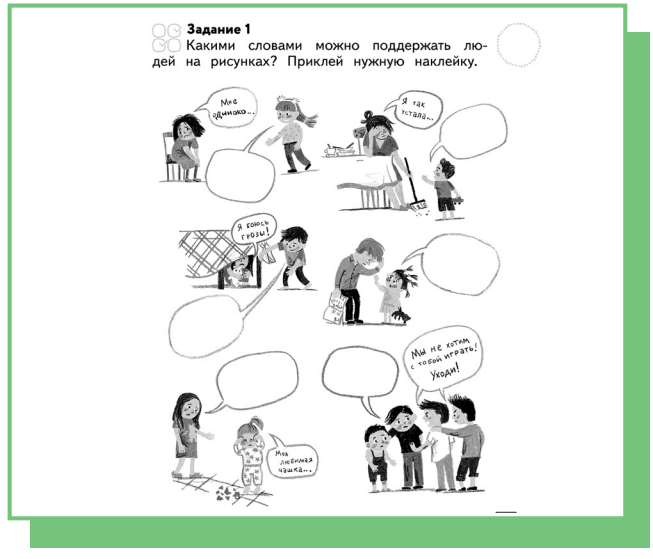
Педагог читает стихотворение Марка Лисянского «А как нам добрые слова нужны!».

Вопросы для обсуждения

- *Как можно поддержать другого человека?*
- *Какие слова вам хочется услышать, если вам нужна поддержка?*

Педагог. Найдите задание 1 в тетради. Рассмотрите рисунки, изображающие ситуации, в которых человеку нужна поддержка. Подумайте, какие слова поддержки лучше всего подойдут в каждой ситуации. Посмотрите на наклейки к занятию в вашей тетради. На них написаны фразы, с помощью которых можно поддержать человека. Подберите для каждого рисунка наклейку с наиболее подходящей фразой.

После выполнения задания детям предлагается разыграть и обсудить предложенные ситуации. Пара



желающих выходит к доске и разыгрывает одну из ситуаций. Далее следует короткая беседа с классом.

Вопросы для обсуждения

- *Какие слова поддержки в этой ситуации вы выбрали?*
- *Какие ещё слова можно было сказать?*
- *Что ещё можно сделать в такой ситуации, чтобы поддержать человека?*
- *Как изменится состояние человека после этого?*

Таким же образом отрабатываются все ситуации.

Вопросы для итогового обсуждения

- *Случалось ли, что вам была нужна поддержка, но вы её не получили? Что вы чувствовали при этом?*
- *Случалось ли, что вам была нужна поддержка и кто-то вам её оказал? Приведите примеры. Что вы почувствовали в ответ на поддержку?*
- *Как вы думаете, кто особенно нуждается в вашей поддержке?*



6. Игра «Говорящий взгляд»

Педагог приглашает одного ребёнка, он становится водящим.

Инструкция

Я загадаю одно из твоих хороших качеств и попробую передать его тебе с помощью взгляда. Постарайся угадать своё хорошее качество. Ребята в классе будут тебе помогать.

Педагог смотрит в глаза ребёнку, как бы передавая взглядом загаданное качество. Остальные дети высказывают свои предположения, называя качества водящего. Смысл игры не в отгадывании, а в том, чтобы вслух прозвучало как можно больше положительных качеств ребёнка. Когда их будет названо достаточно, педагог говорит, что загаданное качество названо верно, и приглашает на место водящего следующего ребёнка. Так дети учатся замечать и называть положительные качества друг друга.

Важные заметки

В упражнении скорее всего захотят поучаствовать многие дети — приятно слышать в свой адрес хорошие слова. На занятии смогут побыть водящими три-четыре ребёнка. Но будет хорошо, если вы вернётесь к этому упражнению на других занятиях или в свободное время.



7. Добрые ладошки

Дома детям предлагается обвести в тетради свою ладошку и попросить кого-то из близких обвести рядом свою. В середине ладошки каждый пишет своё имя. Потом ребёнок и взрослый в ладошках друг друга пишут добрые слова — по одному слову на каждом пальчике.

* Дополнительные задания

Игра «Животные»

Необходимое время: 7 минут

Класс выбирает животное (например, слон, кошка, заяц, попугай и пр.). Дети по очереди выходят к доске и вытаскивают карточку с одной эмоцией. Нужно показать, как выбранное животное испытывает эту эмоцию (например, как злится заяц). Остальные дети отгадывают, какая эмоция была показана, и решают, нужна ли в данном случае поддержка. Если дети говорят, что поддержка нужна, то несколько желающих по очереди произносят разные поддерживающие фразы, например: «Зайчик, мы можем тебе помочь?» Потом можно выбрать другое животное и продолжить игру.

Часы

Необходимое время: 3 минуты

Детям предлагается представить, что рядом тикают часы, и подышать под их счёт: вдох на счёт 1—2—3—4, затем задержка дыхания на 1—2—3—4, выдох — 1—2—3—4, задержка — 1—2—3—4 и так далее в течение 1—2 минут.

ЗАНЯТИЕ 28 КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГОГО

ЭМПАТИЯ, НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Цель занятия

Создать условия для расширения знаний о способах оказания поддержки, мотивировать к их использованию.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает важность оказания психологической поддержки;
- знает несколько способов оказания эмоциональной поддержки;
- может применить их на практике.

Оборудование

Две пальчиковые марионетки — мальчики или гномы, мягкая игрушка — медвежонок среднего размера.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их предпочтений
3	6	*Обнимашки.* Эмоциональная гимнастика, введение в тему занятия	Познакомить с одним из невербальных способов оказания психологической поддержки
4	10	*Как поддержать действиями.* Работа в тетради (задание 1)	Познакомить с различными способами оказания эмоциональной поддержки, применимыми в различных ситуациях
5	25	*Кукольный театр*	Развивать умение оказывать поддержку
6		*Однажды.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Обнимашки

Дети встают в круг. Один ребёнок начинает игру. Он обращается по имени к участнику, стоящему справа: «Я рад тебя видеть, можно я тебя обниму?» Получив положительный ответ, дети обнимают друг друга. Затем ход передаётся следующему участнику игры, и так по кругу. В завершение задания педагог говорит детям, что объятия — это хороший способ поддержать человека.

Важные заметки

Кто-то из детей может не захотеть обниматься. В таком случае предложите заменить «обнимашки» на рукопожатие или на хлопок по ладошке — «дай пять!».



4. Как поддержать действиями

Педагог предлагает детям подумать о том, какие действия помогут поддержать другого человека.

Педагог. Найдите в тетради задание 1. Рассмотрите четыре ситуации, в которых человек нуждается в поддержке. В центре написаны различные способы оказания поддержки. Какой или какие из них подойдут в каждой ситуации? Соедините линией рисунок и нужный способ поддержки. Помните, что для каждой ситуации можно выбрать несколько способов поддержать человека, а один и тот же способ поддержки может пригодиться в разных ситуациях.



5. Кукольный театр

Педагог надевает на руку куклу-перчатку и предлагает детям познакомиться с Гошей.

Педагог. Гоша очень любит веселиться сам и старается развеселить других. У Гоши есть друг Миша. (Педагог надевает на другую руку вторую куклу-перчатку.) Однажды он упал и сильно разбил коленку. Миша заплакал, и Гоша захотел его развеселить.

Педагог разыгрывает сценку, в которой Гоша хохочет, теребит Мишу, старается рассмешить. Мише это не понравилось, и он сначала ещё сильнее расплакался, а потом прогнал Гошу.

Вопросы для обсуждения

- *Почему Миша рассердился на Гошу? Что Гоша сделал не так?*
- *Всегда ли поддержать означает развеселить, заставить смеяться?*

Далее педагог предлагает детям научить Гошу, как можно правильно поддержать человека. Педагог от имени Миши разыгрывает различные ситуации, в которых ему требуется поддержка. Дети по очереди выходят, надевают на руку куклу Гошу и от его имени поддерживают Мишу. Педагог играет роль Миши, реагируя на действия детей. Можно дать поучаствовать в одной ситуации нескольким детям.

После каждой попытки педагог спрашивает у ребёнка, что именно он хотел сделать и удалось ли ему это.

Примеры ситуаций

- Миша плохо выполнил домашнее задание и думает, что учитель поставил ему двойку.
- Миша потерял свой телефон.
- С Мишей не хочет дружить Проша.

- Мишин брат уехал, и Миша очень скучает.
- Миша упал в лужу и весь испачкался.
- Миша расстраивается, что не умеет читать.

Вопросы для обсуждения

- *Какой или какие из способов поддержки другого человека, которые вы увидели и попробовали сегодня, вы будете использовать?*
- *Какую поддержку вам хотелось бы получить в случае необходимости?*



6. Однажды

Дома детям предлагается вместе с близкими вспомнить ситуации, в которых они поддержали друг друга, рассказать друг другу, какие именно действия им особенно помогли в тот момент. Затем можно нарисовать эти ситуации в тетради.

* Дополнительные задания

Тепло наших рук

Необходимое время: 3 минуты

Упражнение выполняется в парах. Детям предлагается энергично потереть ладони. Потом протянуть ладони друг к другу, соприкоснуться ими и закрыть глаза.

Инструкция

Представьте себе, что вы хотите передать друг другу тепло ваших сердец, всё самое доброе и хорошее через ваши ладони. Почувствуйте, как они наполняются теплом, как тепло от ваших сердец передаётся через ладони… (пауза 20—30 секунд). Почувствуйте, как ладони становятся тёплыми… Откройте глаза, посмотрите друг на друга. Поблагодарите друг друга за тепло ваших сердец.

Можно предложить детям не соприкасаться ладонями, а держать их на небольшом расстоянии друг от друга (5—7 миллиметров), постараться почувствовать тепло ладоней друг друга.

Мотылёк

Необходимое время: 3 минуты

Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить, что им на брови сел маленький мотылёк.

Педагог. Мотылёк думает, что ваши брови — это качели. Покачайте мотылька на качелях. Пошевелите бровями. Поднимите брови вверх. Теперь опустите их вниз, зажмурьте глаза. Теперь снова вверх. Нахмурьте брови, сведите их к переносице. Почувствуйте, как они двигаются. Ещё немного подвигайте бровями, чтобы покачать мотылька.

Дети выполняют упражнение в течение 20—40 секунд. Затем педагог говорит, что мотылёк поблагодарил их и улетел, можно открыть глаза.

ЗАНЯТИЕ 29

КАК ПОМОЧЬ ДРУГОМУ

ЦЕННОСТЬ ВЗАИМОПОМОЩИ В ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Цель занятия

Создать условия для формирования представления о важности взаимопомощи и понимания детьми собственных возможностей помощи другому.

Планируемые результаты

- Ребёнок может делать верные предположения о том, что человеку требуется помощь;
- знает несколько способов, как предложить помощь;
- понимает вероятные причины отказа от предложенной помощи.

Оборудование

Карточки из приложения 11.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему внутреннему состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	15	*Угадай, кому нужна помощь*	Разыграть и обсудить ситуации, в которых участнику может потребоваться помощь
4	14	*Хочу помочь.* Работа в тетради (задание 1).	Обсудить ситуации, в которых участникам требуется помощь
5	12	*Рассказ «Как Таня и Ваня лягушке помогали»*	Обсудить важность осознанного выбора помогающего действия, его соответствия ситуации
6		*Кому мы можем помочь?* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»

2. Лучшее задание

3. Угадай, кому нужна помощь

Педагог просит выйти к доске четверых детей. Они получают по одной карточке из приложения 11. На карточке написано действие, которое предлагается изобразить. Дети по очереди демонстрируют указанные действия, остальные определяют, кому из участников, возможно, нужна помощь.

Затем действия демонстрирует другая группа детей, используя следующий набор карточек.

После каждой демонстрации дети под руководством педагога обсуждают, как они поняли, что помощь требуется именно этому участнику.

4. Хочу помочь

Детям предлагается вспомнить и нарисовать в тетради (задание 1) ситуации, в которых кому-то нужна помощь. Когда рисунки готовы, дети объединяются в группы по четыре человека, рассказывают о своих рисунках друг другу и обсуждают, как они могли бы помочь изображённым героям.

5. Рассказ «Как Таня и Ваня лягушке помогали»

Однажды Таня и Ваня гуляли около леса. День был жаркий, дождя давно не было. Вдруг они увидели, что посередине дороги сидит лягушка.

— Ой, какая она маленькая! — воскликнула Таня. — Надо срочно её отсюда убрать. А то кто-нибудь на неё точно наступит.

— Да, давай ей поможем! Найдём ей безопасное место, — поддержал девочку Ваня.

Дети осторожно взяли лягушку и отнесли её на обочину.

Лягушка посидела-посидела и вдруг прыг — и снова на дороге оказалась. Потом снова прыг — ещё дальше ускакала.

— Ой, глупенькая какая! — воскликнула Таня. — Ничего не понимает! Нужно её опять на обочину вернуть.

Ребята снова поймали лягушку и усадили подальше от дороги.

Но много времени не прошло, как лягушка уже снова на дорогу прискакала.

— Вот и помогай после этого! Мы так до вечера её возвращать будем! — воскликнул Ваня.

— Да, надо, наверное, её ещё дальше унести, а то она и вправду какая-то неразумная, — сказала Таня.

Тут на дороге показался Танин дедушка.

— Вы чего тут, ребятня, копошитесь? — спросил он.

— Да мы лягушке помогаем, а она помощи не хочет, — пожаловалась Таня.

— Помогаете, говорите? И как же?

Дети ему всю историю рассказали, а дедушка рассмеялся.

— Ну вы даёте, помогальщики! Ну-ка, посмотрите внимательно, что на той стороне дороги находится?

— Такая же обочина, как и тут, — пожал плечами Ваня.

— А дальше?

Ребята присмотрелись и увидели огромную лужу.

— Значит, лягушка через дорогу к воде скачет? — удивилась Таня.

— Именно!

— А мы её… Эх, мы, помогальщики, — сказал, понурив голову, Ваня.

Вопросы для обсуждения

- *Что хотели сделать дети?*
- *Получилось ли у них это с первого раза? Почему?*
- *Удалось ли им помочь лягушке во второй раз? Почему?*
- *Было ли с вами такое, что вам кто-то пытался помочь, а вам помощь была не нужна?*
- *Случалось ли, что вы хотели помочь кому-то, а вашу помощь не приняли? Как вы думаете, почему так получилось?*



7. Кому мы можем помочь?

Дома детям вместе с близкими предлагается обсудить и записать в тетради, кому может требоваться помощь и как можно эту помощь оказать. Идеи могут быть разными, хорошо, если их можно сразу реализовать, не откладывая на потом.

* Дополнительные задания

Игра «Я помогаю…»

Необходимое время: 5 минут

Участники игры встают в круг. Они перекидывают друг другу мягкий мяч. Кто поймал, тот рассказывает про кого-то одного, кому он помогает (например: я помогаю маме мыть посуду; я помогаю младшей сестре научиться ходить; я помогаю бабушке кормить кошку и т. д.).

Игра «Прошу помощи»

Необходимое время: 5 минут

Дети по очереди передают друг другу мяч, стоя в кругу или сидя за партами. Они называют существительные на букву «а» (можно использовать букву «б», «в» и далее по алфавиту). Если кто-то затрудняется придумать слово, он громко говорит: «Прошу помощи». Поднимают руки те, кто знает слово и хотел бы помочь.

ЗАНЯТИЕ 30

КАК ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

УМЕНИЕ ОСОЗНАВАТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ И ОБРАТИТЬ НА НИХ ВНИМАНИЕ ДРУГИХ

Цель занятия

Способствовать развитию умения обращаться за помощью в случае необходимости.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, что в случае возникновения затруднений можно и нужно попросить о помощи;
- знает, к кому он может обратиться за помощью в типовых ситуациях;
- знает, как можно попросить о помощи.

Оборудование

Сюжетные карточки из игрового комплекта (№ 35—40), небольшой мяч.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему внутреннему состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	6	*Сказка «Крокодил и птичка».* Введение в тему занятия	Обсудить важность умения обращаться за помощью в случае необходимости
4	8	*У кого можно попросить о помощи?* Работа в группах	Помочь детям осознать, у кого можно попросить о помощи
5	7	*Как попросить о помощи?* Работа в тетради (задание 1)	Обсудить ситуации, в которых дети могут понять, как просить о помощи
6	15	*Попроси помощи у друга*	Создать ситуации, в которых дети могут просить о помощи и оказывать её
7	5	*Про правила.* Обсуждение	Обсудить опыт, связанный с правилом класса «просить и оказывать помощь»
8		*Пословицы.* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Сказка «Крокодил и птичка»

Педагог предлагает детям послушать сказку (по сказке Бориса Заходера «Птичка Тари»).

В Африке, среди пальм и экзотических животных, жил крокодил. Он был большой и сильный. Крокодил никогда никого не просил о помощи и делал всё сам.

Однажды его начала мучить сильная зубная боль. Так как крокодил был самостоятельным, он начал делать всё, чтобы избавиться от неё. Он тёрся пастью о камни, полоскал зубы в реке и жевал жёсткую осоку у берега — ничего не помогало. Другие животные видели, как мучится крокодил, но не решались подойти, так как помнили, что крокодил всё делает сам.

Но с каждым днём зубная боль становилась всё сильнее.

Педагог останавливается и проводит обсуждение.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы считаете, могли бы другие животные сами подойти и оказать ему помощь?*
- *Почему крокодил не просил о помощи?*
- *А вам легко просить о помощи? Почему?*

Педагог продолжает чтение сказки.

На третий день крокодил почти не двигался — каждое движение приносило ему всё больше страданий. Он увидел, что рядом с берегом летает маленькая птичка с длинным и тонким клювом.

Крокодил стал со слезами просить о помощи, чтобы птичка посмотрела его пасть и помогла избавиться от боли. Птичка согласилась. Она вытащила много мусора из его зубов, и зубная боль прошла.

Педагог организует беседу и предлагает детям ответить на вопросы.

Вопросы для обсуждения

- *Что было бы, если бы крокодил попросил о помощи раньше?*
- *Как вы думаете, всем ли нужна помощь или кто-то может без неё обойтись?*

Педагог помогает детям сделать вывод о том, что каждый человек время от времени нуждается в помощи и может о ней попросить.



4. У кого можно попросить о помощи?

Дети объединяются в группы по четыре человека. Педагог раздаёт каждой группе по одной карточке (№ 35—40), на которой изображена ситуация, где персонаж нуждается в помощи. Дети рассматривают рисунки на карточках и обсуждают, кто может помочь в таких ситуациях. После этого группы демонстрируют результаты обсуждения остальным учащимся класса.

Педагог. На карточках изображены люди, нуждающиеся в помощи. Рассмотрите рисунки и ответьте на вопросы: «К кому этот человек может обратиться за помощью в такой ситуации? Кто ему может помочь?» После обсуждения расскажите о результатах вашей работы.

Вопросы для обсуждения

- *Кого вы можете попросить о помощи, если потребуется?*
- *Кому вы будете готовы помочь, если вас попросят?*
- *Как вы считаете, у кого можно попросить о помощи, если нужно: спросить правильную дорогу, сообщить о том, что потерялся?*
- *Как вы думаете, о чём можно попросить учителя? Друга? Прохожего? Старшеклассника?*



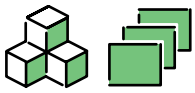
5. Как попросить о помощи?

Педагог предлагает детям прочитать высказывания в задании 1 рабочей тетради и обвести те из них, которые являются просьбами о помощи.

Педагог. Прочитайте высказывания. Обведите фразы, которые, по вашему мнению, подходят для того, чтобы попросить о помощи. Зачеркните фразы, которые не подходят.

Вопросы для обсуждения

- *Какие фразы вы зачеркнули? Почему?*
- *Какие фразы вы выбрали? Почему?*
- *Какие ещё фразы могут быть просьбами о помощи? Приведите примеры.*
- *Если кто-то помог вам, какие слова вы скажете этому человеку?*
- *Почему важно благодарить за оказанную помощь?*



6. Попроси помощи у друга

Педагог использует карточки из игрового комплекта (№ 15—20). Он озвучивает изображённую на карточке ситуацию, к которой дети должны придумать свой вариант просьбы о помощи. Педагог кидает мячик любому ребёнку, который предлагает свой вариант просьбы о помощи. Далее он кидает мячик следующему участнику, который также предлагает свой вариант. Таким образом, к одной ситуации дети находят разные варианты просьб о помощи. Далее переходят к следующим ситуациям. Педагог следит за тем, чтобы ответы не повторялись и каждый ребёнок мог не менее одного раза озвучить свой вариант просьбы.

7. Про правила

Педагог напоминает детям, что в начале года они вместе создавали правила класса, где одно из них — помогать, т. е. просить о помощи и помогать другим. Педагог предлагает обсудить это правило и дополнить или изменить его, если нужно.

Вопросы для обсуждения

- *Кому нравится это правило? Поднимите руку.*
- *Чем это может быть или было полезно для вас? Почему?*
- *Можете ли вы вспомнить ситуацию, когда одноклассник вам в чём-то помог?*
- *Как вы считаете, нужно ли как-то дополнить или поменять это правило? Если да, то как?*



8. Пословицы

Педагог предлагает детям дома вместе с близкими прочитать в тетради и обсудить пословицы о помощи.

* Дополнительные задания

«Чай-чай-выручай!»

Необходимое время: 10 минут

Выбирается водящий, игроки разбегаются от него в разные стороны. Если водящий догонит кого-то и дотронется до него, то он его «заколдует». Этот игрок должен замереть, расставив руки в стороны, и крикнуть: «Чай-чай-выручай!» Другой игрок может подбежать к «заколдованному», дотронуться до него и «расколдовать». Этот игрок снова будет участвовать в игре. Игра заканчивается, когда все игроки оказываются «заколдованы». Водящим становится тот, кого осалили первым, или выбирается снова, используя, например, считалочку.

Про мимозу

Необходимое время: 5 минут

Педагог читает детям стихотворение Сергея Михалкова «Про мимозу», затем они обсуждают, правильно ли постоянно просить о помощи.

Вопросы для обсуждения

- *Почему автор сравнивает мальчика Витю с мимозой?*
- *В каких случаях Витя просит о помощи? Действительно ли она ему нужна?*
- *Нужно ли просить о помощи в случае, когда ты сам можешь это сделать?*
- *Хотели бы вы быть похожими на Витю? Что нужно делать, чтобы не быть такими?*

ЗАНЯТИЕ 31

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ
СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ В ОБЩЕНИИ И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ

Цель занятия

Способствовать развитию умения управлять эмоциями в конфликтной ситуации.

Планируемые результаты

- Ребёнок знает некоторые возможные причины конфликтов и может спрогнозировать их возникновение;
- понимает эмоции, которые возникают в конфликте;
- понимает, какое влияние эмоции оказывают на поведение в конфликте.

Оборудование

Текст рассказа Михаила Зощенко «Ёлка», сюжетные карточки из игрового комплекта (№ 21, 22, 28, 31—35), принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их предпочтений
3	7	*Рассказ «Ёлка».* Введение в тему занятия	Способствовать включению детей в тему занятия
4	10	*Причины конфликтов.* Работа в группах	Организовать обсуждение возможных причин конфликтов
5	10	*Эмоции в конфликте.* Работа в тетради (задание 1), работа в парах	Помочь детям задуматься о собственных эмоциях в конфликте
6	7	*Волны и ветер*	Продемонстрировать детям влияние сильных эмоций на поведение в конфликте
7	7	*Быстро-медленно.* Техника саморегуляции	Познакомить с одним из способов расслабления
8		*Мультфильм «Мост».* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Создать условия для обсуждения ребёнком темы конфликта с членами семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Рассказ «Ёлка»

Педагог предлагает детям послушать рассказ Михаила Зощенко «Ёлка» и читает им фрагмент от начала и до того момента, как Минька упал и разбил куклу.

Вопросы для обсуждения

- *Что произошло в рассказе? (Скорее всего, кто-то из детей скажет, что произошла ссора.)*
- *Как вы поняли, что дети поссорились? Что в их поведении указывает на ссору?*
- *Что чувствовала Лёля в этот момент? А Минька?*
- *Кто из вас был когда-нибудь участником ссоры? Что вы чувствовали в этот момент?*
- *Почему поссорились Лёля и Минька?*



4. Причины конфликтов

Педагог предлагает детям объединиться в группы по четыре человека. Каждой группе он выдаёт по две карточки: одна из следующих — № 28, 31—33 и одна из следующих — № 21, 22, 34, 35. Педагог объясняет, что на одной карточке изображён конфликт между персонажами, на другой карточке конфликта нет. Группам предлагается определить, на какой из этих двух карточек показан конфликт, объяснить свой выбор и рассказать, из-за чего, как им кажется, он произошёл.

Вопросы для обсуждения

- *Какие ещё бывают причины конфликтов?* (Педагог систематизирует высказанные детьми предположения, например, грубость и невежливость, зависть, разные мнения и пр.)
- *Из-за чего могут поссориться дети в классе?*
- *Может ли произойти ссора между взрослым и ребёнком? Что может стать причиной для такой ссоры?*



5. Эмоции в конфликте

Педагог. Какие эмоции люди чаще всего испытывают в ссорах и конфликтах? (Вероятнее всего, дети назовут злость.) Могут ли люди во время конфликта испытывать грусть? Приведите примеры таких ситуаций.

Педагог задаёт аналогичные вопросы о других эмоциях и записывает на доске названия эмоций, которые, по мнению детей, могут сопровождать конфликт.

Педагог. Вы уже знаете, что эмоции каждого человека уникальны. В одних и тех же ситуациях мы можем испытывать разные эмоции или несколько эмоций сразу. Давайте проведём исследование наших эмоций, возникающих в конфликте.

Детям предлагается открыть тетради и выполнить задание 1.

Педагог. Представьте себе, что в этой рамке находятся все эмоции, которые вы испытываете в конфликтах. Вы знаете, что таких эмоций может быть несколько (показывает на записи на доске). Какую эмоцию вы чувствуете в конфликтах чаще всего? На какую фигуру она похожа? Какого размера и цвета эта фигура? Нарисуйте её внутри рамки и подпишите название эмоции. Какие ещё эмоции вы можете испытывать в конфликте? Нарисуйте каждую из них в виде фигуры нужного размера, формы и цвета. Подпишите каждую эмоцию.

После выполнения задания дети в парах показывают друг другу результаты своей работы.

6. Волны и ветер

Педагог. Представьте себе корабль, который плывёт по океану. Волны весело качают его, ветер надувает паруса и направляет корабль вперёд. А теперь представьте, что начался шторм. Волны поднимаются высоко и с грозной силой бьются о палубу. Ветер свирепо гудит и рвёт паруса. В шторм волны и ветер, которые раньше были помощниками, становятся слишком сильными. Они несут большие неприятности для корабля. Давайте попробуем сравнить эмоции во время ссоры со штормом.

Вопросы для обсуждения

- *Вы уже знаете, что эмоции — наши друзья. Они помогают нам. Как вы думаете, во время ссоры эмоции меняют свою силу? Какими они становятся?*
- *Как сильные эмоции влияют на наше поведение в конфликте? Помогают ли они решить конфликт, помириться, договориться?*
- *Что может случиться, если в конфликте наша злость станет слишком сильной, как шторм?*
- *Что будет, если во время ссоры наша грусть станет слишком сильной? А страх?*
- *Что можно сделать, чтобы не было слишком сильных эмоций в конфликте?*
- *Какие способы снижения силы эмоций вы уже знаете?*



7. Быстро-медленно

Педагог предлагает детям познакомиться с одним из способов управления эмоциями, который они смогут использовать в конфликте. Детям надо напрячь все свои мышцы и выполнять движения, которые будет называть педагог, очень быстро и резко, сохраняя мышцы напряжёнными.

Примеры движений

- Поднимите правую руку.
- Помашите этой рукой.
- Поднимите левую руку.
- Помашите двумя руками.
- Встаньте.
- Разведите руки в стороны.
- Опустите руки.
- Покачайте опущенными руками.
- Повернитесь вокруг себя.
- Покачайтесь вправо-влево.
- Сядьте на свои места.

Затем педагог предлагает детям расслабить мышцы и выполнять движения очень медленно, сохраняя мышцы расслабленными. (Детям предлагается сначала медленно подышать.) Педагог называет движения в том же порядке, что и в первый раз, следя за тем, чтобы дети выполняли их в медленном и расслабленном темпе.

Вопросы для обсуждения

- *Как вам было комфортнее двигаться — быстро или медленно?*
- *Какие у вас были ощущения, когда вы двигались быстро?*
- *Как менялось ваше состояние, когда вы начинали двигаться медленнее?*
- *Как мы двигаемся, когда с кем-то ссоримся, злимся, конфликтуем?*
- *Что будет, если мы постараемся в таких ситуациях замедлить наши движения?*



8. Мультфильм «Мост»

Детям предлагается дома вместе с близкими посмотреть мультипликационный фильм «Мост» (Bridge) студии Pixar и обсудить его, используя вопросы в тетради.

* Дополнительные задания

Игра «Доброе слово»

Примерное время: 3–5 минут

Педагог предлагает детям двигаться по классу в течение трёх минут. За это время нужно встретить как можно больше одноклассников. Каждого из них ребёнок приветствует и говорит ему какой-то комплимент.

Игра «Обезьянки и зеркала»

Примерное время: 6–8 минут

Педагог предлагает детям образовать две группы. Одна группа будет «обезьянками», другая — «зеркалами». В течение трёх минут «обезьянки» и «зеркала» передвигаются по классу и по сигналу педагога находят себе пару. «Обезьянки» могут вставать в пару только с «зеркалами». «Обезьянки» показывают движения для «зеркал», а «зеркала» точно их копируют. По сигналу педагога пары распадаются, «обезьянки» ищут новые «зеркала», «зеркала» — других «обезьянок». Через три минуты «обезьянки» и «зеркала» меняются ролями, и игра продолжается.

ЗАНЯТИЕ 32

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ В ОБЩЕНИИ И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ

Цель занятия

Создать условия для освоения простых способов разрешения конфликтов.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, как можно управлять эмоциями в конфликте;
- знает и умеет использовать один из способов разрешения конфликтов;
- понимает, что соблюдение правил класса поможет предотвратить конфликты.

Оборудование

Пять тарелок (можно одноразовых), по пять белых бумажных кругов диаметром 3–4 сантиметра для каждого ребёнка.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их предпочтений
3	10	*Тарелочки.* Введение в тему занятия	Организовать обсуждение эмоций, преобладающих в конфликте
4	5	*Красный сигнал светофора*	Актуализировать технику «Светофор». Развивать умение быть внимательным к собственным эмоциям в конфликте
5	7	*Жёлтый сигнал светофора.* Технология саморегуляции	Научить детей одному из способов управления эмоциями
6	9	*Зелёный сигнал светофора.* Работа в тетради (задание 1)	Помочь ребёнку понять, какое поведение в конфликте будет эффективным для его разрешения
7	10	*Ниточка отношений*	Помочь ребёнку понять, что соблюдение правил класса поможет предотвратить конфликты
8		*Рассказ «Красный шарик в синем небе».* Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание

3. Тарелочки

Педагог раздаёт каждому ребёнку по пять бумажных кругов.

Инструкция

Подумайте, какие эмоции в конфликтах вы испытываете чаще, какие — реже. Возможно, некоторые эмоции вы не испытываете в конфликте вообще. Распределите круги между эмоциями в зависимости от того, как часто вы их испытываете в конфликте. Чем чаще вы испытываете эту эмоцию, тем больше кругов отдайте именно ей. Например, если во время ссоры вы чувствуете всегда только одну эмоцию, то все круги достаются только ей. Нарисуйте на каждом из пяти кругов смайлик, выражающий эту эмоцию. Если в конфликте вы испытываете две эмоции, то подумайте, какую из них чаще. Тогда этой эмоции достанутся три или четыре круга, а другой — оставшиеся два или один круг. Возможно, вы испытывали в конфликте три, четыре или даже пять разных эмоций. Распределите круги между эмоциями, нарисуйте на них соответствующие смайлики.

После выполнения задания педагог просит пятерых детей помочь ему: пройти по классу и собрать в тарелку круги одной из эмоций. Каждый из детей собирает какую-то одну эмоцию.

Педагог предлагает детям посмотреть на количество кругов в каждой тарелке и сделать вывод о том, какие эмоции они чаще испытывают в конфликте. Если есть время, можно попросить детей пересчитать круги в каждой из тарелок. Тогда на доске рядом с названиями пяти эмоций можно записать соответствующее число кругов.

Вопросы для обсуждения

- *Какие эмоции мы чаще испытываем в конфликте — приятные или неприятные?*
- *Какими эмоциями чаще сопровождается конфликт — сильными или слабыми?*
- *Как сильные эмоции влияют на наше поведение в конфликте?*
- *Зачем нужно учиться управлять своими эмоциями в конфликте?*
- *Хотите ли вы этому научиться?*

4. Красный сигнал светофора

Педагог предлагает детям вспомнить технику «Светофор».

Педагог. Давайте вспомним технику «Светофор» вместе, я вам помогу. Если вы испытываете сильную неприятную эмоцию, которая толкает вас на действия, о которых вы потом можете пожалеть, то какой свет зажигает светофор? (Дети отвечают — красный.). Верно, красный. Это значит «стоп». Если вы чувствуете, что нахлынули сильные эмоции, прежде всего нужно остановиться.

Вопросы для обсуждения

- *Как можно понять, что пора включать красный свет светофора, сказать себе «стоп»?*
- *Что может произойти, если не управлять своими эмоциями, особенно в конфликтной ситуации?*

Педагог. Необходимо сказать себе «стоп», когда появилось желание выплеснуть свои неприятные эмоции на другого человека.

5. Жёлтый сигнал светофора

Вопросы для обсуждения

- *Что обозначает жёлтый сигнал в технике «Светофор»?*
- *Знаете ли вы какие-нибудь способы управления своими эмоциями?*

Педагог предлагает детям познакомиться ещё с одним способом управления эмоциями в конфликте — упражнением «Чайник».

Педагог. Встаньте около парт. Представьте, что каждый из вас — это горячий чайник. Сейчас я буду считать от одного до десяти, а вы будете постепенно «остывать» и расслабляться. Представляйте, как чайник постепенно остывает сверху вниз. Напряжение и злость перестают вам мешать. Я считаю до десяти: один — становится прохладной голова, два — шея, три — плечи, четыре — руки, пять — грудь, шесть — живот, семь — бёдра, восемь — ноги, девять — пятки, десять — кончики пальцев ног.

Педагог говорит детям, что, если им понадобится почувствовать себя спокойнее, они могут представить себя чайниками и посчитать про себя до десяти, постепенно расслабляя тело сверху вниз.

Вопросы для обсуждения

- *Почувствовали ли вы изменения своего состояния во время и после упражнения?*
- *В каких ситуациях вам может помочь способ управления эмоциями — упражнение «Чайник»?*
- *Можно ли его использовать в конфликте?*

6. Зелёный сигнал светофора

Задание 1

Прочитай. Какие действия помогут решить конфликт? Обведи.

Уважать друг друга

Перебивать

Кричать друг на друга

Ставить себя на место другого

Быть внимательным к своим эмоциям

Ссориться

Спорить

Драться

Договариваться

Педагог. Какой следующий сигнал светофора? (Дети говорят — зелёный.) А что значит для нас зелёный свет? (Дети отвечают, что нужно действовать.)

Педагог предлагает детям поразмышлять о том, как лучше вести себя в конфликте, выполнив задание 1 в тетради.

Педагог. Прочитайте разные варианты действий, выберите те из них, которые помогают разрешить конфликт, и обведите их.

Вопросы для обсуждения

- *Как нужно действовать в конфликте?*
- *Почему в конфликте нужно обращать внимание на свои эмоции и стараться управлять ими?*
- *Почему в конфликтной ситуации важно обращать внимание не только на свои эмоции, но и на эмоции другого человека?*
- *Если важны отношения с человеком, всегда ли нужно ему уступать? Почему? Как ещё можно поступить?*

7. Ниточка отношений

Педагог берёт клубок с нитками, предлагает всем детям встать в круг в пространстве около доски и встаёт в круг вместе с ними.

Педагог. Вы помните правила нашего класса? Давайте назовём их в форме высказываний от первого лица. (Дети вспоминают правила класса, перечисляют их: «Я тебя понимаю, я тебя принимаю, я тебе помогаю, я тебя поддерживаю».)

Педагог наматывает себе на палец конец нити и говорит детям: «Сейчас мы с вами будем перекидывать друг другу клубок, называя правила нашего класса. Я кидаю клубок любому из вас, например Тане, и говорю: «Я тебя понимаю». Таня наматывает нитку на палец, перекидывает клубок другому и говорит: «Я тебя принимаю». Следующий говорит: «Я тебе помогаю», а затем: «Я тебя поддерживаю».

Вопросы для обсуждения

- *На что похожа эта сеть из ниток?*
- *Если порвётся одна из нитей, например кто-то перестанет понимать другого или не будет помогать, что случится с отношениями между этими людьми?*
- *Что, как вам кажется, может спасти эту ситуацию?*

Педагог помогает детям прийти к выводу о том, что соблюдение правил и договорённостей в классе поможет избежать многих конфликтов.



8. Рассказ «Красный шарик в синем небе»

Дома детям вместе во взрослыми предлагается прочитать рассказ Виктора Драгунского «Красный шарик в синем небе» и обсудить его, используя вопросы в тетради.

* Дополнительные задания

Несуществующее животное

Необходимое время: 7 минут

Детям предлагается представить, как бы выглядели неприятные эмоции в конфликте, если бы они были несуществующими животными, и нарисовать их на листе бумаги.

Помоги нарисовать

Необходимое время: 7 минут

Задание выполняется в парах. Дети договариваются, какой предмет они будут рисовать. Один ребёнок с завязанными глазами выполняет рисунок на листе бумаги с помощью инструкций второго ребёнка. Затем дети меняются ролями.

ЗАНЯТИЕ 33

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ И ПЛАНЫ

ОСОЗНАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ, ПРОИЗОШЕДШИХ ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД. МОТИВАЦИЯ К САМОРАЗВИТИЮ

Цель занятия

Способствовать оцениванию детьми своих изменений и достижений за учебный год, способствовать развитию потребности в саморазвитии.

Планируемые результаты

- Ребёнок понимает, чего ему удалось достичь, что узнать и чему научиться в течение учебного года;
- знает, чему он хочет научиться за лето, и понимает, как это можно сделать.

Оборудование

Набор из пяти карточек-эмоций (радость, грусть, злость, страх, интерес) из игрового комплекта для каждого ребёнка, принадлежности для рисования.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	*Моё настроение.* Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка прислушиваться к своему эмоциональному состоянию в настоящий момент и осознавать его
2	2	*Лучшее задание.* Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их предпочтений
3	13	*Мой учебный год.* Творческое задание, работа в группах	Помочь актуализировать наиболее значимые события из жизни класса прошедшего учебного года и поделиться друг с другом эмоциями, связанными с этими событиями
4	13	*Путь моих достижений.* Работа в тетради (задание 1)	Создать условия для осознания детьми собственных достижений за год
5	5	*Я горжусь.* Работа в тетради (задание 2)	Создать условия для формирования у детей чувства гордости и удовлетворения, связанного с собственным обучением и развитием
6	3	*Фейерверк.* Техника саморегуляции	Познакомить с экспресс-техникой мобилизации
7	7	*Хочу научиться.* Работа в группах, работа в тетради (задание 3)	Создать условия для укрепления мотивации к саморазвитию
8		*Мой план на лето.* Семейное задание: работа в тетради (задание 4)	Способствовать осознанию ребёнком возможности планирования действий, направленных на саморазвитие

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Мой учебный год

Педагог говорит детям, что это занятие будет завершающим в этом году. Он раздаёт каждому ребёнку по пять разных карточек-эмоций из игрового комплекта.

Педагог. С момента нашего первого занятия прошло уже девять месяцев. За это время вы выросли, многое узнали, многому научились. Давайте вместе вспомним самые интересные события, которые случились в этом году. Какие события из жизни класса вам особенно запомнились?

Педагог может ответить на вопрос первым, вспомнив, например, как он встречал детей на линейке 1 сентября. Он просит детей предположить, какие эмоции он испытывал тогда, и спрашивает, какие эмоции были у самих детей.

Дети по очереди называют наиболее запомнившиеся события, а остальные пытаются угадать, с какими эмоциями это событие было связано у рассказчика, и показывают соответствующие карточки. Когда слушатели сделают предположения, рассказчик называет свою эмоцию.

Когда выскажутся три-четыре ребёнка, педагог раздаёт всем листы бумаги и предлагает детям нарисовать самые запомнившиеся события учебного года.

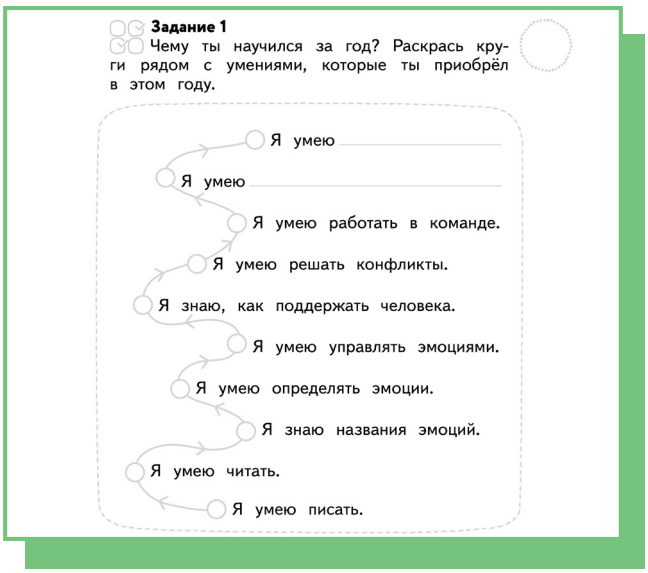
После этого дети объединяются в группы по четыре человека. Они по очереди рассказывают о ситуациях, которые нарисовали, а остальные дети приклеивают стикеры, соответствующие их эмоциям в тот момент, под рисунком и подписывают своё имя. В итоге под каждым рисунком должно быть наклеено четыре стикера.

Вопросы для обсуждения

- *Одинаковые или разные ситуации вам запомнились? Как вы думаете, почему?*
- *Одинаковые ли эмоции вы испытывали в этих ситуациях?*



4. Путь моих достижений



Педагог предлагает представить учебный год в виде дороги, идя по которой каждый чему-то научился, что-то узнал или понял. Такая дорога изображена в тетради. Круги на ней обозначают новые знания и умения.

Педагог по очереди называет умения и задаёт дополнительные вопросы, пользуясь списком ниже. Дети закрашивают соответствующие кружки, в зависимости от того, насколько хорошо у них получается это делать, и того, насколько им это нравится.

Пункты «Пути достижений»

1. Кто научился писать письменными буквами? (Дети закрашивают круг.) Какая буква ваша любимая?

2. Кто научился читать? Какое произведение вам нравится больше всех?

3. Кто знает пять эмоций: радость, грусть, злость, страх, интерес? Кто знает другие эмоции? Назовите их.

4. Кто умеет определять по позе и лицу человека, какие эмоции он испытывает? (Педагог изображает несколько эмоций и просит детей определить их.)

5. Кто научился управлять своими эмоциями? Назовите несколько способов.

6. Кто научился поддерживать других, помогать им? Назовите несколько фраз, которые могут поддержать человека.

7. Кто научился решать конфликты?

8. Кто научился работать в команде? Назовите правила нашего класса.

Важные заметки

Если у вас есть возможность выйти с классом в просторное помещение, можно организовать выполнение этого задания в более динамичной форме. Дети встают в линию лицом к педагогу. Педагог называет пункты пути достижений, дети делают один шаг вперёд, если они овладели этим умением, и отвечают на предложенный вопрос. В завершение педагог предлагает детям оглянуться назад и посмотреть, какой большой путь достижений они прошли.



5. Я горжусь

Детям предлагается ещё раз посмотреть на свой путь достижений в тетради и вспомнить, чему ещё они научились за год. Эти записи дети делают самостоятельно на пустых строчках.

После этого педагог предлагает детям выбрать три достижения, которыми они гордятся больше всего, и приклеить рядом с ними наклейки-кубки. После выполнения задания дети в парах рассказывают друг другу о своих достижениях.



6. Фейерверк

Упражнение «Фейерверк» — это разновидность мобилизующей саморегуляционной практики «хлопковый массаж».

Педагог предлагает детям устроить фейерверк в честь окончания учебного года и того, как многому они смогли научиться. Он показывает последовательность действий.

Дети встают около парт, наклоняются вперёд и начинают энергично похлопывать себя по голеням. Постепенно разгибаясь, дети похлопывают себя по икрам, бёдрам, бокам, животу, по плечам. Далее дети начинают в ускоряющемся темпе хлопать в ладоши и топать ногами, а потом резко вскидывают руки вверх с возгласом «Ура, салют!». Всё упражнение занимает около 60 секунд.

Педагог предлагает детям прислушаться к своему состоянию и обратить внимание на то, какими энергичными они себя чувствуют после этого упражнения. Он говорит детям, что, если им нужно будет взбодриться, они могут устроить себе такой «фейерверк» и почувствовать прилив сил и энергии.



7. Хочу научиться

Дети объединяются в группы по четыре человека и в течение трёх минут обсуждают, кто и чему хотел бы научиться за лето. После этого педагог предлагает им открыть тетради и выполнить задание 2: записать три наиболее важные для себя вещи, которым они хотели бы научиться летом.



8. Мой план на лето

Дома совместно с близкими дети обсуждают планы на лето, используя записи, сделанные в тетради: какие конкретные действия нужно будет сделать ребёнку для достижения своей цели и какая помощь взрослых ему потребуется.

СЦЕНАРИИ

МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ДЕТЕЙ

ВВОДНАЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Цель занятия

Создать условия для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком в рамках программы «Социально-эмоциональное развитие».

Планируемые результаты

- Родители заинтересованы программой, готовы к совместным занятиям с детьми;
- осознают важность развития умений ребёнка воспринимать эмоции, понимать их причины, управлять ими;
- понимают роль семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование

Мультимедийная (демонстрационная) система в классе.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	Введение	Создать условия для понимания родителями значения эмоций в жизни человека. Создать условия для понимания родителями социально-эмоционального развития как важнейшей составляющей развития личности
2	2	Эмоции	Способствовать актуализации для родителей прикладного характера тем программы
3	3	Социально-эмоциональный интеллект	Создать условия для знакомства родителей с четырёхфакторной моделью эмоционального интеллекта и её основными блоками: способностью воспринимать и понимать свои эмоции, эмоции других людей, управлять своими эмоциями и отношениями и оказывать влияние на эмоции других людей. Провести самодиагностику развития эмоционального интеллекта по каждому из блоков программы. Способствовать формированию представления об эмоциональном интеллекте как современной компетенции, имеющей большое значение для развития личности
4	5	О программе «Социально-эмоциональное развитие»	Познакомить родителей с авторами программы и её научно-методической основой. Познакомить родителей с содержанием занятий по трём блокам программы
5	10	Роль семьи в формировании социально-эмоционального интеллекта	Способствовать актуализации роли семьи в процессе занятий детей по программе. Объяснить необходимость использования и содержание материалов для родителей

1. Введение

Встреча проводится на родительском собрании до начала учебного года. Презентация к встрече и материалы для родителей содержатся в мультимедийных материалах к методическому пособию. Для этой встречи используются вводные материалы.

Педагог рассказывает об основных направлениях развития личности, используя **слайды 1—6** презентации.

Важные заметки

Под каждым слайдом всей презентации в режиме заметок доступен текст-шпаргалка, который подскажет важные особенности проведения активности: манеру речи, необходимые паузы, примерные тексты для ведущих и др. Используйте эти подсказки в ходе всей встречи. Чтобы их открыть, включите режим «Страницы заметок».

Слайд 1.

Слайд 2.

Педагог. Известно, что развитие личности — процесс многонаправленный. Психологи выделяют четыре направления развития личности, три из них нам хорошо знакомы.

Слайд 3.

Педагог. Первое направление — физическое развитие. Все мы помним, как в первые месяцы жизни ребёнка были озабочены тем, сколько малыш съел, держит ли он уже головку, научился ли переворачиваться, ползать, ходить. И сейчас мы продолжаем заботиться о том, чтобы наш уже подросший ребёнок был здоров. Всё это имеет отношение к физическому развитию.

Слайд 4.

Педагог. Чуть позже наше внимание переключается на интеллектуальное развитие. Вовремя ли ребёнок начал говорить? Овладел ли понятийным мышлением? Научился ли считать? Читать? И многое другое, что показывает, насколько рёбенок умеет усваивать и перерабатывать информацию.

Слайд 5.

Педагог. Потом мы озадачиваемся тем, насколько наш ребёнок растёт ответственным, честным, способен ли он отличать добро от зла, хорошие поступки от плохих. Всё это характеризует духовное развитие личности.

Слайд 6.

Педагог. А что же такое социально-эмоциональное развитие? Почему раньше о нём почти не говорили? С какого возраста оно начинается? Что в себя включает? Почему мы вообще должны об этом думать? Давайте разберёмся вместе.

2. Эмоции

Используя **слайды 7—11**, педагог проводит интерактивный эксперимент, демонстрирующий место эмоций в жизни каждого человека, и рассказывает о функциях эмоций.

Слайд 7.

Педагог. Ключевым понятием в социально-эмоциональном развитии являются эмоции. Что же такое эмоции? А эмоции — это…

Важные заметки

Удивите своих слушателей. Сделайте что-то неожиданное. Например, молча возьмите несколько листов бумаги и подбросьте их вверх, чтобы они красиво разлетелись по классу. Представляете, как они удивятся или даже испугаются? А вам именно это и нужно. Надо показать, что эмоции — это чаще всего природная, автоматическая, непроизвольная реакция на те или иные события.

Слайд 8.

Педагог. Да-да! Именно так вы и выглядели! И я знал(а) это заранее, даже подготовил(а) этот слайд. Думаете, я умею предсказывать будущее? Нет, всё дело в эмоциях. Они возникают непроизвольно в ответ на определённые стимулы. Всё просто. Вот, смотрите.

Слайд 9.

Педагог включает слайд, на котором изображена карта навигатора, показывающего пробки на дорогах.

Педагог. Вы собираетесь ехать с работы домой, открываете навигатор и видите вот такую картину. Какие эмоции возникают? (Участники отвечают.)

Слайд 10.

Педагог. А если перед вами маленькие пушистые котята? (Участники называют эмоции.) Эмоциям очень трудно сопротивляться.

Слайд 11.

Педагог. Эмоции — это древнейшая и одна из важнейших составляющих нашей жизни. Это первооснова общения. Они выполняют множество функций:

- помогают оценить ситуацию или событие;
- мобилизуют наши резервы в случае опасности или необходимости срочной реакции;
- предупреждают об опасности — реальной или кажущейся;
- побуждают нас к деятельности, заставляя осуществлять действия, которые вызывают новые положительные эмоции;

- защищают нас от повторения ошибок, надолго сохраняя негативный след от них;
- являются важнейшим элементом общения, передавая более половины коммуникативной информации.

Сильные эмоции могут полностью управлять нашим поведением, и тогда они способны разрушить нашу деятельность, отношения, всю нашу жизнь.

3. Социально-эмоциональный интеллект

Используя **слайды 12—24**, педагог предлагает участникам пройти небольшие тесты по различным составляющим эмоционального интеллекта, знакомит их с его структурой.

Слайд 12.

Педагог. Эмоциональный интеллект — это способность чувствовать и понимать, а затем эффективно применять силу и остроту эмоций, чтобы получать результат и приходить к сотрудничеству. Это именно то, что является важным условием лидерства, успеха в карьере и в бизнесе, счастья и уверенности в мире человеческих взаимоотношений.

Чтобы вы могли лучше понять, что это за особое умение, предлагаю вам небольшой тест.

Педагог раздаёт участникам бланки теста.

Слайд 13.

Педагог говорит, что этот тест поможет оценить уровень развития эмоционального интеллекта. Он предупреждает, что результаты теста останутся у участников, поэтому они могут отвечать максимально честно. Также педагог отмечает, что шкалы условны и навыки эмоционального интеллекта имеет смысл развивать в любом случае.

На первые три вопроса даётся одна минута. Каждый участник оценивает по шкале от 0 до 10, насколько точно каждое утверждение его характеризует.

Через минуту педагог задаёт участникам вопрос: «Как вы думаете, к какому умению относятся эти утверждения?» — и переходит к следующему слайду даже если никто на него не ответил.

Слайд 14.

Педагог. Первая и важнейшая составляющая эмоционального интеллекта — это способность идентифицировать эмоции у себя и других людей. С распознавания начинается развитие эмоционального интеллекта.

Слайд 15.

Педагог раздаёт участникам бланки с тремя следующими вопросами, и активность повторяется в течение одной минуты.

Слайд 16.

Педагог. Следующая составляющая эмоционального интеллекта — это использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Эмоции направляют внимание на важную информацию, помогают в рассуждениях и в процессе запоминания.

Вот что говорит об этом писатель Джозеф Форт Ньютон: «Мы не можем знать, что произойдёт в будущем. Но мы можем решить, что произойдёт внутри нас: как реагировать, что делать — в конце концов, только это и имеет значение».

Слайд 17.

Педагог раздаёт участникам бланки с тремя следующими вопросами, и активность повторяется в течение одной минуты.

Слайд 18.

Педагог. Третья составляющая эмоционального интеллекта — понимание эмоций. Это способность понимать сложные (амбивалентные) чувства, осознавать переходы от одной эмоции к другой, понимать причины и следствия таких переходов.

Понимание собственных эмоций — ключ к управлению ими. В древности считали так же. Послушайте цитату античного римского поэта Публисия Сира: «Можно управлять только тем, что мы осознаём. То, что мы не осознаём, управляет нами. Управляйте вашими чувствами, пока ваши чувства не начали управлять вами».

Слайд 19.

Педагог в заключительный раз предлагает участникам пройти тест за одну минуту, задаёт вопрос об умении, переходит к пояснению.

Слайд 20.

Педагог. Четвёртый компонент в структуре эмоционального интеллекта — это управление эмоциями — своими и эмоциями других людей. Это, с одной стороны, навык саморегуляции, с другой — влияние на эмоции других людей, на эмоциональный фон взаимоотношений. Этот компонент эмоционального интеллекта традиционно вызывает наибольший интерес, ведь в нём кроется больше всего возможностей для управления собственным поведением, эффективного взаимодействия с окружающими, для влияния на других людей и способности воодушевлять их.

Слайд 21.

Педагог представляет участникам модель эмоционального интеллекта в виде четырёх последовательно расположенных составляющих.

Слайд 22.

Педагог. Современные учёные в один голос говорят о важности эмоционального интеллекта. Вероятно, многие из вас замечали такую закономерность: ваши одноклассники-отличники впоследствии достигали довольно средних успехов в жизни, в то время как менее успешные в учёбе, но более активные

и коммуникабельные люди поднимались до больших высот в карьере и образовании.

Слайд 23.

Педагог. Эмоциональный интеллект — одна из основополагающих компетенций нашего времени и будущего. По мнению Клауса Шваба, президента Всемирного экономического форума в Давосе, эмоциональный интеллект во многом определяет мышление, которое ориентируется на цифровой контекст и способно:

- реализовать межфункциональное сотрудничество;
- превратить иерархии в систему равноуровневых отношений;
- построить среду, в которой будет поощряться генерация новых идей.

Слайд 24.

Педагог. Эмоциональный интеллект — это огромный жизненный ресурс. Он влияет не только на успеваемость и успехи в карьере. Высокий уровень эмоционального интеллекта помогает выстраивать прочные и эффективные отношения, справляться со стрессом и таким образом беречь как психическое, так и физическое здоровье.

Перед вами результаты нескольких исследований за период с 2006 по 2015 год. (Пауза 5 секунд.) Факты впечатляют, правда?

Самая хорошая новость в том, что эмоциональный интеллект — это способность, которую можно развивать. И это тоже подтверждено данными научных исследований. Именно в нашем классе в этом году будет реализовываться специальная программа социально-эмоционального развития младших школьников.

4. О программе «Социально-эмоциональное развитие»

Используя **слайды 25—34**, педагог знакомит родителей со структурой программы.

Слайд 25.

Педагог. Программа состоит из трёх разделов. Чтобы нам с вами было легче ориентироваться, я расскажу о них через истории-задачки.

В этих историях два главных героя, мальчики — Лёлик и Болик. Оба рано научились читать, хорошо считали, любили рисовать, мастерить что-нибудь, помогали родителям по дому и ходили в одну группу детского сада.

Лёлик с самого раннего возраста отличался развитым эмоциональным интеллектом, был общительным, внимательным и любознательным. А Болик, наоборот, был обидчивым, временами драчливым и замкнутым.

И вот однажды…

Педагог читает родителям текст истории, помещённый в заметках к слайду. Родители определяют, какой вариант реакции в описанной ситуации соответствует Болику, какой — Лёлику.

Педагог. Лёлику и Болику в классе нравилась одна и та же девочка по имени Лютик. Однажды на уроке ребята увлечённо конструировали из пластиковых стаканчиков модель окружающего мира. Работа была в самом разгаре, когда неожиданно подошла Лютик и разрушила модель.

Вечером дома мальчики были в подавленном настроении. Обеспокоенные родители Лёлика и Болика задали каждому из них вопрос: «Что с тобой, сынок?»

Как отреагирует на такой вопрос Лёлик, а как — Болик?

А) Не глядя на родителей, пробубнит: «Всё нормально».
Б) Ответит со вздохом: «Мне грустно, я обижен на Лютик».
В) Процедит сквозь зубы: «Я всех ненавижу».
Г) Расскажет родителям, что случилось в классе, скажет, что обеспокоен и не понимает, почему девочка так поступила.

Правильные ответы:
Болик: А, В;
Лёлик: Б, Г.

Далее педагог переходит к рассказу о первом разделе программы.

Слайд 27.

Педагог. Первый тематический раздел, с которым познакомятся дети, называется «Восприятие и понимание причин эмоций». При освоении тем этого раздела дети научатся распознавать эмоции у себя и других людей, узнают о многообразии эмоций и их значении, научатся разбираться в причинах возникновения эмоций, различать их мимические и пантомимические признаки.

Слайд 28.

Педагог рассказывает о том, чем будут полезны новые знания для ребёнка.

Педагог. Полученные знания окажутся полезными ребёнку как при обучении в начальной, так и в средней школе. Они помогут адаптироваться к возрастающей учебной нагрузке, будут способствовать освоению дисциплин, которые не всегда даются с первого раза, адаптации ребёнка в школьной среде, помогут более уверенно и эффективно общаться с одноклассниками и педагогами.

Слайд 29.

Педагог переходит ко второму разделу программы и снова начинает с истории.

Педагог. Однажды мальчик из класса Лёлика и Болика по имени Гномик вернулся после перемены в класс заплаканным и с дыркой на штанах. Он упал в коридоре, когда бегал с другими ребятами, и порвал штаны. Мальчик был очень расстроен происшествием и попытался поскорее укрыться ото всех за своей партой, но Лёлик и Болик заметили его.

Как отреагирует на ситуацию каждый из мальчиков?

А) Станет громко смеяться, показывать пальцем на Гномика.
Б) Будет обсуждать со всеми порванные штаны мальчика.
В) Подойдёт к Гномику, спросит, что с ним случилось.
Г) Попытается развеселить мальчика, поддержать его, сядет рядом.

Родители определяют, какой вариант реакции в описанной ситуации соответствует Болику, какой — Лёлику.

Правильные ответы:
Болик: А, Б;
Лёлик: В, Г.

Слайд 30.

Педагог. В ходе изучения второго раздела программы дети узнают о позитивном и негативном влиянии эмоций на поведение в различных жизненных ситуациях, освоят основы саморегуляции. Кроме того, они будут учиться понимать состояние другого человека и прогнозировать эмоциональные реакции окружающих на типовые ситуации, проявлять сочувствие и сопереживание, эмоционально поддерживать друг друга.

Слайд 31.

Педагог знакомит родителей с позитивными результатами освоения тем второго раздела программы.

Педагог. Давайте пополним наш список позитивных результатов освоения программы. Этот раздел — ключ к тому, что в школе ребёнок будет относиться ко всем доброжелательно, сможет применять приёмы эмоциональной саморегуляции.

Слайд 32.

Педагог переходит к третьему разделу программы и снова начинает с истории.

Педагог. В середине учебного года в класс к Лёлику и Болику пришёл новый мальчик — Дудик. У него было плохое зрение, он носил большие очки. После урока физкультуры все мальчики толпились в раздевалке, и Дудик случайно перепутал свою одежду, потому что очень волновался в первый день в новом классе, да ещё и плохо видел. В свой мешочек он положил кеды Лёлика и надел брюки Болика.

Как отреагируют на это Болик? А Лёлик?

А) При всех назовёт Дудика очкариком, полезет драться.
Б) Пожалуется на Дудика учителю физкультуры, скажет, что он сделал это специально.
В) Спокойно подойдёт к мальчику, скажет, что произошла ошибка, поможет разобраться с кедами и брюками.
Г) Поможет Дудику найти свою одежду, предложит ему помощь в новом классе.

Родители определяют, какой вариант реакции в описанной ситуации соответствует Болику, какой — Лёлику.

Правильные ответы:
Болик: А, Б;
Лёлик: В, Г.

Далее педагог переходит к рассказу об ожидаемых позитивных результатах освоения тем.

Слайд 33.

Педагог. Третий блок программы посвящён социальному взаимодействию. Его темы затрагивают базовые аспекты развития коммуникативных навыков, открытости новому, способности завязывать дружеские, деловые отношения, быть эффективным в командной работе, разрешать конфликтные ситуации, вести за собой.

В ходе занятий дети смогут развить навыки социальной адаптации в новом коллективе, научатся устанавливать контакт с новыми людьми (например, недавно пришедшими в класс учениками), уважительно относиться к различиям и особенностям, проявлять гибкость. Научатся вести себя в конфликтных ситуациях, проявлять компетентность, уверенность, если необходимо, просить о помощи или отстаивать свою точку зрения.

Слайд 34.

Педагог. После освоения этой части программы ребёнок приобретёт уверенность в себе в ситуациях общения с разными людьми, он не будет бояться входить в новые коллективы (например, спортивные секции, музыкальные и художественные школы и т. п.), легко заводит друзей. Ребёнок проявляет тактичность, относится с уважением к особенностям других людей, к различиям в целом. Не боится попросить о помощи, если в ней нуждается. Умеет вести себя в конфликтных ситуациях, разрешать конфликты. Пользуется уважением одноклассников и учителей.

5. Роль семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка

Используя **слайды 35—40**, педагог рассказывает о роли семьи в социально-эмоциональном развитии школьников.

Слайд 35.

Педагог. Напомню, что развитие ребёнка — многонаправленный процесс, на который влияет огромное количество факторов. Но главными факторами влияния являются семья и система образования.

Для развития одной компетенции больший вклад вносит школа, для другой — семья. Давайте попробуем определить, в каком соотношении эти два фактора определяют общее интеллектуальное развитие ребёнка. Выберите наиболее верную, на ваш взгляд, пропорцию из правой части экрана. (Участники предлагают варианты ответа.)

Давайте сделаем то же самое с остальными направлениями развития:

- кругозор, общая осведомлённость;
- эстетическое развитие;
- социально-эмоциональное развитие.

(Участники выбирают пропорции для предложенных направлений социально-эмоционального развития ребёнка.)

Итак, для развития эмоционального интеллекта необходимы (педагог называет процент) усилий образовательной системы и (называет процент) — это вклад семьи.

Получается, если эмоциональным развитием ребёнка будет заниматься только семья, то результат будет (педагог называет процент), а если этим займётся только школа — то (педагог называет процент).

Но всем нам нужен стопроцентный результат. Чтобы его достичь, нужно объединить усилия семьи и школы. Если программа «Социально-эмоциональное развитие» будет проводиться только в школе и не будет иметь своего продолжения дома — результат будет слабее. Для отличного результата нам очень нужна ваша помощь, наше сотрудничество.

Слайд 36.

Педагог знакомит родителей с учебно-методическим комплектом по программе — рабочей тетрадью для ребёнка и материалами для родителей.

Педагог. Программа задумана как совместное путешествие, приключение для ребёнка, педагога и для вас, родителей. Всем нам предстоит узнать много нового и интересного, многому научиться, многое понять.

В программе есть специальные материалы для всех участников: для меня — методическое пособие по проведению занятий (показывает), для каждого ребёнка — своя рабочая тетрадь (показывает).

Для родителей разработан комплект материалов, который будет помогать вам в нашем путешествии: тесты, рекомендации специалистов, интересные факты об эмоциональном интеллекте и многое другое. Эти материалы вы получите в электронном виде.

Слайд 37.

Педагог. Вторая важная составляющая нашего сотрудничества — это изменения. Программа направлена на развитие, которое предполагает неизбежные изменения. Важно замечать их как в ребёнке, так и в нас самих, отслеживать и осмыслять. Иногда я буду предлагать вам оценивать какие-то аспекты изменений с помощью небольших анкет.

Слайд 38.

Педагог знакомит родителей с разделом рабочей тетради — «Семейные задания».

Педагог. Семейные задания — это очень важный элемент программы. После прохождения определённых тем будет важно закрепить дома полученные знания дома, наполнить их особым смыслом, важным для вашей семьи, ваших взаимоотношений. Вам будет предложено сделать что-то вместе: посмотреть фильм или мультфильм, обсудить рассказ, провести небольшой семейный опрос и др. Это очень важно, ведь без практики все знания, которые ваш ребёнок получит на занятиях, со временем исчезнут.

Слайд 39.

Педагог. Вашим проводником по программе будут материалы, специально разработанные для родителей, чтобы помочь вам создать условия, максимально способствующие социально-эмоциональному развитию вашего ребёнка. (Педагог рассказывает, где и как родители могут получить эти материалы: пройти по ссылке, получить файл или распечатанные материалы — на усмотрение педагога.)

По мере продвижения по программе вы будете последовательно получать следующие части материалов. Авторы постарались сделать их максимально интересными, разнообразными и полезными для вас. Неполный список материалов дан на слайде.

Слайд 40.

Педагог. А завершить нашу встречу я хочу словами писателя Чарльза Свиндолла: «Жизнь на десять процентов состоит из того, что происходит со мной, и на девяносто процентов из того, как я на это реагирую». Так что, всё в наших руках. В том числе и социально-эмоциональное развитие наших детей.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ «ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ»

Цель занятия

Создание условий для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком по первому разделу программы социально-эмоционального развития.

Планируемые результаты

- Родители мотивированы, готовы к совместным занятиям с детьми в рамках первого тематического раздела;
- понимают значение развития умения воспринимать и понимать причины эмоций для развития ребёнка, его успешной адаптации к школе;
- осознают значимость участия семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование

Мультимедийная система класса.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№, п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Введение	Создать условия для лучшего понимания родителями значения эмоций в жизни человека. Способствовать актуализации для родителей многообразия эмоций, связанных со школой, используя интерактивный блок
2	3	Дидактический тест «Восприятие и понимание причин эмоций»	Предоставить родителям инструменты для самодиагностики навыка восприятия и понимания причин эмоций у себя и окружающих. Создать условия для лучшего понимания родителями прикладного характера тем первого раздела программы
3	6	Знакомство с содержанием раздела «Восприятие и понимание причин эмоций»	Познакомить родителей с содержанием занятий по первому разделу программы, долгосрочными результатами освоения тем первого года обучения по программе
4	3	Знакомство с материалами для родителей к первому разделу программы	Способствовать актуализации роли родителей в процессе занятий детей по программе. Познакомить с содержанием и назначением материалов для родителей

1. Введение

Важные заметки

Встреча проводится на первом родительском собрании в году. Презентация к встрече и материалы для родителей содержатся в мультимедийных материалах к методическому пособию. К данному модулю используются материалы с маркировкой «Раздел 1».

Используя **слайды 1—2** презентации, педагог приветствует родителей и объявляет тему встречи — знакомство с содержанием занятий по первому разделу программы социально-эмоционального развития.

Педагог предлагает участникам встречи вспомнить свой 1 класс. Он задаёт родителям вопросы, способствующие созданию особой эмоциональной атмосферы «возвращения в прошлое».

Педагог. Представьте, что вы впервые пошли в школу. Сколько вам лет — 6 или 7? (Участники отвечают.) Вы видите, как возле школы собирается ваш класс. В каком классе вы учитесь? (Родители отвечают, например, 1 «А», 1 «Б», 1 «В».) Опишите вашу школу. Какая она — кирпичная или панельная, двух-, трёх- или четырёхэтажная? Как зовут вашу первую учительницу? Мою учительницу зовут… (Педагог называет имя и отчество своей первой учительницы.) За какой партой, в каком ряду вы сидите? А где бы вам хотелось сидеть? Какого цвета ваш портфель? Он тяжёлый или не очень? Что в нём лежит?

После проведённой беседы педагог переключает презентацию на **слайд 3** и предлагает внимательно рассмотреть «облако слов». Он спрашивает родителей, какие слова запомнились им в первую очередь; какие слова вызвали наибольшую эмоциональную реакцию; какие воспоминания пришли; какие эмоции возникли или вспомнились при взгляде на «облако» в целом **(слайд 4)**. Участники перечисляют эмоции.

Делается вывод о том, что в новой школьной жизни дети будут испытывать разные эмоции: от радости, интереса и удивления до печали, злости и страха. Все эти эмоции будут влиять на их успеваемость, адаптацию и самочувствие.

Важные заметки

Под каждым слайдом в режиме заметок доступен текст-шпаргалка, который подскажет педагогу важные особенности проведения активности: манеру речи, необходимость паузы, примерные тексты и т. п. Используйте эти подсказки в ходе всего занятия. Чтобы открыть их, включите режим «Страницы заметок».

2. Дидактический тест «Восприятие и понимание причин эмоций»

Педагог предлагает участникам выполнить небольшой тест, который поможет оценить особенности развития их эмоционального интеллекта в аспекте распознавания и понимания причин эмоций через мимику и пантомимику. Он отмечает, что шкала условна и навыки эмоционального интеллекта имеет смысл развивать при любом результате.

Педагог сообщает, что тест поможет родителям не только оценить у себя умение понимать эмоции и их причины, но и лучше осознать, чему будут обучаться дети в этом разделе программы. Вопросы теста содержатся на **слайдах 5** и **6**.

Педагог подчёркивает, что на выполнение теста отводится 2 минуты. Необходимо обязательно предупредить родителей перед тестированием, что результаты останутся у них, и попросить давать максимально искренние ответы.

3. Знакомство с содержанием раздела «Восприятие и понимание причин эмоций»

Используя **слайды 7—10**, педагог напоминает родителям, с какими эмоциями дети будут работать в этом году, называя по очереди каждую из них: радость, грусть, злость, страх. В программе также предусмотрено одно занятие, посвящённое эмоции «интерес», но особое внимание этой эмоции будет уделено в следующем году.

Слайд 7.

Педагог. Радость — эмоция коммуникации, вдохновения, внутренней гармонии, удовольствия. Эмоция, которая помогает нам преодолевать трудности (или даже не замечать их), находить друзей и поддерживать дружбу, сохранять оптимистичный взгляд на жизнь и здоровую самооценку. Можно сказать, что радость — это созидательная энергия в каждом, энергия успеха, позволяющая нам раскрывать свои таланты и возможности. Радость создаёт ощущение комфорта в коллективе, помогает решать конфликты, поддерживает мотивацию к обучению.

Слайд 8.

Педагог. Грусть — не самая приятная эмоция, но и она необходима человеку. Для чего же? Грусть сигнализирует о том важном, чего нам не хватает. Грусть помогает переживать жизненные потери, позволяет иногда побыть в одиночестве для того, чтобы лучше понять самих себя. Грусть сближает родных людей, даёт им понять, что каждый человек нуждается в поддержке. Грусть делает нас чувствительными к переживаниям других. Благодаря этой эмоции мы проявляем эмпатию, сопереживание, сочувствие, заботу. Грусть помогает дружить и любить. Однако она может снижать мотивацию к деятельности, делать человека более замкнутым. Поэтому эту эмоцию нельзя оставлять без внимания.

Слайд 9.

Педагог. Поговорим о злости. Нас с самого детства часто ограничивают в её проявлении. Однако злость помогает понять, когда с нами поступают несправедливо. Злость даёт нам энергию защитить от обидчика себя или другого человека. Она помогает собраться с силами в те моменты, когда кажется, что уже не получится справиться с заданием, работой, пробежать нужное расстояние или проявить себя в каком-то виде спорта. Злость даёт энергию для достижений.

Но она может и разрушать. Наверняка у каждого из вас есть примеры из жизни на эту тему. Поэтому так важно с самого детства взаимодействовать с этой эмоцией, распознавать её у себя и других, выражать злость без разрушительных последствий и управлять ею.

Слайд 10.

Педагог. И, наконец, страх. Это эмоция, которая помогает нам избежать опасности или убежать от неё, если мы оказались в соответствующей ситуации. Страх даёт нам понять, когда необходимо попросить о помощи. Страх сопровождает нас на протяжении всей жизни, и нет человека, который хотя бы однажды не боялся чего-либо. Страх может возникать в ответ на объективную угрозу или сдерживать нас на пороге чего-то нового, неизведанного.

Педагог предлагает родителям решить кейсы про Болика и Лёлика. Первая история иллюстрирует навык восприятия эмоций в типичной ситуации общения между детьми. Родителям требуется определить, какая модель реакции характерна для героя с более развитым, а какая — для героя с менее развитым эмоциональным интеллектом. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор.

Педагог (напоминает участникам, кто являются героями историй). Жили два мальчика: Лёлик и Болик. Оба рано научились читать, хорошо считали, любили рисовать, мастерить что-нибудь, помогали родителям по дому и ходили в одну группу детского сада. Теперь они учатся в одном классе. Лёлик с самого раннего возраста отличался развитым эмоциональным интеллектом, был общительным, внимательным и любознательным. А Болик, наоборот, был обидчивым, временами драчливым и замкнутым.

Слайд 11 (содержание кейса № 1).

Педагог (читает первую историю). Однажды во время перемены Лёлик и Болик стали загадывать одноклассникам интересную загадку. Они подходили по очереди к каждому, загадывали, а потом говорили на ушко ответ, и все веселились. Не смеялся только один мальчик, Бузик, который сегодня сидел молча, ни на что не обращал внимания и почти плакал. Лёлик и Болик посмотрели на него.

О чём подумает Болик? А Лёлик?

А) О, как классно! Бузику скучно. Сейчас загадаю загадку, вот он посмеётся!

Б) Бузик сегодня чем-то расстроен. Нужно будет подойти к нему, спросить, что случилось.

В) Бузик сидит и молчит. Засыпает, наверное. Хи-Хи-Хи!

Г) Бузик расстроен. Пожалуй, загадка подождёт.

Правильные ответы.

Болик: А, В.

Лёлик: Б, Г.

Слайд 12 (содержание кейса № 2).

Вторая история иллюстрирует навык понимания причин эмоций. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор варианта ответа.

Педагог (читает вторую историю). По дороге в столовую Лёлик и Болик проходили мимо компании девочек. Мальчики поравнялись с ними, и девочки начали громко и дружно смеяться.

О чём подумает Болик? А Лёлик?

А) Интересно, что рассмешило девочек? Надо будет потом спросить.

Б) Ой, они смеются надо мной! Говорил же я маме, что не надену эту ужасную рубашку. Ненавижу!

В) Интересно, что сегодня на обед. Вот бы картофельная запеканка с мясом!

Г) Что они расхохотались! Это раздражает! Сейчас как толкну их!

Правильные ответы.

Болик: Б, Г.

Лёлик: А, В.

Слайд 13.

Педагог знакомит родителей с тем, чему научатся дети в ходе изучения раздела «Восприятие и понимание причин эмоций» и как это пригодится им в дальнейшем.

Педагог. Изучая этот раздел программы, дети познакомятся с многообразием человеческих эмоций, научатся воспринимать и понимать причины приятных и неприятных эмоций у себя и других. Дети смогут узнать о роли неприятных эмоций и осознать их необходимость в жизни каждого человека.

Кроме того, дети продолжат учиться выражать эмоции без слов, распознавать их у других людей по мимике и пантомимике. Они рассмотрят ситуации, в которых возникают разные эмоции.

Дети продолжат много заниматься творчеством: рисовать, слушать музыку, знакомиться с произведениями искусства. Всё это поможет им ещё лучше чувствовать эмоциональный характер произведений, выражать своё настроение через творчество, познавать себя и свои эмоции, быть уверенными и открытыми при общении со сверстниками и взрослыми.

Слайд 14.

Педагог. Полученные знания будут полезны ребёнку как в текущей школьной ситуации, так и в дальнейшем. Они помогут адаптироваться к возрастающей учебной нагрузке, школьной дисциплине, новому большому коллективу. В результате обучения ребёнок не замкнут, не стесняется проявлять себя, успешен как в индивидуальных, так и в групповых заданиях, у него много друзей.

4. Знакомство с материалами для родителей к первому разделу программы

Слайд 15.

Педагог рассказывает участникам о содержании материалов для родителей, типах семейных заданий, а также о том, где и как они могут получить эти материалы.

Слайд 16.

Педагог. Завершить я хочу словами великого французского мыслителя Рене Декарта: «Люди, кого особенно волнуют страсти, могут насладиться жизнью в наибольшей мере. Правда, они могут переживать и много горьких минут, если они не умеют правильно использовать страсти и если им не сопутствует удача. Но мудрость больше всего полезна тем, что она учит властвовать над своими страстями и так умело ими распоряжаться, чтобы легко можно было перенести причиняемое ими зло и даже извлечь из них радость».

Мне кажется, мы выбрали отличный совместный маршрут. Развитие эмоционального интеллекта у наших детей позволит миру стать менее конфликтным, людям — более счастливыми, сотрудничающими, успешными.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ»

Цель занятия

Создание условий для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком по второму разделу программы социально-эмоционального развития.

Планируемые результаты

- Родители заинтересовались темами второго раздела программы, готовы к совместным занятиям с детьми;
- понимают значение умения управлять эмоциями для развития ребёнка, его успешной адаптации к школе и процессу обучения;
- осознают значимость участия семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование

Мультимедийная система класса.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Введение	Познакомить родителей со значением умения регулировать эмоции, влиянием эмоций на поведение и отношения между людьми.
2	3	Дидактический тест «Управление эмоциями»	Предоставить родителям возможность для самодиагностики умения управлять своими эмоциями. Познакомить с прикладным характером тем второго раздела программы
3	6	Знакомство с содержанием раздела «Эмоциональная регуляция»	Познакомить родителей с содержанием занятий по второму разделу программы
4	3	Знакомство с материалами для родителей ко второму разделу программы	Способствовать актуализации роли родителей в процессе занятий детей по программе. Познакомить с назначением и содержанием материалов для родителей

1. Введение

Важные заметки

Встреча проводится на втором родительском собрании в году. Презентация к встрече и материалы для родителей содержатся в мультимедийных материалах к методическому пособию. К данному модулю используются материалы с маркировкой «Раздел 2».

Используя **слайды 1—2** презентации, педагог приветствует родителей и объявляет тему встречи — знакомство с содержанием занятий по второму разделу программы социально-эмоционального развития.

Слайд 3.

Педагог. Представьте себе испуганного щенка. Вы первый раз принесли его в дом, он впервые видит вас и других членов семьи, ощущает новые запахи, слышит новые звуки. Может, у вас есть и другие домашние животные: кошка, собака, волнистый попугайчик? Как будет вести себя щенок? Как будут проявляться его эмоции? (Участники отвечают: забьётся в уголок, будет скулить, кусаться, не даваться в руки.)

Слайд 4.

Педагог. Посмотрите на картинку. Какой этот щенок? Опишите его, используя прилагательные. (Участники отвечают: маленький, беззащитный, слабый, нуждающийся в заботе и т. п.) Что вы чувствуете, глядя на него? Хотите ли вы отнести этого щенка в дальнюю комнату, запереть его там, чтобы не видеть? Хотите ли вы быстрее отнести его туда, откуда принесли? Будете ли вы успокаивать его силой? Как вы относитесь к этому щенку и его состоянию? Что вы сделаете для щенка в первый день? Что будете делать в дальнейшем, чтобы его страх быстрее прошёл? Какие чувства и состояние вам хочется вызвать у щенка? (Ответы: радость, веселье, доверие).

Слайд 5.

Педагог. Когда мы или наши близкие испытываем страх перед чем-то, не похож ли этот страх на щенка? Давайте попробуем заменить в каждом вопросе и ответе слово «щенок» на слово «страх».

Какой этот страх? Он маленький, беззащитный, слабый, нуждающийся в заботе. Этот страх возник от того, что вокруг всё новое: люди, ситуации, обстановка и т. п. Что хочется сделать? Не спрятать, не отвернуться, не игнорировать, а проявить заботу. Принять состояние, сделать так, чтобы из страха родились другие эмоции: радость, ликование, доверие, дружба.

Слайд 6.

Педагог. Были ли в вашей жизни ситуации, когда вы сильно чего-то боялись, но смогли справиться со своим страхом и в результате ощутили радость?

Какие ситуации в школе могут вызывать страх, но затем становиться источником гордости, радости, счастья? (Участники отвечают: ответ у доски, выступление на сцене, новые друзья, олимпиады, экзамены.)

Что может сделать каждый из нас, чтобы превратить страх в радость? Может человек помочь самому себе? А другому человеку?

Слайд 7.

Педагог. В этом учебном году на наших занятиях много внимания будет уделяться приёмам и навыкам эмоциональной саморегуляции. Ребята узнают, для чего нужны разные эмоции, почему каждый из нас испытывает их в тех или иных ситуациях. Кроме этого, дети продолжат развивать эмпатию, способы её выражения, будут дальше учиться оказывать эмоциональную поддержку тем, кто в ней нуждается.

Слайд 8.

Педагог. Давайте вспомним, что такое саморегуляция. Это способность человека эмоционально реагировать на жизненные события, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции и регулировать их в случае необходимости.

Школьная жизнь связана для ребёнка с привыканием (адаптацией) к режиму, дисциплине, требованиям и учебной нагрузке, новому детскому коллективу и новым взрослым. Ему предстоит встретиться с источниками самых разных эмоций: как приятных, так и неприятных.

Ребёнку предстоит научиться анализировать ситуации успеха и неуспеха, делать выводы, развивать волю. Его ждёт много интересного, но и избежать сложностей не удастся.

Навыки саморегуляции помогут творческому развитию, наиболее полному раскрытию потенциала ребёнка, формированию успешной, гармоничной, «цельной» личности, обладающей устойчивой самооценкой, целеустремлённостью и прочими ценными качествами, которые помогут в учёбе и социальных взаимодействиях в школе.

2. Дидактический тест «Управление эмоциями»

Слайд 9.

Педагог. Предлагаю вам пройти небольшой тест. Он поможет вам оценить, насколько вы владеете своими эмоциями и можете их регулировать.

Конечно, в уровне развития эмоционального интеллекта невозможно выделить норму, поэтому шкала теста является условной. Эмоциональный интеллект необходимо развивать, поэтому чем ближе ваш вариант к значению 10, тем лучше у вас развит отдельный навык. Результаты теста останутся у вас, так что постарайтесь отвечать максимально честно.

Вопросы теста выводятся на **слайдах 10—11**. На его выполнение отводится 2 минуты.

3. Знакомство с содержанием раздела «Управление эмоциями»

Для актуализации необходимости развития эмоционального интеллекта у детей педагог предлагает участникам встречи решить новые кейсы про Болика и Лёлика.

Педагог предлагает определить, какая модель поведения характерна для героя с более развитым, а какая — для героя с менее развитым эмоциональным интеллектом. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор.

Педагог напоминает участникам, кто такие Болик и Лелик (см. с. 160).

Слайд 12 (содержание кейса).

Педагог. На День учителя в школе готовился большой концерт с участием первоклассников. Лёлику и Болику нужно было выучить небольшие стихотворения и прочитать их со сцены в актовом зале. Оба мальчика усердно готовились, выучили стихи и нарядные пришли в школу в день выступления. Но чем ближе было время концерта, тем больше они боялись выходить на сцену.

Как в такой ситуации поведёт себя Лёлик, а как — Болик?

А) Придумает, что у него внезапно заболел живот, и откажется выступать.
Б) Сделает глубокий вдох, выйдет на сцену и прочитает стихотворение, волнуясь и запинаясь.
В) Выйдет на сцену, от волнения забудет слова, расплачется и убежит за кулисы.
Г) Вспомнит о том, что в зале сидит мама и друзья, выйдет на сцену, громко и выразительно прочитает стихотворение.

Правильные ответы.
Лёлик: Б, Г.
Болик: А, В.

Слайд 13.

Педагог. При освоении тем раздела «Управление эмоциями» дети познакомятся с многообразием человеческих эмоций, узнают о влиянии различных эмоций на поступки и решения (свои и других людей), научатся прогнозировать возможные действия. Дети узнают значение таких неприятных эмоций, как злость и страх, освоят некоторые способы управления ими. Дети продолжат развивать эмпатию и навыки оказания эмоциональной поддержки.

Слайд 14.

Педагог. Полученные знания помогут ребёнку адаптироваться к школе, нагрузке, требованиям, помогут преодолевать трудности, справляться с новыми заданиями (например, ответ у доски перед классом, выступление на сцене). В результате обучения ребёнок осознаёт роль эмоций и умеет регулировать их, способен справляться с сильными переживаниями.

4. Знакомство с материалами для родителей ко второму разделу программы

Слайд 15.

Педагог рассказывает о содержании материалов для родителей и типах семейных заданий.

Слайд 16.

Педагог. Завершить я хочу словами древнегреческого философа Аристотеля: «Каждый может разозлиться — это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно, — это дано не каждому». Любая эмоция нужна и важна, однако ещё важнее — вовремя осознать эту эмоцию, определить её действительную причину и выразить конструктивным, безопасным для себя и окружающих образом.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ «СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Цель занятия

Создание условий для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком по третьему разделу программы социально-эмоционального развития.

Планируемые результаты

- Родители готовы к участию в совместных занятиях с детьми по третьему разделу программы;
- понимают важность навыков социальной коммуникации, сотрудничества, умения дружить для гармоничного развития ребёнка, его адаптации и обучения;
- осознают значимость участия семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование

Мультимедийная система класса.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Введение	Познакомить родителей со значением навыков выстраивания позитивной и эффективной коммуникации, социального взаимодействия, влиянием эмоций на поведение и отношения между людьми, используя интерактивный блок
2	3	Дидактический тест «Социальное взаимодействие»	Предоставить родителям возможность для самодиагностики навыков социального взаимодействия. Познакомить родителей с прикладным характером тем третьего раздела программы
3	6	Знакомство с содержанием раздела «Социальное взаимодействие»	Познакомить родителей с содержанием занятий третьего раздела программы
4	3	Знакомство с материалами для родителей к третьему разделу программы	Способствовать актуализации роли родителей в процессе занятий детей по программе. Познакомить с назначением и содержанием материалов для родителей

1. Введение

Важные заметки

Встреча проводится на третьем родительском собрании учебного года. Презентация к встрече и материалы для родителей содержатся в мультимедийных материалах к методическому пособию. К данному модулю используются материалы с маркировкой «Раздел 3».

Под каждым слайдом в режиме заметок доступен текст-шпаргалка, который подскажет педагогу важные особенности проведения активности: манеру речи, необходимость паузы, примерные тексты и т. п. Используйте эти подсказки в ходе всего занятия. Чтобы открыть их, включите режим «Страницы заметок».

Используя **слайды 1—2** презентации, педагог приветствует родителей и объявляет тему встречи — знакомство с содержанием занятий по третьему разделу программы социально-эмоционального развития.

Педагог предлагает участникам рассмотреть фотографии и дать описание изображённых людей (**слайд 3**).

Педагог называет изображённых персонажей и задаёт одни и те же вопросы: «Опишите (имя персонажа). Как он выглядит? Используйте прилагательные. Каким человеком он вам представляется? Как он себя чувствует на предложенной фотографии?» (**слайды 4—6**).

Затем педагог задаёт участникам три вопроса (**слайды 7—9**).

Вопросы для обсуждения

- *Сложно ли вам было отвечать на вопросы?*
- *На основании чего вы делали свои выводы? На что обращали внимание?*
- *Делаете ли вы что-то подобное в жизни? На что оказывает влияет то, как мы воспринимаем других людей?*

Участники встречи дают короткие ответы с места. Если позволяет время, педагог может дать возможность привести аргументы, примеры и т. д. В завершение педагог подводит итог обсуждения.

Педагог. Действительно, мы воспринимаем другого человека, считываем особенности его внешности, поведения и даже принимаем решение о том, хотели бы мы или нет с ним получше познакомиться, общаться, дружить, работать, чаще всего молниеносно и неосознанно.

В современном мире мы общаемся с самыми разными людьми. Сегодня уже никого не удивляет, что в одном классе могут обучаться представители разных национальностей и рас, дети с различными физическими возможностями, да и «привычные» нам отличия в характерах, способностях, увлечениях не стоит обесценивать.

Как ребёнку взаимодействовать с такими разными людьми? Как находить с ними общий язык? Как с ними подружиться? Именно проблемам социального восприятия многообразия и различий, понимания и познания другого будет посвящён третий раздел программы. Познакомимся с некоторыми ключевыми понятиями этого раздела.

Слайд 10.

Педагог. Первое базовое понятие раздела — социальное восприятие. Развитие межличностного общения возможно лишь в том случае, если между его участниками существует взаимопонимание. В ходе общения мы понимаем и познаём другого человека, и это является неотъемлемой составляющей общения. Этот процесс можно назвать социальным восприятием или социальной перцепцией. А если коротко — познанием человека человеком. Этот процесс сопровождает любое знакомство с новыми людьми, особенно с теми, кто чем-то заметно отличается от нас.

В процессе социального восприятия одновременно происходит и эмоциональная оценка другого человека, и попытка понять логику его мышления, поступков, и выстраивание собственной линии поведения по отношению к этому человеку. Мы пытаемся понять чувства, настроения и эмоции других людей опираясь на их мимику, жесты, особенности речи. Существуют разные механизмы, с помощью которых мы воспринимаем других людей: восприятие внешнего вида, черт характера, наличие стереотипов, которые могут влиять на отношение к человеку или группе людей.

Слайд 11.

Педагог. Второе базовое понятие раздела — понимание ментальных состояний. Оно означает способность человека приписывать себе и другим людям определённые психические состояния (намерения, мнения, убеждения, знания и т. д.) в зависимости от контекста происходящего. Понимание ментальных состояний позволяет объяснять и предсказывать поведение других людей, а также анализировать собственные переживания, понимать, когда другой человек нуждается в поддержке, и оказывать её, поддерживать эмпатию, сохранять отношения, проявлять просоциальное поведение.

2. Дидактический тест «Социальное взаимодействие»

Слайды 12—13.

Педагог. Предлагаю вам выполнить небольшой тест. Он поможет оценить, насколько вы владеете на-

выками эффективной социальной коммуникации, понимаете причины поступков других людей, умеете разрешать конфликты.

Конечно, в уровне развития эмоционального интеллекта невозможно выделить норму, поэтому шкала теста является условной. Чем ближе ваш вариант к значению 10, тем лучше у вас развит данный навык. Результаты теста останутся у вас, поэтому постарайтесь отвечать максимально честно. (Тест выполняется в течение двух минут.)

3. Знакомство с содержанием раздела «Социальное взаимодействие»

Педагог предлагает родителям решить новые кейсы про Болика и Лёлика. Первый кейс иллюстрирует проявление умения жить в мире различий, уважительно их воспринимать. Второй кейс посвящён навыку прогнозирования поступков и поведения, исходя из эмоционального состояния и предшествующих событий в типичной ситуации общения между детьми.

Педагог напоминает участникам, кто такие Болик и Лёлик, и предлагает определить, какая модель поведения характерна для героя с более развитым, а какая — для героя с менее развитым эмоциональным интеллектом. При наличии времени можно предложить участникам аргументировать свой выбор.

Слайд 14 (содержание кейса № 1).

Педагог. В середине учебного года в класс Лёлика и Болика пришёл новый мальчик по имени Валера. Он отличался от других ребят не только именем. У него были длинные волосы до плеч. Весь урок Валера молчал, он озирался по сторонам или смотрел на учителя.

Что подумает о новеньком Лёлик, а что — Болик?

А) Какой интересный мальчик! Наверное, он приехал издалека. Я хочу с ним подружиться.
Б) Странный он какой-то… Не буду с ним общаться.
В) Нужно помочь Валере освоиться в классе. Подойду к нему на перемене, познакомлюсь.
Г) Он и языка-то нашего, наверное, не знает. Трудно ему будет! Лучше бы «нашего» взяли.

Правильные ответы.
Лёлик: А, В;
Болик: Б, Г.

Слайд 15 (содержание кейса № 2).

Педагог. Однажды на уроке ребята играли в викторину «Что? Где? Почему?». Они соревновались в эрудиции и выполняли задания в парах. Пара, которая быстрее справлялась с заданием и давала правильный ответ, получала баллы и проходила в следующий этап. Пара, которая давала неправильный ответ, выбывала из соревнования. В последнем раунде соревновались пары Лёлик—Болик и Уголок—Гвоздик. Задание было очень сложным, и обе пары ответили почти одновременно, но всё-таки Лёлику и Болику удалось опередить соперников. Мальчики победили, а Уголок и Гвоздик, нахмуренные и покрасневшие, перешёптываясь между собой, вышли из класса, не посмотрев в сторону Лёлика и Болика.

О чём в такой ситуации подумает Лёлик? О чём — Болик?

А) Ха-ха-ха! Как мы их! Сейчас ещё поддразню этих неудачников!
Б) Уголок и Гвоздик злятся. Они что-то задумали… Нужно быть внимательными.
В) Круче нас нет! Все остальные — лузеры!
Г) Ребята расстроены. Они молодцы! Здорово отвечали на вопросы. Похоже, они сильно обиделись или злятся. Не хотят разговаривать с нами или вообще конец дружбе. Нужно подойти, поговорить с ними, предложить вместе сыграть во что-нибудь.

Правильные ответы.
Лёлик: Б, Г;
Болик: А, В.

Слайд 16.

Педагог. При изучении тем этого раздела дети будут учиться с уважением относиться к различиям между людьми, общаться, несмотря на непохожесть, индивидуальность каждого человека. Ребята начнут осваивать искусство прогнозирования поступков и действий человека, исходя из предшествующих событий, ситуаций, наблюдаемых эмоций. Большое внимание на занятиях будет уделяться формированию у детей навыков взаимодействия в команде. Также будет продолжена работа по развитию эмпатии и формированию умения оказывать эмоциональную поддержку. Дети будут развивать умение слушать и слышать другого, особенно в напряжённой ситуации спора, конфликта, научатся разрешать подобные ситуации.

Слайд 17.

Педагог. Полученные знания помогут ребёнку чувствовать себя уверенно и комфортно в классе, в школе при общении с разными людьми. Дети смогут конструктивно отстаивать свою позицию в спорах, конфликтах, научатся слышать других, сохранять и поддерживать доброжелательные отношения, дружбу. Ребёнок открыт к общению с разными людьми, уважительно воспринимает различия: культурные, национальные, возрастные, языковые, различия в состоянии здоровья и индивидуальных возможностей. Ребёнок компетентен в разных социальных ситуациях, может прогнозировать определённые действия других с опорой на наблюдаемые эмоции, обстоятельства. Ребёнка сложнее обмануть, он находится в большей безопасности, отлично действует в команде, проявляет организаторские способности, с удовольствием ходит в школу.

4. Знакомство с материалами для родителей к третьему разделу программы

Слайд 18.

Педагог напоминает о содержании материалов для родителей к третьему разделу программы и типах семейных заданий.

Слайд 19.

Педагог. Завершить я хочу словами известного испанского прозаика, философа и теоретика литературы Бальтасара Грасиан-и-Моралеса: «Понимать жизнь и разбираться в людях — далеко не одно и то же. Великая премудрость — постигать характеры и улавливать настроения». Насколько бы структурированным, регламентированным правилами, нормами, этикой, культурой ни было социальное взаимодействие между людьми, характеры, настроение, различия, эмоции, сила индивидуальности могут в корне изменить отношения. В наших силах научиться ориентироваться во этом многообразии факторов, влиять и воздействовать на отношения в направлении взаимопонимания, дружбы, сотрудничества.

СЕМЕЙНЫЙ ФОТОКОНКУРС «ЭМОЦИИ НАШЕЙ СЕМЬИ»

Участники:

учащиеся начальных классов, посещающие занятия первого года обучения по программе социально-эмоционального развития, и их родители.

Задачи:

- вовлекать родителей в активную совместную деятельность с детьми в области их социально-эмоционального развития;
- содействовать заинтересованному участию детей и родителей в занятиях по программе;
- создать условия для проявления умений и навыков, полученных на занятиях по программе, в условиях совместной творческой деятельности.

Подготовительный этап

На подготовительном этапе педагог готовит письмо-приглашение к участию в конкурсе, содержащее информацию о дате, времени и месте его проведения, раздаёт письма детям, направляет их родителям при помощи электронных средств связи и размещает объявление в классе.

Через несколько дней педагог направляет родителям информацию для участников конкурса с описанием сроков его проведения, условий участия, требований к представляемым работам.

Педагог заранее раздаёт каждому ребёнку бланк участника конкурса, в который надо вписать название работы, имена авторов и текст небольшого эссе.

Основной этап

Приём работ ведётся до срока, указанного в информационном письме. Все фотоработы и заполненные бланки участников оформляются в виде выставки в классе.

Затем дети и родители приглашаются для участия в зрительском голосовании. Для голосования используются специальные наклейки-стикеры из рабочей тетради. Чтобы проголосовать за понравившиеся работы, можно наклеить на них по одному стикеру.

Заключительный этап

Подведение итогов рекомендуется провести во время какого-то события из жизни класса, которое привлечёт в школу родителей, например, во время итогового мероприятия по программе социально-эмоционального развития.

Педагогу рекомендуется отметить дипломами работы всех семей-участников. Например, можно придумать особые номинации для каждой работы, отражающие сильные стороны фотографий или эссе. Это создаст радостную атмосферу и будет способствовать большему вовлечению родителей в совместные занятия с детьми. Также можно подготовить благодарственные письма для каждого из родителей.

В день подведения итогов конкурса все семьи-участники собираются в классе или в актовом зале школы. Каждой семье вручается диплом за участие в уникальной (специально сформулированной) номинации. Одна семья дополнительно получает диплом «Приз зрительских симпатий». В завершение мероприятия можно организовать общее чаепитие.

Итоги конкурса, лучшие фотоработы и эссе предлагается разместить на сайте школы с указанием авторов.

ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «КЛЮЧИ ОТ СЧАСТЬЯ, ИЛИ ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЭМОЦИЙ»

Участники:

учащиеся начальных классов, посещающие занятия первого года обучения по программе социально-эмоционального развития, и их родители.

Задачи:

- закрепить и обобщить пройденный материал;
- познакомить родителей с результатами обучения по программе;
- вовлечь родителей в совместную деятельность с детьми в области их социально-эмоционального развития;
- мотивировать детей и родителей на дальнейшее участие в программе.

Итоговое мероприятие по программе социально-эмоционального развития проводится в форме совместного квеста для детей и родителей.

В начале игры все участники (дети и родители) собираются вместе и знакомятся с сюжетом игры. Затем они объединяются в четыре команды (не более 10 детей в одной команде) и начинают последовательно проходить станции квеста.

Команды получают карточки с названиями цветов (жёлтый, синий, красный, фиолетовый), которые обозначают их финальную задачу.

Квест состоит из четырёх станций. Продолжительность прохождения каждой станции составляет 15—20 минут. Все команды проходят станции в одном и том же порядке.

Каждая станция посвящена одному из умений, связанного с темами программы социально-эмоционального развития. На каждой станции участники выполняют игровые задания, которые завершаются коротким обсуждением. Вопросы адресованы как детям, так и взрослым.

После прохождения каждой станции команда получает карточки-подсказки в виде описания одной из эмоций, которую им нужно угадать и показать в виде общей скульптуры или пантомимы в конце игры.

Карточки-подсказки

Станция 1

- Эта эмоция помогает почувствовать, что всё хорошо и правильно. (Радость.)
- Эта эмоция помогает почувствовать, что что-то идёт не так. (Грусть.)
- Эта эмоция даёт силы, чтобы защитить себя. (Злость.)
- Эта эмоция предупреждает об опасности. (Страх.)

Станция 2

- Эта эмоция даёт уверенность, что всё получится. (Радость.)
- Эта эмоция помогает переживать потери. (Грусть.)
- Эта эмоция заряжает смелостью и отвагой. (Злость.)
- Эта эмоция помогает избегать опасных ситуаций. (Страх.)

Станция 3

- Эта эмоция помогает найти друзей. (Радость.)
- Эта эмоция помогает попросить о помощи. (Грусть.)
- Эта эмоция помогает отстоять то, что ты считаешь правильным. (Злость.)
- Эта эмоция учит быть осторожным. (Страх.)

Станция 4

- Эта эмоция помогает делать правильный выбор. (Радость.)
- Эта эмоция помогает научиться поддерживать близких. (Грусть.)
- Эта эмоция помогает заступиться за друга. (Злость.)
- Эта эмоция учит заботе о себе и близких. (Страх.)

На каждой станции родители получают рекомендации по развитию соответствующего навыка у своего ребёнка.

Сюжет игры

Педагог. Давайте представим, что все вы — команды героев-супердрайвиков. Ваша суперспособность — отлично разбираться в эмоциях и знать про них всё.

Однажды по электронной почте было получено странное послание. С трудом удалось разобрать сквозь помехи слова и различить силуэты двух людей в странных одеждах. Вот что они сказали.

Уважаемые люди из прошлого! К вам обращаются люди будущего из 2218 года. Наш мир столкнулся с неведомой угрозой. Несмотря на то, что мы все в будущем очень умны, перед этим вызовом мы бессильны и вынуждены просить вас о помощи. Но обо всем по порядку.

Каждый из нас в будущем настолько умён, что знает по 200—300 языков. Каждый ребёнок у нас к шести годам уже может изобрести и собрать свой собственный компьютер. Но несмотря на это, мы нуждаемся в вашей помощи. В нашей жизни не хватает чего-то необходимого, и без этого очень скоро мы все погибнем.

В наших городах стоит тишина, люди почти не разговаривают друг с другом, потому что каждый погру-

жён в себя. Дети не играют в прятки и догонялки, а только собирают новые сверхустройства из своих конструкторов. Теперь каждый человек независимо от возраста ощущает себя машиной: говорит и двигается, как робот, и работает, работает, работает. А потом просто засыпает… Мы не можем определить, что с нами, но знаем одно — нам нужна помощь.

Недавно мы случайно нашли в дальнем отсеке нашего архива древнейших познаний текст на устаревшем бумажном носителе — книге, датированный вашим столетием. Мы попытались прочитать его, но ничего не поняли. Нам встретились слова, которых мы не знаем: гордость, любовь, страх, слёзы, радость, а также совсем непонятные сочетания — «ой-ой-ой» и «ай-ай-ай»… Наш разум говорит нам, что именно в этом тексте содержится ключ к нашему спасению.

Мы создали машину времени и можем отправить её за вами. Вы — наша последняя н…!

На этом послание оборвалось. Итак, вы все — участники экспедиции в будущее. Ваша задача — отыскать ключи к счастью. Ведь именно их потеряли люди будущего, разучившись испытывать эмоции. Для этого вам предстоит осуществить четыре миссии. При их успешном выполнении вы будете получать подсказки, а в конце путешествия добудете ключи к счастью и сможете вручить их людям будущего.

Станция 1. Выражение и узнавание эмоций

Задачи:

- закрепить умения узнавать, называть и воспроизводить эмоции;
- закрепить умения различать эмоции и выражать их силу.

Необходимое время: 15—20 минут

Оборудование: карточки с изображениями эмоций (радость, грусть, страх, злость).

Ведущий в роли человека будущего говорит: «Ну, вот машина времени и доставила вас в 2218 год. Приветствуем вас в идеальном мире будущего. Осмотритесь по сторонам: чистый воздух, вокруг не видно ни соринки, фантастические сверкающие небоскрёбы, машины припаркованы прямо в воздухе! Красота, верно? Но посмотрите на людей! Нас на улицах совсем мало, и мы не похожи на вас: у нас каменные лица, мы обращаемся друг к другу только по необходимости. Наши голоса звучат безлико и однообразно, как у роботов. Что же с нами случилось? Помогите разобраться.

Задание 1

Команда и ведущий встают в круг. Ведущий раздаёт каждому участнику по одной карточке с изображением эмоции (радость, грусть, страх, злость) и говорит: «Сейчас каждый из вас получит карточку с изображением одной эмоции. Пока оставьте её у себя и никому не показывайте. Я буду называть какую-то эмоцию. Если на вашей карточке изображена именно эта эмоция, поднимите свою карточку вверх и покажите всем».

Ведущий называет эмоции по очереди. Участники поднимают соответствующие карточки.

Задание 2

Ведущий. В древней книге мы прочитали, что эмоции бывают разные, и в одних ситуациях они приятные, а в других — нет. Мы совершенно запутались, помогите разобраться. Назовите несколько примеров эмоций, которые могут быть неприятными. (Участники называют.) А теперь назовите приятные эмоции. (Участники называют.) Сейчас у вас всех будет одно задание. Я буду читать отрывок из литературного произведения. Если герой испытывает приятную эмоцию, то встаньте справа от меня, если неприятную — слева.

Ведущий читает первый отрывок. Когда участники встают справа или слева от ведущего, он предлагает им назвать эти эмоции и объяснить свой выбор. Затем снова все возвращаются в центр, и ведущий читает следующий отрывок.

Эмоция «грусть»

— Что я теперь буду делать? — причитал Буратино. — Ой-ой-ой!.. Как я вернусь к папе Карло? Ай-ай-ай!..

Он тёр кулаками глаза и хныкал так жалобно, что лягушки вдруг все враз вздохнули:

— Ух-ух… Тортила, помоги человеку.

(*А. Толстой «Золотой ключик»*)

Эмоция «злость»

— Боюсь, что нам с вами не по пути, — обратилась к посетительнице Галя. — Мы, наоборот, хотим делать добрые дела. Мы даже собираемся устроить Дом дружбы!

— Что! — закричала старуха Шапокляк. — Дом дружбы! Ну тогда я объявляю вам войну! Привет!

(*Э. Успенский «Крокодил Гена и его друзья»*)

Эмоция «радость»

Гунька взвизгнул и бросился к Незнайке, а Незнайка побежал ему навстречу. Приятели чуть не столкнулись лбами и остановились посреди улицы. Гунька с гордостью и любовью смотрел на своего друга, ставшего знаменитым путешественником. Так

они долго стояли, разглядывая друг друга, и от волнения не могли сказать ни одного слова. Потом они крепко обнялись, и слёзы закапали из их глаз.

(*Н. Носов «Приключения Незнайки»*)

Эмоция «страх»

Вовка подошёл к комоду, нагнулся, хотел поднять шляпу — и вдруг как закричит:

— Ай-ай-ай! — и бегом в сторону.

— Чего ты? — спрашивает Вадик.

— Она жи-жи-живая!

— Кто живая?

— Шля-шля-шля-па.

— Что ты! Разве шляпы бывают живые?

— По-посмотри сам!

Вадик подошёл поближе и стал смотреть на шляпу. Вдруг шляпа поползла прямо к нему. Он как закричит:

— Ай! — и прыг на диван. Вовка за ним.

Шляпа вылезла на середину комнаты и остановилась. Тут шляпа повернулась и поползла к дивану.

— Ай! Ой! — закричали ребята.

Соскочили с дивана — и бегом из комнаты. Прибежали на кухню и дверь за собой закрыли.

(*Н. Носов «Живая шляпа»*)

Задание 3

Ведущий. В древней книге написано, что эмоций очень много и они разные. Эмоции могут быть сильными или не очень. Говорят, люди могут улыбаться совсем чуть-чуть, а могут ликовать и прыгать от радости. Посмотрим, сможете ли вы разобраться, какие эмоции проявляют себя достаточно ярко, а какие лишь немного дают о себе знать.

Я буду называть пары эмоций. Они похожи, но отличаются силой. Если вторая эмоция сильнее первой, поднимите руку высоко вверх. Если слабее — опустите руку вниз.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, все ли эмоции нам нужны или от каких-то можно отказаться?*
- *Что случится, если у нас не будет страха?* (Возможный вариант ответа: мы не будем чувствовать опасности.)
- *Что произойдёт, если не будет грусти?* (Возможный вариант ответа: мы не сможем сочувствовать другому человеку.)
- *Что будет, если исчезнет злость?* (Возможный вариант ответа: мы не сможем побороть свой страх, чтобы заступиться за кого-нибудь.)

После успешного прохождения первой станции каждая команда получает карточку-подсказку.

Станция 2. Понимание причин эмоций у себя и других

Задачи:

- закреплять представление о причинах эмоций в зависимости от ситуации у себя и других;
- содействовать развитию эмпатии.

Необходимое время: 15—20 минут.

Оборудование: примеры неоконченных предложений для ведущего.

Ведущий (в роли человека будущего). Поздравляю вас с успешным выполнением первой миссии! Двигаемся дальше в поисках ключей от нашего потерянного счастья. Благодаря вам мы, люди будущего, вспомнили, что такое радость, грусть, злость и как они выражаются. Мне вот грустно! (Произносит весело, с улыбкой.) Я растерян солнечной погодой! Ой… Я очень печален видеть вас у себя в гостях… Хм, что-то не то. Я очень зол видеть вас! Ох… У меня пока не очень хорошо получается. Что же я должен был вам сказать? (Участники подсказывают: «Я очень рад вас видеть!»). Без вашей помощи я не обойдусь! Покажите мне, откуда берутся эмоции».

Ведущий просит участников разделиться пополам (если в группе равное количество детей и взрослых, то происходит деление на эти две группы). Участники встают в два круга (один внутри другого) лицом друг к другу. Ведущий произносит незаконченные предложения. Участники, оказавшиеся в паре, по очереди отвечают, после чего внешний круг делает один шаг вправо. Таким образом, пары меняются, а ведущий произносит следующее незаконченное предложение или вопрос. И так далее, пока участники не сделают полный круг или предложения не закончатся.

Предложения

- Когда мне неожиданно дарят подарок, я чувствую…
- Когда за окном пасмурно и дождливо, я чувствую…
- Если друг нарушил своё слово, я чувствую…
- Я злюсь, когда вижу…
- Сегодня утром моё настроение было похоже на…
- Больше всего мне нравится заниматься…
- Больше всего я боюсь…
- Когда я вижу, что мой друг (подруга) плачет, я чувствую…
- Я грущу, когда…
- Сегодня утром меня порадовало…
- Моё самое яркое воспоминание — это…

- Если мне удалось сделать что-то сложное, я чувствую…
- Прямо сейчас я чувствую…

Вопросы для обсуждения

- *Почему разные люди испытывают разные эмоции в одинаковых ситуациях?*
- *Важно ли знать, что может улучшить настроение, а что — испортить? Почему?*

После прохождения второй станции каждая команда получает следующую карточку-подсказку.

Станция 3. Понимание причин эмоций

Задача:

- закреплять навыки понимания причин эмоций.

Необходимое время: 15—20 минут

Оборудование: наборы карточек-комиксов по количеству групп, фломастеры.

Ведущий (в роли человека будущего). Уважаемые посланники, мы вас заждались! Жители нашего мира столкнулись с загадкой…

Никто точно не знает, что случилось. Произошла история, но пропали детали, и вроде бы всё понятно, но ничего не ясно. Вроде как всё хорошо, и положено радоваться, но почему-то хочется грустить. Или наоборот: всё грустно или даже страшно, а хочется смеяться. Вы же команда супергероев! Помогите разобраться, что происходит! Найдите недостающие элементы!

Участники объединяются в группы по 3—5 человек (дети и взрослые вместе). Группы получают наборы карточек-комиксов с пропусками.

Участникам каждой группы надо разложить карточки по порядку, чтобы получилась законченная история, и заполнить пропуски. После выполнения задания группы демонстрируют друг другу свои истории.

Вопросы для обсуждения

- *Сложно ли вам было понять, о чём эти истории? Бывает ли так в жизни?*
- *Как мы можем понять без слов, что думает другой человек?*
- *Чем это может нам помочь?*
- *Можете ли вы сами улучшить себе настроение? Как?*
- *Если бы вы сами делали такой комикс, какую историю из своей жизни вы бы изобразили?*

После прохождения третьей станции каждая команда получает третью карточку-подсказку.

Станция 4. Понимание роли различий и рассогласований в распознавании эмоций

Задачи:

- закрепить представление о роли сходств и различий, разных взглядов на ситуацию;
- содействовать формированию навыка сообщения о своих чувствах в корректной форме;
- способствовать развитию эмпатии.

Необходимое время: 15 минут.

Оборудование: бланки с неоконченными предложениями для детей и взрослых, ручки, фломастеры.

Ведущий (в роли человека будущего) торжественно говорит: «Дорогие супергерои! Вы выполнили три миссии, помогли мне и моему народу вспомнить, что такое эмоции, как они проявляются и откуда появляются. Но есть ещё одна трудность, самая сложная для нас. Из древних книг мы узнали, что раньше люди умели дружить, любить, сотрудничать, ссориться, злиться, мириться друг с другом. Хочется понять, как это у них получалось, чтобы самим тоже быть счастливыми и жить полной жизнью. Может быть, вы умеете узнавать, что чувствуют другие люди? Нам хотелось бы тоже этому научиться. А ещё мы хотим узнать, одинаковые ли эмоции испытывают люди в одних и тех же ситуациях. Помогите, пожалуйста, разобраться».

Задание 1

Ведущий называет два своих любимых занятия или предпочтения: например, «с одной стороны, я люблю гулять, с другой стороны, я люблю читать книги». По одному участнику с такими же интересами подходят к нему и берут за руки с соответствующей стороны. Далее ход переходит к участнику, стоящему справа. Он говорит: «С одной стороны, я люблю читать книги, с другой — люблю играть в футбол». Кто-то из группы с интересом к футболу

подходит и берёт его за руку. Далее ход переходит к участнику, стоящему слева от ведущего. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не выстроятся в цепочку.

Задание 2

Участники объединяются в две группы: дети и взрослые. Каждая группа получает бланк с неоконченными предложениями, которые заполняются в процессе работы. Педагог может помочь детям делать записи, не вмешиваясь в процесс обсуждения.

Предложения для детей

- Взрослые радуются, когда дети…
- Взрослые огорчаются, когда дети…
- Взрослые пугаются, когда дети…
- Взрослые злятся, когда дети…

Предложения для взрослых

- Дети радуются, когда взрослые…
- Дети огорчаются, когда взрослые…
- Дети пугаются, когда взрослые…
- Дети злятся, когда взрослые…

Важно, чтобы предложения у детей и взрослых были зеркальными, это позволит в дальнейшем сравнить ответы. Например: «Взрослые / дети радуются, когда дети / взрослые…».

После выполнения задания каждой группой дети и взрослые знакомят друг друга с полученными результатами, обсуждают, много ли было одинаковых ответов.

Вопросы для обсуждения

- *Сложно ли вам было выполнять задание? Какие предложения для вас оказались самыми сложными? Какие — самыми простыми?*
- *Какие эмоции вызвали у вас ответы второй группы?*
- *Как это упражнение может помочь вам в жизни?*

После прохождения четвёртой станции каждая команда получает четвёртую карточку-подсказку соответствующего цвета.

Заключительный этап

После прохождения всех станций каждая команда, пользуясь подсказками, отгадывает свою эмоцию и придумывает скульптуру или пантомиму, иллюстрирующую эту эмоцию и её значение. Затем каждая команда демонстрирует свою скульптуру (пантомиму) остальным участникам, которые отгадывают зашифрованную эмоцию.

За каждую из угаданных эмоций команда получает один из ключей от счастья.

После завершения игры дети под руководством педагога могут провести рефлексию. В ней рекомендуется вспомнить эмоцию «интерес», которая не вошла в содержание игры. Дети оформляют творческие работы (плакаты), посвящённые эмоциям. На плакат дети также наклеивают полученные ими в игре ключи.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Азбучные истины* / сост. Мария Голованивская. — М.: Clever, 2016.

2. *Барб-Галль Ф.* Как говорить с детьми об искусстве. — СПб.: Арка, 2017.

3. *Бренифье О.* Что такое свобода? — М.: Clever, 2012.

4. *Бренифье О.* Что такое чувства? — М.: Clever, 2014.

5. *Бренифье О., Деспре Ж.* Главная книга противоречий. — Clever, 2012.

6. *Бренифье О., Деспре Ж.* Любовь и дружба. — М.: Clever, 2013.

7. *Вант Хал Д.* Творческое воспитание. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

8. *Выготский Л. С.* Психология развития ребенка. — М.: Эксмо-Пресс, 2003.

9. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2016.

10. *Готтман Джон, Деклер Джоан.* Эмоциональный интеллект ребенка. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 1997.

11. *Грей П.* Свобода учиться. Игра против школы. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

12. *Грин Р.* В партнерстве с ребенком. Как слышать друг друга и вместе находить решения. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

13. *Кон А.* Воспитание сердцем. Без правил и условий. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

14. *Корчак Я.* Несерьёзная педагогика. — М.: Самокат, 2019.

15. *Кэмерон Д., Лайви Э.* Художник есть в каждом. Как воспитать творчество в детях. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

16. *Макарова Е. Г.* Как вылепить отфыркивание. — М.: Самокат, 2017.

17. *Макарова Е. Г.* Цаца заморская. — М.: Самокат, 2019.

18. *Монсе Д.* Монстры под кроватью. — М.: Альпина Паблишер, 2017.

19. *Мурашова Е. В.* Все мы родом из детства. — М.: Самокат, 2019.

20. *Мы все рождены свободными. Всеобщая декларация прав человека в картинках.* — М.: КомпасГид, 2011.

21. *Особенности развития детей 6—7-летнего возраста* / под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. — М.: Педагогика, 1988.

22. *Осорина М. В.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: Питер, 2016.

23. *Пейн Б.* Как искусство может сделать вас счастливее. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

24. *Петрановская Л. В.* Большая книга про вас и вашего ребенка. — М.: АСТ, 2017.

25. *Рапсон Джеймс, Инглиш Крейг.* Похвалите меня. Как перестать зависеть от чужого мнения и обрести уверенность в себе. — Альпина Паблишер, 2014.

26. *Робинсон Кен, Ароника Лу.* Школа будущего. Как вырастить талантливого ребенка. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

27. *Розенберг М.* Язык жизни. Ненасильственное общение. — София, 2018.

28. *Смирнова Т. И.* Воспитание искусством или искусство воспитания. — М., 2007.

29. *Соловейчик С. Л.* Учение с увлечением. — М.: Первое сентября, 2012.

30. *Тома д'Ансембур.* Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым. — М.: Эксмо, 2004.

31. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? — М.: Генезис, 2010.

32. *Чистякова М. И.* Психогимнастика / под ред. М.И. Буянова — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.

33. *Шумейкер Х.* Не делиться — это нормально! И другие неправильные правила воспитания разумных и отзывчивых детей. — М.: КоЛибри, 2016.

34. *Шуэ М.* Научить ребенка думать. — М.: Эксмо, 2012.

35. *Экман П.* Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. — СПб.: Питер, 2018.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

РАЗДЕЛ 1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ 1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Идентификация эмоций по мимическим признакам

Индикаторы.

- Ребёнок различает мимические признаки злости, страха, грусти, радости;
- определяет эти эмоции на схемах, рисунках, фотографиях и в живом общении по мимическим признакам;
- может обозначить эмоции словами.

Критерий 2. Идентификация эмоций по пантомимическим признакам и действиям

Индикаторы.

- Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх) по позе, жестам, движениям;
- может сопоставить действия и эмоции.

Критерий 3. Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам

Индикаторы.

- Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх) в речи по лексике, интонации, громкости, темпу.

Критерий 4. Идентификация эмоций в произведениях искусства

Индикаторы.

- Ребёнок может назвать, какие эмоции у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение);
- интерпретирует характер, настроение произведения, давая ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка).

Критерий 5. Понимание и использование эмоционального словаря и ментального словаря

Индикаторы.

- Ребёнок верно интерпретирует эмоциональное содержание высказываний;
- понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.

КОМПЕТЕНЦИЯ 2. ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Понимание ситуативно обусловленных эмоций

Индикаторы.

- Ребёнок распознает эмоции участников при обсуждении ситуаций (изображение, отрывок литературного произведения, личный опыт, живое общение);
- делает верные предположения о причинах возникновения этих эмоций; событиях, предшествующих ситуации.

КОМПЕТЕНЦИЯ 3. ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Выражение эмоций посредством мимики и пантомимики

Индикаторы.

- Ребёнок проявляет эмоциональную экспрессию, понятную для внешнего наблюдателя;
- выражает эмоции при помощи мимики, жестов, поз, движений.

Критерий 2. Вербальное и паравербальное выражение эмоций

Индикаторы.

- Ребёнок обладает эмоционально выразительной речью: может описать эмоциональное состояние (своё и чужое), адекватно использует эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи).

Критерий 3. Выражение эмоций в творчестве

Индикаторы.

- Ребёнок может выразить эмоции в рисунке, аппликации, музицировании, движении.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

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

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИО ребёнка	**Идентификация эмоций**		**Выражение эмоций**		**Понимание причин эмоций**	
	до*	**после****	**до***	**после****	**до***	**после****
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
Среднее значение по группе						
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)						

*Заполняется в начале учебного года.

** Заполняется в конце учебного года.

РАЗДЕЛ 2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ 1. ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ

Индикаторы.

- Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение;
- делает предположения о том, какое влияние эмоция может оказать на поведение в конкретных ситуациях.

КОМПЕТЕНЦИЯ 2. ВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Индикаторы.

- Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность; описать ситуацию, ставшую его причиной;
- знаком с несколькими способами саморегуляции.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8— 10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИО ребёнка	**Понимание эмоциональной обусловленности поведения**		**Владение навыками саморегуляции**	
	до*	**после****	**до***	**после****
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
Среднее значение по группе				
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)				

*Заполняется в начале учебного года.

** Заполняется в конце учебного года.

РАЗДЕЛ 3. СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ 1. КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Критерий 1. Установление и поддержание взаимодействия

Индикаторы.

- Ребёнок способен установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста; взрослыми (родителями, педагогом);
- может инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы собеседника.

Критерий 2. Понимание и социальное прогнозирование

Индикаторы.

- Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь отличные от его собственных мнения, желания, мысли, и учитывает это в поведении;
- понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения.

Критерий 3. Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь.

Индикаторы.

- Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку;
- распознаёт некоторые ситуации, в которых человеку нужна помощь;
- делает предположение о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким;
- может самостоятельно обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу.

Критерий 4. Работа в команде

Индикаторы.

- Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности;
- предлагает варианты взаимодействия, может договариваться;
- способен выполнять совместные задания в группе.

Критерий 5. Поведение в конфликтной ситуации

Индикаторы.

- Ребёнок может идентифицировать свои эмоции и эмоции другого, на этом основании прогнозировать вероятность возникновения конфликта;
- может делать предположения о причинах возникновения конфликта, возможных способах его разрешения;
- знаком с простыми способами саморегуляции.

КОМПЕТЕНЦИЯ 2. СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Критерий 1. Следование формальным правилам поведения

Индикаторы.

- Ребёнок знает формальные правила поведения и следует им: приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.;
- принимает правила, принятые в семье и школе, может им следовать.

Критерий 2. Принятие многообразия

Индикаторы.

- Ребёнок уважительно относится к многообразию людей;
- понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИО ребёнка	**Коммуникативная компетентность**		**Социальная компетентность**	
	до*	**после****	**до***	**после****
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
Среднее значение по группе				
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)				

*Заполняется в начале учебного года.

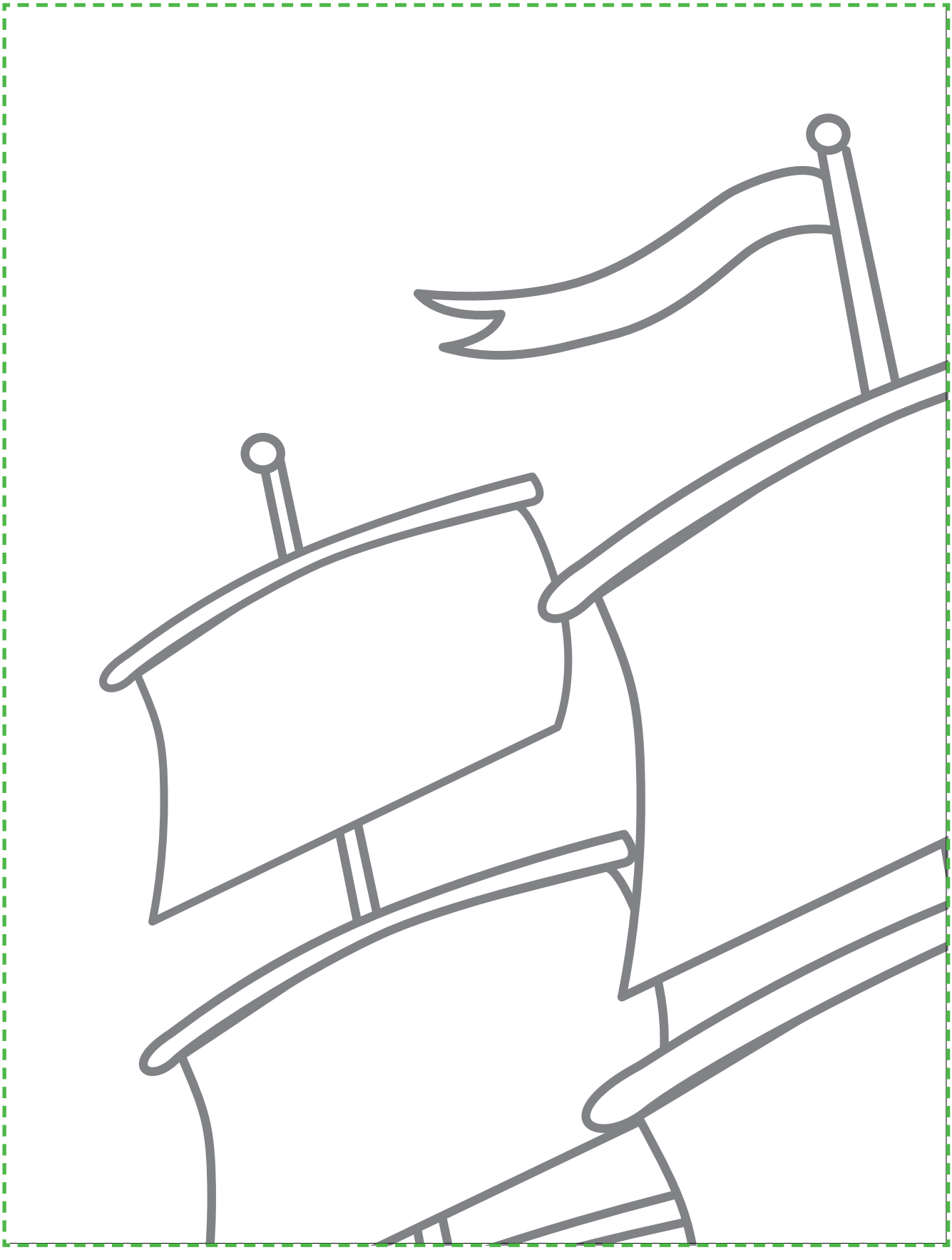
** Заполняется в конце учебного года.

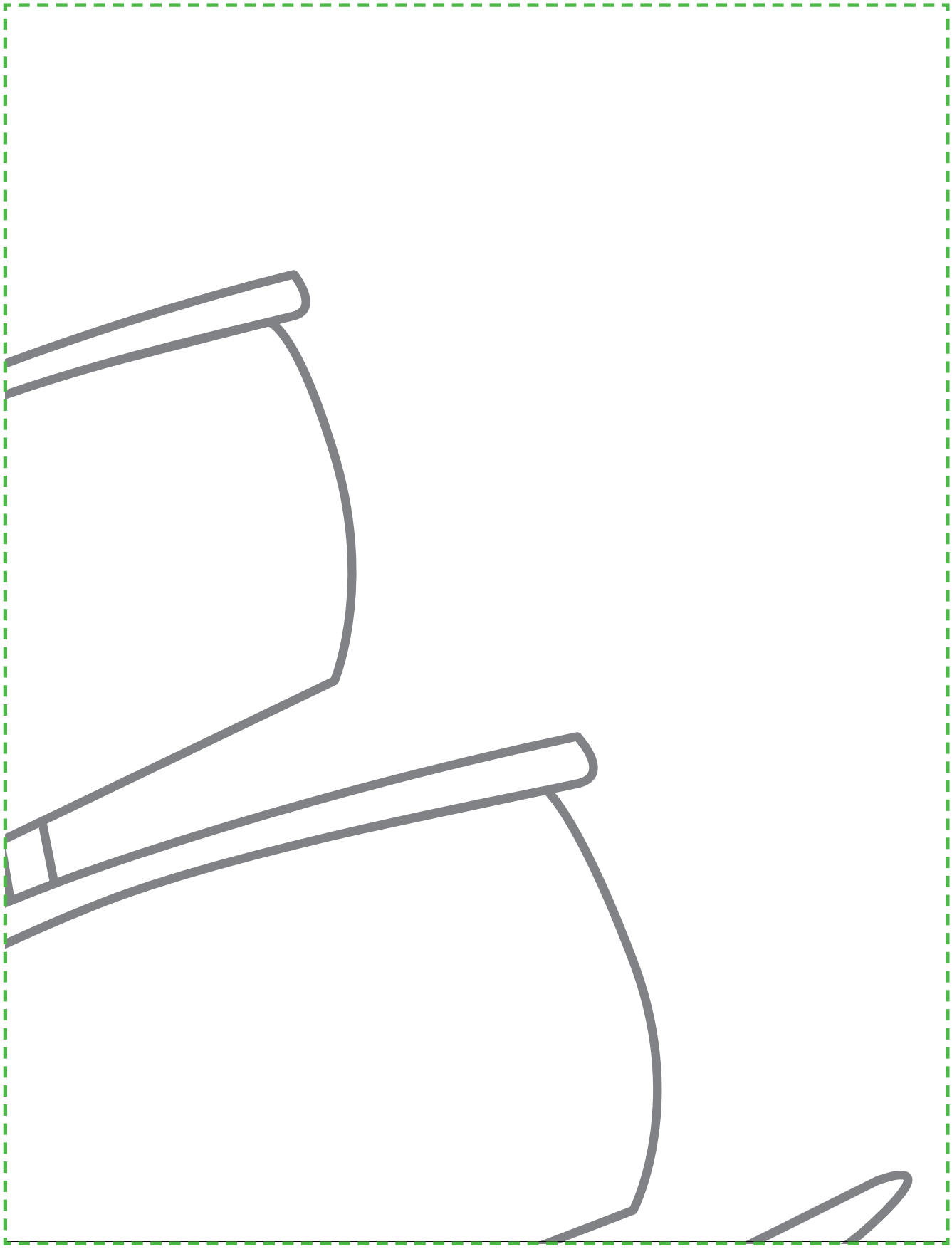
БЛАНК ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ
ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ РОДИТЕЛЕЙ ДО И ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ

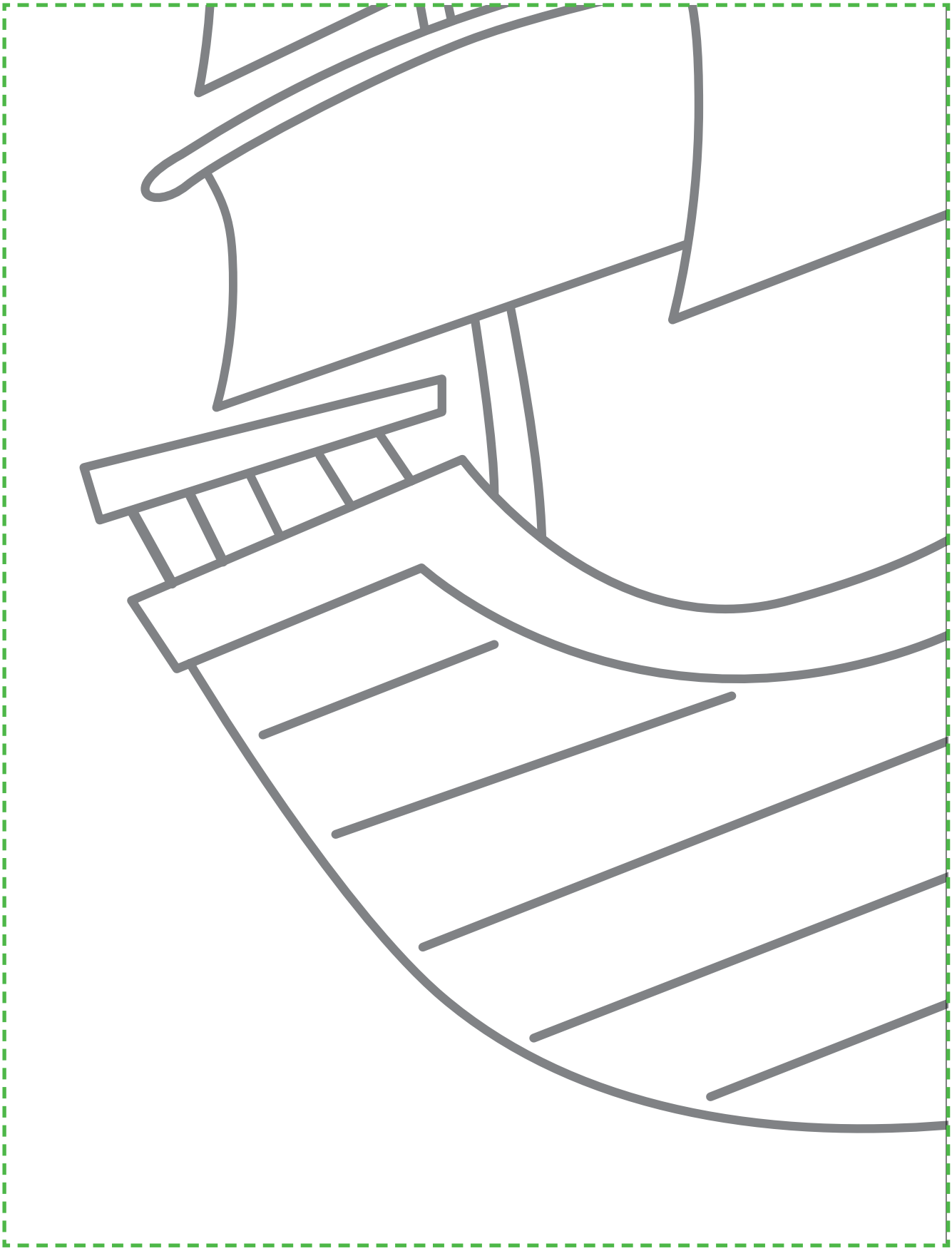
Результаты опроса родителей нельзя использовать для сравнения детей! Полученные данные могут быть полезны для выделения сильных сторон ребёнка и выбора его индивидуальной траектории развития в рамках программы социально-эмоционального развития, а также для оценки эффективности программы в целом.

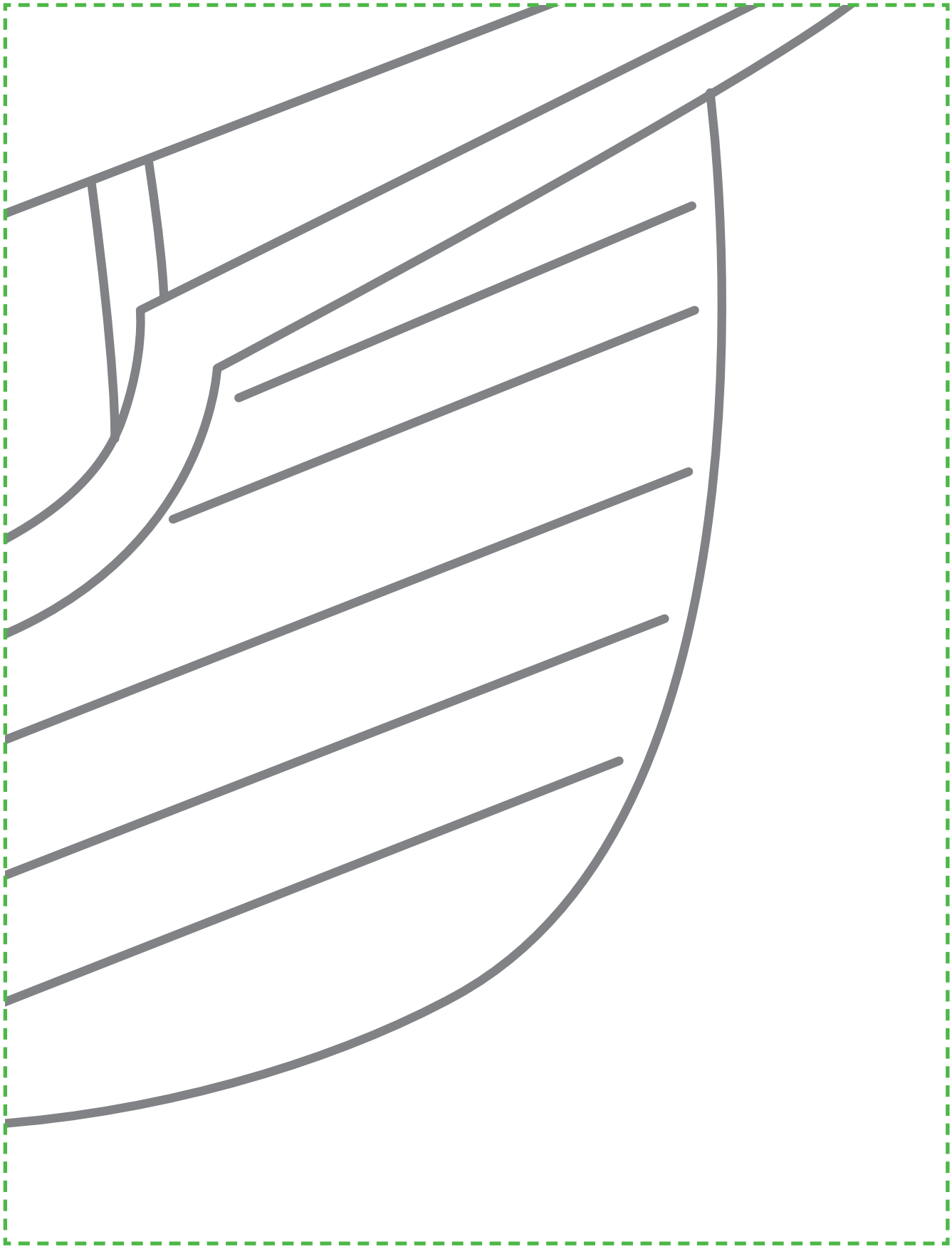
ФИО ребёнка	**Идентификация и понимание причин эмоций**		**Управление эмоциями**		**Социальное взаимодействие**	
	до*	**после****	**до***	**после****	**до***	**после****
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
Среднее значение по группе						
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)						

*Заполняется в начале учебного года.
** Заполняется в конце учебного года.









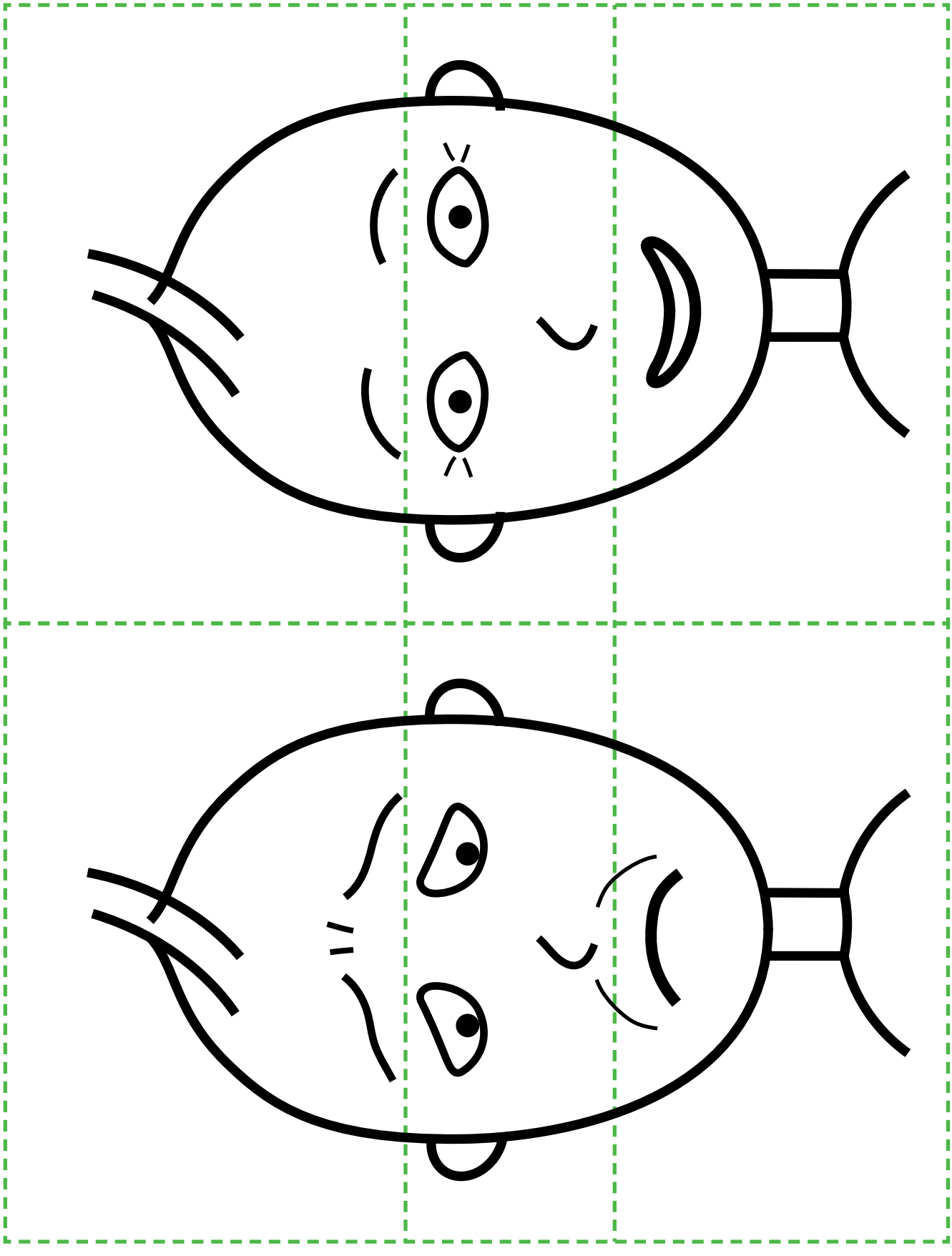
Правила 4П

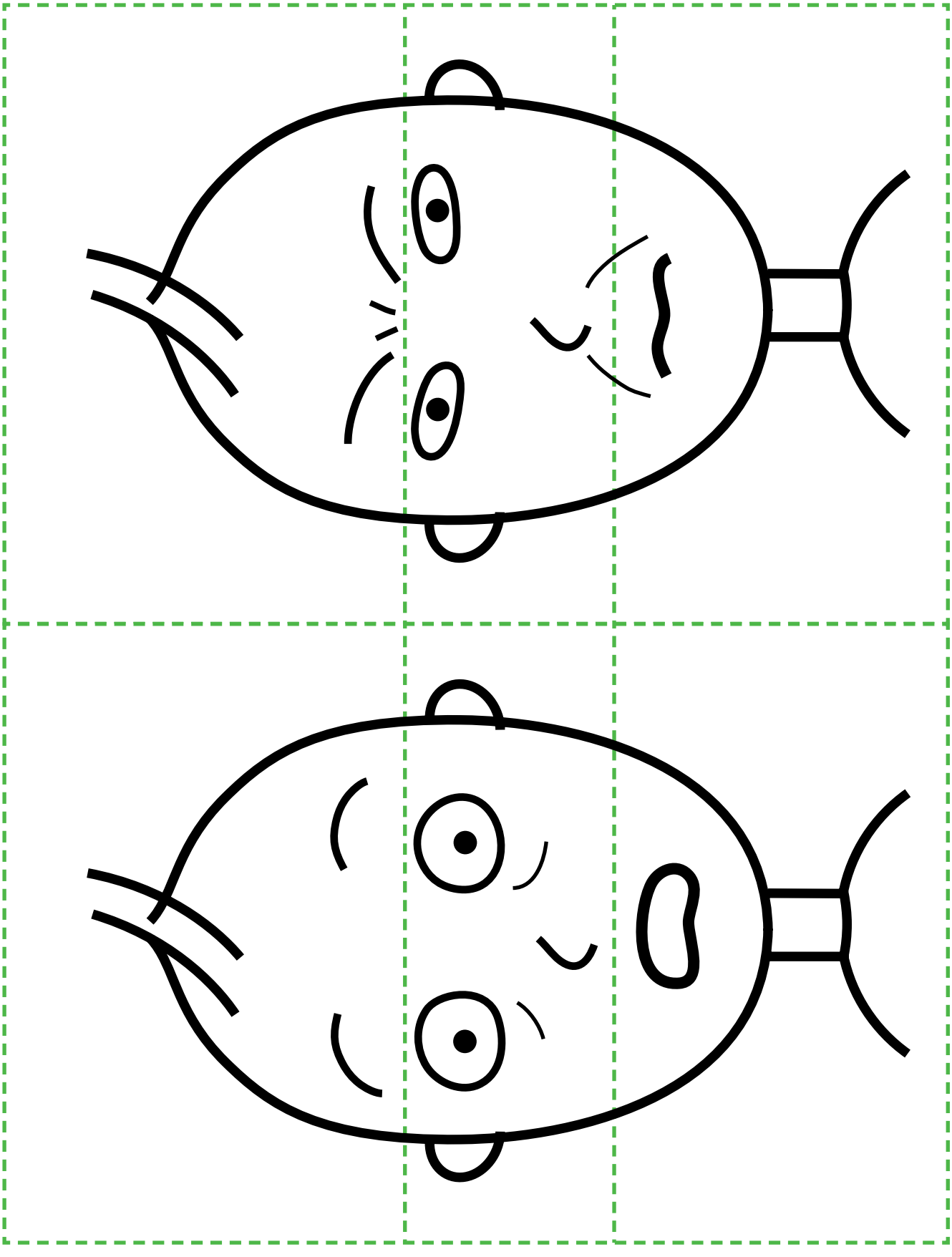
ПОНИМАТЬ

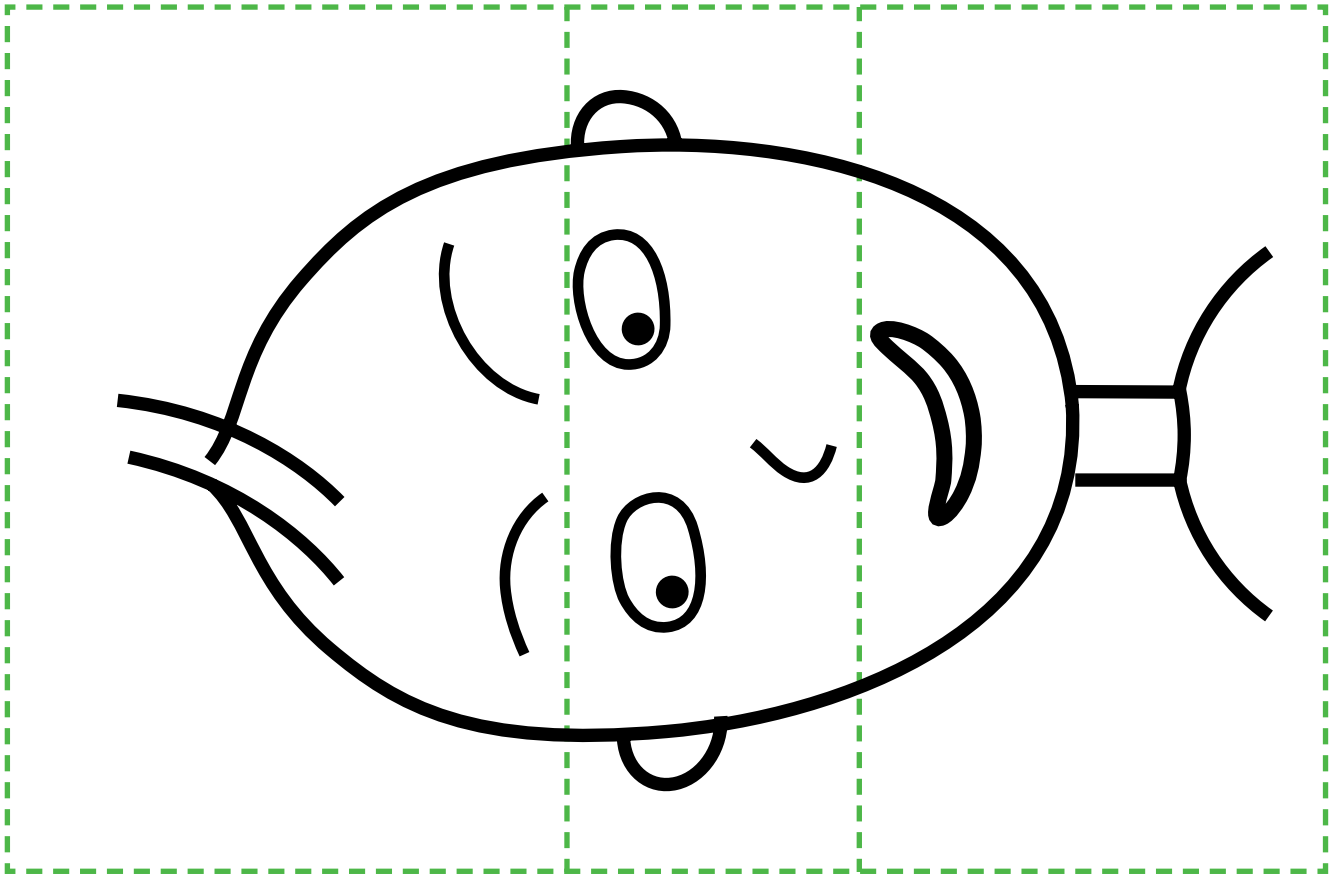
ПРИНИМАТЬ

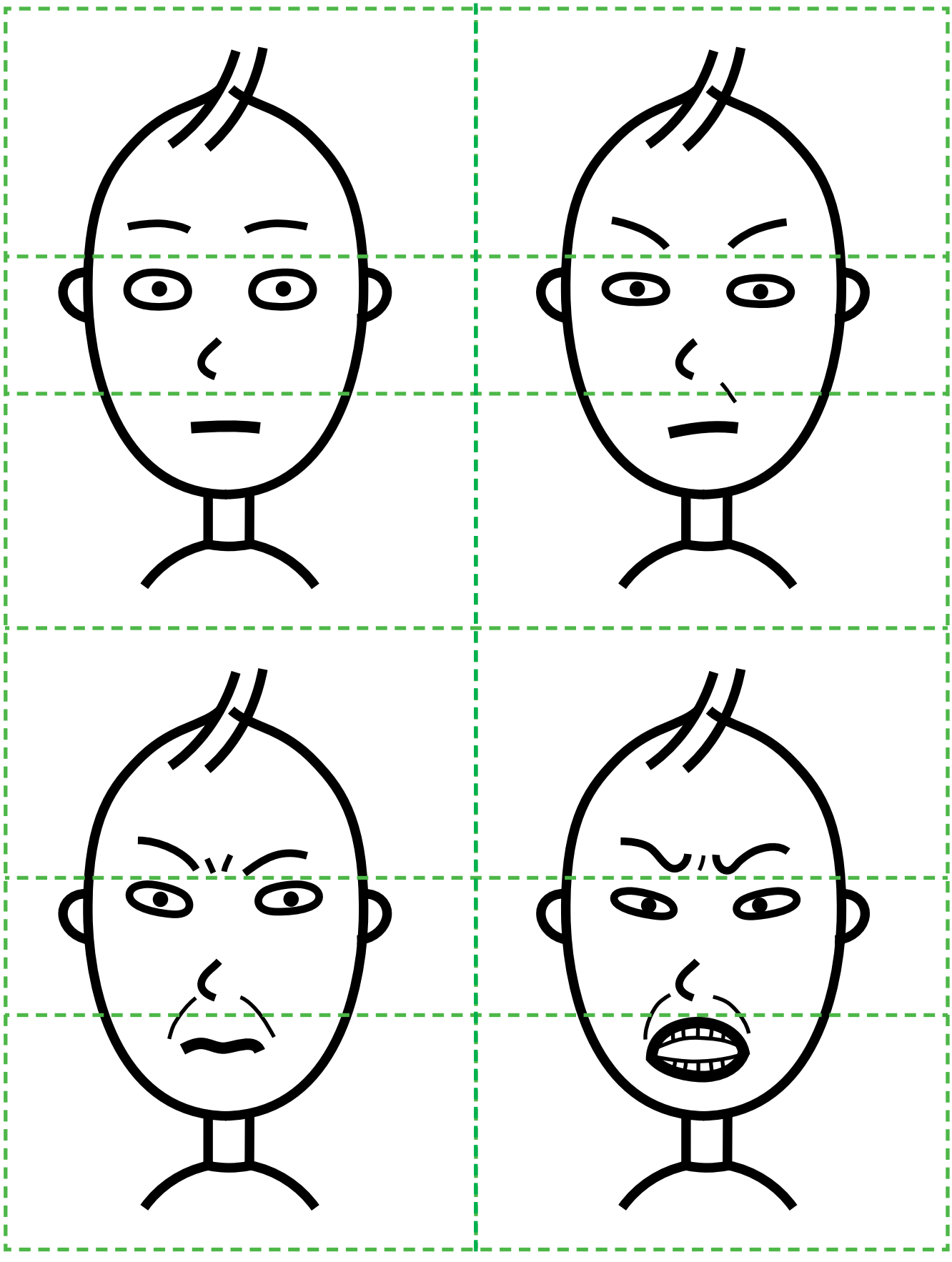
ПОМОГАТЬ

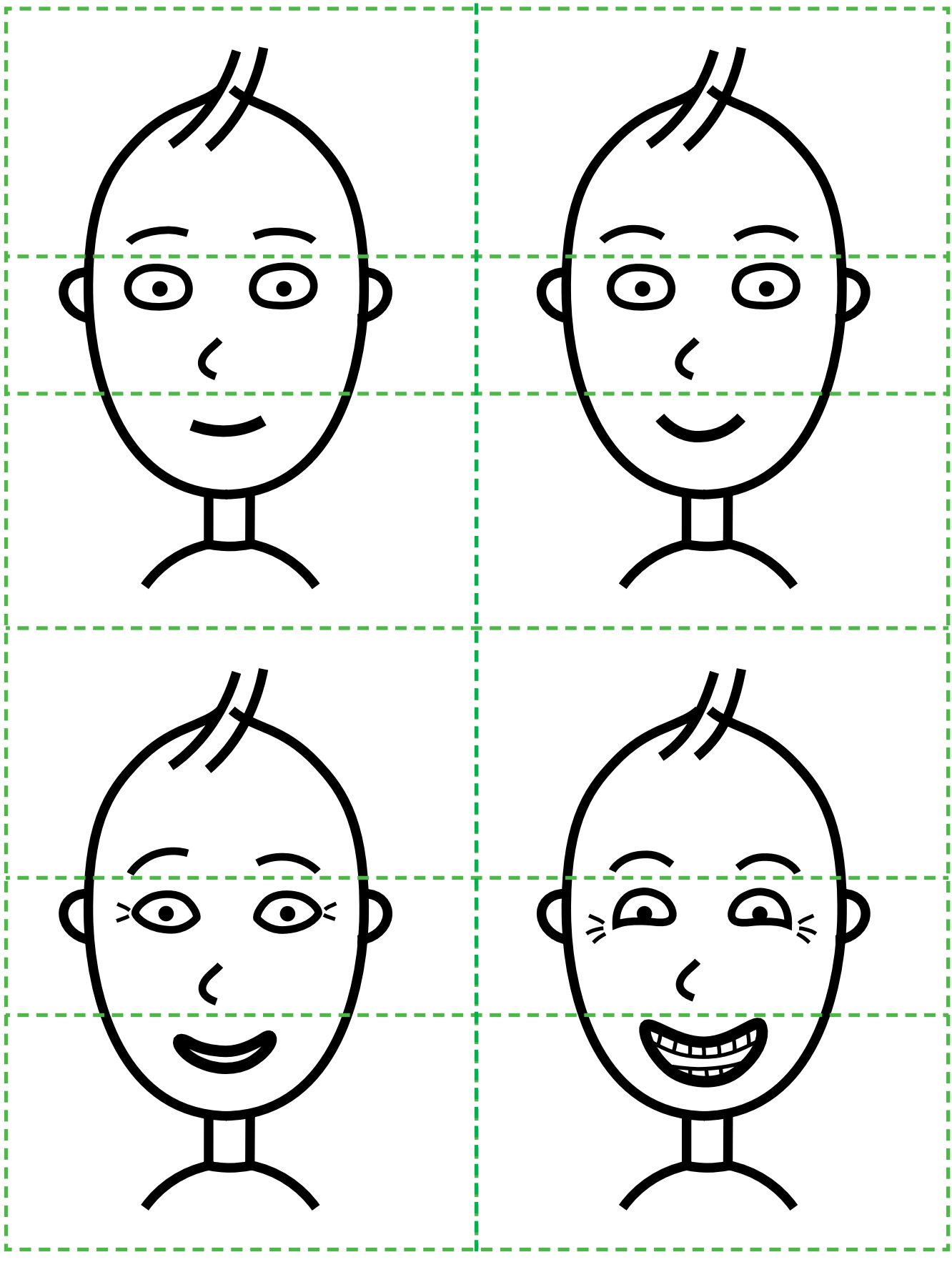
ПОДДЕРЖИВАТЬ

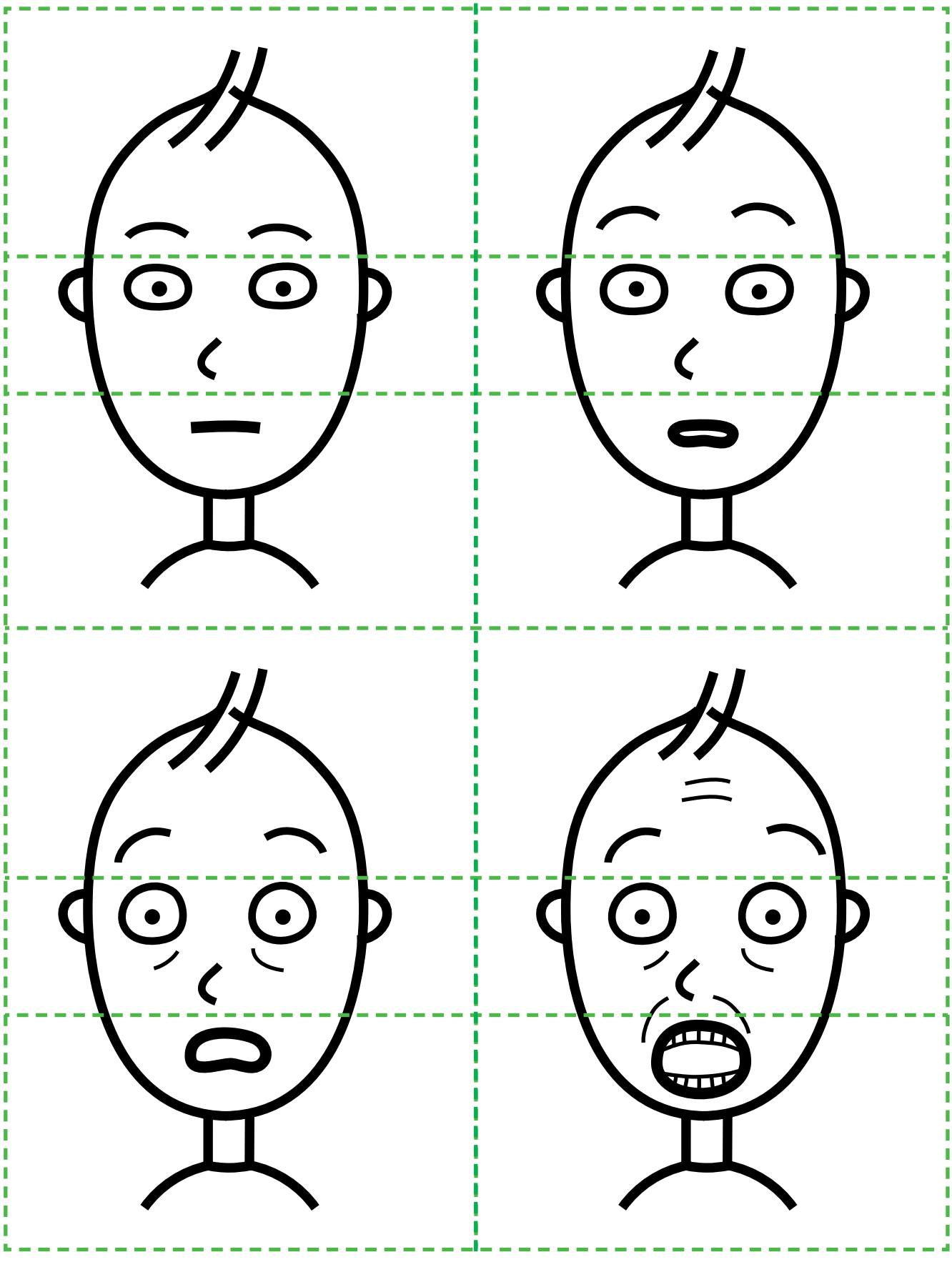


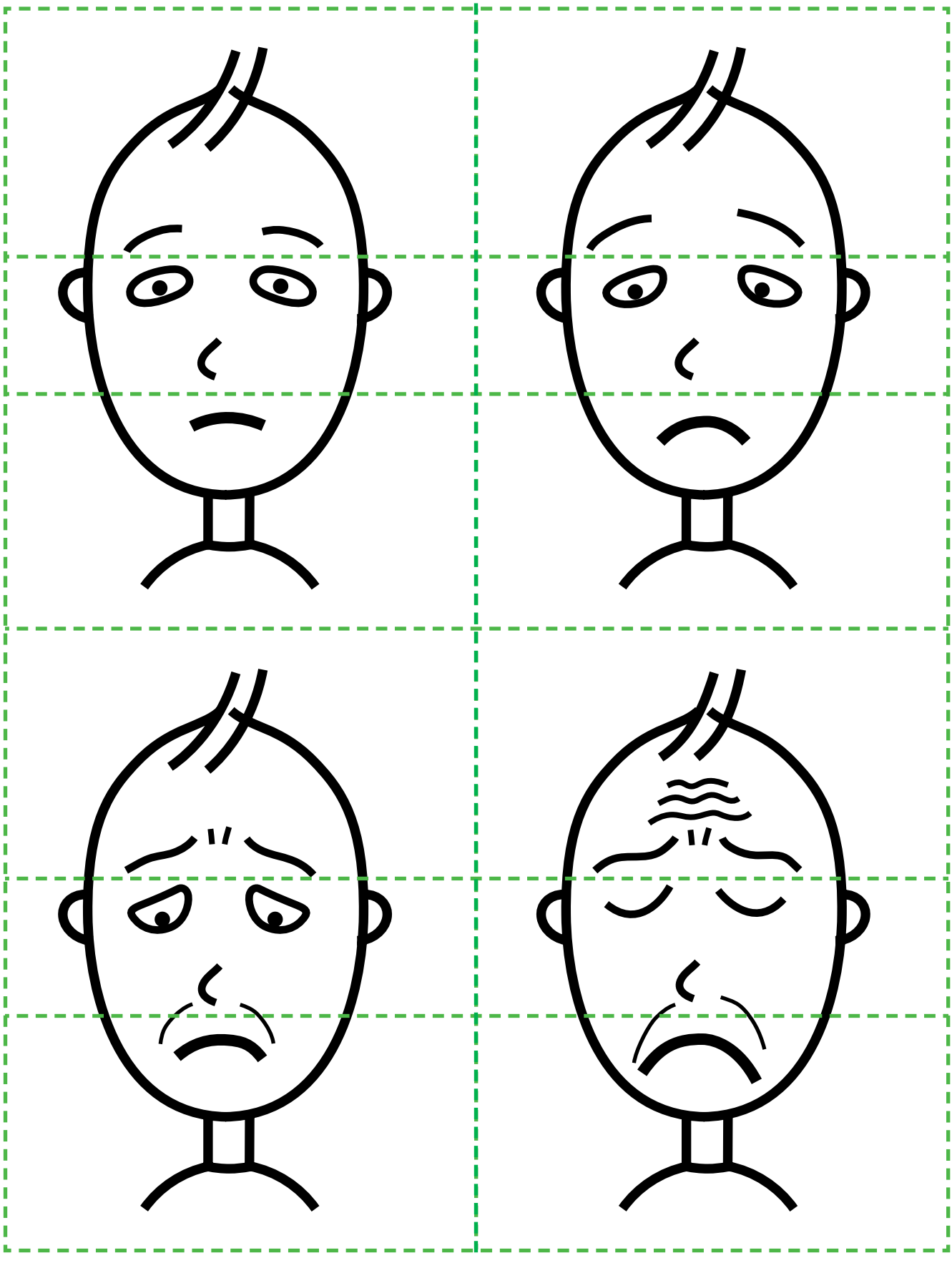


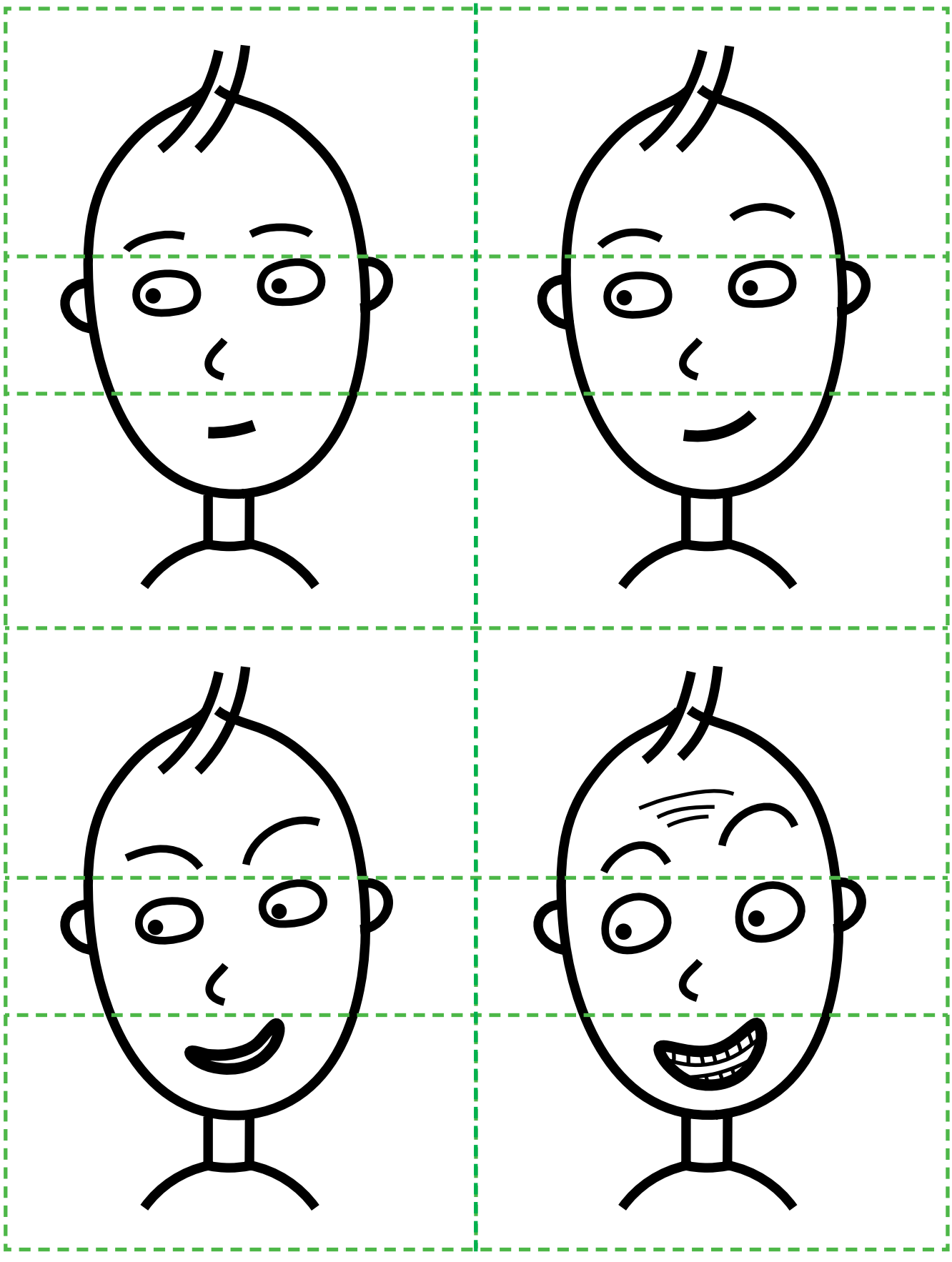












Я	**Мне**
неприятно	
злюсь	
раздражён	
очень	
рассержен	

БАБКА

Ох! Медведь огромный меня чуть не задавил!

ВНУЧКА

Бабушка, волк-то какой страшный на меня наскочил!

МЫШКА

Котище-то какой усатый! Вот страху я натерпелась!

КУРОЧКА

Ко-ко-ко! Лиса ведь ко мне подкралась, чуть не сцапала!

ЗАЙКА

Вот страсти-то! Четыре охотника за мной гнались, и все с собаками, как только меня ноги унесли!

КАРТОЧКИ ДЛЯ ИНСЦЕНИРОВКИ

ВАРИАНТ 1

ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ЕШЬ МОРОЖЕНОЕ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ПИШЕШЬ НА ДОСКЕ**
ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ РАЗГОВАРИВАЕШЬ ПО ТЕЛЕФОНУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ НЕ МОЖЕШЬ РЕШИТЬ ЗАДАЧУ**

ВАРИАНТ 2

ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ЧИТАЕШЬ КНИГУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ИГРАЕШЬ НА СКРИПКЕ**
ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ МОЕШЬ ПОСУДУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ПЕЧАТАЕШЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ**

ВАРИАНТ 3

ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ПРЫГАЕШЬ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ВЫШИВАЕШЬ**
ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ СЛУШАЕШЬ МУЗЫКУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ЧТО-ТО ИЩЕШЬ**

ВАРИАНТ 4

ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ИГРАЕШЬ НА ПИАНИНО	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ДОСТАТЬ КНИГУ С ПОЛКИ**
ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ГЛАДИШЬ СОБАКУ	**ПОКАЖИ, БУДТО ТЫ ЧТО-ТО РИСУЕШЬ**

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

Учебное издание

Макарчук Анна Владимировна
Горинова Елена Валерьевна
Рычка Нина Евгеньевна
Хухлаева Ольга Владимировна

Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

Первый год обучения

Методическое пособие

Редактор *Ю. О. Андреева*
Рисунки *В. Ю. Стеблева*
Художественный редактор *В. Ю. Стеблева*
Внешнее оформление *Н. А. Морозова*
Макет *В. Ю. Стеблева*
Цветокоррекция и обработка изображений *Л. В. Аникина*
Компьютерная вёрстка *О. В. Попова*
Корректоры *О. А. Мерзликина, Л. Н. Марченко, И. В. Андрианова*
Во внешнем оформлении использованы иллюстрации *И. В. Христич*

Подписано в печать 28.05.19. Формат $60\times90^{1}/_{8}$.
Гарнитура Circe. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 25,0. Тираж экз. Заказ № .

ООО «ДРОФА». 123112, г. Москва, Пресненская набережная, дом 6, строение 2, помещение № 1, этаж 14.

росучебник.рф/метод

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги можно отправлять по электронному адресу: expert@rosuchebnik.ru
По вопросам приобретения продукции издательства обращайтесь: тел.: 8-800-700-64-83; e-mail: sales@rosuchebnik.ru
Электронные формы учебников, другие электронные материалы и сервисы: lecta.rosuchebnik.ru, тел.: 8-800-555-46-68
В помощь учителю и ученику: регулярно пополняемая библиотека дополнительных материалов к урокам, конкурсы и акции с поощрением победителей, рабочие программы, вебинары и видеозаписи открытых уроков росучебник.рф/метод