

Формирование, развитие и отработка коммуникативных УУД в младших классах

Как помочь детям учиться осознанно
и ответственно

Методическое пособие
для учителей

Содержание

Введение	3
Развиваем эмоциональный интеллект	6
Эмоции как физиологический механизм	6
Словарь эмоций	6
Проверенные рецепты	7
Навыки самонаблюдения	8
Техники саморегуляции	9
Развиваем социальный интеллект	15
Словарь для описания характеров, социальных действий и отношений	15
Потребность, мотивация и намерение	15
Анализ литературных произведений или ситуаций из жизни	17
Сочинение историй	21
Обсуждение видеофрагментов	21
Игры на взаимодействие	22
Тренировка коммуникативных навыков	22
Короткое резюме	30
Список рекомендованной литературы	32

Автор текста: Ксения Вотякова

Редактор: Анна Широкова-Кунс

Дизайн: Анастасия Демченко, Маргарита Волкова

Иллюстрации: Александра Лаконкина

Введение

Представить исследовательский проект, аргументировать свою точку зрения и в докладе, и в горячем споре, хорошо работать в команде, мыслить глубоко и критически — это не список требований к профессору, а критерии, прописанные в федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). Всему этому современные дети должны научиться в школе.

Это значит, что с вашей помощью ребёнок должен освоить достаточно широкий репертуар вербальных и невербальных коммуникативных навыков. Чтобы понятно и убедительно высказываться, нужно не только уметь подобрать правильные слова, но и верно оценивать ситуацию, характер собеседника, а также регулировать своё психологическое состояние. Для этого необходимо целенаправленно развивать у ваших учеников два базовых психологических навыка: социальный и эмоциональный интеллект.

Примеры коммуникативных умений:

- > налаживать контакт,
- > внимательно слушать собеседника,
- > аргументировать и отстаивать свою позицию,
- > давать обратную связь,
- > просить о помощи и отказываться,
- > сочувствовать и выражать поддержку,
- > работать совместно над одной задачей,
- > выступать публично и презентовать себя.

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать свои чувства и уметь ими управлять, распознавать чувства других людей, понимать их намерения, мотивацию, желания.

Эмоции — это обратная связь, которая нужна нам во время общения и взаимодействия. Благодаря им мы можем понять, следуем ли мы своим желаниям, идём ли по направлению к поставленным целям, отстаиваем ли свои интересы, как относимся к своим потребностям. Кроме того, в процессе эволюции мы научились распознавать эмоции других людей, которые являются реакцией на наши слова и действия. Такая реакция, будь то «Мне нужна помощь» или «Не стой у меня на пути!», позволяет нам взаимодействовать с ними наиболее эффективно.

Возникновение эмоций у людей обеспечивается физиологическими механизмами, которые одинаковы для всех представителей homo sapiens. Отличаются только культурные модели выражения эмоций: человек учится выражать ту или иную эмоцию в зависимости от того, как это делают другие люди вокруг него.

Объясните детям важный принцип: эмоции — это лишь часть нас. И взрослые, и дети, могут научиться наблюдать за своими ощущениями со стороны. Эмоциональное состояние имеет начало, кульминацию и конец, и регулярная практика поможет научиться осознавать их. Нужно научиться не вовлекаться в сильные эмоции полностью, уметь хоть немного сохранить отстранённость. Ещё лучше, если со временем получится «выпрыгивать» из эмоционального шторма в самом начале, не ожидая, когда «накроет с головой».

! Только понимая свои эмоции, ребёнок сможет воспринимать эмоции другого человека.



Одна из ключевых функций эмоций — **сигнальная**. Это подсказки, которые помогают нам ответить на вопрос: **то, что сейчас со мной происходит, приводит меня к цели или, наоборот, отдаляет от неё?**

+ Зеркальные нейроны

Зеркальные нейроны головного мозга были открыты нейробиологами совсем недавно (Rizzolatti et al., 1996). Эти клетки мозга возбуждаются как при выполнении определённого действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия — они обеспечивают способность к эмпатии, способность поставить себя на место другого человека, сопереживать, понимать эмоции и намерения своего собеседника.

Социальный интеллект

Понятие социального интеллекта шире, чем определение эмоционального интеллекта. Оно описывает, насколько человек способен понимать своё поведение (цели и мотивы) и поведение другого (его намерения и возможности), действовать и вести себя сообразно ситуации.

Понимая свои возможности, медлительные дети, будут планировать большее время на работу над заданием, а чувствительные — избегать излишне эмоциональных или конфликтных ситуаций.

Можно условно разделить навыки социального интеллекта на четыре составляющих:

- > Способность здраво оценить своё положение, личностные особенности и возможности в конкретной ситуации.
- > Умение анализировать и синтезировать внешние признаки других людей и особенности их поведения, и на основе этого прогнозировать их будущее поведение в разных ситуациях.
- > Умение строить модель психического состояния человека. Умение видеть и представлять ситуацию с точки зрения другого.
- > Способность гибко изменять своё поведение, вести себя адекватно ситуации.

Развиваем эмоциональный интеллект

Далеко не всегда дети в классе настроены открыто говорить о своих чувствах. Первым и достаточным шагом со стороны педагога будет разговор о переживаниях, который может заставить учеников затем размышлять наедине с собой или в диалоге с лучшим другом.

Если есть такая возможность, проводите и проектируйте такие занятия совместно со школьным психологом. Последовательно разберите основные базовые эмоции, подберите отрывки из литературных произведений или мультфильмов, используйте готовые рабочие тетради на эту тему (например, курс «Жизненные навыки» издательства «Генезис»).

Расскажите детям, зачем людям нужны эмоции и чувства

Например, что злость — это биологически заложенная в нас эмоция, которая мобилизует, помогает отстаивать свои интересы и защищаться. Она высвобождает заряд энергии, который был бы необходим, например, для борьбы с врагами или дикими животными. Поэтому злости нужно дать выход. Осознавая в себе эту эмоцию, мы можем стараться найти какое-то дело или физическую активность, которые позволят направить эту сильную энергию в мирное русло.

Составьте с учениками словарь эмоций

Если человек не может назвать состояние, которое он испытывает, то он не понимает, что с ним происходит — а значит, не может справиться с эмоциями, активно повлиять на них.

Поэтому в первую очередь мы должны дать детям словарь эмоций, научить их различать и называть словами разные чувства.

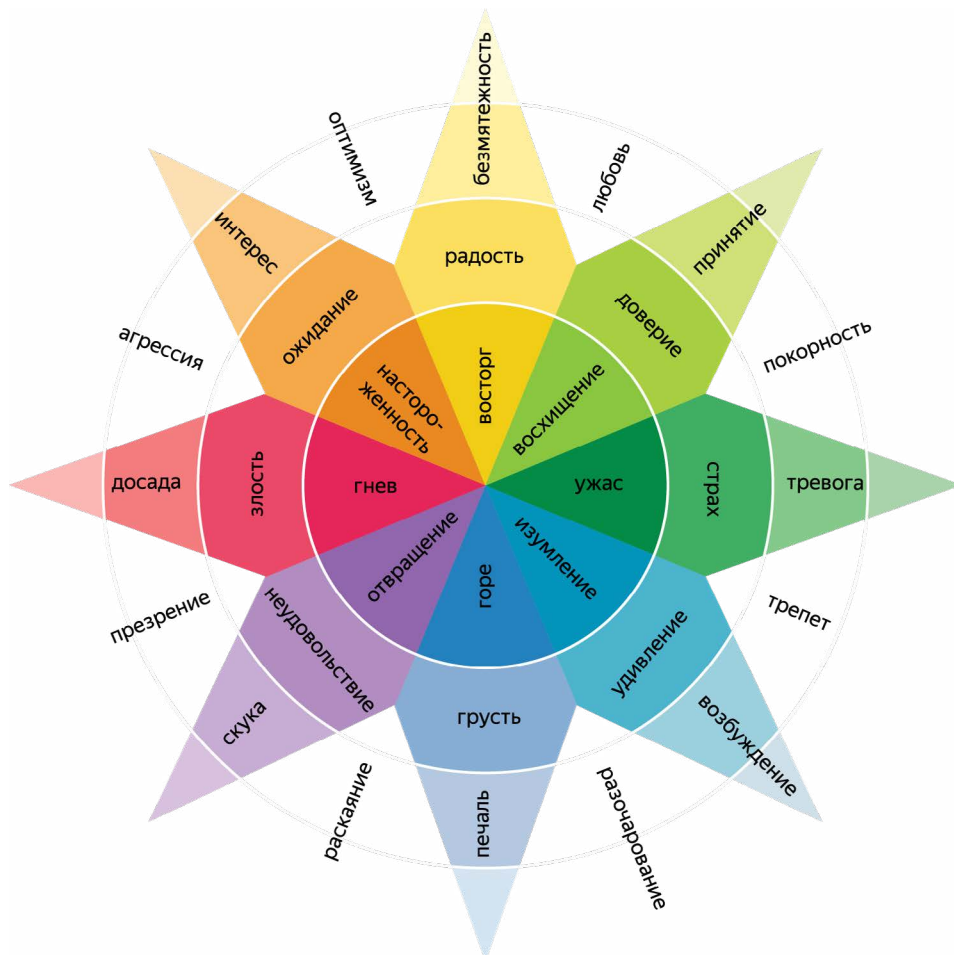
Акцентируйте внимание детей, что речь идёт о чувствах, внутренних ощущениях, а не их проявлении — разные люди могут проявлять разные эмоции различным образом.

Хорошо использовать плакаты с рисунками или фотографиями людей, испытывающих разные эмоции. Такие наглядные «словари» служат хорошей подсказкой при обсуждении ситуаций, произошедших с вымышленными персонажами или реальными людьми.



Даже взрослым людям не всегда хватает слов, чтобы описать свои переживания и эмоции. Чем богаче будет словарь ваших учеников в этой области, тем проще им будет описывать их и развивать навыки саморегуляции

Эмоции могут быть разными по модальности и степени интенсивности. Например, злость может проявляться только раздражением, а может доходить до состояния ярости. Грусть можно описать как лёгкую меланхолию, или как тоску и уныние.

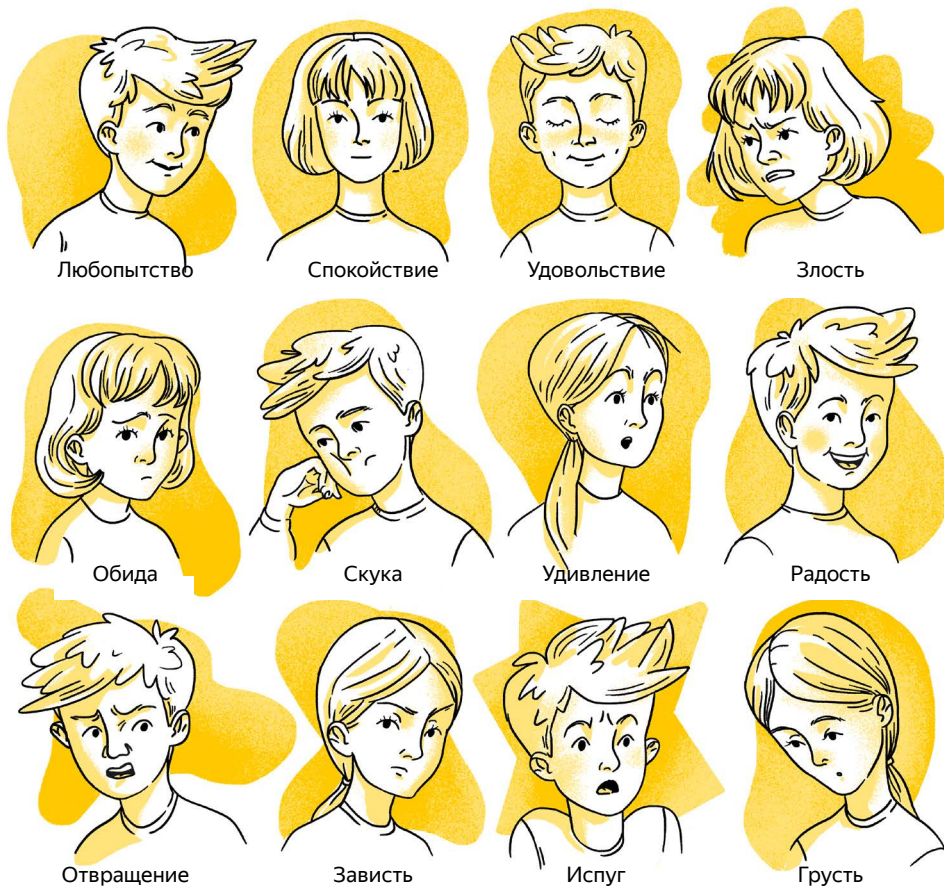


Запишите на доске в классе проверенные «рецепты»

Попросите детей перечислить приёмы, которые помогают им справиться со злостью и гневом. Примечательно, что уже во втором классе дети сами называют множество работающих методик саморегуляции.

Чтобы показать, что разным людям в одной и той же ситуации справиться со своими чувствами могут помочь совершенно разные действия, можно организовать в классе дискуссию.

Важно достичь понимания, что в разные моменты все люди испытывают разные эмоции, в том числе злость, и это нормально. Это просто часть человеческой жизни.



✓ План разбора эмоций

Выберите одну базовую эмоцию — например, злость. Попросите детей вспомнить ситуацию, когда они в последний раз злились. Затем пусть они ответят на вопросы:

- > Что именно я ощущал, когда злился?
- > Как выглядит моё лицо, когда я злюсь?
- > Что чувствует моё тело, когда я злюсь?
- > Когда я перестал злиться?
- > Что мне помогло успокоиться?

Дальше предложите им нарисовать, где в теле находится злость, и описать, что они в тот момент чувствовали — может быть, у них были напряжены мышцы, или они сжимали кулаки и зубы? — и вспомнить, какие слова в этот момент вертелись в голове.

Кто-то хорошо справляется со злостью, кто-то хуже. Ваша цель — создать ситуацию, в которой нет критики и осуждения, которую дети будут воспринимать как комфортную и безопасную и будут готовы рассказать о своём опыте переживания эмоций. Не обязательно, чтобы в классе все отвечали вслух. Дайте ученикам право сохранить информацию о личных переживаниях в тайне.

Развивайте у детей навыки самонаблюдения: просите их наблюдать за собой и другими, записывать и анализировать

Попросите детей вести «эмоциональный дневник» (по аналогии с читательским дневником), регулярно отвечая себе на три вопроса:

- > В какой ситуации я вышел из себя/загрустил?
- > Что я делал/а, когда злился/-ась/мне было грустно?
- > Что мне помогло справиться со злостью/грустью?

Каждую неделю таким образом можно отслеживать новое чувство.

! Самолёт не может лететь быстро и непрерывно — периодически ему нужно приземляться и заправляться. Чтобы успешно справиться с нагрузками и эмоциями во время учёбы и не только, детям нужно полноценно восстанавливаться. Если дети начнут наблюдать за собой и своим внутренним состоянием, своими эмоциями, им в том числе станет легче отследить момент, когда им требуется отдохнуть.

Для развития эмоционального интеллекта необходимо:

- > разговаривать с учениками о внутренних переживаниях — снять табу с обсуждения эмоций, научить детей обозначать свои ощущения словами;
- > рассказывать о разных способах поведения в ситуации, когда человек испытывает шквал чувств;
- > показать несколько простых техник саморегуляции, чтобы ребёнок попробовал и выбрал то, что ближе/проще лично ему;
- > отрабатывать техники саморегуляции в спокойном состоянии, чтобы было легче воспользоваться ими в нужный момент.

Научите ваших учеников техникам саморегуляции

После того как вы составите словарь эмоций и соберёте копилку приёмов, которые уже помогают им справиться с переживаниями, можно рассказать им о некоторых других техниках саморегуляции. После того, как вы постепенно познакомите класс со всеми техниками, продолжайте в дальнейшем регулярно проговаривать, какие практики помогут детям справиться со своими эмоциями в той или иной ситуации.

! Универсальной техники саморегуляции, которая бы помогала всегда и всем, не существует.

① Дыхание. Упражнения, чтобы сконцентрироваться, успокоиться или взбодриться

Дыхание — эффективный метод, чтобы быстро успокоиться, сосредоточиться или поднять настроение. Даже дошкольников можно научить дышать таким образом. Эти упражнения достаточно просты, но всегда очень эффективны.

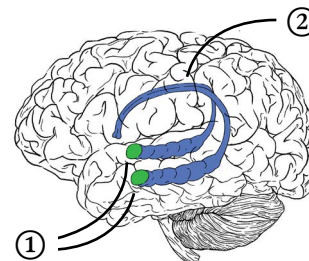
- > Для успокоения, если ребёнок перевозбудился или сердится: вдох на четыре счёта и выдох на четыре счёта. Ваша задача

+ Как мы думаем об эмоциях?

Люди управляют своим эмоциональным состоянием благодаря взаимодействию между «думающей» префронтальной корой больших полушарий головного мозга и лимбической системой, которая отвечает за эмоции.

Задействуя отделы префронтальной коры, человек «думает» о тех эмоциях, которые он испытывает. Тогда как лимбическая система (гипоталамус, миндалевидное тело, гиппокамп и поясная кора) просто ощущает их.

Эта связка, которую часто называют фронтально-лимбической системой, управляет эмоциональным состоянием человека, и с возрастом становится всё более эффективной.



- ① Миндалевидное тело
- ② Гиппокамп

— научить ребёнка в стрессовой ситуации переключить всё внимание на дыхание и сделать 8–10 таких циклов. Этот же способ подходит для того, чтобы сосредоточиться перед выполнением задания.

- > Для расслабления выдох должен быть в полтора раза длиннее вдоха. Поэтому если немного удлинить выдох и считать хотя бы до пяти, это поможет детям успокоиться ещё быстрее. Цикл выглядит так: вдох через нос на четыре счёта, выдох через рот на пять-шесть счетов. Повторять весь цикл нужно 8–10 раз.
- > И наоборот, если удлинить вдох относительно выдоха по такой же схеме, это поможет взбодриться в ситуации усталости и грусти.

Во время объяснений вы можете считать вслух, дети считают «про себя».

② Способы справиться со злостью

2.1. Сделать упражнения на движение

С точки зрения эволюции, злость — источник энергии. Злость нужна, чтобы защищаться от врагов или бороться с дикими животными. Чтобы энергия злости нашла выход наименее деструктивным образом, можно потратить её за счёт двигательной активности. Предложите ученикам один из следующих вариантов:

- > Сделать разминку — бегать, ходить, отжиматься, махать руками, приседать, делать максимально уместные движения в рамках конкретной ситуации. Просто сжимать и разжимать кулаки, если все остальные варианты недоступны.
- > Напрягать и осознанно расслаблять мышцы рук или ног. Сфокусировать внимание на какой-нибудь группе мышц. Максимально сильно напрячь эти мышцы и задержать это напряжение на три–пять секунд, а затем на выдохе расслабить мышцы. Попробовать перейти к другой группе мышц.
- > Совмещать дыхание и движения: надувать воздушный шарик, дуть через соломинку в воду, делать форсированный выдох.

2.2. Взять тайм-аут

Объясните ученикам, что справиться со злостью гораздо проще в самом начале, когда эмоция только появляется. Затем это

+ Дыхание воздействует на мозг через сигналы, поступающие по блуждающему нерву в стволовые структуры головного мозга.

Медленное дыхание увеличивает активность блуждающего нерва и усиливает деятельность парасимпатической системы, отвечающей за отдых и релаксацию. Быстрое дыхание дезактивирует парасимпатическую нервную систему и активирует симпатическую, обычно активную в ситуации стресса. Быстрое дыхание может сделать человека более активным и возбужденным.



чувство начинает лавинообразно нарастать и в тот момент, когда оно достигло максимума, справиться гораздо сложнее.

Научите детей обращать внимание на свои ощущения, стараться поймать момент, когда злость только зарождается и научиться вовремя выходить из ситуации. Лучше всего прекратить разговор, если возможно — уйти в другое помещение. 10–15 минут «тайм-аута», чтобы заняться совершенно другим делом, успокоиться, посмотреть на себя и ситуацию со стороны. Подышать и размяться.

③ Упражнения, которые помогут преодолеть уныние

3.1. Физкультура

Физическая активность помогает справиться с унынием и грустью за счёт того, что она оказывает на головной мозг на гормональном уровне такое же воздействие, как и препараты, снимающие признаки депрессии.

Энергичные движения, физкультура и спортивные нагрузки запускают нужные процессы в нейронах головного мозга, в том числе постепенно увеличивают выработку нейромедиатора серотонина. Это означает, что постепенно психоэмоциональное состояние становится более стабильным и радостным.

Конечно, нельзя сравнить двигательную активность с таблеткой моментального действия. Эффект будет замечен не сразу, а после нескольких недель регулярных занятий.

3.2. Визуализация

Чтобы человеку было проще справиться с грустью и волнением, нужно представить в уме приятные ситуации или близких людей. Для детей чувствовать такую воображаемую поддержку особенно важно.

- > Попросите класс вспомнить или придумать такую ситуацию или место действия, в которых каждому из них хорошо, спокойно, радостно, где они чувствуют себя уверенно. Это можно проговорить вслух, если кто-то из детей готов, но можно и просто предложить им проговорить про себя или записать на листочке (можно никому не показывать).
- > Попросите придумать, кто из близких людей мог бы помочь в сложной ситуации, представить, что этот человек мог бы сделать или сказать в качестве поддержки в сложный момент.

✓ Нарративные техники

Младшеклассникам нужно научиться подбирать слова, чтобы описать, что происходит. Первоклассники могут проговаривать это вслух, более старшие дети — писать хотя бы пару строк. Достаточно, если ребёнок подойдёт к маме и скажет «Я ужасно злюсь, что у меня не получается эта задача». Или напишет эти слова в свой личный секретный блокнот. Для маленького человека это очень большой шаг в осознании своего эмоционального состояния. Более взрослые дети могут писать о событиях и своих переживаниях в разных жанрах: дневник, мемуары, письмо другу, пост в блоге.



+ Почему приятно и полезно думать о приятном?

Приятные воспоминания провоцируют повышенную выработку нейромедиатора серотонина в лимбической системе головного мозга — в частности, в передней поясной коре, и на нейрофизиологическом уровне помогают прийти в спокойное и радостное состояние.



Важно научиться представлять такие картины в спокойном или радостном состоянии. Тогда в момент уныния или тревоги ребёнку будет просто вспомнить эти ситуации, сконцентрироваться на них: рассмотреть детали, услышать звуки и слова, ощутить прикосновения.

3.3. Позитивное переформулирование

Многие люди, особенно дети, у которых пока ещё недостаточно жизненного опыта, склонны преувеличивать несчастья и думать, что плохие времена никогда не кончатся. Иногда дети описывают это так: «кажется, что плохие мысли сами лезут в голову».

Позитивное переформулирование — простая методика изменения отношения к ситуации. Попросите ребёнка:

- > Обозначить ситуацию, назвав её одним предложением. Например, «мне не нравится ходить в школу», «я всегда делаю ошибки в контрольных работах, и в этот раз тоже».
- > Трансформировать предложение по формуле «Даже если...» или «В любом случае...».

Получится что-то вроде «даже если мне не нравится ходить в школу, там иногда бывает интересно и весело» или «даже если я опять плохо написал контрольную ... в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу».

④ Работа со страхами

Детям (как и всем людям) нужно исследовать свои страхи, внимательно относиться к ним.

- > Страх оберегает нас, останавливает от попадания в опасные ситуации. С биологической точки зрения в ситуации опасности выгодно испугаться, убежать или затаиться, потому что тратится меньше энергии, меньше вероятность получить травмы.
- > Страх обычно сковывает движения, и человеку кажется, что он заполняет всё внутреннее пространство. Помогите детям провести условную внутреннюю границу, что страх — это внутреннее переживание, но это лишь часть нашего Я. Поэтому так важно посмотреть на страх со стороны: исследовательская позиция в такой ситуации может помочь чуть отстраниться и успокоиться.

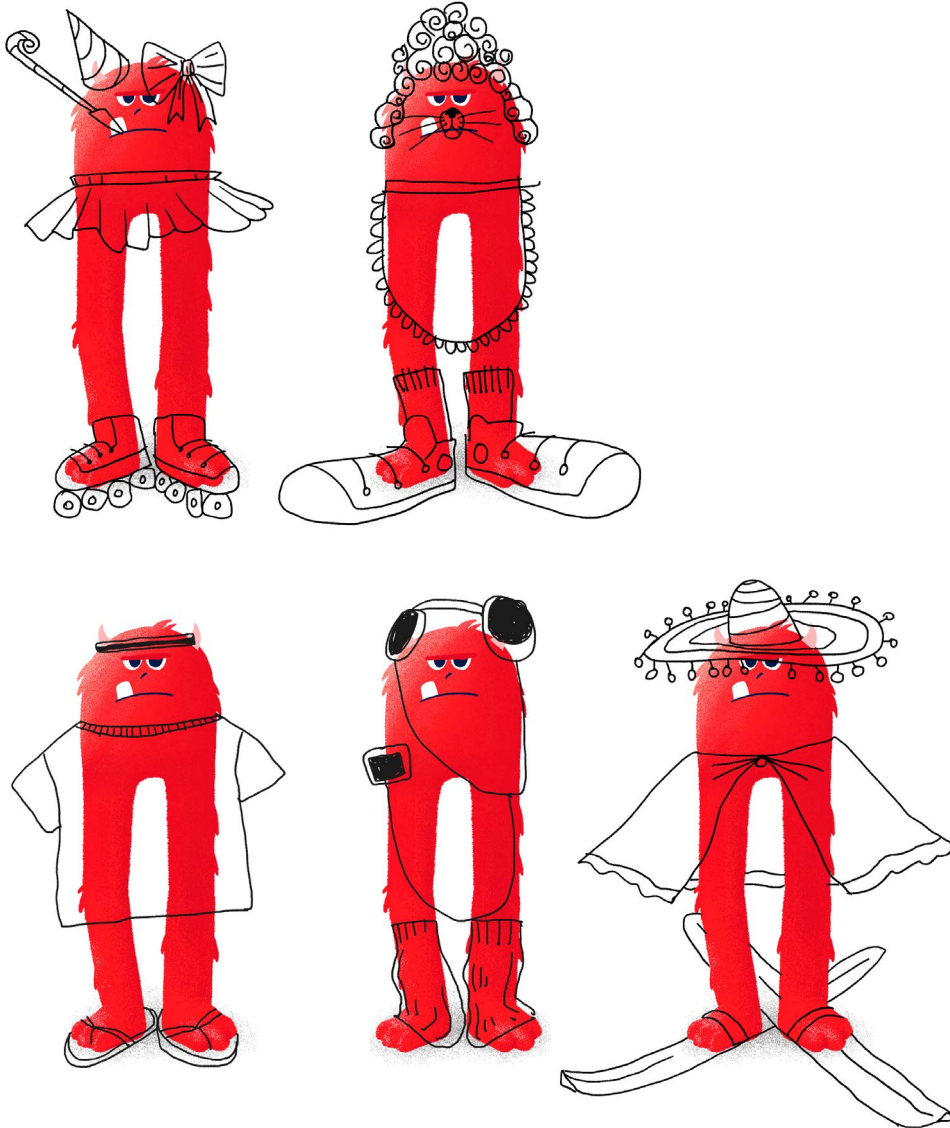


Чувство страха защищает от опасности. Это важное знание помогает детям относиться к страху спокойнее

✓ Концентрация на ощущениях

Попросите детей отвлечься от всех мыслей и оглянуться по сторонам, а затем задайте им одно или несколько заданий из следующего списка.

- > Обратит внимание на пять объектов, которые они видят и назвать их про себя.
- > Сосредоточиться и прислушаться — какие четыре звука они услышат?
- > Отметить три телесных ощущения, которые они испытывают в этот момент (например, пол под ногами, одежда на плечах, соприкосновение спины с креслом).
- > Назвать два запаха, которые они могут уловить.
- > Поясните детям, что в тот момент, когда мысли начинают ускользать, надо просто заметить это и вернуться к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, сказать: «Я услышал», отпустить мысль не задерживаясь на ней и вернуться к заданию.



✓ Исследуйте страхи

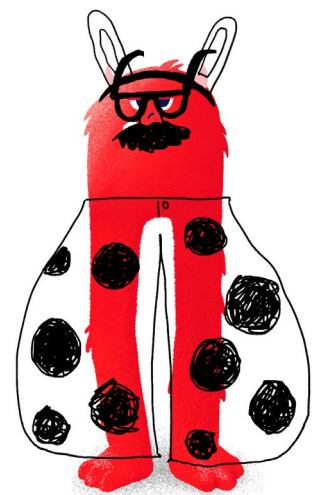
Чтобы справиться с тревогой, волнением и страхом, нужно хорошенько изучить их. Попросите детей:

- > Нарисовать свой страх в виде какого-то образа, существа. Попробовать понять, что он хочет «сказать», от чего предостеречь? Можно ли представить его другом, который хочет защитить?
- > Если страх не превращается в друга, можно попробовать сделать его смешным. Попробовать дорисовать такие детали, которые превратят страх в смешное или беспомощное существо. Этот рецепт не универсален, но иногда может помочь?

⑤ Придумайте регулярную практику

Спрашивайте у детей про настроения и эмоции в том формате, который больше подходит вам и классу. Начните с себя, задайте своим ответом формат и «психологическую глубину». Можно использовать такие вопросы: что важное сегодня произошло и как ты к этому относишься? Какое у тебя сейчас настроение и почему? Что вчера вызвало у тебя самые сильные эмоции?

- ! Не стоит требовать излишней откровенности или делать личный ответ ребёнка публичным. Можно предложить написать или нарисовать ответ самому себе, и никому не показывать. Это будет прекрасная нарративная практика, доступная даже первоклассникам. Пусть дети попробуют назвать свои эмоциональные состояния и понять свои чувства.



Если класс небольшой, у детей дружные отношения, и вы ожидаете, что они не будут делать грубые или критические замечания во время такой дискуссии, можете попробовать обсуждение в кругу: «В течение дня с вами произошло много больших и маленьких событий. Некоторые из них заставили вас волноваться, радоваться, грустить или злиться. Возможно вызвали восхищение или любопытство. Поделитесь таким событием и теми чувствами, которые у вас возникли. Или просто расскажите о вашем настроении сейчас».

Ответы детей могут быть очень разными, принимается любой вариант: «Сегодня я по дороге в школу перепрыгнул через лужу, мне было здорово», «Вчера я очень расстроился, потому что брат сломал мою любимую игрушку», «Мне с утра не по себе, потому что я боюсь предстоящей контрольной».

- ! Выберите подходящую степень конфиденциальности для вашего класса или для конкретного ребёнка так, чтобы никого не ранить.

✓ «Стена настроений»

Это простое в организации упражнение подходит для классов любого размера. В классе выделяется доска, на которой можно писать или приклеивать к ней стикеры, аппликации. Дети подходят к ней и пишут что-то, связанное с их настроением или событиями в жизни. Можно сделать работу со «стеной настроений» регулярной практикой. Например, раз в месяц проводить урок, на котором каждый ребёнок будет что-то писать на этой доске. Можно сделать «стену настроений» условным полем для свободных высказываний, где дети будут писать или приклеивать стикеры тогда, когда считают нужным.



Развиваем социальный интеллект



Составьте словарь характеров, социальных действий, отношений

На уроке чтения или классном часе отведите время на изучение слов, которые описывают черты характера и обозначают действия человека по отношению к окружающим. Дети смогут точнее говорить и о реальных людях, и о литературных героях. Даже примерное понимание личностных особенностей собеседника помогает лучше разобраться в его намерениях и предсказать дальнейшее поведение.

В русском языке несколько сотен прилагательных для описания характера. Мотивируйте детей расширять свой словарный запас и описывать людей как можно точнее

Один человек может быть безрассудным, смелым, отчаянным, а другой — нерешительным, чувствительным и радостным. Покажите на экране или интерактивной доске разнообразные прилагательные, обозначающие черты характера, и попросите детей в микрогруппах с опорой на эти слова попробовать описать характер известных литературных персонажей, любимого киногероя. Или описать характер близкого человека, лучшего друга, брата или сестры.

Соберите в «копилку» и глаголы, описывающие многообразие отношений и взаимодействий между людьми. Один человек может другим манипулировать, может с ним конфликтовать или дружить. Собеседника можно поддерживать, относиться к нему с симпатией или вести себя высокомерно.

Обсудите в классе, что такое потребность, мотив и намерение

В основе любой деятельности и любого социального взаимодействия лежит потребность, желание, конкретный мотив. А значит, чтобы правильно понять смысл действий другого человека, нужно предположить почему — или ради чего — он совершает те или иные действия.

Потребность — это ощущение недостатка чего-либо, которое активизирует человека, мотивирует к деятельности. В той или иной мере осознавая свои потребности, человек может поставить цель и двигаться к ней. Или, говоря проще, потребность — то, без чего человек не может жить и то, что очень хочет иметь.

В русском языке несколько сотен прилагательных для описания характера. Мотивируйте детей расширять свой словарный запас и описывать людей как можно точнее

Действия человека чаще всего обусловлены именно потребностями, будь то потребность в безопасности, еде, движении, комфорте, принятии со стороны окружения, потребность в любви, свободе, независимости, утверждении своих интересов, власти или развлечениях.

Каждый раз, когда мы интерпретируем поведение другого человека, мы выдвигаем гипотезу о его мотивах (то есть о том, какую потребность он стремится удовлетворить) или намерениях. В зависимости от выдвинутой гипотезы, мы по-разному реагируем на действия человека.

Зачастую мотивов может быть несколько. В конфликтной ситуации особенно важно начинать анализировать коммуникацию именно с мотивов участников. Например, можно задавать уточняющие вопросы в форме гипотез: «Возможно, ты так резко реагируешь и кричишь, потому что устал?»

✓ Анализ потребностей и мотивов

Предложите ученикам в классе поразмышлять, какие у человека бывают потребности. Отличаются ли потребности у разных людей? Можно ли выделить какие-то группы потребностей — например, по степени значимости? Попросите каждого ученика нарисовать карту своих текущих желаний, которые и будут отражать его актуальные потребности.

Рассмотрите с классом два примера (или больше).

Ситуация 1. Две девочки шепчутся друг с другом и смеются.

Гипотеза 1. Одна из них рассказывает другой смешную историю. Они просто хотят развлечься.

Гипотеза 2. Обсуждают глупую ситуацию, в которую попала их одноклассница. Возможно, они надеются, что занимают в классе более высокое положение и/или хотят самоутвердиться за счёт другого.

Ситуация 2. Мальчик самостоятельно вызвался подготовить большой доклад по литературе.

Гипотеза 1. Он стремится заработать хорошую оценку, ждёт похвалы от учителя, той или иной социальной выгоды.

Гипотеза 2. Хочет узнать новое по интересной ему теме: в основе его поведения — познавательная мотивация.

Анализируйте с учениками интересные фрагменты из литературных произведений или ситуации из жизни

Обсуждайте, какие намерения были у людей в тех или иных ситуациях, реальных или выдуманных.

На уроке чтения можно прочитать и разобрать отрывок из художественного произведения. Вначале можно описать намерения, черты характера персонажей и их эмоциональные состояния. Пусть они не совпадут с описаниями автора — у детей может быть совершенно другое прочтение текста. После чего можно обсудить прочитанное.

Важно сместить акцент с морализаторского на исследовательский, как бы сложно ни было уйти от попытки найти единственно верный ответ. Попробуйте пофантазировать о том, какие причины — даже самые невероятные — лежат в основе поведения героев, почему они поступили так, а не иначе. Ребёнок может примерить на себя роли различных персонажей и подумать, как бы поступил он сам. Пусть дети попробуют дописать своё начало или конец истории, чтобы мотивы персонажей стали более понятными. Или сочинить такое продолжение текста, которое поможет им обосновать своё видение характера и целей главных персонажей.

Рассмотрим несколько примеров текстов с заданиями по ним.

① Виктор Драгунский. «Всё тайное становится явным»

Я опять почистил зубы и стал завтракать.

Сначала я съел яйцо. Это ещё терпимо, потому что я выел один желток, а белок раскромсал со скорлупой так, чтобы его не было видно. Но потом мама принесла целую тарелку манной каши.

— Ешь! — сказала мама. — Безо всяких разговоров!

Я сказал:

— Видеть не могу манную кашу!

Но мама закричала:

— Посмотри, на кого ты стал похож! Вылитый Кощей! Ешь. Ты должен поправиться.

Я сказал:

— Я ею давлюсь!..

Тогда мама села со мной рядом, обняла меня за плечи и ласково спросила:

! Учителю важно придерживаться безоценочной позиции, при необходимости можно даже отступить от социально одобряемых ответов. У детей могут быть совершенно разные гипотезы, и наша задача — не отвергать их, а попробовать рассмотреть все возможности.

— Хочешь, пойдём с тобой в Кремль?

Ну ещё бы... Я не знаю ничего красивее Кремля. Я там был в Грановитой палате и в Оружейной, стоял возле царь-пушки и знаю, где сидел Иван Грозный. И ещё там очень много интересного.

Поэтому я быстро ответил маме:

— Конечно, хочу в Кремль! Даже очень!

Тогда мама улыбнулась:

— Ну вот, съешь всю кашу, и пойдём. А я пока посуду вымою. Только помни — ты должен съесть всё до дна!

И мама ушла на кухню.

Возможные вопросы для обсуждения и групповой дискуссии:

- > Анализ намерений и мотивов. Чего хотел Дениска? Чего хочет мама в этой ситуации? Что беспокоит маму?
- > Возможно, она волнуется, что Дениска очень худой и может заболеть, если не будет есть. А может быть, она уверена, что чтобы вырасти сильным мужчиной, нужно есть манную кашу.
- > А что происходит с Дениской? Он, может быть, и не против позавтракать, просто ненавидит манную кашу и очень хочет в Кремль.
- > Каким образом мама пытается добиться своей цели?
- > Ещё интереснее спросить детей, что они бы сделали на месте мамы. Причём акцентировать внимание можно не на том, как заставить съесть манную кашу, а на мотивах мамы — ведь мама хочет, чтобы Дениска был здоровым.
- > Какие эмоции испытывали герои по ходу развития сюжета?
- > Дениска — он какой, какой у него характер, сильные стороны? Как бы вы описали Денискину маму? Как она относится к Дениске?

② «Песчаные мачты» (корейская народная сказка)

Случилось это в давние времена. Отправил китайский император королю Кореи гонца и велел передать: «Всю воду реки Хан немедля погрузить на судно и переслать в Китай».

Созвал король всех своих сановников и министров, и стали они думать, как быть да что делать. Думали, думали, ничего не придумали. Тогда выступил вперёд премьер-министр Хван Хи и говорит:

— Вот что, ваше величество, следует ответить китайскому императору:

«Король Кореи с великим удовольствием погрузит на судно всю воду реки Хан и отправит в Китай. Но для этого нужны песчаные мачты. В Корее песка мало, зато на севере Китая, как мне известно, его великое множество. Не соблаговолите ли прислать нам песчаные мачты высотой в триста футов?»

С той поры, говорят, китайский император никогда больше не посылал в Корею гонца с подобными поручениями.

Возможные вопросы для обсуждения и групповой дискуссии:

- > Чего хотел китайский император, когда попросил переслать всю воду реки Хан? Обсудите с детьми, что у поступков могут быть разные причины. Мотивы могут быть предложены самые фантастические: например, «император очень хотел пить», или «император хотел спасти Корею от надвигающегося наводнения». Если ответы детей не следуют из логики текста, попросите придумать начало или окончание истории, чтобы обосновать ответ.
- > Какие чувства испытывал корейский король, когда услышал слова гонца из Китая? Предложите варианты, из которых дети смогут выбрать. К примеру, это могут быть грусть, растерянность, умиление, страх, удивление, тревога, досада, радость.
- > Попросите описать характер премьер-министра Хван Хи. Можно ли назвать его человеком хитрым, или завистливым, умным, трусливым, гостеприимным, легкомысленным?

③ «Рецепт капитана» (американская народная сказка)

В прежние времена на многих судах в докторском сундучке всегда хранился так называемый журнал симптомов, в котором были записаны симптомы разных болезней и то, как они день за днём меняются.

Но это ещё не всё: за диагнозом следовало предписание, что в таких-то и в таких-то случаях надо давать больному и в каких дозах. У каждого лекарства, хранившегося в медицинском сундучке, был свой номер.

Однажды на судне заболел матрос. Все симптомы, согласно «журналу», указывали на номер 11. Однако бутылочка под этим номером была пуста. Но это не слишком смутило капитана.

— Пустяки, — сказал он, — раз так, дайте больному ту же дозу номера 6 и номера 5.

Матрос долго болел. К счастью, он поправился, но благодаря ли своей выносливости или находчивости капитана, точно мы вам не скажем.

Возможные вопросы для обсуждения и групповой дискуссии:

- > Каждый поступок имеет свои мотивы и причины. Исходя из текста можно предположить, что капитан несерьёзно, возможно безответственно относился к здоровью матросов, поэтому заменил лекарство. Возможно он был импульсивен по характеру и принял необдуманное решение?
- > Попросите детей придумать такое начало сказки, чтобы из неё стал более понятен характер капитана, возможны и другие причины его поступков. Например, капитан был любознательным, принимал участие в исследовании и испытывал сочетание новых лекарственных средств при лечении болезней.

Эти задания и аналогичные им можно найти в библиотеке заданий Яндекс.Учебника, в подборке «Развитие коммуникативных УУД»:

<https://clck.ru/LTfsa>.

Просите придумывать истории

Для того, чтобы дети учились моделировать социальные ситуации и внимательно относиться к характеру и поведению других людей, попросите их придумать историю самостоятельно или в маленьких группах. Также они могут попробовать эти истории проиллюстрировать, и дать комментарии к иллюстрациям, которые могут прояснить сюжет).

Помогайте развивать сюжет, придумывать характер героев и не слишком критикуйте за ошибки в тексте. Цель этой практики — дать возможность выдумать персонажей, сюжетную линию, написать простейшие диалоги и путь героя.

Из таких сочинений можно создать «книгу волшебных историй нашего класса», которую дети могут писать все годы в начальной школе.

Более простой и смешной вариант — перемешать героев из разных выдуманных вселенных. Например, взять персонажей из книг о Гарри Поттере и мультфильма «Простоквашино» и поместить в мир «Властелина колец» или «Перси Джексона».

Смотрите и обсуждайте видеофрагменты

Аналогично отрывкам из литературы, можно анализировать фрагменты из фильмов. Посмотрев фрагмент, можно обсудить, какими были персонажи по характеру, чего они хотели, и чего смогли добиться. Кто из персонажей понравился больше и почему. Пусть дети попробуют написать своё продолжение истории или, наоборот, начало.

Учите разбираться в «языке тела»

Невербальная коммуникация — информация, которую люди передают и считывают с помощью жестов, поз, мимики. Уделите внимание основным знакам языка тела. Исследуйте вместе с детьми, как меняется смысл фразы в зависимости от интонации, позы, выражения лица. Особенно уместна такая исследовательская работа при чтении стихов и художественных текстов.

✓ Угадай эмоцию

Придумайте любое короткое нейтральное утверждение. К примеру, «сегодня хорошая погода, дождя не будет». Участники игры должны по очереди загадывать эмоции и затем произносить исходную фразу, стараясь максимально передать задуманное душевное состояние. Например, с возмущением, радостью или со страхом. Задача остальных ребят — распознать интонацию, а с ней и задуманную эмоцию.



Играйте в игры на взаимодействие

Для победы в таких играх детям нужно внимательно следить за соперниками, уметь договариваться, изменять своё поведение в соответствии с действиями партнёра, пытаться объяснить так, чтобы было максимально понятно.

Список достаточно обширен: предложите ученикам на выбор «Мафию», «Крокодил», «Шляпу», «Кодовые имена», «Алиас или скажи иначе», «Диксит», «Имаджинариум», «Завалинку».

Хорошо подойдут и привычные детям сюжетно-ролевые игры, разыгрывание любых историй. И хотя это ведущая деятельность для старшего дошкольного возраста, сегодня по совокупности причин у детей так мало времени и возможностей играть, что и в младшей школе потребность в игре остаётся актуальной.

Сюжетно-ролевая игра важна, так как она развивает навыки саморегуляции, которые важны для управления своим психоэмоциональным состоянием.

Кроме того, она развивает и социальный интеллект: дети примеряют на себя разные социальные роли и ситуации, расширяют поведенческий репертуар.

Также в сюжетно-ролевой игре неизбежно возникают конфликтные ситуации, которые можно попробовать разными способами решить внутри игровой реальности, исходя из выбранной роли, что гораздо менее травматично, чем реальное противостояние в жизни.

! При деликатной модерации игры учителем или другим специалистом, ролевые игры прекрасно работают на развитие социального интеллекта и улучшают отношения в классе.

Тренируйте у детей коммуникативные навыки

Коммуникативные навыки в широком смысле — это умение достигать своей цели в социальном взаимодействии и вести себя соответственно ситуации.

Какими ключевыми навыками должны владеть дети, чтобы уметь корректно вести дискуссию, уметь эффективно работать над совместной задачей, чтобы всем участникам было комфортно?

① Умение слушать

Чтобы понимать другого человека, нужно уметь его слушать и слышать. Это не так просто, как кажется. Даже многие взрослые часто не готовы воспринять точку зрения другого человека, или не могут правильно уловить основную мысль собеседника.

Чтобы развить у учеников навык «активного слушания», по сути, вам нужно развить у них умение быть максимально вовлеченным в разговор. Это умение можно разбить на отдельные составляющие:

- > Сконцентрировать внимание на другом человеке, проявить интерес к тому, что он говорит и делает.
- > Смело уточнять, что именно имеет в виду собеседник. Есть стандартные фразеологические обороты, помогающие это сделать: «Правильно ли я понимаю, что...», «По вашему мнению...». Далее нужно пересказать или резюмировать то, что сказал собеседник.
- > Коротко обобщать сказанное собеседником, подводить итог, пробовать выделить главную мысль.
- > Высказывать своё мнение и отношение, сохраняя уважительную и безоценочную позицию по отношению к личности собеседника.
- > Аргументировать свою позицию: «Я предлагаю сделать так, потому что...».

Отработать этот навык можно в том числе на обычных заданиях. Просите детей работать в парах, отрабатывая навык «активного слушания».

- > На уроке окружающего мира, когда один человек делает короткое информационное сообщение, второй человек в паре пробует резюмировать смысл и высказать предположение.
- > На уроке окружающего мира: один ученик делает короткое информационное сообщение, второй ученик резюмирует смысл сказанного.

✓ «Испорченный телефон»

Хорошей иллюстрацией того, как искажается информация в ходе коммуникации, и как важно уметь слушать и понимать, что говорит собеседник может быть известная игра «Испорченный телефон». Собирается группа, ведущий говорит на ухо первому ребёнку одну-две фразы, и дети должны шёпотом передать послание по порядку до последнего участника. Дойдя до него, часть информации или изменится, или потеряется.

② Умение давать обратную связь

Научите учеников придерживаться «правила бутерброда» (и придерживайтесь его сами во время уроков): комментируя то, что сделал другой человек, нужно сначала найти положительные стороны — хорошие идеи, все плюсы предлагаемого решения, уверенность при ответе, логику изложения. Затем рассказать о возможных минусах с формулировкой «Я считаю, что...»

В конце можно поддержать человека любой подходящей фразой, похвалить за приложенные усилия.

Помните, что оцениваем мы конкретное действие, а не человека.

Например, если ребёнок забыл дома учебник, это не значит, что он двоечник и прогульщик. Возможно, у него есть сложности с концентрацией внимания или он плохо себя чувствовал. Или если ученику не даётся математика, это не значит, что у него «никогда не получится её выучить». Может быть, он просто не понимает конкретные темы, или у него временный провал мотивации из-за того, что ничего не получается.

! Если у вас или у кого-то из учеников есть привычка оценивать человека, а не конкретные действия или ошибки, то постарайтесь искоренить её. Это сделает отношения в классе лучше, а работу на уроке — более продуктивной.

③ Умение поддержать другого человека

Овладение этим навыком можно считать вершиной мастерства. Чтобы его развивать, начните собирать с детьми «копилку» способов, которые помогают справиться со стрессом и неприятными переживаниями.

Попросите детей вспомнить личный опыт, кто и как их поддерживал в трудную минуту. Ещё можно проанализировать литературные произведения, найти, как поступали их герои.



Когда мы даём обратную связь, то оцениваем идеи и поступки человека, а не его самого. Необходимо воздерживаться от прямой критики самого человека, не переходить на личности

✓ Упражнения на поддержку

Обсуждаемые варианты поддержки можно отрабатывать на простых упражнениях в парах. Например, один ученик рассказывает: «Однажды мне купили новую машинку с радиоуправлением, а я сломал/-а пульт от неё через неделю. А я так о ней мечтал/-а!» Другой ученик должен пробовать его поддержать, подбирая слова и действия, которые смогут утешить друга.

④ Умение резюмировать услышанное

Это умение нужно тренировать отдельно. Для этого можно использовать ответы у доски. Допустим, один ученик у доски делает доклад, а затем несколько ребят пробуют в одной или двух фразах сказать, в чём была основная мысль сообщения.

Каждый человек может извлечь из сообщения свой личный смысл, а докладчик получает обратную связь: смог ли он доходчиво донести до своих слушателей именно то, что хотел.

⑤ Умение поддерживать конструктивную дискуссию

Попросите детей обсудить в небольших группах неоднозначные вопросы, или совместно выполнить задание. А затем, по итогам этого задания, пробуйте в обсуждении всем классом сформулировать, каким правилам нужно следовать, чтобы работа и обсуждение в команде были комфортны и продуктивны.

Можно выбрать ведущего или модератора дискуссии: он будет напоминать о правилах и цели дискуссии.

Для отработки навыков можно организовать дискуссию на тему, которая требует изучения или порождает много противоречивых мнений. Например: «Нужна ли школьная форма?» Класс делится на группы по 6–7 человек, за каждой группой закрепляется модератор (взрослый помощник или старшеклассник). Далее дети внутри группы высказывают свои мнения по поводу школьной формы.

Цель упражнения заключается в большей степени в тренировке выстраивания конструктивного диалога, чем в поиске единственно верного ответа. Группа справилась с заданием на «отлично», если найдено решение, которое всех устраивает, и при этом в ходе обсуждения не возникло таких конфликтов, которые бы участники не смогли разрешить.

⑥ Умение вести себя уверенно

Уверенные в себе люди производят впечатление, что готовы решить любые задачи, они обладают для этого достаточным умом, силой и энергией, и их не страшит неудача. Верно и обратное утверждение: если вести себя как уверенный человек, как будто бы сыграть роль «уверенного в себе человека», то почувствуешь себя смелее, тебя будут слушать с большим интересом и вниманием.

+ Правила ведения дискуссии

- > Слушать собеседника не прерывая, давать ему возможность высказаться.
- > Сначала озвучивать самые разные идеи и выслушать разные мнения, а потом критически осмысливать их.
- > Обсуждать идеи и мнения, не переходя на личности.
- > Критикуя, обязательно предлагать свой конструктивный вариант.
- > Аргументировать свою точку зрения.
- > Подводить промежуточные итоги обсуждения, записывать появившиеся идеи и утверждения.
- > Подводить итоги: результат, точки зрения, гипотезы и варианты решения.

Вы можете дополнить этот список со своими учениками.

+ Примеры тем для проведения групповых дискуссий

- > Домашнее задание: важно для хорошего обучения или можно отменить?
- > Гаджеты: правила жизни со смартфоном и компьютером.
- > Смотреть фильмы или читать книги?
- > Как всё успевать?
- > Мальчики и девочки: в чем разница и как найти общий язык.
- > Как будет устроено обучение в школе, если её возглавят дети.

Навык уверенного поведения можно условно разбить на небольшие действия, которые можно практиковать:

- > взгляд в глаза,
- > дружелюбная улыбка,
- > громкий голос,
- > прямая спина,
- > «открытые» позы и жесты,
- > внимательное отношение к собеседнику,
- > использование местоимения «я» без неопределенных формулировок, например, «я думаю, что...» вместо «кажется, что...»,
- > умение красиво начать и закончить разговор (для этого можно выучить несколько готовых фраз).

Вы можете тренировать эти навыки у детей во время ответов у доски или небольших тематических обсуждений.

Можно использовать кукол или мягкие игрушки, чтобы дети разыгрывали истории и ситуации от их лица. Заведите в классе такого образцово уверенного в себе плюшевого героя. Психологически это более безопасный вариант: дети могут «спрятаться» за ролью или «примерять» роль на себя, проявить большую свободу в самовыражении.

Учите стратегиям разрешения конфликта

Общение с другими людьми невозможно без возникновения сложных противоречивых ситуации и конфликта интересов.

Выделяют пять основных стратегий поведения в конфликте. Для их определения часто пользуются опросником Томаса-Килмана. По ответам человека на эти вопросы можно судить, насколько обоснована и эффективна его реакция на конфликт. (Thomas, K. W., and Kilmann, R. H. The Thomas-Kilman Conflict Mode Instrument. Mountain View, CA: CPP, Inc., 1974).



! Обязательно расскажите ученикам, что:

- > с конфликтными ситуациями сталкиваются все люди.
- > существует пять стратегий выхода из любого конфликта.
- > нужно пытаться анализировать ситуацию и собственные возможности, чтобы выбрать наиболее подходящую стратегию в каждой конкретной ситуации.
- > чтобы найти выход из конфликта, надо сначала попробовать понять потребности и мотивы участников конфликта.

① Стратегия приспособления, уступчивости

Человек соглашается с требованиями противоположной стороны. Зачастую это бывает выгодно, когда вопрос спора не принципиален, или мало ресурсов для активного отстаивания своих интересов. Возможно, детям нужно больше времени для того, чтобы добиться другого исхода чуть позже.

② Стратегия уклонения, избегания

Вы переводите внимание, отстраняетесь, не вовлекаетесь в конфликт. Не удовлетворяя свои потребности, вы стараетесь избежать открытого противостояния. Такое поведение может быть конструктивной реакцией, при отсутствии сил и времени для устранения противоречий, стремлении выиграть время.

③ Противоборство

Навязывание другой стороне выгодного для себя решения. Соперничество оправдано в случаях, когда вы предлагаете явно правильное решение, или это принципиально важный вопрос, и вам нужна победа любой ценой, нет времени договориться с оппонентом. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, в случае дефицита времени и высокой вероятности опасных последствий.

④ Компромисс

Конфликт завершается частичными уступками. Можно отказаться от части требований, которые ранее выдвигались, признать претензии другой стороны частично обоснованными. Компромисс эффективен, когда важно сохранить отношения, или есть вероятность, потерять всё, настаивая на своём. Также возможно, что интересы взаимоисключающие, а вам нужно временное решение.

⑤ Сотрудничество

Это наиболее эффективная стратегия поведения в конфликте, так как удовлетворяются интересы обеих сторон. Оно предполагает, что оппоненты готовы конструктивно обсуждать проблему, рассматривать другого не как противника, а как союзника в поиске решения. Но не всегда удаётся этого добиться.

Сотрудничество наиболее эффективно, если:

- > оппоненты зависят друг от друга,
- > они оба беспристрастны,
- > обеим сторонам важно найти решение.

! Используйте эту схему анализа конфликтных ситуаций в классе — сначала для разбора ситуаций, взятых из литературы. Обсудите с учениками, как можно реализовать разные стратегии поведения в одной ситуации.

Анализ конфликта на примере литературного произведения

Рассмотрим фрагмент книги А. К. Вестле, «Папа, мама, бабушка, восемь детей и грузовик»:

Папа, мама и восемь детей жили в высоком каменном доме, в самом центре огромного города. И хотя семья была такой большой, их квартира состояла всего-навсего из одной комнаты и кухни. Ночью папа и мама спали в кухне, на диване, а дети в комнате. Но разве можно разместить в одной-единственной комнате целых восемь кроватей? Конечно, нет! У них и не было никаких кроватей. Каждый вечер дети расстилали на полу восемь матрасов. Им казалось, что это не так уж плохо: во-первых, можно лежать всем рядышком и болтать сколько захочешь, а во-вторых, нет никакой опасности, что ночью кто-нибудь свалится с кровати на пол.

На день матрасы укладывались высокой горкой в углу, чтобы по комнате можно было свободно ходить.

И всё было бы прекрасно, если бы не одно неприятное обстоятельство. Вот какое: в квартире прямо под ними жила дама, которая терпеть не могла шума.

Но что поделаешь, если Марен любила танцевать, Мартин — прыгать, Марта — бегать, Мадс — стучать, Мона — петь, Милли — бить в барабан, Мина — кричать, а Малышка Мортен — колотить по полу чем попало. Одним словом, можете себе представить, что у них дома было не очень-то тихо.

Однажды в дверь постучали, и в комнату вошла дама, которая жила под ними.

— Моё терпение лопнуло, — заявила она. — Я сейчас же иду жаловаться хозяину. В этом доме невозможно жить. Неужели вы не можете утихомирить своих несносных детей?

Дети спрятались за мамину спину и осторожно из-за неё выглядывали. Казалось, что у мамы вместо одной головы растёт сразу девять.

— Я всё время пытаюсь их успокоить, — сказала мама, — но ведь они просто играют, как все дети на свете, не могу же я их ругать за это.

— Разумеется. По мне, так пусть играют сколько угодно, — сердито сказала дама. — Но после обеда я ложусь отдыхать, и если я ещё услышу хоть один звук, я пойду и пожалуюсь хозяину. Я только хотела вас предупредить.

Конфликтная ситуация между большой семьей и соседкой снизу вырисовывается достаточно понятная. Анализ интересов: соседка хочет отдохнуть после обеда, дети шумно играют. Попробуем предположить, что сделала и ответила мама, если бы следовала разным стратегиям разрешения этой конфликтной ситуации:

- > Противоборство: мама проигнорировала требования дамы и оставила всё как есть.
- > Компромисс или сотрудничество: мама разрешила детям играть дома только в тихие настольные игры, или же выходить в это время на улицу и играть в подвижные игры.
- > Уклонение: посмотрев в глазок, мама могла не открывать двери, предполагая, с какими требованиями пришла соседка снизу.
- > Уступчивость: мама запретила детям играть дома в шумные игры.

Короткое резюме

Как помочь детям отрабатывать регулятивные УУД

- ① Составьте с классом словарь эмоций.
- ② Обсудите, какие функции выполняют эмоции.
- ③ Пополняйте «копилку рецептов» для борьбы с грустью, страхом, волнением и другими эмоциями.
- ④ Развивайте у учеников навыки самонаблюдения: пусть они записывают и анализируют свои чувства и их зависимость от определённых ситуаций.
- ⑤ Учите детей техникам саморегуляции.
- ⑥ Включайте в занятия упражнения на дыхание, напряжение и расслабление мышц.
- ⑦ Учите позитивному переформулированию.
- ⑧ Максимально деликатно проговаривайте страхи и помогайте детям работать с ними.
- ⑨ Составьте с классом словарь глаголов и прилагательных, которые помогают описывать поведение и характер людей.
- ⑩ Обсудите в классе, что такое потребность, мотив и намерение.
- ⑪ Анализируйте с учениками ситуации из жизни, короткие видео или интересные фрагменты из литературных произведений (для этого можно воспользоваться заданиями Яндекс.Учебника).
- ⑫ Обращайте внимание детей, как может меняться смысл высказывания в зависимости от интонации, особенностей мимики, позы или жестикуляции.
- ⑬ Играйте в игры на взаимодействие.
- ⑭ Давайте задание группе выработать общую позицию и совместно аргументировать её.
- ⑮ Тренируйте у детей умение слушать и резюмировать услышанное, давать обратную связь.
- ⑯ Учите поддерживать конструктивную дискуссию и с уважением относиться к другим вне зависимости от того, какой точки зрения они придерживаются.



**Развивайте их
эмоциональный
и социальный
интеллект**

- ⑰ Учите поддерживать другого человека, отмечать достоинства и успехи других, сочувствовать, если надо.
- ⑱ Учите детей вести себя уверенно.
- ⑲ Тренируйте навык публичного выступления.
- ⑳ Обсудите стратегии разрешения конфликта.



Список рекомендованной литературы

- ① Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ, 2016.
- ② Гиппенрейтер Ю. Б. У нас разные характеры... Как быть? М.: АСТ, 2014.
- ③ Готтман Дж., Деклер Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей. М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2019.
- ④ Жизненные навыки. Уроки психологии. Серия методических пособий и рабочих тетрадей для 1–4 классов под редакцией Кривцовой С. В. М.: Генезис, 2005.
- ⑤ Родари Дж. Грамматика фантазии. М.: Самокат: 2016.
- ⑥ Ульева Е. Компас эмоций: злость. Сборник сказок для развития эмоционального интеллекта. М.: Клевер, 2019.
- ⑦ Ульева Е. Компас эмоций: интерес. Сборник сказок для развития эмоционального интеллекта. М.: Клевер, 2019.
- ⑧ Ульева Е. Компас эмоций: страх. Сборник сказок для развития эмоционального интеллекта. М.: Клевер, 2019.
- ⑨ Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М.: Бомбора, 2010.
- ⑩ Фрит К. Мозг и душа. Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир. М.: Астрель: CORPUS, 2010.