

Министерство просвещения Республики Казахстан  
Национальная академия образования имени И. Алтынсарина



**Лучшие практики (программы) по  
формированию устойчивого психоэмоционального  
и всестороннего развития детей**

**Методические рекомендации**

Астана  
2022

Рекомендовано к изданию Ученым советом Национальной академии образования им. И. Алтынсарина (протокол № 6 от 25 мая 2022 года)

**Лучшие практики (программ) по формированию устойчивого психоэмоционального и всестороннего развития детей**  
Методические рекомендации. – Астана: Национальная академия образования имени И. Алтынсарина, 2022. – 130 с.

Данное пособие разработано для оказания методической помощи в развитии эмоционального интеллекта обучающихся организаций общего среднего образования Республики Казахстан. В работе рассмотрены особенности эмоциональных потребностей детей и развития их эмоциональных компетенций, предложены тренинги по развитию личностных, эмоциональных, социальных, когнитивных компетенций, конкурентноспособности и психологической жизнестойкости у детей, программы по формированию устойчивого психоэмоционального и всестороннего развития у обучающихся школ.

Рекомендации предназначены для школьных психологов и всего педагогического сообщества организаций общего среднего образования Республики Казахстан.

© Национальная академия образования  
им. И. Алтынсарина, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

В 21 веке перед школами стоит задача обучать детей, имеющих разные способности и мотивацию к обучению, и представляющих различные этнические и социально-экономические слои. Образование должно развивать молодых людей в целом, включая их социальное и эмоциональное развитие. Однако направление образования в последние несколько десятилетий сместилось в сторону результатов тестов и развития технических навыков, исключая человека в целом.

Необходимость для всех обучающихся развивать навыки социально-эмоционального обучения, необходимые для поступления в колледж, вуз, в жизненной карьере и достижения успеха в жизни привлекают столь необходимое внимание среди педагогов, школьных администраторов, родителей обучающихся во всем мире. За последние два десятилетия исследователи успешно продемонстрировали, что навыкам эмоционального интеллекта можно обучать, практиковать их, интегрировать в учебные программы, в мероприятия по обеспечению безопасной школьной среды, здорового образа жизни обучающихся и школьной культуры. Успешная реализация программ эмоционального интеллекта фокусируется на универсальных навыках для всех обучающихся и целевых вмешательствах при обучении детей, имеющих социальные, эмоциональные и/или поведенческие проблемы.

С момента публикации первых исследований эмоционального интеллекта [1] и его популяризации Гоулманом [2], множество инновационных школ и образовательных организаций всего мира начали интегрировать эмоциональный интеллект (далее – ЭИ) в свои программы, учебные планы и планы профессионального развития [3]. Метаанализ результатов внедрения 213 школьных программ эмоционального интеллекта, в которых принимали участие более 270000 обучающихся, выявили прирост баллов тестирования на 11% [3]. Показано также, что формирование компетенций эмоционального интеллекта способствует вовлеченности и мотивации обучающихся, позволяет эффективно применять знания, понимать эмоции и управлять ими, ставить и достигать позитивные цели, чувствовать и проявлять сочувствие к другим, улучшать отношения, принимать ответственные решения и достигать целей [4, 5]. У таких обучающихся отмечается значительное снижение злоупотребления психоактивными веществами, прогулов и других проявлений проблемного поведения, эмоционального стресса, улучшение здоровья, рост

удовлетворенности, позитивного настроения на учебу, самооффективности [6, 7].

Школы несут ответственность за оказание помощи обучающимся в решении основных социальных проблем. Руководящие принципы, которым следуют учителя и администраторы при выборе образовательных целей, содержания учебной программы, а также учебных и оценочных процессов, должны основываться на осознании и уважении к природе личности обучающихся.

Целью данного пособия является оказание методической помощи в развитии эмоционального интеллекта обучающихся организаций общего среднего образования Республики Казахстан.

Задачи:

1. рассмотреть особенности эмоциональных потребностей детей и развития их эмоциональных компетенций,
2. разработать тренинги по развитию личностных, эмоциональных, социальных, когнитивных компетенций, конкурентноспособности и психологической жизнестойкости у детей,
3. разработать программы по формированию устойчивого психоэмоционального и всестороннего развития у обучающихся школ.

## 1 Особенности эмоциональных потребностей детей и развития их эмоциональных компетенций

Один из выявленных секретов психологии заключается в относительной невозможности безошибочно предсказать, кто преуспеет в жизни. Не служат основанием ни оценки, ни коэффициенты умственного развития, ни баллы, набранные во время тестирования академических способностей, несмотря на гипнотическое воздействие всех этих показателей на людей.

Однако хотя высокий коэффициент умственного развития не гарантирует преуспевания, престижа или счастья в жизни, наши учебные заведения и культура буквально зациклены на академических способностях. Игнорируется *ЭИ*, набор черт – кто-то может назвать его характером, – имеющий огромное значение для нашей личной судьбы. Эмоциональная жизнь – сфера, с которой можно обращаться более или менее искусно так же, как со способностью считать или читать, но при прочих равных она нуждается в особенном наборе компетенций, то есть выполняемых ею функций. И то, насколько человек сведущ в этом, имеет решающее значение для понимания, почему один преуспевает в жизни, а другой – интеллектуально равный – оказывается в тупике. Эмоциональная одаренность – *мета способность*, определяющая, насколько хорошо мы умеем пользоваться любыми другими навыками и умениями, которыми располагаем, включая «необученный» интеллект.

Многие данные свидетельствуют, что люди, являющиеся знатоками эмоций, – те, кто отлично справляется со своими чувствами и к тому же расшифровывает чувства других людей и успешно пользуется этим, – имеют превосходство в любой сфере жизни, будь то романтические и интимные отношения или схватывание на лету не выраженных словами правил, определяющих успешность в организационной политике [2].

Определяющий набор этих самых «других характеристик», то есть *ЭИ*: способность выработать для себя мотивацию и настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы, сдерживать порывы и откладывать получение удовлетворения, контролировать свои настроения и не давать страданию лишиться себя возможности думать, сопереживать и надеяться.

Итак, что именно включают в себя *ЭИ*?

1. *Самосознание и контроль*. Этот талант состоит из двух отдельных навыков. Компонент самосознания требует глубокого и

точного знания себя и своих эмоций. Это также требует понимания и прогнозирования эмоциональных реакций на ситуации. Тот, кто эмоционально компетентен в самосознании, также полностью осознает свои ценности и основные убеждения и знает влияние и эффект компрометации этих основных компонентов. Компонент самоконтроля требует полного владения контролем над эмоциями. И положительные, и отрицательные эмоции передаются наиболее продуктивным образом, когда человек контролирует эмоцию, а не эмоцию, контролирующую человека. Человек, владеющий эмоциями и контролирующий их, может как предвидеть, так и планировать эмоциональные реакции, чтобы добиться максимальной эффективности.

2. *Сочувствие* требует способности понимать, как другие воспринимают ситуации. Это восприятие включает знание того, что другие думают о конкретном наборе событий или обстоятельств. Сочувствие требует знания точки зрения других и способности видеть вещи с точки зрения системы ценностей и убеждений другого человека. Это способность полностью погрузиться в точку зрения другого, но при этом оставаться в стороне. Понимание, связанное с эмпатией, бывает когнитивным и эмоциональным. Оно принимает во внимание причины и логику, лежащие в основе чувств или точки зрения другого человека, а также позволяет эмпатической стороне почувствовать дух человека или предмета.

3. *Социальная компетентность* – это способность строить подлинные отношения и связи с другими, основанные на предположении о человеческом равенстве. Социальная компетентность позволяет людям искренне выражать чувства, даже конфликты таким образом, чтобы строить, а не разрушать отношения. Социальная компетентность также позволяет человеку выбирать подходящие действия, основываясь на его или ее чувстве эмпатии. Талант социальной компетентности позволяет проявлять заботу, поддержку и заботу о других людях во всех жизненных ситуациях. Социальная компетентность также требует, чтобы человек читал социальные ситуации на предмет готовности, уместности, устных и невысказанных норм. Разрешение конфликта без ущерба для основных убеждений или ценностей – важный компонент социальной компетентности.

4. *Личное влияние* – это способность вдохновлять других своим примером, словами и делами. Это способность вести за собой других посредством социальной компетентности. Личное влияние – это способность читать ситуации и оказывать влияние и лидерство в желаемом направлении. Личное влияние – это также способность

противостоять проблемам, которые важны или ослабляют отношения, цели, миссии или видения. Личное влияние также демонстрирует мотивацию для видения, миссии, основных ценностей и убеждений.

5. *Мастерство видения* требует, чтобы человек обладал способностью определять направление и видение, руководствуясь сильной личной философией. Способность общаться и с энтузиазмом высказывать свои мысли относительно направления и видения также важна для овладения видением. Этот талант служит внутренним компасом, который направляет и влияет на действия человека. Этот внутренний компас также обеспечивает устойчивость и силу для преодоления препятствий. Это внутренний мотиватор и ангел-хранитель нашей цели. Именно благодаря мастерству видения мы знаем, кто мы и что мы вынуждены делать со своей жизнью. Когда наши действия и слова соответствуют этой личной философии, это наше чувство подлинности. Когда непоследовательно, это наше чувство стресса и дискомфорта.

Все заинтересованные стороны должны признать, что образование среднего уровня служит определенному периоду развития, когда молодежь претерпевает серьезные изменения во всех аспектах своей жизни. Поскольку молодые подростки проходят через множество этапов созревания и развития как личности с очень разным временем и скоростью, а также потому, что ценности, взгляды, интересы и привычки, которые они формулируют, имеют последствия на всю жизнь, обеспечение соответствующей образовательной программы для этой возрастной группы особенно сложная, но критически важной задачей.

*Возрастные особенности эмоционального развития обучающихся средних школ*

Эмоционально позитивная школьная среда имеет решающее значение для поддержки развития личности и благополучия обучающегося. Это требует эмоционально разумных качеств гибкости, оптимизма и позитива, чтобы отделить возможность от опасности и найти творческие решения проблем личной жизни обучающегося. Кризисы психического развития необходимо рассматривать как проблемы, которые являются частью нормального перехода, наполнены большим потенциалом и требуют руководства и поддержки.

Обучающиеся начальной школы, как правило, наименее самостоятельны и больше подвержены влиянию окружения. Они находятся под большим контролем стимулов; поэтому школьный персонал должен тщательно модулировать раздражители, которым

подвергаются первоклассники. Среда для первоклассника должна быть структурирована, а опыт обучения должен быть разработан таким образом, чтобы добиться успеха при любых обстоятельствах. Вопреки распространенному мнению, что ученики должны усвоить урок: «Если вы не сделаете работу, вы проиграете», эмоционально интеллектуальная среда дает понять: «Если вы это сделаете, вы добьетесь успеха». Это задает положительный эмоциональный тон успеха, а не отрицательные чувства, связанные с неудачей. Следует создать такую структуру обучения, при которой обучающиеся начальной школы считают, что они выполняют свою работу и получают вознаграждение за свои усилия, даже если эти усилия минимальны. Эти усилия являются приближением стратегий обучения, которые будут развиваться к старшим классам, в отличие от неудачных попыток обучения. Если обучающиеся начальной школы встречают минимальные требования (не зная, что они только минимальные) и получая подкрепление за свои усилия в учебе, они начнут развивать мастерскую ориентацию на обучение и повышать академическую самоэффективность [8].

Одним из важных шагов в психосоциальном развитии является поступление в среднюю школу, где у подростка больше свободы, социальные круги шире, а ответственность и ожидания больше. Этот период отмечен процессом развития идентичности. Средняя школа – это переходный период между зарождением и достижением. Это путь между способностями и достижениями. В то время как обучающиеся начальной школы учатся учиться, обучающиеся средней школы создают хранилище долговременной памяти для объединения в сеть растущей академической информации. Они достигают половой зрелости, что видно по скачкам роста. Социальная жизнь становится более заметной, чем видеоигры и скейтборды в детстве. Эмоции более интенсивны (то есть грусть может быть более глубокой печалью), но все же они могут иметь «неглубокую панику» молодых подростков по отношению к неважным темам. Обучающиеся средней школы более уязвимы, чем в другие годы, для остракизма, изоляции, насмешек, оскорблений и смущения.

Структура помогает сдерживать обучающихся средней школы. Будучи более ориентированными на чувства, академические задачи становятся вторичными по сравнению с их эмоционально-межличностными потребностями. В целом они недооценивают советы родителей и больше обращаются к сверстникам за эмоциональной поддержкой.



Подростковый возраст – важный поворотный момент в развитии способности к самосознанию. Из семи глубоких биологических изменений, происходящих в течение жизни человека (включая рождение и смерть), три происходят в возрасте от 10 до 14 лет [8]: рост репродуктивных возможностей; созревание структуры мозга для поддержки социальных и этических суждений; развитие личной и социальной идентичности.

Таким образом, именно в этот период средней школы детям необходимо приспособляться не только к физическим изменениям в своем теле, но и к иногда резким изменениям в самопознании и эмоциональном осознании. По мере того, как они приспособляются к новым способностям своего мозга и восприятия, они часто мечтают и отключаются, или проводят время в одиночестве и больше времени спят. Прослушивание музыки также является фоном для их меняющегося самосознания.

Подростковый возраст иногда описывают как бурю страданий. Однако путь к себе не обязательно должен быть мучительным или насыщенным конфликтами. Подростковый возраст – это период огромных эмоциональных трансформаций, масштабы которых могут не повториться до тех пор, пока не произойдет изменений, которые в конечном итоге сопровождают переходы к зрелому возрасту.

У обучающихся 8-9 классов акцент делается на достижениях, поскольку академические и карьерные цели разделяют большую часть эмоционального хранилища самовыражения. Обучающиеся могут сдерживать эмоциональные потребности или превращать их в академические и философские задачи. Может произойти рост альтруизма и позитивные шаги по изменению мира. Социальная принадлежность имеет тенденцию быть более зрелой. Насмешек и оскорблений по отношению к другим можно уменьшить, и когда они все же произойдут, другие ученики станут менее апатичными и вмешаются, чтобы их остановить. Чувство общества, исторические проблемы и литературные мнения учащегося имеют более эмоциональный «накал», поскольку появляется молодой взрослый, который стремится утвердить свою идентичность. Ребята в этом возрасте прошли долгий путь, но им еще предстоит пройти долгий путь. Они усерднее, чем раньше, работают над вопросами колледжа, зная, что на их выбор карьеры больше всего повлияют оценки в этом году. В эмоциональном плане, однако, это оптимальное время для обучающихся, вкладывающих средства в предмет и для дискуссий о философии жизни [8].

Особенно важно, когда психологи относятся к каждому ученику как к отдельному человеку, потому что ученику, возможно, нужно чувствовать себя уникальным. Знание учеников по имени может способствовать возникновению у них ощущения, что они особенные люди. Эмоциональный климат для больше зависит от их привязанности к учителям, которые служат родителями, расширенной семьей и авторитетными лицами. Важно, чтобы учителя работали вместе, потому что ученики могут ощущать трения между учителями. Такой предполагаемый конфликт может нанести ущерб эмоциональной безопасности подростков, которые впервые в реальном времени предпринимают шаги к успеху. Поскольку педагогический состав может символически служить семьей, конфликты между сотрудниками могут создать ощущение, что они дети развода. Младшие должны видеть в единстве учителей поддержку для них, когда они выходят в мир [9].

Самостоятельное изучение развития карьеры выходит на более серьезный уровень, поскольку подростки готовятся к ЕНТ, могут проводить инвентаризацию интересов и начинают думать о поступлении в колледж или институт. Их повышенная эмоциональная и когнитивная зрелость позволяет им оценивать свои системы ценностей и развивать свою развивающуюся идентичность. Это возможность повысить эмоциональное осознание себя и других.

Старшеклассники покинули воображаемый мир детства и теперь сталкиваются с огромным и угрожающим миром взрослой жизни. Они могут очень хотеть уйти из детства, но все же могут бояться идти во взрослую жизнь. В этом кризисе старшего возраста может показаться естественная депрессия из-за надвигающейся утраты прежних жизненных структур. Эта депрессия может совпадать с естественной депрессией, обнаруживаемой в среднем зрелом возрасте, и ее следует рассматривать скорее, как часть перехода в развитии, чем клинический синдром. С точки зрения образования они находятся на вершине старшей школы. Старшеклассники они содержат ложную уверенность, которая может скрыть их опасения по поводу взросления.

Старшеклассники могут быть более рефлексивными по мере приближения к естественному завершению своей школьной карьеры. Оглядываясь назад, они могут тревожиться и сожалеть о своих неудачах, разочарованиях и незнании. Психологам необходимо побуждать старшеклассников говорить о чувствах, амбициях и их жизненной философии [10]. Такие темы связаны с идентичностями и могут интегрировать их интеллектуальные способности с их

эмоциональным миром. Несмотря на то, что жизненный опыт старшеклассников ограничен 18 годами, консультанты могут использовать силу ностальгии, чтобы помочь им осмыслить их личное развитие к этому моменту. Рефлексивные процессы помогают старшеклассникам определять и закреплять положительные эмоции последних лет, которые в противном случае можно было бы упустить из виду и забыть. Позитивная ностальгия может стать для них эмоциональным якорем в их жизни. Эффективное занятие в малых группах для старшеклассников состоит в том, чтобы каждый участник делал положительные заявления о том, что они узнали друг о друге за предыдущие годы. Они могут обсудить то, что они узнали о каждом конкретном ученике, и тем самым подтвердить положительный опыт для этого ученика.

Проблемы со взаимоотношениями, особенно у молодых людей, служат спусковым механизмом для депрессии. У детей затруднения во взаимоотношениях одинаково часто возникают как с родителями, так и со сверстниками. Подавленные дети и подростки от тринадцати до девятнадцати лет зачастую не умеют или не хотят говорить о своих печалях. Они, по-видимому, не способны точно определить свои чувства, демонстрируя мрачную раздражительность, нетерпимость, капризы и гнев, особенно по отношению к родителям. А родителям, в свою очередь, бывает сложнее предлагать эмоциональную поддержку и руководство испытывающему подавленность ребенку, в которых он действительно нуждается. Так начинается движение по нисходящей спирали, обычно оканчивающееся постоянными спорами и отчуждением [11].

Новый взгляд на причины депрессии у молодых людей точно указывает на дефицит в двух областях эмоциональной компетентности: умение устанавливать и поддерживать взаимоотношения, с одной стороны, и провоцирующий депрессию способ интерпретации неудач – с другой. Хотя некоторая доля склонности к депрессии почти наверняка обусловлена генетической предрасположенностью, нельзя сбрасывать со счетов и ту составляющую, которая, вероятно, объясняется привычкой мыслить пессимистически, пораженчески. Это предрасполагает детей реагировать на мелкие жизненные неудачи – плохую оценку, споры с родителями, неприятие со стороны социума – подавленным состоянием. Есть основания считать, что предрасположение к депрессии получает все большее распространение среди молодежи.

Детская депрессия, прежде фактически никому не известная (или,

по крайней мере, не получавшая распространения), обнаруживается как непереносимая черта современного общества. Депрессию в детстве следует предупреждать: даже легкие приступы подавленного настроения у ребенка могут служить предзнаменованием тяжелых приступов в более зрелом возрасте. Оказывается, под сомнением привычное допущение, будто депрессия в детстве в конечном счете не имеет значения, поскольку детей она якобы «с возрастом проходит». Конечно, каждый ребенок время от времени испытывает грусть, ведь детство и отрочество, равно как и зрелость, – время случающихся периодически разочарований и потерь, больших и мелких, сопровождающихся печалью. Профилактика нужна не для этих случаев, а для тех детей, у которых печаль скатывается по спирали вниз, переходя в беспросветное уныние, приводящее их в отчаяние, делающее раздражительными и замкнутыми, то есть в гораздо более тяжелую меланхолию.

Для детей это оборачивается гораздо худшими последствиями, чем просто страдания, вызванные собственно депрессией. Угрюмая замкнутость или уныние, в котором пребывают такие дети, заставляют их уклоняться от попыток завязать контакты или отворачиваться, если другой ребенок постарается привлечь их внимание, – социальный сигнал, который тот воспринимает исключительно как категорический отказ общаться. В итоге дети в состоянии депрессии, попав на игровую площадку, оказываются изгоями, всеми забытые и никому не интересные. Пробел в опыте межличностного общения означает, что они упускают нечто такое, что вполне естественным образом усвоили бы в суматохе игры. В результате они могут превратиться в «тюфяков» в социальном эмоциональном смысле, которым предстоит многое наверстать, когда депрессия пройдет. При сравнении детей в подавленном настроении с теми, кто не страдает депрессией, обнаруживается, что первые менее способны к общению, у них меньше друзей, их реже выбирают в качестве партнеров в игре, они явно мало кому нравятся, и у них возникает больше трений во взаимоотношениях с другими детьми.

Другим неприятным следствием для этих детей становится плохая успеваемость в школе. Депрессия ухудшает память и способность к сосредоточению, мешая концентрировать внимание во время занятий и удерживать в памяти получаемую на уроках информацию. Ребенку, который ни от чего не испытывает удовольствия ничему не радуется, бывает гораздо труднее направлять энергию на то, чтобы справиться с трудными заданиями, не говоря уже о потоке

переживаний в процессе обучения. Существует прямая зависимость между продолжительностью пребывания ребенка в депрессии и его средней оценкой, причем показатель постоянно снижается на протяжении периода угнетенного состояния. Трудности с учебой, конечно же, только усугубляют депрессию.

Как и у взрослых, пессимистические способы интерпретации поражений, которые наносит жизнь, по-видимому, питают чувство беспомощности и безнадежности, лежащее в основе депрессии у детей. Давно известно, что люди, уже пребывающие в угнетенном состоянии, мыслят именно так. Однако вот что обнаружилось лишь недавно: дети, наиболее подверженные меланхолии, бывают склонны так пессимистически смотреть на жизнь еще до того, как становятся подавленными. Эта догадка наводит на мысль об «окне возможности» сделать им предохранительную прививку против депрессии прежде, чем она на них обрушится.

#### *Возрастные особенности формирования ЭИ у детей*

По мере того, как растут и меняются дети, соответственно меняются и насущные заботы. Для большей результативности уроки эмоциональной грамотности надо согласовывать с уровнем развития ребенка и повторно преподавать их в разном возрасте наиболее подходящим способом, соответствующим меняющемуся пониманию ребенка и проблемам, с которыми ему приходится сталкиваться на жизненном пути.

Но возникает вопрос: насколько рано надо начинать? Некоторые считают, что более всего подходят первые несколько лет жизни. Педиатр из Гарвардского университета Т. Берри Брейзелтон уверен, что многим родителям было бы очень полезно пройти определенную подготовку, чтобы стать эмоциональными наставниками для своих малолетних детей, что и дают программы «Посещение на дому» [12]. Уже неоднократно доказано, что необходимо более методично уделять внимание вопросам развития навыков общения и умения контролировать эмоции в программах подготовки к школе, таких как «Рывок вперед на старте». Подготовленность детей к усвоению знаний в значительной мере зависит от наличия у них хотя бы некоторых основных навыков контроля над эмоциями. Дошкольный период оказывается чрезвычайно важным в смысле приобретения основополагающих навыков и умений. Есть свидетельства, что «Рывок вперед на старте», если все проходит нормально (кстати сказать, важное замечание), часто оказывает длительное благотворное влияние в эмоциональном и социальном плане на жизнь тех, кто окончил курс.

Это проявляется даже в первые годы после совершеннолетия. У таких детей меньше проблем с наркотиками и законностью, более удачные браки и выше квалификация, обеспечивающая им определенный заработок.

Такого рода вмешательства срабатывают наилучшим образом, если они следуют эмоциональному графику развития ребенка. Судя по крикам новорожденных, дети испытывают сильные чувства с момента появления на свет. Однако головной мозг младенца еще весьма далек от полного развития. Эмоции созреют окончательно, только когда нервная система полностью разовьется (процесс идет в соответствии с природными биологическими часами в период детства и первые годы юности, изменить его невозможно). Набор эмоций новорожденного весьма примитивен по сравнению с набором пятилетнего ребенка, который, в свою очередь, намного беднее спектра чувств подростка. В самом деле, взрослые слишком легко впадают в ошибку, думая, что дети уже достигли зрелости, не считаясь с их возрастом и забывая, что момент проявления каждой эмоции на протяжении развития ребенка заранее запрограммирован. Так, например, четырехлетний ребенок за хвастовство может получить замечание от родителя, однако смущение, способное развить скромность, проявляется не раньше, чем ребенку исполнится пять лет [13].

График времени социального роста тесно переплетается с родственными направлениями развития, в особенности в отношении познавательной способности, с одной стороны, и мозга, и биологического созревания – с другой. Эмоциональные способности, такие как эмпатия и саморегуляция, начинают формироваться фактически с младенчества. Год, проведенный в детском саду, отмечает пик созревания «социальных эмоций»: незащищенности и скромности, ревности и зависти, гордости и уверенности себе – в общем, всего, что диктует сравнение себя с другими. Шестилетний малыш, вступая в более широкий социальный мир школы, вступает также и в мир социального сравнения. Сравнение вызывается не только внешним изменением, но и появлением познавательного навыка: способности сравнивать себя с другими по отдельным качествам, будь то популярность, привлекательность или талантливое катание на скейтборде. К примеру, девочка, имеющая старшую сестру – круглую отличницу, может считать себя «тупой» [13].

Возраст перехода в начальную школу, а затем еще и в первые четыре класса средней школы знаменует два решающих момента в адаптации ребенка [8]. Для детей от шести до одиннадцати лет «школа

представляет собой суровое испытание и приносит определяющий опыт, который сильно повлияет на отрочество и дальнейшую жизнь детей. Чувство самооценности у ребенка в значительной степени зависит от его или ее способности добиться успехов в школе. Ребенок, не успевающий в школе, приводит в действие установки на заведомый провал, которые могут затуманить перспективы на всю жизнь. Чтобы извлекать пользу из обучения в школе, одним из самых необходимых качеств является способность отсрочивать удовольствие, быть социально ответственным в надлежащем смысле, сохранять контроль над своими эмоциями и иметь оптимистический взгляд на жизнь – иными словами, ЭИ.

Период полового созревания как время чрезвычайных изменений в биологии, умственных способностях и деятельности головного мозга представляет собой решающий период и для преподавания эмоциональных и социальных уроков. Что же касается подросткового возраста, большинство подростков в десять-пятнадцать лет подвергаются соблазну половой жизни, алкоголя и наркотиков, курения и другим искушениям.

Переход в среднюю школу или, по крайней мере, в первые четыре класса средней школы знаменует окончание детства и сам по себе представляет невероятно трудное в эмоциональном отношении испытание. Помимо других проблем, практически все ученики, вступая в новую школьную структуру, испытывают «провал» в уверенности в себе и всплеск застенчивости. Их представления о самих себе становятся шаткими, здесь наступает полная неразбериха. Одно из сильнейших потрясений касается «социальной самооценки» – убеждения учеников, что они способны завязывать и поддерживать дружеские отношения. Именно тогда нужно укрепить способность девочек и мальчиков строить близкие взаимоотношения, избегать кризисов в дружбе и воспитывать уверенность в себе [8].

Когда ученики поступают в среднюю школу, то есть как раз на пороге отрочества, проявляется отличие тех, кто прошел курс эмоциональной грамотности: их меньше, чем сверстников, беспокоят такие вещи, как давление со стороны одноклассников, повышение академических требований и соблазн закурить и попробовать наркотики. Они научились владеть своими эмоциями, что – по крайней мере, на некоторое время – предохранит их от сумятицы чувств и влияний, с которыми им скоро придется столкнуться. Главное – правильно выбрать время

Когда специалистам по психологии развития удалось составить

карту развития эмоций, они получили возможность более точно определять, какие уроки следует преподавать детям в каждый период раскрытия эмоционального интеллекта. Стало ясно, какие устойчивые дефициты вероятнее всего обнаружатся у тех, кто не сумеет овладеть нужными компетенциями в надлежащие моменты, какая исправительная подготовка могла бы восполнить то, что было упущено.

«Нью-Хейвенской программе», детям младших классов преподают основополагающие знания по самопознанию, взаимоотношениям и принятию решений [14]. В первом классе ученики сидят кружком и перекатывают «куб с чувствами», на каждой стороне которого написаны слова «печальный» или «возбужденный». Каждый из ребят, когда подходит его очередь, рассказывает случай, когда он или она испытывали это чувство. Таким образом, они выполняют упражнение, помогающее им более осознанно связывать чувства со словами и учиться эмпатии, слушая других и понимая, что те испытывают такие же чувства, что они сами.

В четвертом и пятом классе, когда отношения со сверстниками начинают играть огромную роль в жизни, рекомендуется проводить уроки, содействующие укреплению дружеских отношений: обучение эмпатии, контролю побуждений и способам справляться с гневом [15]. На уроках по сопереживанию, пятиклассников необходимо научить распознавать эмоции по выражению лица. Так, для обучения контролю побуждений можно использовать специальное табло в виде светофора, на котором отчетливо воспроизводятся шесть пунктов с указанием конкретных шагов.

В шестом классе эти уроки имеют более непосредственное отношение к искушениям и всяческим влияниям, толкающим детей к сексу, наркотикам и выпивке, начинающим проникать в их жизнь. К девятому классу, когда подростки лицом к лицу сталкиваются с более расплывчатой социальной реальностью, особое значение приобретает способность смотреть на дело с разных точек зрения — своей и других причастных людей [2].

Таким образом, хотя физическая зрелость наступает раньше, чем у предыдущих поколений, современные дети по-прежнему сталкиваются с теми же препятствиями в развитии. В раннем подростковом возрасте им нужна информация, которая поможет им понять физические и другие изменения в их жизни. Они также больше, чем когда-либо, нуждаются в поддержке взрослых, поскольку они изо всех сил пытаются сохранить надежду и оптимизм, которые характеризуют молодежь.



## **2 Тренинги по развитию личностных, эмоциональных, социальных, когнитивных компетенций, конкурентно способности и психологической жизнестойкости у детей**

Мы хотим, чтобы наши дети процветали, чувствовали себя в безопасности, помогали другим, чувствовали себя уверенно. Что мы можем сделать? Полезно изучить техники, которые научат ребенка быть спокойным, любить, быть добрым, смелым, креативным, любознательным, чувствовать надежду и благодарность, ценить природу и восхищаться ею, чувствовать принадлежность к окружающим людям, всегда ставить цели и добиваться их [16].

### **Спокойствие**

Научиться оставаться спокойным необходимо во многих жизненных ситуациях, в особенности, когда человек испытывает тревогу. *Тревога* – это сообщение, которое говорит нам обратить внимание: «Будьте готовы». Иногда у людей слишком много этого сообщения, поэтому они все время пытаются «оставаться наготове». Нижеприведенная техника поможет ребенку сбалансировать «готовность» и «расслабление», тогда он сможет присутствовать и сосредоточиться.

Материалы: использованный бумажный пакет, скотч, два листа бумаги, мелки/цветные карандаши/фломастеры.

Цель: научить детей и взрослых техникам расслабления и снятия стресса, имитируя действия тела в стрессовой ситуации.

Инструкции: играйте в «передай сумку», чтобы увеличить частоту сердечных сокращений. Все, что вам нужно, это бумажный пакет и скотч. Наполните пакет воздухом и закрепите его скотчем, чтобы получился воздушный шарик. Стоя на одной ноге, каждый игрок должен легонько ударить по мешку, чтобы передать его следующему игроку (или сами по себе просто держат его в воздухе). Если вторая нога игрока касается земли, или он ломает мешок, или бросает мешок, он выбывает из игры. Побеждает последний выживший!

Спросите детей:

- как вы себя чувствуете после окончания игры?
- где в вашем теле вы это чувствуете? Например, ваше сердце бьется быстрее? Вы дышите менее глубоко и чаще? Ваши мышцы напряжены?

Хотя в данный момент они могут не чувствовать беспокойства, физиологические симптомы стресса очень похожи на возбуждение. Попросите их нарисовать простой контур своего тела (например,

печенье «пряничный человечек») и раскрасить места, где они ощущают эти эффекты на своем теле (например, если они чувствуют, что их сердце сильно бьется, они могут нарисовать резкие, яркие цвета), линии вокруг сердца.

Теперь, чтобы практиковать *спокойствие*:

- закройте глаза или внимательно посмотрите в одну точку,
- вдохните воздух с 5 глубокими вдохами, чтобы полностью заполнить живот,
- вспомните кого-то или что-то, что вы любите, и почувствуйте признательность,
- представьте мирную музыку, играющую вместе с вашим дыханием.

Теперь попросите их нарисовать новый контур своего тела и раскрасить, как и где они сейчас себя чувствуют.

Обсудите приведенные ниже вопросы.

- что изменилось между двумя вашими изображениями?
- если вы можете изменить то, как реагирует ваше тело, вы также можете изменить воздействие своих чувств. Как вы можете это сделать?

Мы рассмотрели физические эффекты игры с бумажными пакетами. Когда вы чувствуете тревогу или тревогу, где вы чувствуете это в своем теле?

Исследования показывают, что тревога и волнение влияют на наши тела сходным образом. Как насчет того, когда вы чувствуете возбуждение – где и как вы это чувствуете?

Вспомните случаи, когда вы чувствуете слишком много беспокойства. Когда это глубокое дыхание может быть полезно?

Как мы можем сигнализировать друг другу, когда одному из нас нужно сделать несколько глубоких вдохов, когда мы слишком обеспокоены? Например, кодовое слово, движение тела или секретное рукопожатие?

### *Любовь*

Языки любви – это распространенный способ, которым пары говорят о том, как им нравится получать любовь. Тем не менее, это работает и в случае детей! Детям никогда не рано знать, как им больше всего нравится чувствовать, что их ценят.

Цель: научить ребенка определять свой основной язык (языки).

Инструкции: познакомьте ребенка с разными языками любви. Это прикосновения, слова поддержки (добрые слова), качественно проведенное время, подарки и забота.

Объясните детям каждый язык любви и придумайте пример для

каждого. Затем обведите руку ребенка и напишите каждый язык любви на каждом из пяти пальцев. Затем придумайте слова и картинки, которые у них ассоциируются с каждым из них, поместив их на этом языке любви на картинке.

Затем, глядя на изображение руки, которое вы только что создали, спросите их, есть ли у них любимый способ получать любовь. Один из пальцев, которые они нарисовали, заставляет их чувствовать себя особенно любимыми.

Когда они определяют один или два основных языка любви, вырежьте круги из бумаги, прикрепив их клейкой лентой к обратной стороне, чтобы сделать «любовные стикеры». Вы можете рисовать и писать на своих любовных стикерах, чтобы с гордостью поделиться своим языком любви! Или, если они хотят, чтобы это было более приватно, они могли бы назначить цвет этому языку любви и раскрасить его в этот цвет. Обязательно сфотографируйте!

**Обсуждение:**

Вы можете использовать это задание как возможность обсудить привязанность, сочувствие и любовь.

Как часто вы могли бы применять свой язык любви по отношению к другому человеку?

Какой язык любви вас больше всего удивляет?

Если вы поссоритесь, как вы сможете использовать языки любви друг друга, чтобы загладить свою вину?

Как мы можем сообщить людям, что хотим другой любви? Если мы получаем слишком много или слишком мало того, что нам не нужно, какие действия мы можем предпринять, чтобы это изменить?

*Доброта*

Доброта может быть глубже, чем «пожалуйста» и «спасибо». Но иногда это может сбивать с толку, когда действия ошибочны. Как мы можем проявлять доброту? Как мы можем четко определить свои намерения делать добро другим?

**Цель:** научить детей исследовать, как одно и то же действие может быть добрым или недобрым в зависимости от контекста и намерений.

**Инструкции:**

1. Выберите любые или все из этих подсказок, которые, по вашему мнению, лучше всего подходят для ваших детей. Вы можете записать эти действия на листах бумаги, которые дети могут вытащить из чашки или шляпы, или вы можете выбрать несколько, чтобы прочитать их вслух и обсудить.

2. Примеры вопросов: «Когда вы ощущали это как доброту?» «Когда вы испытывали это как недоброе?». Дети отвечают по очереди. Если у них нет личного опыта с подсказкой, они могут придумать историю.

3. Продолжайте, пока не исчезнут все подсказки. Затем обсудите вопросы для обсуждения.

Ситуации: рассказывая кому-то, что он сделал неправильно; говоря «ты ранишь мои чувства, когда...»; смеяться; обнимать кого-то; комплименты кому-то; сказать «нет»; сказать «да»; остановить кого-то; помощь кому-то; шутка.

Например: на вытянутой карте написано «пошутить». Человек, вытягивающий карточку, может сказать: «На прошлой неделе за ланчем Джим пошутил о том, как глупо выглядит мой рисунок, и это было нехорошо». Другой человек может сказать: «Вчера, когда мне было грустно, Аза шутил со мной, чтобы помочь мне почувствовать себя лучше, и это было мило».

Обсуждение:

Что делает кого-то добрым или нет? Как узнать, добрый он человек или нет?

Как узнать, добрый ты или нет?

Что важно помнить о доброте?

Когда вы пытались быть добрым, но на самом деле вышло недобрым. Что бы вы сделали по-другому в следующий раз?

Теперь, когда у вас появилось новое понимание доброты, как вы можете поделиться своим опытом с другими.

*Смелость*

Мы хотим, чтобы наши дети понимали и признавали свои собственные страхи. Мы хотим, чтобы наши дети противостояли хулиганам. Мы хотим, чтобы наши дети росли, совершая значимые изменения в мире. Мы хотим, чтобы наши дети могли заглянуть внутрь себя, понять, чего они хотят, и быть смелыми.

Мужество проявляется не только в том, чтобы не бояться страшного, но и в том, чтобы слушать свое сердце и поступать правильно.

Цель: научить детей исследовать свои страхи с помощью трех вопросов о мужестве, а затем выбрать план действий.

Инструкции:

1. Во-первых, объясните, что мы будем говорить о страхах других людей, поэтому важно, чтобы все чувствовали себя в *безопасности*. Каким образом ваша группа может убедиться, что все чувствуют себя в

безопасности? Объясните, что говорить о своих страхах — это очень смело!

2. Каждый человек записывает свой страх на листе бумаги и анонимно бросает его в шапку.

3. По очереди выбирайте из шапки одно из них, читайте вслух и говорите, почему оно может кого-то напугать.

4. Затем в группе придумайте несколько вариантов преодоления этого страха. Затем оцените эти варианты на основе трех вопросов о мужестве:

- Будет ли это нарушением важного правила или нарушением закона?

- Будет ли кому-то больно?

- Вам кажется, что это подходит?

5. Основываясь на ответе на три вопроса о мужестве, выберите лучший вариант (или два!), который будет и смелым, и правильным.

Например: нарисованный лист бумаги — это «пауки». Человек, который рисует, говорит: «Пауки страшны, потому что они могут ползать по тебе и, возможно, даже причинять тебе боль». Группа придумывает способы справиться с этим страхом: «Ты мог бы убить его!» или «Вы можете попросить о помощи» или «Вы можете поставить на него чашку и просунуть под нее бумагу, чтобы вынести ее наружу». Затем обсудите три вопроса о мужестве: его убийство навредит пауку и может показаться неправильным, так что, возможно, это не самый смелый выбор, и так далее с другими вариантами.

Обсуждение:

Как что-то может казаться «правильным» и «страшным» одновременно?

Что помогает вам чувствовать себя смелым?

Как «Три вопроса мужества» могут помочь вам принимать более смелые и правильные решения?

Как узнать, кажется ли что-то «правильным для вас»?

*Развиваться на улице*

Какой самый простой способ улучшить самочувствие ребенка? Вытащите их на улицу. Многие исследования показывают, насколько важно проводить время на свежем воздухе для психического и физического благополучия, поэтому ранняя любовь ребенка к природе будет очень хорошо служить ему на протяжении всей жизни.

Прогулки на открытом воздухе очень важны для того, чтобы осознать красоту вокруг. Но мы должны научиться замедляться, чтобы действительно увидеть красоту. Как только мы осознаем красоту, мы

также можем творить! Что помогает нам ценить мелочи, которые окружают нас каждый день?

Цель: научить детей различным приемам осознания окружающего мира.

Инструкции:

1. Выберите любимое место для прогулки на свежем воздухе. Это может быть городской парк, луг или задний двор.

2. Проведите простое упражнение «дыхание + осознанность». Сначала закройте глаза + сделайте три глубоких вдоха, наполняя живот и полностью опорожняя легкие. Затем найдите время, чтобы по очереди сосредоточиться на том, что вы слышите, чувствуете и обоняете. Сначала сосредоточьтесь на звуках, которые вы слышите, затем на ощущениях, которые вы чувствуете, и, наконец, на запахах, которые вы обоняете.

3. После того, как вы закончите это упражнение на осознанность, сохраняйте молчание во время прогулки и наслаждайтесь свежим воздухом и природой вокруг вас.

4. Во время прогулки соберите 5-10 предметов, которые кажутся вам красивыми. Это могут быть палки, камни, листья, кусочки травы, ягоды, цветы ....

5. Вернитесь вместе через 5-10 минут, чтобы составить картину из всех найденных вами красивых предметов.

6. Сфотографируйте свою картину и поделитесь ею с окружающими людьми.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали, находясь на улице?

Что вы больше замечали во время упражнения на осознанность: звуки, ощущения или запахи?

Что бы вы хотели сделать на природе в следующий раз, когда вы выйдете на улицу?

*Принадлежность*

Как мы воспитываем детей, которые включают в себя других, просят больше поддержки и чувствуют себя в достаточной безопасности, чтобы быть самими собой? Мы помогаем им вырастить принадлежность, научиться ценить узы, которые связывают всех нас.

*Круги принадлежности*

Чувство принадлежности не должно быть абстрактным – мы можем подсчитать количество групп, к которым мы принадлежим, и мы можем назвать людей, с которыми мы чувствуем себя любимыми.

Цель: дети узнают, с кем они чувствуют себя связанными. Они будут знать, к кому обратиться в трудную минуту, и определят, с кем хотели бы установить более тесную связь.

Инструкции:

1. Соберите материалы для изготовления кругов. Дети могут рисовать на бумаге, или вы можете отказаться от идеи бумаги и карандаша и использовать любой творческий материал – даже выйти на улицу (камни, песок, обручи и т. д.), чтобы сделать несколько кругов.

2. Объясните задание. Чтобы помочь ребенку увидеть, к скольким различным группам он принадлежит (семья, друзья, школа, спорт, клубы, расширенная семья и т.д.). попросите их создать картинку с перекрывающимися кругами принадлежности.

3. Попросите их нарисовать/создать/отметить на бумаге свое имя. Затем они могут добавить свой первый круг вокруг себя, обозначив/нарисовав группу кругов. «Семья» или «Мама, папа, сестра»

4. Сделайте последующие круги. Продолжайте добавлять все больше и больше кругов принадлежности, включая различные группы людей, пока вы не представите все группы, о которых они могут думать.

5. Расскажите людям о своих чувствах (по желанию). Попросите их поделиться словами о своих чувствах, когда они находятся в одной из групп (команда по плаванию: сильные, семья: любимые), а затем пусть они представят это чувство словами или иллюстрациями на их круги принадлежности. Продолжайте с большим количеством кругов. Если удобно, дети могут поделиться рисунками с партнером или небольшой группой.

Обсуждение:

Когда вы думаете обо всех этих людях, любящих вас, что вы чувствуете?

К кому бы вы пошли с разными потребностями, например, если бы вам нужно было обнять или попросить помощи с домашним заданием?

С кем вы можете быть наиболее «самим собой» и что нужно, чтобы быть более «самим собой» с другими?

К кому бы вы хотели быть ближе и какие шаги вы могли бы предпринять для этого?

*Любознательность*

Многие из нас, взрослых, восхищаются детской любознательностью – их склонностью к обучению и открытостью к неизведанному. И, как оказалось, эта их склонность действительно полезна. Исследования говорят нам, что любопытство у детей связано

с повышенной мозговой активностью, эмпатией и социальными сетями. Однако, как мы, взрослые, знаем, любопытство легко угасает с возрастом.

Любознательность – это привычка, которая тускнеет с возрастом, но это жизненно важный инструмент для личного роста, построения отношений и оптимального обучения. Как мы поощряем продолжение любопытства?

Цель: побудить как детей, так и взрослых с любопытством исследовать знакомую задачу.

Инструкции:

1. Спланируйте свою «Миссию Любопытства». Выберите задачу/рутину, которую вы часто выполняете – это может быть поход в продуктовый магазин, уборка после ужина, прогулка в парке и т. д. Ваша миссия любопытства будет заключаться в том, чтобы выяснить, сколько способов вы можете это делать не так, как обычно. Но сначала нужно ...

2. Сделайте очки для любопытства. Используя бумагу, ершики для труб или любые другие материалы, которые у вас есть под рукой, сделайте «очки любопытства» для каждого участника (ребенка и взрослого!), который будет выполнять задание «Любопытство». Объясните, что пока вы носите эти очки, ваше внимание будет сосредоточено на том, чтобы делать что-то иначе, чем раньше – как только вы наденете их, миссия Любопытства начнется!

3. Выполняйте свою обычную задачу/рутину по-новому. Поощряйте детей (и себя) находить новые способы ведения дел. Например, можете ли вы пойти другим путем в парк? Присядьте пониже – как будет выглядеть кухня, если вы будете сидеть на полу (от уровня глаз вашего ребенка)? Следите за своим любопытством и любопытством ваших детей, чтобы увидеть, куда оно вас приведет.

4. Став взрослым, обратите внимание, как вы поощряете или подавляете любопытство. В частности, вы можете обратить внимание на то, как вы сообщаете о страхе, безопасности и неодобрении/принятии. Конечно, помня о безопасности себя и своих детей, поинтересуйтесь, чему вы говорите «да», а чему говорите «нет». Как вы решаете, что «безопасно», а что «небезопасно»? Знаете ли вы, что часто взрослые сдерживают детское любопытство через 1) страх, 2) неодобрение и 3) отсутствие. Как вы можете поощрять большее любопытство? Узнать больше.

5. Сфотографируйте себя и своих детей в очках любопытства и поделитесь своей миссией любопытства со всеми!



Обсуждение:

Каково было исследовать вашу общую задачу любопытными способами?

Как сделать свою жизнь более наполненной любопытством?

Для взрослых: как вы поощряете или препятствуете любопытству детей в вашей жизни?

*Надежда*

Надежда означает веру в то, что все может быть лучше. В мире, где дети каждый день сталкиваются с трудностями, надежда дает им чувство силы, чтобы все изменить. Надежда превращает неудачи в возможности, а конец – в начало. Надежда делает все остальное возможным. Надежда имеет решающее значение для роста; она превращает трудные времена в возможности для роста. В этом увлекательном соревновании по балансировке яиц дети и взрослые найдут достаточно возможностей проявить надежду.

Надежда подобна мышце; если мы практикуем ее использование, она растет. Инструмент, который мы используем для вращения надежды, называется ВИУ. Во время испытания баланса яиц у вас будет много возможностей попрактиковаться в использовании этого инструмента. Давайте рассмотрим типичную стрессовую ситуацию – прохождение сложного теста – чтобы понять, как временное изолированное усилие (далее – ВИУ) может помочь вам обрести надежду.

**В** означает временное: помните, что любые эмоции или мысли, возникающие из-за сложности этого испытания, не являются постоянными. Когда вы чувствуете тревогу по поводу теста, вы можете напомнить себе, что вы будете чувствовать себя по-другому после теста или на следующий день.

**И** означает изолированность: эта ситуация не обязательно должна распространяться на всю вашу жизнь. Хотя прохождение теста может вызвать стресс, вы можете напомнить себе, что вы по-другому относитесь к другим аспектам жизни: времени с семьей, друзьям или любимому занятию.

**У** означает усилие: у вас есть возможность изменить эту ситуацию. Чему вы можете научиться из стресса, вызванного этой ситуацией: могли бы вы приложить усилия, чтобы в следующий раз больше учиться, или могли бы сейчас сделать глубокие вдохи, чтобы уменьшить тревогу?

ВИУ: временное, изолированное, усилие.

Цель: сбалансировать яйцо на столе или полу, используя

инструмент ВИУ, чтобы сохранить надежду. Дети и взрослые выполняют это упражнение с инструментом ВИУ для увеличения надежды + оптимизма. Вы будете использовать инструмент ВИУ в следующий раз, когда почувствует себя сбитыми с толку или безнадежными.

Инструкции:

1. Для этого занятия вам понадобится только яйцо! Если хотите, вы также можете украсить свои яйца перманентными маркерами, прежде чем начать испытание.

2. Вы тренер надежды. В то время как вы также будете пытаться сбалансировать яйцо, ваша работа также будет заключаться в том, чтобы задавать вопросы и напоминать им о ВИУ. Прежде чем приступить к выполнению задания, подумайте, как вы можете побудить их практиковать ВИУ.

3. Сбалансируйте яйцо, сохраняя надежду! Попробуйте сбалансировать яйцо на плоской поверхности. Вы быстро обнаружите, что это очень трудно сделать! Можете ли вы и ваш ребенок практиковать надежду с помощью ВИУ? Один намек: часть усилия будет очень важна. Какие творческие идеи вы и ваш ребенок можете придумать, чтобы сбалансировать яйцо?

Обсуждение:

Какая из трех частей ВИУ показалась вам наиболее полезной во время этого испытания?

Можете ли вы вспомнить прошлый опыт, когда ВИУ мог быть полезен?

Что вы почувствовали, когда наконец сбалансировали яйцо? А если не смогли, то, как вы к этому относитесь?

*Благодарность*

В современном мире ребенку трудно почувствовать, что у него достаточно. Может показаться, что он всегда хочет более красивую одежду, больше экранного времени и красивые игрушки. Независимо от того, исходит ли поиск «большого» из-за давления сверстников, средств массовой информации или основной потребности человека в комфорте, исследования снова и снова показывают, что есть противоядие: благодарность.

*Развивать Цель*

Изменение мышления может помочь вам в достижении ваших целей. Мышление роста временное изолированное усилие – это «вера в то, что интеллект можно развить». Когда дети настроены на рост, они верят, что могут стать лучше, если усердно стараются, встают, когда

падают, и проявляют настойчивость. Оказывается, установка на рост также имеет большое значение для достижения целей.

Постановка целей временное, изолированное, усилие это проверенный способ расширить возможности людей и помочь им достичь успеха (по их собственному определению). Это занятие покажет детям веселый (и вкусный!) способ ставить цели и предпринимать действия для их достижения.

*Цель:* научить детей определять свои цели и использовать три W, чтобы успешно наметить путь к достижению.

Успешные цели достижимы, когда они конкретны, измеримы и поддерживаются другими людьми. Мы будем использовать инструмент под названием «Три W»: кто?, что?, когда? в этой деятельности. «Три W» обеспечивают конкретную основу для разбиения цели на управляемые шаги. Например, если ребенок хочет стать лучшим танцором, он использует три W, чтобы спросить себя:

Кто может помочь? Мой учитель танцев, мои родители и мои друзья, которые любят танцевать.

Что мне нужно сделать? Работать над моими поворотами.

Когда? 1 час два раза в неделю

Материалы: лист бумаги для каждого человека, маркеры/ручки/цветные карандаши для письма, рисования и раскрашивания.

Инструкции:

1. Сделайте свою «целевую пиццу»: на листе бумаги нарисуйте большой круг, затем проведите линии, чтобы разделить его на шесть частей, как пиццу. Затем на «корочке» каждого ломтика напишите разные категории. Например: рисование, баскетбол, чтение, друзья, семья, фортепиано. Под категорией запишите цель для нее. Например: «Я хочу улучшить свои оценки».

2. Придумайте «начинки» для вашей пиццы. Нарисуйте три ваших любимых начинки на каждом кусочке пиццы, сделав их достаточно большими, чтобы на них можно было писать. Затем напишите свой ответ на три буквы W на каждом из них: Кто может помочь?, Что мне нужно сделать? и Когда?

3. Решите, где находится ваша «печь»: поставьте пиццу на видное место и почаще проверяйте. Это будет ваша печь! Решите, как долго ваша пицца должна выпекаться, чтобы достичь ваших целей, и напишите это на листе бумаги.

5. Празднуйте! Когда ваша пицца будет полностью готова, устройте праздник (например, вечеринку с пиццей!)

Обсуждение:

Какие эмоции вы испытывали, записывая свои цели?

Как вы думаете, каких целей будет легче/сложнее достичь?

К каким еще целям вы могли бы применить три W?

*Дружба и Эмпатия в вашем классе [16].*

Многие обучающиеся, перенесшие неудачный учебный год, могут испытывать дополнительные эмоциональные потребности в благополучии, особенно в социальной осведомленности и навыках взаимоотношений. Ученикам для возвращения в школу может потребоваться дополнительная поддержка, чтобы завести друзей и возобновить взаимоотношения.

Предлагаем Программу Навыки дружбы с адаптацией для онлайн обучения, состоящей из 3 частей:

1. Будь себе другом — учись самосочувствию и развитию навыков эмоциональной грамотности.

2. Подружись — практикой умение слушать и соединяться с другом.

3. Сообщество друзей - создайте больше эмпатии в своем классе, узнав, как совершать добрые поступки

Готов завести друга сегодня?

Ученики могут укрепить дружеские отношения и сообщество, развивая ключевые навыки ЭИ, такие как эмпатия и эмоциональная грамотность.

Поскольку создание сообщества происходит круглый год, можно использовать эти мероприятия в любое время в течение учебного года, но их также можно использовать для поддержки ключевых моментов обучения в календаре, таких как приведенные ниже.

*Сентябрь и октябрь*

Алфавит эмоций

Начните год с дружбы. Начните быть другом себе, узнав о своих эмоциях.

*Ноябрь*

Празднуйте всемирный День защиты детей 20 ноября!

Подружитесь в своем классе и с детьми во всем мире по хостингу поп-ап фестиваля для Всемирного Дня детей ЮНИСЕФ.

*Январь*

Управление дружбой.

Хотите углубить дружбу в середине года? Развивайте навыки активного слушания.

*Март*

Отпразднуйте День ЭИ.

11 марта присоединитесь к движению за поддержку социально-эмоционального обучения. Обучающиеся учатся думать, чувствовать и действовать с сочувствием, создавая свои Сочувствующие Сердца.

Обучающиеся могут проводить это мероприятие дома.

*Апрель и май*

Проведение веселых занятий, которые помогут обучающимся развить эмпатию, навыки грамотности и осознать свою способность помогать другим.

Урок 1. Алфавит эмоций

Быть другом самому себе

Станьте другом себе, узнав о своих эмоциях | фокус: эмоциональная грамотность

Цель

Обучающиеся будут развивать навыки эмоциональной грамотности по мере того, как они определяют различные эмоции в их жизни. Обучение признанию и называнию эмоции – ключ к построению эмоциональной осведомленности.

Время: 45 минут

Материалы: алфавит эмоций, листы активности, мелки или цветные карандаши, ножницы, клей-карандаш.

Ресурсы для учителей по развитию эмоциональной грамотности.

Исследуйте эмоции с помощью Модели Плутчика (рис.1).

Составьте список эмоций.

Для урока может быть использоваться комната отдыха для обсуждения в небольшой группе вопросов для размышления или ответов на них.

В этом упражнении мы потратим некоторое время, чтобы узнать себя и особенно наши эмоции. Почему изучать наши эмоции важно? Улучшить знания о себе и развитие навыков ЭИ (социальное и эмоциональное обучение) являются ключевыми к будущему успеху. ЭИ важен для установления здоровых отношений с друзьями и взрослыми. Навыки ЭИ – это набор обучаемых и измеримых навыков просто как математика или чтение. Навык ЭИ, который мы развиваем сегодня – Эмоциональная Грамотность.

Первый шаг к обучению Эмоциональной Грамотности – это изучение азбуки эмоции.

- Спросите обучающихся какие они уже знают слова о чувствах? (например, безумный, грустный, счастливый ...)
- Сообщите обучающимся, что исследователи определили 8



вопросы на рабочем листе А, чтобы помочь им рассмотреть 8 эмоций в их жизни.

- Для младших школьников учитель может прочитать вопросы и обучающиеся могут написать или нарисовать ответы.
- Предложите обучающимся вырезать, раскрашивать, вставлять и заполнять Рабочий лист В (рис.3) «Алфавит эмоций» сосредоточившись на своих эмоциях.

Когда ответ написан, раскрашен или нарисован, ученики могут поднять лоскут на каждой секции круга, чтобы посмотреть ответ под ним.

Эту страницу можно сохранить в тетради (или портфолио) ученика в качестве ссылки в течение года для следующих уроков ЭИ.

### Обратная связь

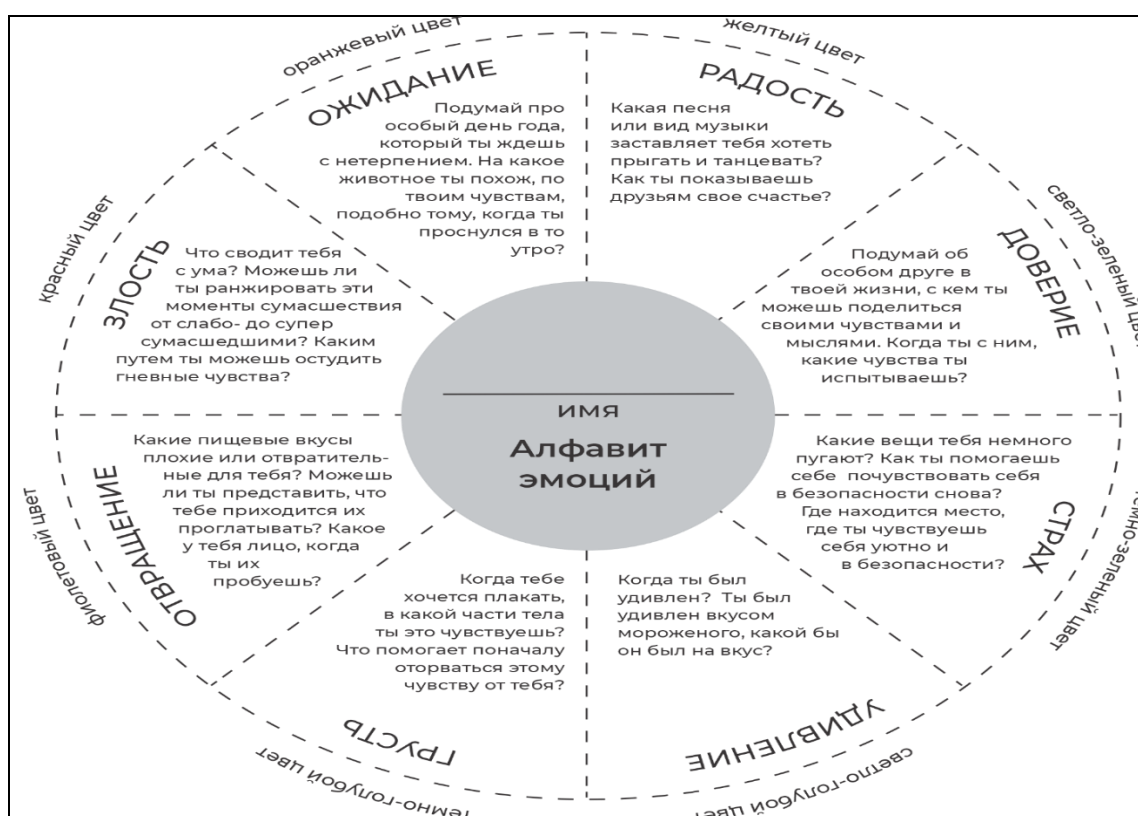


Рисунок 2. Шаблон А

Попросите обучающихся объединиться в пары и поделиться своим Алфавитом эмоций. Попросите их осмыслить этот опыт:

- Что было интересного в определении эмоции?
- Было ли сложнее говорить о каких-то эмоциях, чем о других?
- Как мы можем использовать Алфавит эмоций в будущем?
- Как Алфавит Эмоций может помочь приветствовать новых

учеников в классе? Или помочь новому ученику?

1. Прочитайте вопросы в каждом разделе шаблона А и нарисуйте или запишите свои ответы в шаблоне Б (рис.3).

2. Раскрасьте каждую часть колеса на шаблоне А, следуя цветовой шкале.

3. Вырежьте каждую секцию по пунктирным линиям на шаблоне А \*\* остановитесь на центральном круге – не прорезайте!\*\*

4. Используйте клей на центральном круге шаблона Б, выровняйте шаблоны А и Б и склейте их вместе.

5. Отличная работа! Вы закончили делать колесо Алфавит эмоций! Сохраните это в своем обучении портфолио или разместите на доске объявлений.

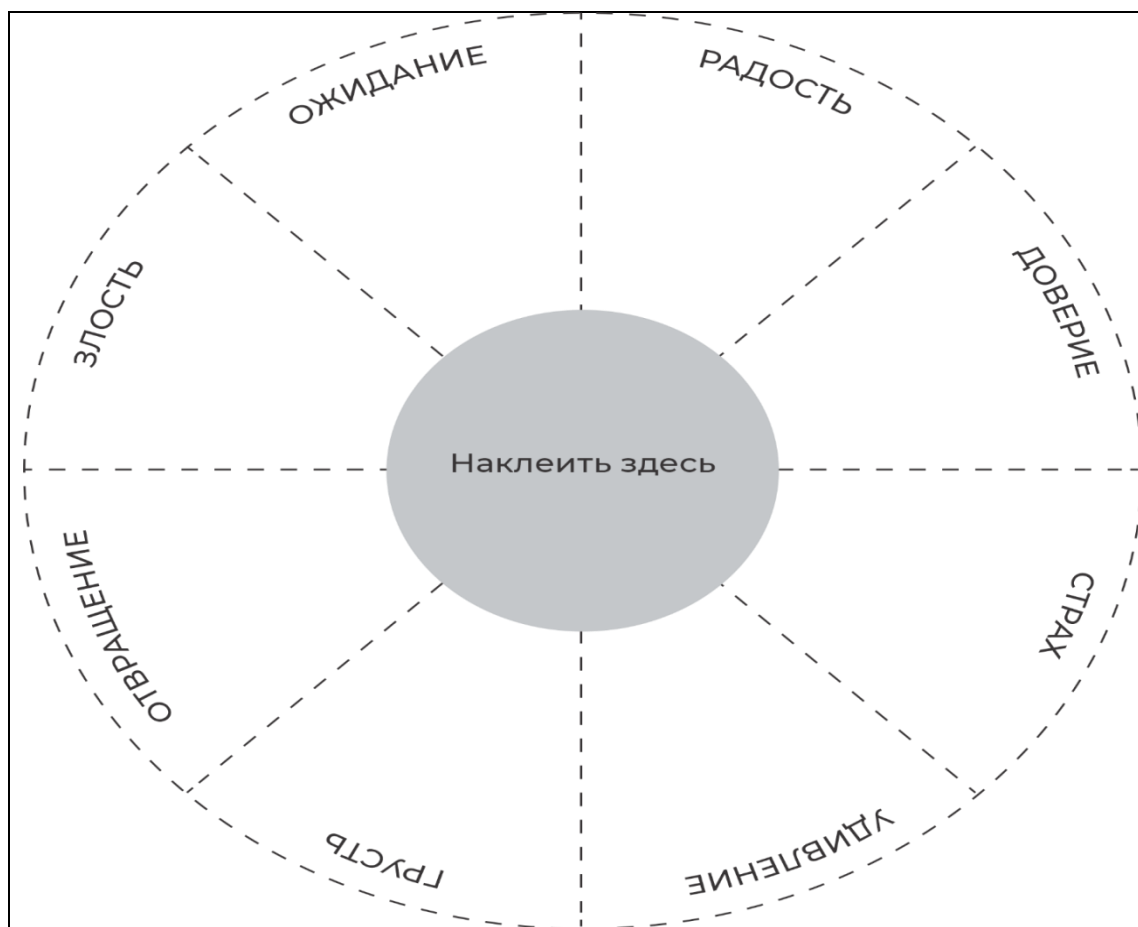


Рисунок 3. Шаблон Б

Урок 2. Управление дружбой

Подружиться

Сыграйте с партнером в простую игру, чтобы попрактиковаться в дружбе | ФОКУС: эмпатия и активное слушание



Цель: обучающиеся повысят навыки эмпатии по мере практики обмена сходствами и различиями и активного слушания в этой игре с броском мяча.

Учиться по очереди находить точки соприкосновения важно для развития навыков и умений построения отношений.

Время: 45 минут

Материалы: мешочки с фасолью (по выбору), чистая бумага, мелки или цветные карандаши

Учеников необходимо разбить на пары.

Приветствие: пары могут создавать и выполнить специальное рукопожатие или приветствие классу.

Пары могут нарисовать специальный флаг с символами для отображения дружбы и показать его.

Завести нового друга легче, когда мы узнаем что-то особенное о нем. Знаете ли вы, что беседа с людьми может быть затруднительной даже для взрослых? Откуда вы знаете, что рассказать о себе или о чем спросить другого человека? Активное слушание путем настраивания на другого человека требует практики, называемой активное слушание.

3 принципа активного слушания:

*Внимание* – слушайте не только слова, но и обратите внимание на лицо говорящего и язык тела.

*Отношение* – будьте открыты и поощряйте говорящего так, чтобы он делился с вами.

*Настройка* – настройка в соответствии со стилем говорящего. Попробуйте сопоставить свой уровень энергии, чтобы проявить сочувствие к говорящему.

В этом упражнении мы будем бросать мешки с фасолью и по очереди говорить и слушать партнера. Навык, который мы сегодня развиваем, называется Эмпатия (сочувствие).

Два важных строительных блока дружбы – это способность заботиться о другом человеке (эмпатия) и готовность принимать очередь (Взаимность). Важным навыком Эмпатии является активное слушание. Такое слушание требует много внимания. Бросание мешка с фасолью может помочь обучающимся войти в ритм, а также тренироваться задавать вопрос по очереди и отвечать с полным вниманием.

- Объедините учащихся в пары и обеспечьте их мешочками с фасолью и вопросами о дружбе на листах 1 или 2. Один человек, держащий мешок с фасолью, задает партнеру открытый вопрос.

- Второй человек ловит мешок с фасолью и отвечает на вопрос,

затем задает своему партнеру новый открытый вопрос.

- Используйте звонок или другой сигнал, чтобы остановить действие, и называйте вопросы или отобразите их на экране. При необходимости используйте таймер, чтобы дать равное время каждому ученику ответить на вопрос.

- Пары по очереди отвечают и бросают мешок с фасолью. По мере того, как обучающиеся входят в ритм, бросая мешок, отвечая и активно слушая своего партнера, учитель может остановить отсчет времени и показать оставшиеся вопросы.

### *Лист вопросов 1*

---

вырезать по линии, дать вопросы каждой группе

---

Вопросы о дружбе для младших школьников?

- Если бы вы были супергероем, какой бы была ваша суперсила?
- Если бы вы могли стать невидимым только на один день, что бы вы сделали?
- Если бы вы могли переименовать фрукты, как бы вы их назвали?
- Что делает хорошего друга?
- Если бы вы могли создать новый цвет, как бы он выглядел? Как бы вы это назвали?
- Какие продукты вы любите и почему?
- Что вы хотите сделать в первую очередь на пляже?
- Что делает вас потрясающим?

### *Лист вопросов 2*

---

вырезать по линии, дать вопросы каждой группе

---

Вопросы для старших школьников дружбе:

- Каковы некоторые из ваших главных черт? Почему?
- В чем разница между умным и мудрым?
- Если бы вы могли изменить мир, как бы вы это сделали?
- Чего вы больше всего ждете от взросления?
- Где вы больше всего любите проводить время?
- Когда-нибудь Вашим чувствам наносили вред? Как вы с этим справились?
- Из всего, чему вы научились в детстве, как вы думаете, что вы найдете больше всего полезно взрослому?

*Виртуальный класс.*

Если вы преподаете виртуально:

- Попросите обучающихся приготовить мяч или сделать его из подручных средств (например, носки).

- Чтобы организовать очередь, назовите имя первого ученика и сымитируйте, что Вы «кидаете» им мяч. Они могут сымитировать, что «ловят» мяч (бросая мяч в своей комнате). Затем ученик отвечает на вопрос.

- Продолжайте «подбрасывать» и по очереди отвечать на вопросы.

- Обучающиеся могут посещать небольшие комнаты отдыха, если это уместно, чтобы практиковать активное слушание.

Пары учеников создают рукопожатие виртуального «приветствия» смайликами или молчаливыми сигналами руками.

### Рефлексия

После того, как все группы закончат задание, задайте вопросы для рефлексии всей группе или пусть они напишут размышления в своей тетради.

- Что вы чувствовали, когда кто-то активно вас слушал? И наоборот – как вы чувствовали, когда приходилось реально сосредоточиться на другом человеке и активно его слушать?

- Что для вас труднее: говорить о себе или слушать партнера?

- Что нового вы узнали о себе в «Управлении дружбой»?

- Что еще Вы узнали о своем партнере?

- Как управление дружбой помогает вам заводить друзей?

- Какие сегодняшние навыки вы можете использовать позже, чтобы завести друзей?

Поделитесь с обучающимися идеей «Менталитета дружбы». Менталитет дружбы – точка зрения, что любой может быть другом. Не каждый в конечном итоге станет близким другом, но мы можем найти общий язык с большинством людей, если постараемся. Что если мы изменили наше мышление на «менталитет дружбы?»

В духе дружбы:

- Каждый здесь является потенциальным другом.

- Друзья могут отличаться от нас.

- Дружелюбие побуждает других быть дружелюбными.

Когда у вас есть установка на дружбу, когда вы находитесь с другими, вы можете удивляться иногда тому, что люди на самом деле дружелюбнее. И вы можете открыть для себя новых друзей в людях, которых вы не ожидали. Давайте искать возможности подружиться с людьми, которые отличаются от нас. Эмпатия, активное слушание и установка на дружбу помогут вам подружиться.

Теперь, когда у ваших учеников есть понимание строительных блоков дружбы, вы можете углубить их взаимодействие друг с другом и развитие эмпатии.

Этот гибкий шаблон чествует учеников, которые каждый день проявляют сочувствие и доброту. Ученики каждую неделю номинируют ежедневного героя класса, и выбранный ребенок получает сертификат и его имя размещается на плакате в классе. Эта деятельность создаст сообщество класса, помогая обучающимся признавать хорошее друг в друге.

#### Активное слушание

##### *Внимание*

Слушайте не только слова, но и язык лица и тела.

##### *Отношение*

Будьте открытыми и вдохновляющими.

##### *Настройка*

Настройте свое прослушивание в соответствии со стилем говорящего.

##### *Дружеский менталитет*

Каждый здесь является потенциальным другом.

Друзья могут отличаться от нас.

Быть дружелюбным поощряет других быть дружелюбным.

С дружеским мышлением:

Люди дружелюбнее.

Вы можете найти друзей в тех, от кого не ожидали, даже от тех, кто отличается от вас.

#### Урок 3. Эмпатийные сердца

##### Сообщество

##### Друзей

---

Узнайте, как общаться с другими через эмпатию. | фокус: эмпатия и добрые действия

Цель: Обучающиеся повышают навыки эмпатии по мере того, как они определяют и выбирают эмоциональный ответ по отношению к другу. Обучение проявлению эмпатийной заботы – ключ к навыку дружбы и важно для развития навыков и умения построения отношений.

Время: 45 минут.

Материалы: раздаточный материал «Эмпатийные Сердца», Мелки или цветные карандаши.

Обучение виртуально:

- Используйте программное обеспечение интерактивной доски

для группового мозгового штурма.

- Используйте комнаты отдыха для обсуждения в малой группе ответов на вопросы рефлексии. Наоборот, попросите обучающихся написать или нарисовать ответ на вопрос рефлексии в тетради.

Введение. Мы знаем, что мы должны заботиться о наших друзьях, но как мы проявляем заботу о других? Что такое уместный отклик? Можете ли вы придумать несколько вариантов и выбрать? Чувство эмпатии к нашим друзьям требует практики. Вместе мы можем создать больше идей и повысить эмпатию.

Чтобы начать это задание, попросите обучающихся представить одноклассника по имени К, который сидит один на детской площадке, потому что его лучший друг только что переехал.

Как выглядит К? Какой уровень энергии у К? Как вы думаете, почему К так себя чувствует?

Делайте заметки на доске, когда обучающиеся делятся своими мыслями (например, К скучает по другу, К не хочет быть один, К нужна помощь друга, К хочет играть).

Можете ли вы почувствовать на мгновение К? Какие чувства, по Вашему мнению, чувствует К?

Делайте заметки на доске, когда обучающиеся делятся своими чувствами (например, одинокий, испуганный, тревожный, грустный).

Что вы можете сделать, чтобы помочь К почувствовать заботу?

Делайте заметки на доске, когда обучающиеся делятся своими идеями о действиях (например, пригласить К присоединиться к игре, подойти и сесть рядом с К, поделиться завтраком с К, поговорить с К об их уехавшем друге).

Предложите обучающимся подумать о своем собственном опыте принятия сочувствия от друзей. Какие вещи предпочитают они делать, когда хотят почувствовать заботу о ком-то? Проявление сочувствия и забота о наших друзьях важна, но может быть трудно это сделать правильно?

Обсудите 5 различных способов, которыми друзья могут показать доброту, определяемых как 5 сердец Эмпатии (сочувствия).

Что такое 5 сердец Эмпатии (сочувствия)?

*Добрые слова* – добрые или обнадеживающие слова твоих друзей.

*Время вместе* – проводить время вместе делать что-то, что вы любите.

*Обдуманное дарение* – получение небольшого подарка, который имеет значение для твоей дружбы.

*Утешительное Присутствие* – держаться за руки или сидеть

рядом с кем-то для комфорта.

*Полезные действия* – выполнение небольших актов доброты для вашего друга.

Какое сердце Эмпатии у вас? Использование сердечек Эмпатии: попросите обучающихся создать свои собственные сердца Эмпатии, нарисовав и описав способы, которыми они хотели бы, чтобы их друзья проявили Эмпатию. Если позволяет время, обучающиеся могут встретиться в небольших группах или в классе, чтобы поделиться своими сердцами сочувствия (Эмпатии).

Покажите обучающимся Эмпатийные сердца в коридоре или классной комнате, чтобы ученики могли видеть себя представляющими эмпатию в их сообществе обучения.

*Сценарий ролевой игры:* попросите ученика добровольца – поиграть с К и другого добровольца подойти к К. Покажите им Эмпатию на практике. Попросите класс определить, какого рода Эмпатийное сердце было выражено. Повторите с большим количеством учеников.

*Семейное обучение.* Задайте урок семейной активности Эмпатийных сердец домой для дальнейшего обучения.

Не забудьте отправить экстра эмпатийные сердечки и письмо семье домой вместе с обучающимися.

*Обратная связь.* После того, как все ученики закончили деятельность, задайте вопросы обратной связи всей группе, или попросите написать отзывы в свои журналы.

- Что вы узнали о себе в этой деятельности?
- Что вы узнали о друзьях?
- Как это занятие может помочь вам проявить сочувствие?
- Какой персонаж или реальный человек может быть моделью эмпатии для вас?

Вот краткий обзор трех видов эмпатии:

*Когнитивная эмпатия:*

Думать или воображать точку зрения или опыт другого человека.

Пример: «надеть чужую обувь».

*Эмоциональная эмпатия:*

Делиться чувствами или эмоциями с другими. Пример: когда мы тронуты до слез, читая книгу или просматривая фильм, потому что мы связаны с этим персонажем.

*Поведенческая эмпатия:*

Переходим к действиям, чтобы ответить помощью кому-нибудь.

Пример: сидеть с одиноким другом.

Нарисуйте свое Эмпатийное сердце  
Добрые слова  
Время вместе  
Продуманный подарок  
Комфортное присутствие  
Полезные действия

*Инструкции:*

1. Подумайте о времени, когда вы были одиноки и грустны, как Зи.

2. Каким образом друг может помочь вам проявить доброту и сочувствие к вам?

3. Обведите сердце сочувствия, которое показывает, как вы предпочитаете получать утешение и добрые дела.

4. Нарисуйте или напишите акты доброты и сочувствия на картинке сердца, которые вы хотели бы, чтобы друзья попробовали.

*Какое ваше эмпатийное сердце?*

Социально-эмоциональное обучение – процесс, посредством которого дети и взрослые развивают навыки эмоций. ЭИ включает стратегии и лучшие практики, которые строят сообщество для благополучия обучающихся.

Эмпатия – связь с и соответствующий ответ на чувства. Это важный навык для позитивных отношений.

Эмоциональная грамотность означает называние и понимание чувств. Это первый шаг к эмоциональному управлению для себя и других.

*Семейная деятельность Эмпатийные сердца*

Вспомните время, когда вам было немного грустно или одиноко. Что делали другие, чтобы помочь вам почувствовать заботу о себе? Вот разные способы, которыми друзья могут проявить доброту, которые мы называем «Эмпатийные сердца» в этом упражнении.

5 сердец сочувствия:

Добрые слова – добрые или ободряющие слова друзей.

Время вместе – проводить время вместе, делая то, что вам нравится.

Продуманный подарок – получение небольшого подарка, значимого для твоей дружбы.

Комфортное присутствие – держаться за руки или сидеть рядом с кем-то, чтобы дать комфорт

Полезные поступки – совершайте небольшие добрые дела для

своего друга.

Какое сердце сопереживания у вас?

1. Используя лист Empathy Hearts, вы и ваш ребенок можете создать ваши собственные сердца сочувствия.

2. Нарисуйте и напишите способы, которые вы предпочли бы, чтобы ваши друзья или семья проявляли сочувствие.

3. Когда вы закончите, найдите время, чтобы поделиться своими сердцами сочувствия с вашим ребенком.

4. Разместите у себя дома сердечки сочувствия, чтобы напомнить семье как вы можете лучше всего поддерживать друг друга с сочувствием.

*Следующие тренинги могут быть использованы как на уроках, так и при организации фестивалей ЭИ.*

*Эмоции*

*Цель:* углубить Ваше понимание эмоций и когда они возникают.

*Возраст:* 13+, 6-12, взрослые

*Размер группы:* 3+, пары

*Область ЭИ:* узнать себя

*Время:* 3-6 минут

*Ресурсы*

- Набор карточек животных со словами (рис.4)
- Таймер (необязательно)

1. Вам необходим партнер или небольшая группа и карточки с изображениями животных (рис.4) на столе лицом вниз. Один человек начинает в роли Угадывающего, не глядя на карточку. Угадывающий берет ее и прикладывает ко лбу таким образом чтоб остальные могли ее видеть. Если Вы используете таймер он говорит Время пошло.

2. Остальные дают Угадывающему ключи подсказки чтобы он мог правильно назвать чувство, написанное на карточке. Подсказки не должны содержать слова, обозначающие эмоции и чувства.

3. Ключами могут быть только *ситуации*, в которых возникает чувство. Например, для слова Испуганный подсказкой может быть такое слово, когда Вы находитесь в толпе и неожиданно понимаете, что не можете найти того, кто был с Вами.

4. Когда Угадывающий верно называет слово, следующий игрок становится Угадывающим и берет новую карточку. Игра продолжается пока идет таймер, и вместе Вы набираете такое количество баллов, сколько карточек будет угадано.

*Обсуждение*

- Какие слова было угадать легче, а какие тяжелее? Почему?



- Склонны ли люди использовать схожие ключи ситуации для описания чувств? Почему?



Рисунок 4. Набор карточек животных со словами





- Что произойдет если люди будут более осведомлены о чувствах, возникающих у них ... и о причинах этих чувств?

### Айсберг Эмоций



Подумайте об айсберге; то, что видно на поверхности океана только малая часть целого. Создайте Айсберг Эмоций чтобы исследовать видимые и скрытые части Ваших мыслей/чувств/действий.

Цель: узнать больше об эмоциях и поведении.

Возраст: <5, 13+, 6-12

размер группы: 3+, пары, один человек

Область ЭИ: узнать себя

Время: 4-10 минут

Ресурсы:

- Ручки / Карандаши / Мелки для раскрашивания и письма
- Раздаточный материал Айсберга (рис.5).

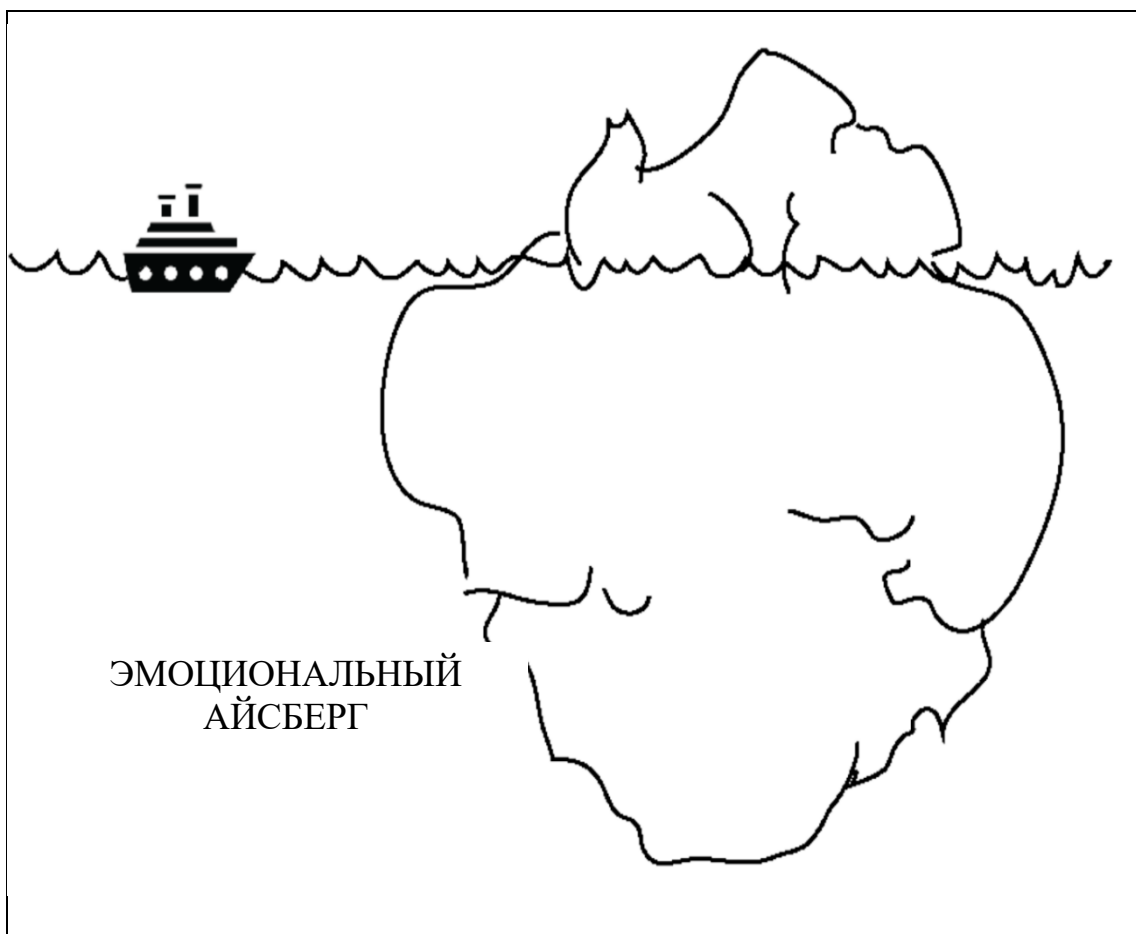


Рисунок 4. Эмоциональный Айсберг

Вспомните, когда Вы в последний раз испытывали сильные чувства (можете выбрать любое чувство: Радость, Печаль, Злость, Доверие, Принятие).

1. Возьмите лист с надписью Айсберг Эмоций. В верхней части листа (над водой) напишите, как другие люди видят Ваши мысли, чувства и действия. (Например, может быть, Вы были расстроены и плакали, так что люди могли это видеть).

2. Далее подумайте, какая часть Ваших мыслей, чувств, и действий остается невидимой для других людей. (Например, Вы были расстроены, но не показали это другим).

3. Используйте цвета, картинку и другие детали, чтобы

проиллюстрировать что происходит с Вами – в видимой и невидимой другим частях.

Обсуждение:

- Найдите другого человека, кто так же нарисовал Айсберг Эмоций. Найдите в чем вы похожи, а в чем отличаетесь?

- Были ли Вы удивлены, что Вы изобразили в части айсберга под водой?

- В следующий раз, когда у Вас возникнут сильные чувства, что может произойти если Вы вспомните Айсберг Эмоций и постараетесь поделиться своими чувствами с другими, говоря о них более точно?

- Когда закончите, наклейте свой рисунок с Айсбергом Эмоций на стену. Если хотите – сфотографируйте.

*Прогулка чувств. На этой остановке (станции) Вы и ваш партнер или маленькая группа будете пояснять как вы чувствуете себя в различных ситуациях.*

Цель: обратить внимание на то, как разные люди реагируют на разные ситуации для увеличения своей осведомленности, осознанности и эмпатии.

Возраст: 13+, 6-12, Взрослые.

Размер группы: 3+, пары.

Область ЭИ: узнать себя.

Время: 4-10 минут на 1 человека.

Ресурсы:

- карточки чувств (рис.6)

- карточки ситуаций (рис.7).

Получить партнера или небольшую группу.

Один из вас читает вслух «карту ситуации».

Обсудите один из вопросов ниже ... затем следующий человек выбирает карточку и затем повторяет процесс, пока каждый человек не прочитает одну ситуацию.




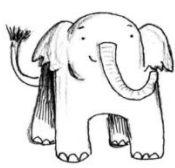




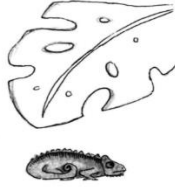

<p>Злой</p>  <p>Лиса</p>	<p>разочарованный</p>  <p>Ёжик</p>	<p>застенчивый</p>  <p>Енот</p>	<p>радостный</p>  <p>Слон</p>	<p>Критикующий</p>  <p>Коала</p>
<p>Беззащитный</p>  <p>Выдра</p>	<p>раздраженный</p>  <p>Кит</p>	<p>довольный</p>  <p>Кот</p>	<p>незаметный</p>  <p>Хамелеон</p>	<p>В панике</p>  <p>Белка</p>

Рисунок 6. Карточки чувств

Ощущения от прогулок и ситуаций.

Не стесняйтесь настраивать ситуации в соответствии с Вашей аудиторией. Они намеренно нейтральны, поэтому люди могут иметь противоположные чувства в каждой ситуации

Проведение времени в одиночестве	Поход на многолюдную вечеринку
Выполнение действительно сложного проекта	Иметь МНОГО дел
Делать доклад	Обниматься с кроликом
Держать ребенка на руках	Взбираться на гору
Соревноваться с другими	Играть в командные виды спорта
Танцевать	Петь
Быть на виду у многих людей	Быть в одиночества

Рисунок 7. Карточки ситуаций.

Обсуждение

- Все ли имели одинаковую или схожую реакцию? Почему так происходит?
- Легко ли было понять и осознать, что люди могут испытывать разные чувства и эмоции в одинаковых ситуациях?

- Чтобы происходило бы, если бы мы могли лучше понимать наши собственные и чужие реакции на разные моменты нашей жизни?

### Соответствие

На этой станции вы с партнером или группой будете играть в игру подбери соответствия. Цель: найти как можно больше подобных карточек ... и выучить новые слова для обозначения эмоций и чувств.

Цель: выучить как можно больше слов обозначающих эмоции и чувства.

Возраст: 6-12, Взрослые

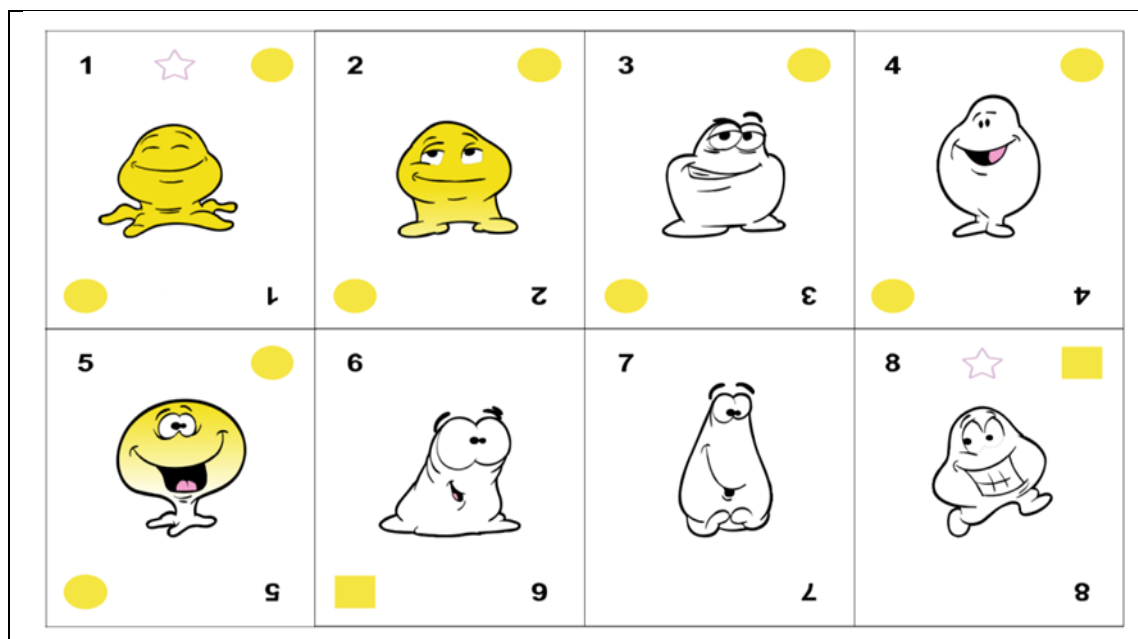
Размер группы: 3+, пары

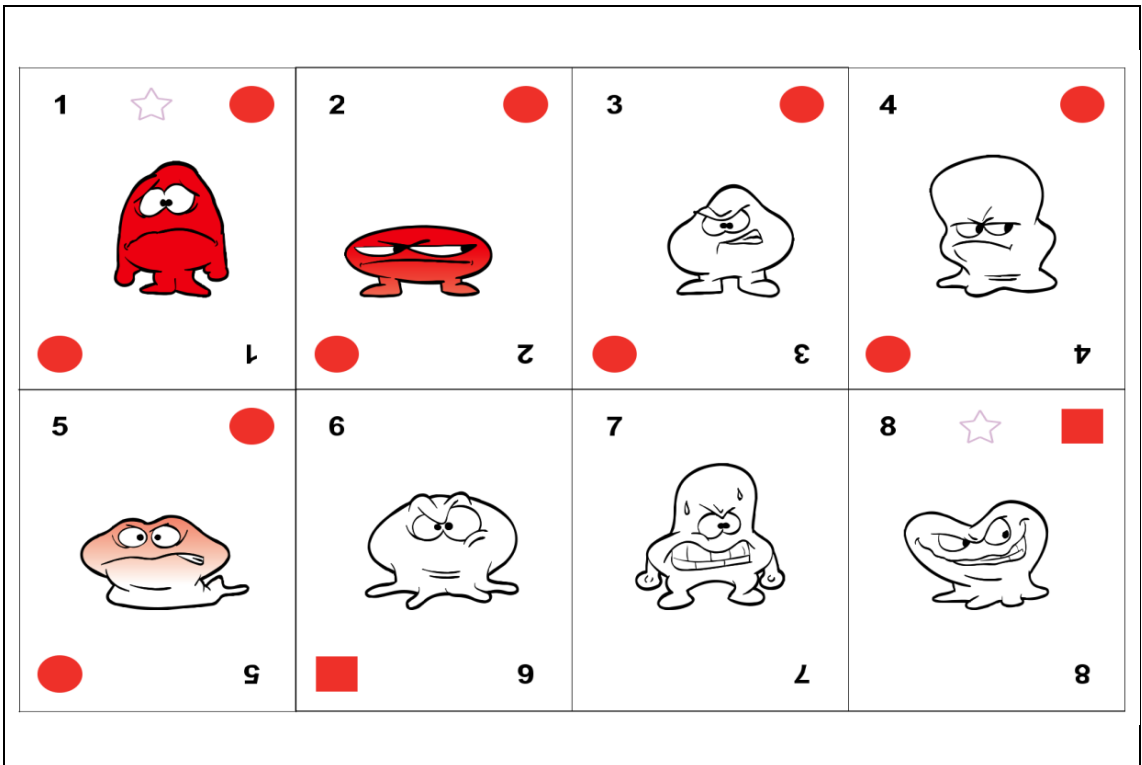
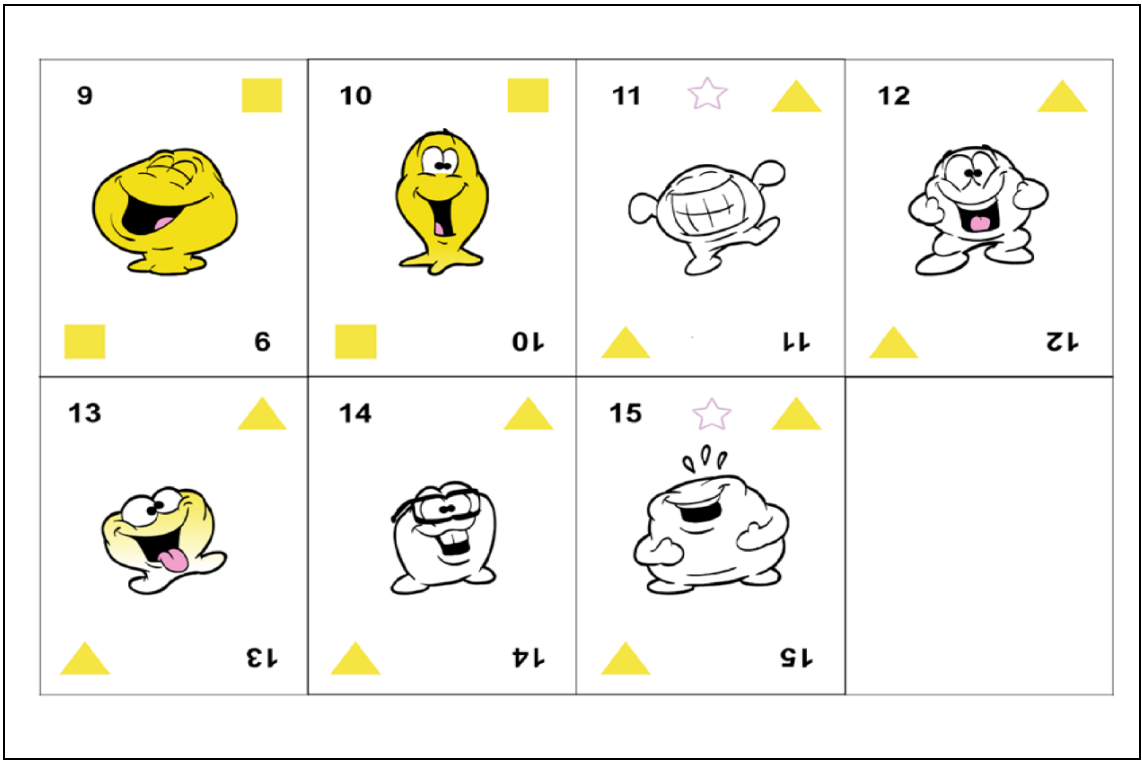
Область ЭИ: узнать себя

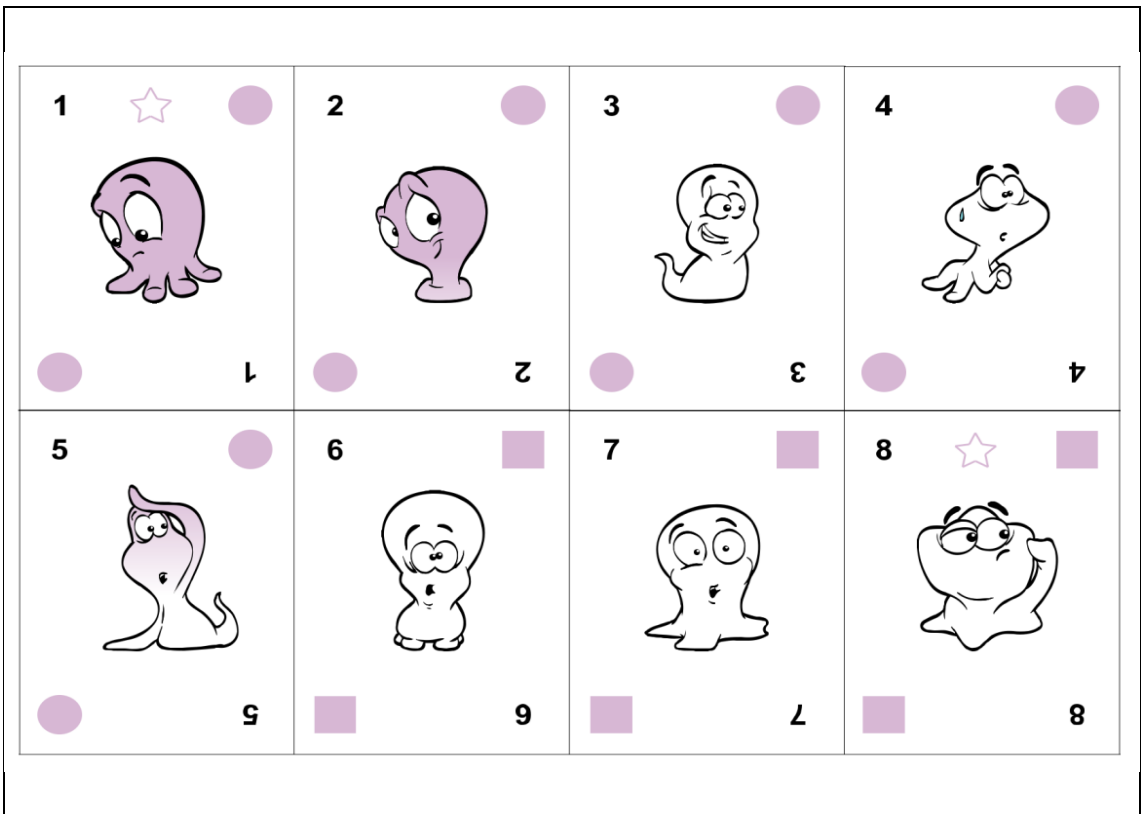
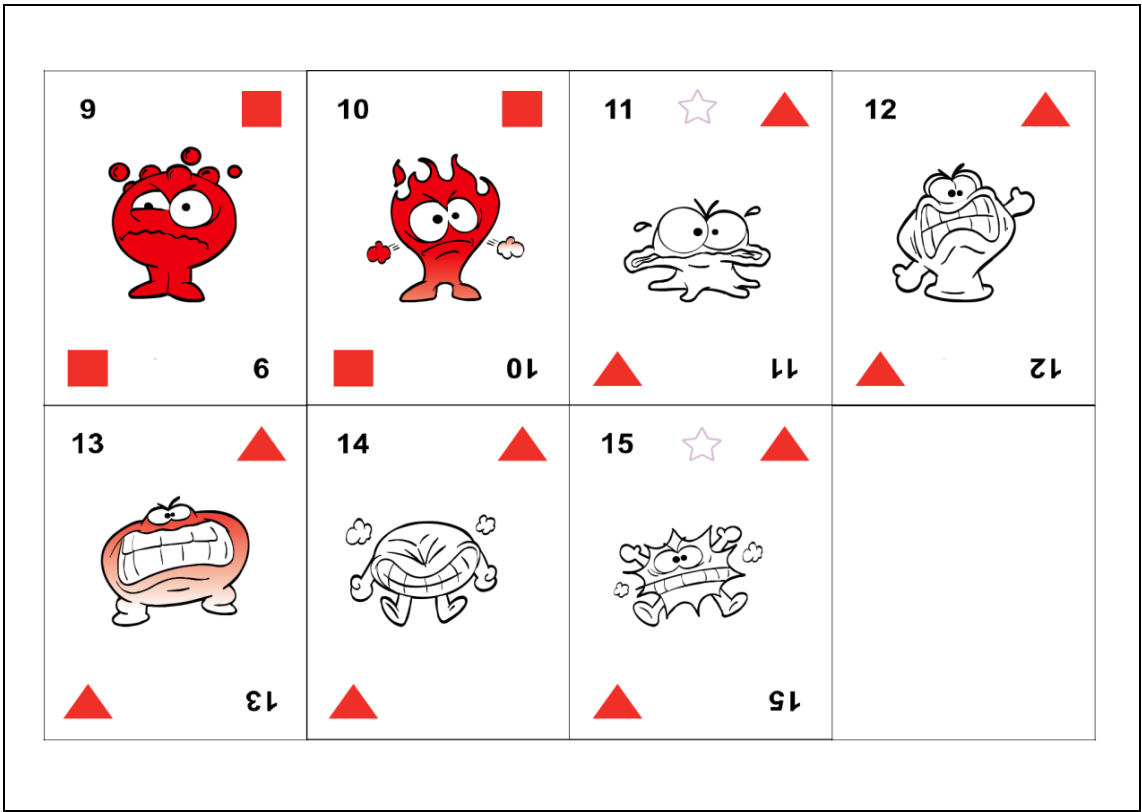
Время: 3-6 минут

Ресурсы:

- маркеры / ручки;
- карточки (рис.8);
- раздаточный материал (рис.9).









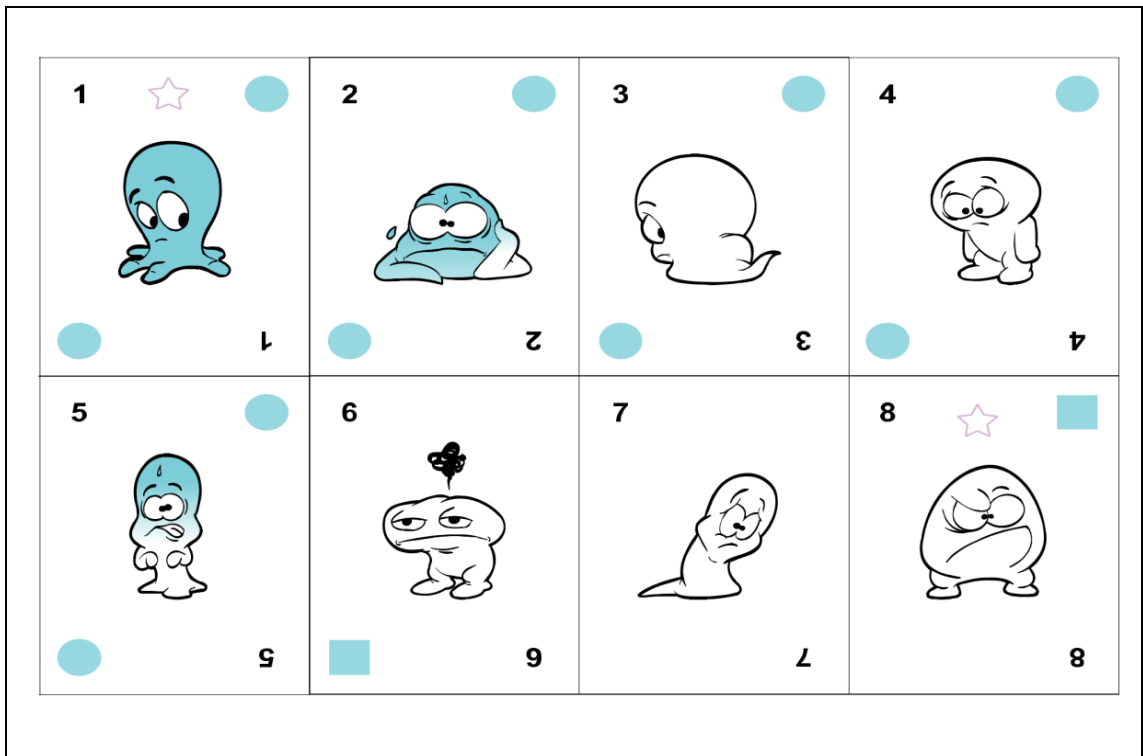
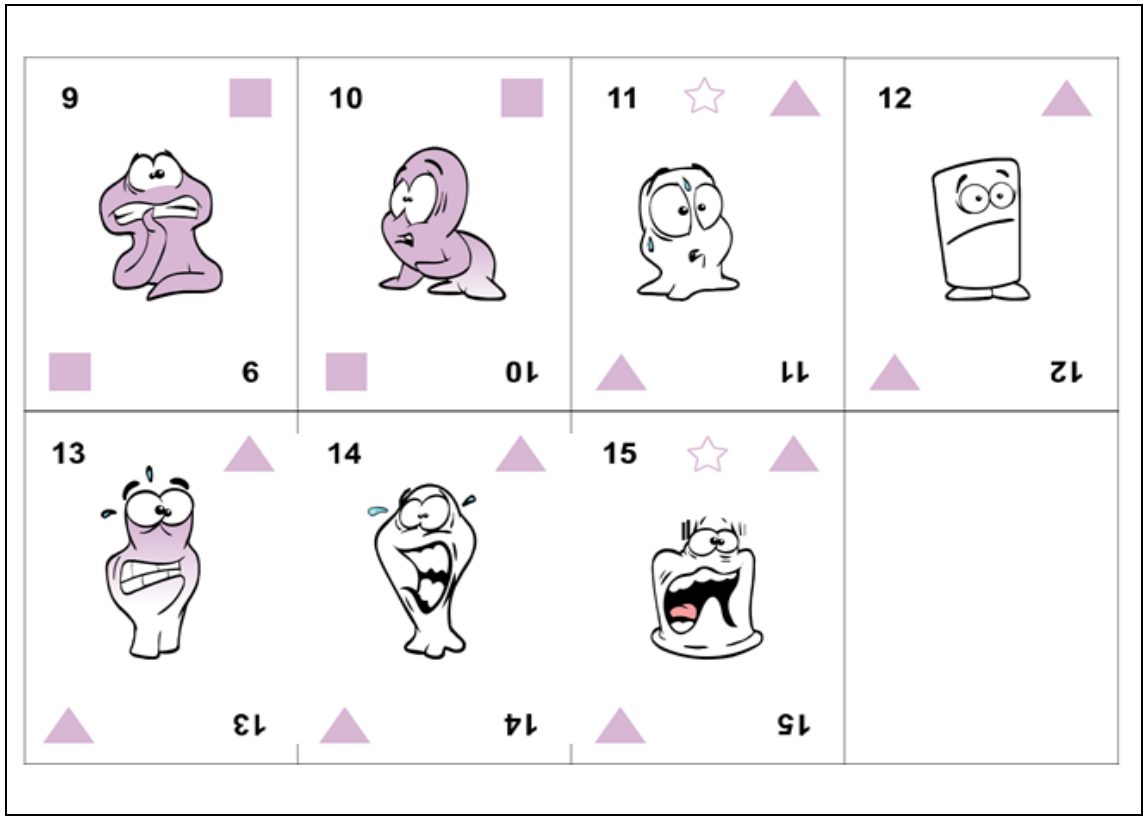


Рисунок 8. Карточки

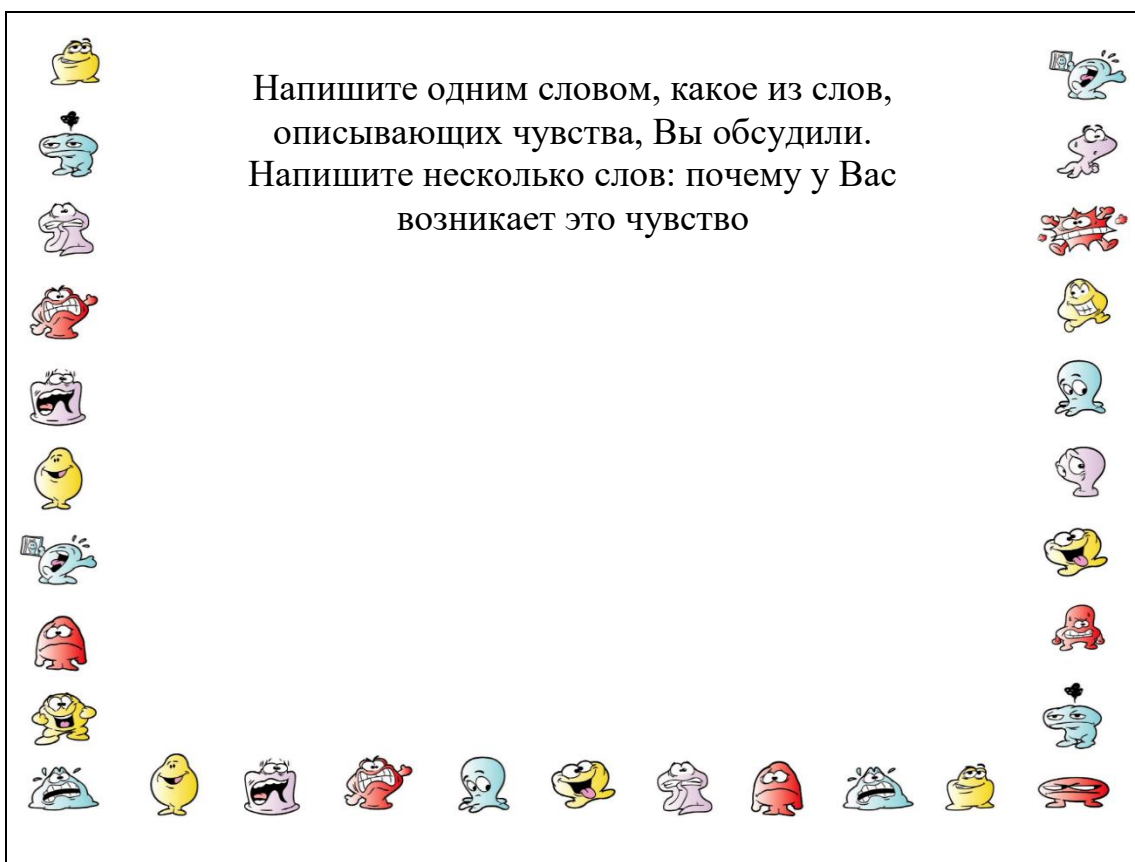


Рисунок 9. Раздаточный материал

1. Переверните карточки лицом вниз и перемешайте. Раздайте каждому по три карточки и каждый смотрит только на свои. (Вы можете положить их лицом вниз или держать в руках, как Вам будет удобнее).

2. Сложите остальные карточки стопкой лицом вниз в середине стола. Игра начинается с того, что каждый игрок по очереди переворачивает верхнюю карточку из стопки и все смотрят, совпадает ли одна из их 3 карточек с перевернутой (Совпадает – это означает, что на ней подобное чувство или эмоция).

3. Когда Вы находите совпадение, Вы кладете свою карточку на перевернутую карточку и называете чувство, описывающее обе карточки. Например, если Вы положили эти две карточки, Вы можете сказать «Веселый» ...

4. Когда Вы положите ТРЕТЬЮ карточку в набор совпадений вы соберете все три карты. Победителем становится тот, кто первым соберет три набора по три карточки.

#### Обсуждение

- После игры посмотрите на Схему, расположенную возле игры. Впишите одно слово, обозначающее чувство, на Схему.

- Обнаружили ли Вы что Вы знаете много различных слов для

описания чувств? Почему, как Вы думаете, существует так много слов для этого?

- На карточках 60 различных картинок. А как много слов, обозначающих чувства и эмоции, знаете Вы? Как это может помочь Вам если Вы знаете много слов, обозначающих чувства и эмоции?

*Светофор*

*Тут Вы можете научиться как можно успокоиться, используя «Светофор».*

Цель: научиться распознавать и принимать эмоции, осознавать их, а также учиться вести себя спокойно.

Возраст: <5,13+, 6-12.

Размер группы: 3+, пары, один человек.

Область ЭИ: выбрать себя.

Время: 3-5 минут.

Ресурсы: цветные ручки / карандаши / цветные карандаши, бумага

Нарисуйте светофор и раскрасьте красным, желтым и зеленым цветом.

Используйте цвета как индикатор, чтобы знать когда нужно успокоиться:

Красный = «стоп», успокойся. Желтый = Мне нужно подумать перед тем, как действовать Зеленый = Сейчас, когда я успокоился и подумал, я попытаюсь отреагировать по-другому.

Подумайте о ситуации, когда Вы чувствуете, что нужно включить «красный свет светофора». Например, когда Ваш друг Вас дразнит и это заставляет Вас чувствовать злость.

Обсуждение:

- Если Вы в «красной» зоне, как можно спуститься в «желтую» зону? Как можно опуститься в «зеленую»?

- После того как удалось успокоиться, как Вы можете поступить в сложившейся ситуации? Например, расскажете ли Вы взрослому, что произошло, начнете драку с человеком, который Вас дразнил?

- Какие могут быть последствия Вашего действия?

- Как только Вы подумали о хорошем решении, Вы находитесь в зеленой зоне. Быть в зеленой зоне не всегда означает, что Вы получите то, что хотите. Как это чувствуется?

*Творческие подходы к развитию эмоциональной грамотности*

Предоставление творческих возможностей детям и молодежи для:

- развития словарного запаса описывать различные чувства;

- постепенно переходить к пониманию того, что происходит, когда они испытывают разные чувства;

- осознание, как чувства влияют на поведение;

- изучения позитивных стратегий для совместного использования своих мыслительных навыков и чувств, чтобы руководить их поведением. Примеры того, как это сделать:

■ создание коллажей, на которых изображены люди, испытывающие различные эмоции и чувства. Это может стать поводом для обсуждения того, что люди чувствуют и как они себя ведут – результат их чувств;

■ развитие чувств от А до Я, где каждая буква алфавита записана в столбцы

вниз по краю флип-чарта и в небольших группах попросите учеников подумать о другом чувстве каждой буквы (для некоторых букв следует поощрять творческий подход);

■ игра в «чувственные» шарады в драме, где ученикам дается эмоция, чтобы действовать, а группа должна угадать, что это за чувство или эмоция. Это может стать поводом для дальнейшего обсуждения взаимосвязи между тем, как мы себя чувствуем, и нашими вербальными и невербальными коммуникациями;

■ просмотр отрывков из фильмов или телепрограмм и получение вопросов для обсуждения на основе увиденной ситуации;

■ использование сценариев и ситуаций, которые позволяют детям и молодым людям исследовать реальные жизненные ситуации, похожие на них, но через третьего человека. Если сделать это правильно, это может помочь развить сочувствие и осознать влияние чувства на поведение;

■ использование марионеток и других драматических подходов, включая ролевую игру, для изучения ситуаций с разных точек зрения;

■ использование подходов, основанных на искусстве, таких как создание таблицы чувств во всю стену, где ученикам даются заголовки для таблицы, такие как:

- когда людям грустно, они могут ...

- когда люди взволнованы, они могут ...

- когда люди злятся, они могут ...

- когда люди чувствуют себя счастливыми, они могут ... .

Затем в каждом столбце попросите их перечислить все варианты поведения, которые люди могут проявлять, если они испытывают одну из этих эмоций. Используйте это как триггер для изучения проблемы, для этого, например, спросите их:

- легко или сложно говорить о том, что они чувствуют, и управлять своими чувствами, и важно ли это сделать. Почему некоторым людям это может показаться проще, чем другим, например, есть ли какие-либо половые или культурные различия?

- Одинаковы ли некоторые виды поведения, даже если эмоции разные, и если это так, то почему?

#### *Реакция на критические моменты и события*

В течение учебного года может происходить ряд событий или критических моментов, которые могут вызвать тревогу, расстройство, беспокойство или дискомфорт в школе. Это может быть:

- школьное событие, такое как смерть или серьезная травма ученика, известного члена сообщества или сотрудника;

- событие на уровне района (региона), такое как закрытие основного места работы, что влияет на семейную жизнь;

- внешнее событие, такое как недавние террористические акты в других государствах), которые привели к различного рода фобиям;

От реакции на эти события будет зависеть, как дети и молодые люди справляются с этим конкретным инцидентом или проблемами, которые могут возникнуть снова, но не были решены достаточно хорошо в прошлом и потенциально могут внести свой вклад в определение того, насколько эти важные моменты их жизни обращаются к будущему.

Ответ «Хорошо» включает:

- признание того, что произошло, и выражение печали, гнева или других чувств и, где это уместно, неприемлемость ситуации;

- сдерживание, успокоение или регулирование любых экстремальных эмоциональных реакций способами, которые помогают детям увидеть ситуацию соразмерно и почувствовать, что их безопасность не поставлена под угрозу;

- вовлечение детей, молодежи и персонала в разрешение школьным сообществом ситуации;

- предоставление возможности индивидуальной поддержки и дальнейшего доступа к услугам специалистов для тех, кому может потребоваться дополнительная поддержка;

#### *Эмоциональная грамотность как предупредительная мера*

Некоторые наиболее эффективные программы повышения эмоциональной грамотности разрабатывались в качестве вспомогательного средства для решения какой-либо конкретной проблемы, особенностей проблемы насилия. Одним из самых быстро распространяющихся курсов обучения эмоциональной грамотности,

вызванных к жизни стремлением принять предупредительные меры, является «Программа творческого разрешения конфликтов», принятая в нескольких сотнях бесплатных средних школ города Нью-Йорка и школах по всей стране [17]. Цель программы выходит далеко за рамки простого предотвращения ссор и стычек. Программа наглядно демонстрирует ученикам, что у них имеется широкий выбор способов улаживания конфликта, помимо пассивности или агрессии. Программа объясняет всю бесполезность насилия и предлагает в качестве замены приобрести конкретные навыки. Дети учатся отстаивать свои права, не прибегая к насилию. Эти навыки пригодятся им в течение всей жизни, причем не только тем, кто более других склонен к насилию».

Так, одно упражнение построено на том, что ученики выбирают простой реалистический способ, который помог бы им уладить какой-то возникший конфликт. В другом упражнении ученики разыгрывают сцену, в которой старшей сестре, занятой приготовлением домашнего задания, до смерти надоедает оглушительный рэп, развлекающий ее младшую сестру. В полном расстройстве она выключает проигрыватель, несмотря на протесты сестры. Класс сообща придумывает способы решения проблемы, приемлемые для обеих сестер.

Для успешной реализации программы необходимо вывести ее за пределы классной комнаты и внедрять на игровых площадках и в кафетериях, где существует наибольшая вероятность взрыва эмоций. Некоторых учеников обучают искусству выступать в роли посредника, которая может им пригодиться в более старших классах. И если в какой-то ситуации напряжение кончается взрывом, ученики всегда могут обратиться к посреднику, чтобы тот помог им разрешить конфликт. «Миротворцев» школьного двора учат прекращать драки, насмешки и угрозы, улаживать межрасовые инциденты и другие опасные своими последствиями события школьной жизни.

Посредники должны уметь так формулировать свои высказывания, чтобы обе стороны были уверены в их полной беспристрастности. Их тактические приемы заключаются в том, чтобы найти общий язык с участниками конфликта и убедить выслушать другую сторону, никого, не перебивая и не оскорбляя. Они призывают обе стороны успокоиться и высказать свою точку зрения, а потом, соответственно, пересказать услышанное, подтвердив тем самым, что они действительно выслушали и поняли друг друга. Затем посредники пытаются найти решение, которое удовлетворило бы обе стороны, причем такого рода миротворчество часто заканчивается подписанием

двустороннего соглашения.

Помимо посредничества в любом споре программа учит школьников, прежде всего, обдумывать разногласия с разных сторон. Навыки и умения, необходимые для предотвращения разгула насилия, нельзя отделять от полного спектра эмоциональной компетентности, то есть, к примеру, осознание того, что вы чувствуете, или того, как справиться с порывом или горем, так же важно для предотвращения насилия, как и умение справляться с гневом. Большая часть подготовки имеет отношение к основам эмоциональной компетентности (распознавание расширенного диапазона чувств и умение назвать их и сопереживать).

По мере роста у детей есть разные учебные задания - например, научиться доверять, узнать о безопасности и собственные физические возможности, выучить язык и уметь общаться, узнать о правилах и усвоить ценности, а также приобрести различные навыки. Исследования подтверждают, что люди продолжают получать полезный опыт развития на протяжении всей жизни. Получив правильные возможности и поддержку, чтобы эффективно их использовать, мы можем продолжать развиваться. Обучение действительно длится всю жизнь. Мы можем восполнить потерянный или упущенный опыт, мы можем испытать его заново - мы делаем это в отношениях с людьми, которые важны для нас, имея возможность узнать, что нам нужно узнать дальше.

Когда мы сталкиваемся с переходными ситуациями или потерями, нужно быть в безопасности и заботиться о самом раннем этапе, чтобы наша поддержка была своевременной.

Пример. Ученица 6-го класса пережила совокупные потери в раннем детстве. Школа признала ее уязвимость и поместила в группу уязвимых детей в начальной школе, где девочка научилась чувствовать себя в безопасности, особенной и училась удовлетворять собственные потребности. За два года она начала доверять взрослым. Посещение средней школы представило для нее большую сложность. Поведение школьницы ухудшилось. Персонал школы признал сложности и внедрил ряд стратегий, чтобы поддержать ученицу в это очень трудное время. Одна из успешной стратегии для девочки заключалась в том, чтобы еженедельно встречаться с психологом начальной школы, что совпало с возвращением детей домой из средней школы. Этот «мост» между начальной и средней школой очень важен для ребенка. Она получила поддержку в знакомом месте

Нарушения в развитии могут поставить под угрозу

эмоциональное здоровье и благополучие. Ученики в школе, поведение которых вызывает наибольшее беспокойство, редко имеют легкое, благоприятное детство.

Следующие ниже переживания, вероятно, повлияют на их эмоциональное развитие – и их умственные способности и здоровье окажутся в опасности.

Непоследовательное или карающее внимание

Пренебрежение

Быть брошенным

Жесткость, унижение или враждебность

Жестокость

Злоупотребление

Хаос / непредсказуемость

Бедность

Дискриминация / преследование

Разлучение с родителями / опекунами

Горе

Злоупотребление алкоголем или наркотиками

Плохое здоровье в семье (психическое, эмоциональное или длительное физическое заболевание)

*Тренировочные мероприятия для эмоционального здоровья и благополучия – работа на всю жизнь*

Цель: развить понимание того, как можно удовлетворить различные потребности молодых людей в развитии.

Ожидаемые результаты

■ лучше распознавать и называть эмоции.

■ начать развивать словарный запас чувств.

■ изучить способы удовлетворения потребностей в развитии детей / молодых людей в их обеспечении.

*Задание 1. Назовите эмоции*

Введение

Важным шагом является развитие языка эмоций, который позволяет нам описывать свои чувства, распознавать их и управлять ими. Когда у ребенка или молодого человека ранний опыт хорошей привязанности к своим опекунам (когда ребенок настроен, любит, ценит, удовлетворялись и ценились их потребности и было чувство безопасности), и когда его/ ее чувства замечались, принимались и обсуждались, при этом внутреннему переживанию давалось название: «Я угадал, что тебе грустно, когда ты об этом говоришь?» – в этом случае у ребенка есть основы языка чувств. Если у ребенка этого опыта



не было, взрослые должны провести восстановительную работу с ним до того, как ребенок заметит, что он злится, не говоря уже о том, чтобы сказать: «Мне нужна помощь - я вот-вот выйду из себя!».

Восстановительный процесс:

■ Приветствовать, принимать, комментировать и заботиться о ребенке (встречать ребенка, когда он заходит в комнату, здороваться и действительно смотреть на него и замечать его. Мне нравятся твои волосы)

■ Сочувствовать ребенку и пытаться прочесть, что происходит «Вы выглядите немного потерянным, позвольте мне показать, куда идти» ... «Я боюсь, когда нахожусь в новом месте – это как для тебя?».

■ Экстернализация того, что, по вашему мнению, для них происходит. Детям, которые не могут выразить словами, как они себя чувствуют (но могут сделать это только своим поведением), взрослые должны угадать, что у ребенка есть его внутренняя реальность и нужно назвать ее. Если Вы ошиблись – не беда, ребенок подскажет.

Экстернализируя свой внутренний опыт, ребенок чувствует, что его понимают, настроены на него и начнут процесс называть чувства.

■ Объяснение физического переживания чувств («Когда я боюсь, у меня возникает чувство трепета, моя грудь, мое дыхание становятся поверхностными и так далее – что происходит в твоём теле?»).

Если у ребенка нет эмоционального языка, эта восстановительная работа должна быть проведена раньше, чем он / она сможет выполнить упражнение, указанное ниже.

Так же как различия в развитии Речь не только о различиях в развитии, но и о личном: стресс одного человека, другой человек «в ярости». Примите и исследуйте различия. Есть много слов для описания чувств, и внутри любой группы одно и то же слово может иметь немного разные значения для разных членов. Отработайте язык, который вы используете каждый день, слова, которые, как вы знаете, молодые люди используют для описания одной и той же эмоции.

Взрослым, которые не уверены в разговоре об эмоциях, поможет исследование с использованием изображений, картинок, фотографий, видеоклипов и / или художественных материалов, таких как рассказы, куклы, живопись, рисунок, коллаж, пластилин, глиняные или песочные подносы с фигурками.

Время: 55 минут

## Ресурсы

- Бумага для флипчарта и ручки
- Фотографии, картинки, видеоклипы, отрывки из фильмов и телепрограмм (особенно «мыло») можно использовать как стимул для изучения и обсуждения отношений между языком тела людей (поза, жесты, выражения, интонации и т. д.) и их чувствами; и взаимосвязь между чувствами и различным поведением.

## Метод

1. Попросите всех разделить на пары. Использование картинок и / или фотографий младенцев, детей и взрослых в разных ситуациях, попросите каждого выбрать изображение человека, и обсудите со своим партнером следующее:

- а) Опишите, как выглядит человек (например, мышцы лица напряжены, смотрит вниз, плечи назад).
- б) Могут ли они сказать, что чувствует человек по описанию?
- с) Могут ли они понять, что чувствует этот человек по описанию?
- г) Как они пришли к такому решению?
- д) Какие улики они уловили?

2. Попросите всех составить круг. Каждый должен по очереди входить в круг общения, ощущение только языком тела, жестом или движением и звуком. После того, как каждый прошел свою очередь, все имитируют одни и те же движения. Помните всегда есть право пройти, не выполнив задание.

3. На листе флип-чарта напишите заголовки: счастливый, испуганный, грустный, сердитый и обеспокоенный. Попросите всю группу предложить слова, описывающие эти чувства, и напишите их под заголовками. (Используйте слова, которые вы и ваша группа используете в настоящее время, а затем добавьте слова, которые используют молодые люди.)

### Вопросы для обсуждения:

- Как нам сначала выучить слова, описывающие чувства?
- Легко ли тебе описать свои чувства?
- Легко ли молодым людям, с которыми вы работаете, описывать свои чувства?
- Важно ли, чтобы вы могли описать и рассказать о своих чувствах?
- Важно ли, чтобы молодые люди могли использовать слова, описывающие их чувства?

Объясните причины, почему / почему нет.

- Каков пошаговый процесс, с помощью которого мы учимся

понимать чувства и управлять ими? и где в этом процессе возникают названия эмоций?

*Стратегии развития эмоциональной и социальной эффективности с помощью индивидуальных консультаций [18].*

#### Навык 1. Ценить себя

У каждого человека есть личное определение того, кто он. Оно может быть точным или неточным, сознательным или бессознательным. Чувство «Я» — это связь, вокруг которой человек строит отношения, выбирает цели и делает индивидуальный выбор в отношении качества и структуры жизни. В какой степени человек должным образом ценит себя самого, определяет успех всей его жизни.

Самоощущение человека строится на детских ожиданиях и успехах/неудачах и продолжает оказывать влияние на протяжении всей взрослой жизни. Создание и поддержание здорового самоощущения вырастает из применения навыков в таких областях, как самоуважение и эмоциональное осознание, способность ценить других, способность поддерживать позитивное настроение, ловить момент и радоваться всему, что существует прямо сейчас, а также с оптимизмом смотреть на будущие возможности.

У людей, как правило, есть потребность в значительной корректировке способов и степени, в которой они оценивают себя. Многие люди очень требовательны к себе, ожидая поведения и результатов, которые невозможны. Другие имеют раздутое чувство собственной важности, которое гарантирует, что они будут игнорировать окружающих, и сильно отражает слабость в их эмпатии и в умении эффективно принимать других и окружающую среду.

Следующие стратегии являются примерами подходов для развития чувства собственной ценности, сохраняя при этом перспективу эмоциональной и социальной эффективности, необходимой для правильной оценки других и сообщества, в которых они существуют.

#### *Здоровый разговор о себе*

Тибетские монахи и другие духовные практики разработали практику успокоения ума во время медитации. Это мощный навык. Однако большинство людей воспринимают свой ум как непрерывный ящик для болтовни, постоянной оценки мыслей, действий и целей. Большинство людей перестают говорить себе у зеркала, как они выглядят, или видят все только негативное — они слишком толстые, худые, высокие или низкие.

Повысить способность ценить себя можно путем улучшения разговора с самим собой. Это не простой и не быстрый процесс, но он может быть трансформационным. Процесс начинается с изучения того, что они говорят себе, и как только это осознание прочно установится, нужно менять сообщения до тех пор, пока не появятся предпочтительные сообщения, которые соответствуют предпочтительному поведению как привычному образу мышления.

Это вмешательство состоит из трех основных частей:

1. Сбор фактов. Большая часть этого упражнения основана на точном и всестороннем сборе фактов. Это значит обращать внимание на то, чтобы точно услышать те сообщения, которые часто так привычны, они практически скрыты. Это также означает выяснить, что вызывает сообщение и как часто оно может появляться. Направляйте обучающегося к осознанию, как передается сообщение. Спросите: «Что такое темп (или тональность, или эмоциональная текстура) слов?» Скажем, ученик, обеспокоен тем, что он плохо выполняет свою работу. Он сообщает, что всегда ругает себя всякий раз, когда он не «выразил себя хорошо». Попросите, чтобы каждый день в течение следующей недели он замечал, что говорит он себе каждый раз, когда оказывается в подобной ситуации. Он должна сделать краткие заметки об этом как можно скорее. Дайте ему карточку для заметок, например:

После ситуации я сказал себе: ...

Моя тональность была ...\_.

Эмоциональное самоосознание – это еще одна шкала ЭИ, которая поддерживает развитие собственного Я. Я чувствовал себя эмоционально. Краткое изложение события (почему я оказался в такой ситуации, результат, дата)

Последующие мысли:

Скажите ученику, чтобы он не делала длинных заметок, если у него нет времени или желания, можно вернуться и добавить отдельные заметки позже. Цель состоит в том, что если он думает, что должен быть действительно понимающим, то будет шанс, что он вовсе не будет делать заметки.

2. Установите Новый Путь. Теперь поработайте с ним, чтобы:

- Определить сообщение, которое он хотел бы донести до себя. Научите его развивать чувство, что он может ценить себя сейчас, а также развивайте его навыки, чтобы стать еще лучше. Первый шаг – поверить в то, он может.

- Помогите ей попрактиковаться в том, как это звучит и ощущается, когда он передает само сообщение. Спросите его, какие

эмоции возникают, когда он говорит новое сообщение. Вы помогаете ему развить эмоциональное самосознание и самоуважение.

- Попросите его попрактиковаться в написании нового послания, снова сделать заметки. Попросите его расширить свое осознание собственного разговора с другими ситуациями и продолжить процесс улучшения сообщений.

3. Расширьте находчивость, а затем добавьте новые навыки ЭИ. Начните строить находчивое состояние за счет улучшения разговора с самим собой, а затем по одной стратегии, такие как напористость, контроль импульсов или решение проблем, которые ему нужны.

Некоторые люди пишут стихи, другие расширяют разные виды творчества, а третьи медитируют. Нет конца возможным способам провести время. Но есть ключевые правила – время нужно тратить на удовлетворение собственных заветных желаний, а не других, и оно должно сопровождаться сознательным самосознанием. Это означает обращать внимание на то, что они делают, почему и как это происходит, что они чувствуют.

#### Навык 2. Ценить других

Отношения с другими определяют наш успех и воспринимаемое нами качество жизни. Тем не менее, каким бы важным ни было это умение ценить других, для большинства оно является ежедневным вызовом. Расширяющиеся формы коммуникации – включая голосовую почту, электронную почту, whatsapp, личные интернет-сайты – представляют собой несомненный вызов эффективным отношениям. Многие люди получают сотни писем в день, молодые люди отправляют тысячи текстовых сообщений в неделю, но лучше ли мы общаемся? Мы должны признать, что количество бросает вызов качеству. Это только одна из форм культурных стрессоров, которые могут ухудшить отношения. Возможно, что последствия расширяющегося стресса могут больше сказаться на стратегии оценки других, чем на любой другой стратегии.

Обучение клиента развитию навыков эффективной оценки других требует, чтобы они обладали компетенцией во многих навыках ЭИ, начиная со здорового сочетания эмоционального самосознания (понимание самих себя) и эмпатии (понимание и чтение других). Им нужно инвестировать в межличностные отношения, быть гибкими и реалистично оптимистичными.

#### Признать других

Практикуйте признание других. Несколько минут в день искреннего признания вклада других могут иметь большое значение в

их жизни. Чтобы выработать привычку, попросите своих клиентов совершить определенное количество благодарностей в день (вероятно, три-четыре), а затем уделить пять минут к концу дня, чтобы написать заметки, на кого они обратили внимание, как это чувствовали ваши клиенты, и как те, кто получил признание, ответил. Положительные результаты в сочетании с повышением осведомленности, вероятно, будет сильно укреплять.

#### Повышение осведомленности о разнообразии личностей

Многие люди просто не замечают различий. Одно из наиболее очевидных различий заключается в разнице между интровертами и экстравертами. Научите своих клиентов понимать их собственные предпочтения, желательно путем проведения одной из этих или аналогичных оценок, а затем применять их осознанно, отвечая с сочувствием и пониманием, когда кто-то реагирует иначе, чем они. Например, если ваш клиент, К., является значительным интровертом и, следовательно, очень тихим, помогите ему осознать влияние его тишины на коллег, семью и его карьеру. Тогда Вы можете научить его развивать навыки высказывания, когда это важно. Он также может научиться прямо говорить людям, что, хотя он и не говорит часто, он очень внимательно слушает и говорит, когда ему есть что сказать. Когда окружающие поймут это, они будут больше ценить К. Следующим шагом для К. будет расширение его осознания важности его собственных реакций на реакции других. В конце концов, он может даже захотеть попрактиковаться в понимании людей, которые имеют много экстравертной энергии и, кажется, разговаривают только для того, чтобы узнать, как они думают.

#### Навык 3. Отзывчивая осведомленность

Ваши клиенты будут более чем вдвойне влиятельны, когда они:

(1) будут знать, что происходит, и

(2) реагируют на информацию, которую они получают благодаря своему осознанию.

Эта стратегия подтверждается выбором ответов из широкой и хорошо развитой основы многомерного осознания, обращая внимание на весь спектр данных – соматических (тело), эмоциональных, культурных и системных. Чтобы эффективно реагировать, люди могут начать с опоры на первые две стратегии: ценить себя и других. Таким образом они будут стремиться понять причины эмоций и других форм поведения, которые могут возникнуть, а затем реагировать на них правильно и с сочувствием.

Наблюдение и практика эмпатии

Для этого упражнения требуется как минимум два человека, и лучше всего, если оно выполняется группой из трех человек. Один человек, мы будем называть его или ее как Человек С является наблюдателем, в то время как человек А рассказывает человеку В о чем-то в его или ее жизни. Человек А должен говорить около трех минут и говорить о чем-то, что имеет умеренное значение в его или ее жизни. Человек Б слушает и отвечает, сосредоточив внимание на Человеке А. Человек С наблюдает.

Человек А слушает внимательно, обращая внимание как на вербальную, так и на невербальную коммуникацию. Через три минуты люди А и С меняются стульями и Человек С продолжает пересказывать историю, как если бы он или она были человеком А, стремясь сопоставить качества вербального и невербального общения, которые Человек А только что продемонстрировал как можно ближе. Теперь Человек А замечает, и человек Б действует так же, как и при первом рассказе истории. Через три минуты, дайте им остановиться и обсудить, что произошло, что они узнали, и как они могут захотеть применить то, что они поняли, к своему будущему умению понимать друг друга.

Трое будут менять позиции дважды, поэтому каждый играет последовательно все роли. Как коуч, поговорите с клиентами, чтобы помочь им подвести итоги того, что они узнали, и обсудите, как они могут использовать эту информацию и какие взаимодействия может помочь им улучшиться.

#### Навык 4. Смелость

Смелость – это эмоция, которая позволяет нам действовать в соответствии с тем, что для нас важно, в присутствии опасности, трудности, неопределенности или боли, принимая, что будут последствия, не обязательно зная, какими они будут, но действуя, не останавливаясь из-за страха и не отвлекаясь от выбранного нами курса действий. Для осуществления стратегии смелости, нам нужны многие навыки ЭИ, в том числе чувство достаточного знания самого себя, знания, что требуемый акт мужества стоит энергии, которую он берет. Чтобы проявить мужество, у нас должна быть мотивация, чувство возможности, и чувство, что мы знаем, как выполнить поставленную задачу. Это требует здорового сочетания оптимизма («Да, я могу») с проверкой реальности («Плюсы и минусы»). Мужественный ответ может потребовать преодоления страха, инерции или невежества. Это обширная область, требующая хорошей оценки с вашей стороны, чтобы помочь Вашему клиенту понять, какие навыки ЭИ и какие данные нужны, чтобы действовать разумно.

Одна из основных предпосылок нейролингвистического программирования (далее – НЛП) заключается в том, что все можно обрабатывать достаточно маленькими порциями. Разбивая вещи на маленькие, управляемые части – одна из наиболее важных стратегий для эффективного мужественного поступка. Другая центральная предпосылка НЛП заключается в том, она обеспечивает реалистичное руководство к «реальности», начиная с признания того, что, как человеческие существа, мы никогда не сможем познать реальность. Скорее, мы можем только знать наше восприятие реальности. Именно наши карты реальности, основанные на нашей неврологии и наших языковых системах, определяют наше поведение и дают значение этого поведения, а не саму реальность. Таким образом, насколько эффективно мы ведем себя в жизни ограничено или усилено нашими картами реальности, а не самой реальностью. Обе эти предпосылки предлагают много возможностей для поддержки эффективного коучинга в построении стратегии мужества.

Разделение на управляемые части.

Вы, наверное, знаете наводящий вопрос: «Как вы едите слона?» ответ: «По одному укусу за раз». Предположим, ваш клиент, назовем его Д., ошеломлен, взволнован и парализован в своей нынешней дисфункциональной роли что-то делать, но он не может позволить себе это бросить. Вы можете помочь ему добиться прогресса, взяв проблемы и разбивая их на более мелкие части.

Коучинг с эмоциональной и социальной эффективностью применяется с целью направить его первую реакцию, оценить и отмечать результаты. Далее необходимо перейти к следующему маленькому шагу. Этот кумулятивный процесс сводит на нет большое беспокойство до тех пор, пока Д., в конце концов, не примет решение или не примирится с процессом. Может быть, для Д. нереально оставить деятельность, но он может переформулировать свое отношение и добавить что-то одно, что он делает каждый день, что кажется ему позитивным и полезным. Существует множество возможных ответов. Основная польза, которую он должен извлечь из опыта, состоит в том, чтобы изучить процесс, чтобы он мог руководить собой, разбивая большие проблемы на управляемые части.

Проверка на практике

Работайте со своими клиентами по улучшению их навыков в реализации эффективных проверок реальности в их жизни, процессов принятия решений. Когда кто-то проводит проверку реальности, он или она уделяет пристальное внимание тому, что происходит, чтобы читать



тонкие сигналы в социальной и эмоциональной средах. Это требует времени - рассмотреть, как Вы понимаете процесс, а затем проверить с другими людьми то, насколько хорошо их понимание совпадает, чтобы Вы могли принимать решения индивидуально и коллективно. Это будет способствовать устойчивому и совместному решению, так как это здоровый способ уважительного отношения к различным точкам зрения. Это основа того, чтобы быть способным и чувствовать себя комфортно с дивергентным мышлением, которое играет ключевую роль в способности команды разрешать конфликты.

#### Навык 5. Подлинный успех

Вашему клиенту нужна новая лодка, чтобы добиться успеха? Лодка сделает вашего клиента счастливее? Ответ очень личный. Успех – это индивидуальное решение. В то время как многие люди тратят значительное количество энергии в состоянии от легкого до умеренного беспокойства, потому что они не чувствуют себя достаточно успешными, многие действительно не думали о том, что на самом деле означает для них успех. Знание, способное к личному определению успеха, требует осознания личных способностей, жизненных обстоятельств и их ценностей, а затем привнесения этих элементов вместе с реалистическим оптимизмом. Из списка умений в ЭИ – самоактуализация ближе всего к подлинному успеху.

Слово «аутентичный» указывает на то, что успех настоящий, а не фальшивый. Успех означает достижение чего-то запланированного или что-то получилось хорошо. Подлинность – важный фактор успеха, потому что это связующее звено к рефлексивному осознанию; требуется время, чтобы проверить, насколько хорошо результат соответствует ожиданиям.

Соединение ценностей с ожиданиями.

В наши дни большое внимание уделяется балансу между работой и личной жизнью. Есть глубокое стремление к простоте и личному времени, а также неподдельный интерес к развитию успешной карьеры. Многим очень трудно это совместить. Если вы тренируете клиентов, борющихся с этим балансированием, необходимо помочь им осознать, что они должны взять на себя ответственность за свой выбор. Если они собираются подать заявку на продвижение по службе, самое время составить список их ценностей, обратить внимание, как их время делится на разные части, а затем решить, хотят ли они дополнительной ответственности. Ответ может быть да. Будем надеяться, что, пройдя этот рефлексивный процесс, они смогут взять на себя ответственность за свое решение, взять на себя больше ответственности и не чувствовать

себя жертвой или неудачником, когда приходится вносить коррективы в их личной жизни или когда происходят другие изменения. Они могут решить, что баланс между работой и личной жизнью – это не линейное событие, а скорее гобелен. Иногда одна часть жизни человека получит больше внимания, в другое время это может измениться. Однако чрезмерная работа может превратиться в привычку, от которой будет трудно избавиться.

Таким образом, убедитесь, что ваши клиенты приобретают навыки рефлексивного осознания, то есть уделяют время честно и в полной мере оценивать, что они чувствуют и почему, замечать выбор они делают, берут на себя ответственность за этот выбор, а затем сознательно решить, оставить ли вещи прежними или внести изменения.

### *Практика ЭИ для педагогов*

Эмоциональные навыки учителей имеют решающее значение для их собственной эффективности и успеха, поскольку их работа связана со значительным потенциалом эмоционально истощающих ситуаций. Учителя в стрессе и выгорании дают меньше информации и похвалы ученикам, меньше принимают идеи учеников и реже взаимодействуют с обучающимися. Однако учителя, которые лучше умеют регулировать свои эмоции, склонны к меньшему выгоранию и большей удовлетворенности работой; они также испытывают большой положительный эффект во время обучения и получают большую поддержку от директоров их школ.

Эмоциональная грамотность также лежит в основе способности школьных руководителей строить и поддерживать позитивные и доверительные отношения, так как они тратят больше времени в среднем на решение «вопросов» и проблем людей, чем на любую другую рабочую задачу. Например, директор, который точно распознает легкое раздражение учителя во время встречи и понимает значение этой эмоции, сможет лучше предсказать как поведение учителя, так и его поведение, последующие действия, и соответствующим образом реагировать на учителя. Насколько хорошо директор также выражает и регулирует эмоции имеет решающее значение для отношений с учителем, поскольку эти два навыка помогают людям вести себя социально приемлемым образом. Одна вспышка гнева может навсегда разрушить отношения учитель-директор. Более того, при реализации программ эмоциональной грамотности эти навыки могут помочь школьным руководителям двигаться дальше, поддерживая и будучи открытыми для чувств

учителей о программах, демонстрируя устойчивость перед лицом проблем и помогая всем заинтересованным сторонам преодолевать потенциальные препятствия.

В программах Школ Эмоциональной Грамотности учитываются эмоциональные навыки всех заинтересованных сторон, участвующих в воспитании детей – руководителей школ, учителей, сотрудников, родителей и, конечно же, самих детей. Учебные программы и интерактивные семинары обеспечивают обучение этим заинтересованным сторонам способствовать их эмоциональной грамотности и создавать позитивное обучение и работу сообщества. Приведенный план успешной реализации и обеспечения устойчивости программ закладывает основу для достижения этих целей.

ЭИ означает быть более компетентными в отношении чувств. Правильная настройка позволяет человеку использовать чувства в качестве источника данных, которые помогут ему предпринять наиболее эффективные действия.

Иногда люди слишком увлекаются эмоциями и переполняются ими. Другие отталкивают эмоции, стараются не чувствовать и пропускают важные сигналы. Обе крайности неэффективны. ЭИ означает использование эмоций и совместное размышление – в этом и состоит баланс.

*Факт: эмоции являются частью нашей биологии*

Эмоции – это химические вещества, которые являются частью работы нашего мозга и тела. В нашем мозгу химические вещества эмоций смешиваются с химическими веществами мысли.

Хотя может быть удобно не упоминать об эмоциях, на самом деле наши эмоции и мысли всегда влияют друг на друга. Они также влияют на наши тела. Эмоции сигнализируют телу подготовиться к возможностям и угрозам, регулируя такие основные функции, как частота сердечных сокращений, кровоток, пищеварение, иммунитет, мышечная реакция и даже температура тела.

Когда у Вас есть годы практики игнорирования чувств, может быть сложно настроиться на них. Некоторым людям полезно замечать, что происходит в их теле:

Напряжена ли челюсть? Болит ли спина? Сжаты ли кулаки? Нахмурены ли брови? Физические ощущения могут быть подсказками, которые помогут заметить, что человек чувствует эмоционально.

*Несколько раз в день найдите минутку и настройтесь.*

Попробуйте сканирование Тело-Разум-Сердце (TRC):

Что Вы испытываете физически? (например, улыбка, хмурый

взгляд, напряженные или расслабленные мышцы).

Каковы сейчас Ваши мысли? (например, сосредоточенный, рассеянный, оценивающий, наблюдающий).

Каковы Ваши чувства? (например, спокойный, взволнованный, обеспокоенный, радостный, скучающий, взволнованный).

По мере практики Вы научитесь лучше замечать чувства, даже когда они незначительные или тонкие (и до того, как они превратятся во что-то яростное и громкое).

*Факт: множественные чувства*

Химические вещества, вызывающие эмоции, вырабатываются во всем нашем теле, и прежде всего в нашем мозгу, где есть небольшая «фабрика» под названием гипоталамус, который собирает химические вещества эмоций. Они сделаны из маленьких струн белков, называемых пептидами. Эти химические вещества высвобождаются, проходят через мозг, гипофиз в кровоток.

Эмоции влияют на каждую живую клетку организма человека.

Организм человека влияет на его разум. Эмоции – это своего рода двусторонняя система связи. В любой момент времени происходят несколько маленьких «всплесков» химических веществ, отвечающих за чувства, двигающихся в мозгу и теле человека, и несущих свои сообщения по регулированию системы организма, чтобы помочь ему справиться со стрессами.

Химическое вещество, отвечающее за эмоции, проходит через тело, доставляет свое сообщение к клетке и перерабатывается за шесть секунд.

*Практика: слои чувств*

Часто, когда люди выражают эмоции, они сосредотачиваются на самом очевидном или самом громком чувстве. Например, в споре легко заметить, что вы злитесь. Есть почти всегда дополнительные чувства, связанные с этим. Может быть, Вы напуганы, одиноки, любите, полны надежд, взволнованы ... все одновременно. Они не исключают друг друга, они существуют вместе как парадокс, создавая богатую (запутанную) структуру чувств.

*Когда вы замечаете чувства, спросите себя: что еще я чувствую?*

Попробуйте сделать одеяло из чувств. Разделите бумагу на маленькие квадраты (начните примерно с четырех), каждый заполните цветом и текстурой, представляющих каждое из чувств, которые Вы сейчас испытываете. Глядя на свое завершенное «лоскутное одеяло», подумайте, как чувства влияют друг на друга и воздействуют на Вас.

По мере практики Вы научитесь лучше замечать сочетание чувств и, в свою очередь, это поможет Вам понять, почему Вы думаете и действуете таким образом.

*Факт: эмоции заразительны*

Наши эмоции, будучи социальными существами, служат цели сигнализации о рисках и возможностях. Эмоции формируют почти мгновенный канал связи. Мы считываем эмоции от других, например, глядя на лица или слыша тон голоса, и затем мы используем эти данные. Мы не должны осознавать, что это происходит. Это автоматический процесс.

Существует множество факторов, которые делают кого-то более сильным как «эмоциональный передатчик». Обладающие высоким статусом и положением власти, кажется, имеют большее эмоциональное влияние, как и люди с кем у нас более тесные связи.

Таким образом, наши эмоции влияют не только на наши собственные мысли и действия, но и на окружающих нас людей. Особенно тех, кто больше заботится о нас.

*Практика: настроить радио*

Что происходит, когда Вы концентрируете свою энергию и внимание на одном из этих чувств в отличие от другого? Вернемся, к примеру с аргументом, где Вы испытываете гнев и страх и в то же время надежду и беспокойство за других. Вероятно, в споре гнев — самая громкая эмоция... но теоретически Вы могли бы выбрать выражение любого из чувств.

*Намеренно выберите чувство и усилите его.*

Попробуйте поставить чувственную драму. Либо на бумаге, либо вслух, либо просто мысленно представьте, что вы проявляете выбранное Вами чувство, как если бы Вы были и режиссером, или актёром кино. Как бы актер стоял и двигался? Что он/она может сказать? Что увидели бы мы на лице актера и услышали бы в тоне голоса? По мере практики Вы обнаружите, что вы все в большей степени способны проявлять то или иное из своих чувств. Это не неискренняя подделка: Вы выбрали в качестве отправной точки одно из Ваших настоящих чувств.

*Факт: оптимизму учатся*

Иногда люди описывают других как «оптимистов» или «пессимистов» как имеющих зафиксированные черты. Тем не менее исследования показывают, что оптимизм на самом деле является навыком, которому можно научиться. Скорее всего, люди рождаются с какой-то предрасположенностью больше использовать оптимизм или

пессимизм, а потом учатся от этой отправной точки.

Другой миф заключается в том, что оптимизм – это то же самое, что и «позитивное мышление», и он основан на игнорировании проблем. Настоящий оптимизм требует от нас противостоять реальности с убеждением, что мы можем найти решения.

*Практика: реалистичный оптимизм*

Когда мы охвачены пессимизмом, нам кажется, что вариантов нет. Хотя иногда разумно и полезно быть грустным и испуганным, и даже беспомощным или отчаянным, мы вряд ли решим проблему, если мы останемся в этом состоянии. Секрет оптимизма в том, чтобы позволить себе испытать те чувства, которые проясняют проблему ... и затем создать новые возможности для поиска решений.

*Если Вы чувствуете, что застряли, добавьте слово «пока», например:*

*- Я пока не могу этого сделать.*

Иногда люди избегают рассматривать оптимистическую перспективу, потому что она кажется нереалистичной. Одно из решений – полностью признать серьезность проблемы, а затем рассмотреть альтернативы.

Попробуйте составить диаграмму Проблема-Решение. Перечислите все проблемы и сделайте заметки о том, какие они плохие и ужасные. В следующем столбце напишите решение, которое было бы возможно для человека с большими навыками и опытом. Решение, которое потенциально может работать, даже если Вы еще не можете это реализовать. Затем отредактируйте: обе стороны реалистичны? Тогда выбирайте одно из решений и спросите: что мне нужно изучить или укрепить, чтобы реализовать это? Есть ли люди, книги или веб-сайты, которые могли бы помочь Вам развить эти сильные стороны?

Практика этого процесса поможет Вам проявить оптимизм и укрепить рост своего мышления. Со временем Вам станет легче одновременно признавать серьезность проблем и создавать решения.

*Факт: наш мозг настроен на эмпатию*

Подобно тому, как эмоции служат петлей обратной связи внутри нас, они формируют петли обратной связи между нами. Ранее мы говорили об эмоциональном заражении. Одной из причин этого является система клеток мозга, называемая зеркальными нейронами. В Вашем мозгу есть клетки, которые заставляют мышцы Ваших рук двигаться; рядом с этими клетками находятся зеркальные нейроны, которые активируются, когда Вы увидите движение чьей-то руки.

У людей есть зеркальные нейроны во многих областях мозга,

помимо двигательных (двигательных) функций, и у нас есть зеркальные нейроны, связанные с эмоциональными центрами нашего мозга. Это означает, что распознавание и реакция на эмоции других людей занимает центральное место в архитектуре нашего мозга.

Мы подключены к соединению.

*Практика: это еще не все*

Многие из нас вырастили свой мозг для изучения и обработки фактических данных. Мы потратили годы на обучение сосредоточению на данных, которые нам нужно анализировать для учебы или работы – что означает, что мы научились игнорировать другие данные, такие как эмоциональные данные об отношениях. Исходя из нашей культуры и этого опыта, многие из нас очень сосредоточены на «быть правым». В отношениях это может быть не самый важный критерий.

*Спросите себя: это фактическая проблема или проблема отношений?*

Когда Вы злитесь на кого-то, попробуйте «Радикальное уважение». Эта практика означает смотреть на другого человека и приложить согласованные усилия, чтобы поверить, что его взгляды так же важны, как и Ваши, он так же достоин, как и Вы, имеет такое же право на достоинство, как и Вы, и может быть так же прав, как и Вы.

«Радикальная» часть означает делать это от всего сердца, замечая даже маленькие способы, которыми вы можете ставить себя выше других и выбирать равные. Когда вы сделаете это, вы начнете видеть, что их точка зрения значима и важна – Вы узнаете от них. Когда они почувствуют силу вашего уважения, они откроются Вам, и Вы будете развивать эмпатию вместе.

*Факт: нам помогает альтруизм*

Существует удивительный парадокс бескорыстной отдачи: мы многое получаем взамен. Так что, может быть, на самом деле это не бескорыстно ... может быть, это часть нашего способа настроить наши мозги на то, чтобы хорошо работать с другими. Многие исследования изучали это явление, включая выводы о том, что добрые к сотрудникам начальники зарабатывают больше уважения. Например, замечено, что частные банкиры, ориентированные на общее благо, привлекают больше всего инвестиций.

*Практика: величайшее благо*

Вы, наверное, слышали идею «не парься по мелочам». Но когда мы в стрессе, очень трудно понять, что на самом деле важно. С таким большим количеством требований к нашему времени и ресурсам легко быть перегруженным всеми конкурирующими потребностями. Иногда

это подталкивает людей к отстранению, другие становятся мучениками. Перед лицом такого большого спроса другие просто фокусируются на краткосрочной перспективе и ищут мгновенное удовлетворение. Все это может быть мотивировано желанием чувствовать себя лучше... но со временем любой из этих вариантов делает нас более уязвимыми в эмоциональном плане. Более изолированными. Более потерянными. С другой стороны, когда мы можем найти способы жить целенаправленно, мы чувствуем себя лучше сейчас и в долгосрочной перспективе.

*Когда Вы чувствуете себя неуверенно, спросите себя: что создаст наибольшую ценность для всех нас?*

Попробуйте создать Пятилетнее Воспоминание. Представьте, что вы оглядываетесь на этот момент из пятилетнего будущего. Какие варианты может видеть ваше будущее «я»? Какой из этих вариантов будет способствовать чему-то, что все еще будет иметь значение через пять лет?

Практикуя это размышление, вы натренируете себя в восприятии перспектив. Вы обнаружите, что Вы способны лучше распознавать «мелкие вещи» и отпускать их. Это даст вам пространство, чтобы сосредоточить свою энергию и внимание на том, что для Вас наиболее важно – на наше общее будущее

Везде, всегда!

Одним из прекрасных аспектов ЭИ является то, что Вы можете легко практиковаться. Не требуется специального оборудования или больших инвестиций для подготовки. Вам не нужно никуда ехать, вы не нужна команда. У Вас есть возможность заниматься каждый день. Как Вы потратите следующие 10 минут? Как вы справитесь с неизбежным трафиком, преградами или проблемами, которые могут возникнуть на Вашем пути в течение нескольких часов?

*Профессиональное развитие*

За поддержание эмоционального здоровья и благополучия отвечает весь персонал школы, поэтому весь штат, включая администрацию, должен активно участвовать в деятельности по развитию профессионального уровня сотрудников.

Развитие персонала в области эмоционального здоровья и благополучия иногда отличается от других тренингов, потому что одна из основных идей, которую нужно усвоить учителям, – это то, что изучение – это только часть задачи. Например, если тема работы «Дружба», то часть работы может быть посвящена качествам, которые обучающиеся ищут в друге (опираясь на познавательную часть нас



самих), но что ключевую важность имеет на самом деле испытать отношения - быть "в" отношениях, а затем, используя это, чтобы понять наши чувства к разным людям, наши предпочтения, предрассудки. Может быть труднее управлять группой детей, которые «искренние» в отношениях (сверстники, учителя, родители), а на самом деле имеют дело с другими чувствами по сравнению с вопросами анкеты дружбы.

Ставить перед сотрудниками задачи и следить за работой с помощью хорошо продуманных вопросов, направленных на то, чтобы чувства, которые испытывают учителя, могли привести к подробному обсуждению и помочь им определить трудности, с которыми они могут столкнуться в этом типе обучения.

«Эмпирическое обучение» имеет решающее значение, поскольку позволяет эмоциям быть явной частью процесса и обучения. Пригласите группу сотрудников:

1. Испытайте действие – фактически сделайте что-нибудь (например, найдите пять разных людей в группе обучения, у которой есть схожие с вами увлечения)

2. По окончании мероприятия попросите сотрудников кратко описать, что произошло: что они сделали?

3. Подумайте, как они относились к выполнению задания (например, было ли им это легко / сложно / интересно / скучно. Примечание: подойдет любой ответ – подчеркните индивидуальные различия. Важно сообщить, что нет правильного или неправильного ответа. Люди могут предлагать "размышления" на ответы. Свяжите их ответы с четырьмя основными чувствами - счастье, грусть, испуг, гнев – «Итак, что вы чувствовали, когда думали об этом? Какое из четырех основных чувств было наиболее близким: гнев? Или испуг?

4. Подумайте, что они узнали из упражнения (например, «Я понял, как часто я ставлю учеников в ситуации, которые могут вызвать у них беспокойство» и т. д.).

5. Подумайте, как они могут применить полученные знания (например, «Я дважды подумаю, прежде чем попрошу некоторых учеников выполнить определенные действия – я позабочусь о том, чтобы у них была поддержка»).

Участие в такой деятельности может помочь персоналу понять, какие уроки можно извлечь из собственного опыта. Это также может помочь персоналу понять важную роль, которую эмоции играют во всем обучении.

Школы могут и играют решающую роль в предоставлении детям развивающего опыта, необходимого молодым людям. В разные

периоды жизни у нас разные задачи для эмоционального развития. Персонал в школах должен знать эти различные задачи, чтобы дать ученикам соответствующий опыт, необходимый для развития.

Желаемый опыт	Это включает в себя	В школе это может выглядеть как
Быть в безопасности	<p>Чтобы другие смотрели и приглядывали за Вами, прежде чем вы сможете сделать это для себя и когда вы не можете сделать это для себя</p> <p>Иметь границы.</p> <p>Удовлетворение основных потребностей.</p> <p>Знать, что вы в надежных руках.</p>	<p>Безопасные места с оценкой риска.</p> <p>Последовательный заботливый надзор.</p> <p>Несколько простых четко объясненных правил.</p> <p>Правила; четкие ожидания, от обучающегося.</p> <p>Поддержка, когда вам это нужно</p> <p>Места, время и люди, к которым можно пойти за помощью.</p>
Быть значительным	<p>Быть оцененным и принятым.</p> <p>Быть замеченным.</p> <p>Быть услышанным.</p> <p>Влияющие результаты.</p> <p>Быть поддержанным, чтобы взять ответственность за достижимые результаты с возрастающей независимостью от времени</p>	<p>«Звезда дня» – события, которые будут в фокусе положительного внимания</p> <p>Положительные отношения с персоналом и сверстниками.</p> <p>Позитивное взаимодействие с другими.</p> <p>Системы вознаграждений и признания.</p> <p>Возможности иметь особые обязанности и участвовать в принятии решений</p>
Испытывать или исследовать наше физическое присутствие, опыт и окружающую среду	<p>Безопасное физическое исследование.</p> <p>Знакомство со своим телом и его сильными сторонами, и ограничениями.</p> <p>Возможность безопасно исследовать окружающую среду.</p> <p>Проживание действия и чувствование со временем понятия преемственности.</p> <p>Изучение, испытание, тестирование, «Безопасный риск»</p>	<p>Мягкие игровые площадки, сенсорные дорожки, открытые объекты и игры; спортивные и виды деятельности решения проблем; области приключений / испытаний; пруды, природные или дикие участки; возможности играть и экспериментировать с песком, водой, глиной, красками, мелками; игрушки или оборудование для изучения моторики и улучшения координации.</p>
Изучать с другими наши чувства,	<p>Быть увиденным, услышанным, иметь эмоции.</p> <p>Чтение языка тела. Интонация</p>	<p>Занятия, чтобы узнать о чувствах, развивать «словарь чувств», испытать и развить</p>

намерения, опыт, ценности	и жест. Делить фокус внимания. Распознавание состояний чувств в себе и других. Говорить, слушать, размышлять, реагировать	сочувствие; время круга; дебаты, дискуссии; возможность говорить и быть услышанным; эффективная групповая работа
Изучать символическую игру и творчество: наши собственные и с другими	Узнавание и использование знаков, символов, изображений и метафор. Быть саморефлексивным. Описание реальности. Развитие общих смыслов и общее повествование (способы разговора о том, что происходит)	Истории; рассказывание историй, драма, ролевая игра, язык, образы, метафора, музыка, искусство, литература, танец, мим, движение, которое сообщает о чувствах, значениях и переживаниях
Развивать и расширять со временем диапазон эмоциональных, социальных и поведенческих навыков	Иметь возможность изучать следующие навыки, понимание или знания / идеи, которые вам нужны	Проведение курсов по развитию навыков взаимоотношений, эмоциональной грамотности, разрешения конфликтов, навыков ведения переговоров, навыков самостоятельной жизни; мыслительных навыков, лидерских качеств и т.д.; групповая работа, такая как круг времени.
Развивать внутреннюю структуру ценностей и принципов, способствующую их способу понимания нашего опыта, и информирует о наших действиях	Иметь возможность исследовать, говорить, слушать других, обсуждать ценности и принципы. Иметь образцы для подражания, которые демонстрируют ценности и принципы в действии	Моральные образование; образование ценности и права; философия для детей; медитация; PSHE; образование гражданства

### *Творческие задачи*

Молодые люди особенно сильно нуждаются в инцидентах и стимулах. Им нужны яркие цвета, громкие и возбуждающие звуки, физические проблемы, новые социальные контакты, возможности для общения, веселья, драма, «особые» мероприятия, поездки и многочисленные возможности поучаствовать, принять ответственность, проявить инициативу и изменения. Вызов креативности штата – принять потребности развития таким образом,

чтобы молодые люди были в безопасности и не подвергались чрезмерному риску, одновременно предлагая веселье, азарт и вызов. Курсы лидерства и проблемы, связанные с внешним миром, полезны.

Стратегии для удовлетворения потребностей травмированных молодых людей.

*Получать удовольствие от жизни*

Чтобы помочь молодым людям развить свою способность веселиться, любить и общаться:

1. Сообщите, что вы признаете и понимаете чувство, которое испытывает молодой человек.

2. Оставайтесь физически близко.

3. Узнайте (и сделайте что-нибудь) о своих проблемах из вашей ранней истории.

4. Используйте зрительный контакт, улыбку, прикосновение, покачивание, движение, еду.

5. Будьте эмоционально доступны во время стресса.

6. Делайте хорошие сюрпризы.

7. Согласитесь и используйте безопасное прикосновение, например, удерживая молодого человека.

8. Делайте выбор за молодых людей и структурируйте их деятельность.

9. Будьте готовы поделиться своими мыслями и чувствами взаимно.

10. Используйте юмор и нежные, ласковые поддразнивания.

11. Поддерживайте базовую безопасность и безопасность в любое время.

12. Иногда играйте роль «хорошего» родителя.

13. Будьте доступны для спонтанного обсуждения прошлого и будущего.

14. Создавайте распорядки и ритуалы для развития общей истории, например, проводите особое время раз в неделю (месяц или год), когда вы делаете что-то вместе, например, устраиваете особый обед в годовщину успеха, или попросите молодого человека проявить ответственность для чего-то, как часть того, что вы делаете что-то вместе. Таким образом они чувствуют себя особенными, им доверяют и они ответственны.

15. Создайте книги памяти или портфолио достижений.

16. Когда молодой человек сможет успешно справиться с этим, создайте возможности для их успешного участия.

*Оставаясь в ясности*

Чтобы помочь персоналу поддерживать эффективную дисциплину и помочь молодому человеку развивать самодисциплину:

1. Оставайтесь физически близко.  
2. Делайте выбор за молодого человека и структурируйте его деятельность.

3. Установите и поддерживайте свой любимый эмоциональный тон, а не тон молодого человека.

4. Примите мысли, чувства и поведение молодого человека.

5. Представьте естественные и логические следствия поведения.

6. Будьте предсказуемы в своем отношении, т.е. принимающим, интересующимся, любопытным, обязательным.

7. Будьте менее предсказуемыми в своих последствиях: избегайте лекций или скучных повторений одного и того же, или всегда давать предсказуемую задачу в ответ на то, что что-то пошло не так.

8. Восстановите эмоциональную связь вскоре после того, как что-то пошло не так; обеспечьте коррекционный эмоциональный ремонт.

9. Будьте доступны для близкого окружения, особенно когда молодой человек сопротивляется; оставайтесь и спокойно присутствуйте.

10. Используйте парадоксальные ответы, например: «Ого, это было громко, не могли бы вы сделать это громче?».

11. Продемонстрируйте мышление; поддерживайте тренировки или репетиции; имейте четкие ограничения.

12. Применяйте быстрый и уместный гнев, а не привычный гнев или раздражение: «60-секундный выговор»; используйте сообщения типа «я», а не «вы» или «все» (например, «я был шокирован», а не «вы» чувствуете себя шокированными) или «Все в шоке», когда на самом деле описывают свой ответ. Эти модели берут на себя ответственность за Ваши собственные чувства и поведение); предоставьте информацию, затем быстро смените манеру поведения; выражайте сочувствие и продолжительную связь; успокойте, обнимите / прикоснитесь, если это возможно.

13. Разъясните всем, кого это касается, что это проблема молодого человека, а не ваша проблема

14. Взаимное общение мыслей и чувств

15. Будьте ответственными, но также будьте внимательны к чувствам молодого человека

16. Сильно ограничьте способность молодого человека причинить вам физическую или эмоциональную боль

17. Узнай и реши свои собственные проблемы из своей ранней

истории «привязанности».

Следующие ниже примечания для персонала были подготовлены в качестве источника справочной информации для тренера в целях использования в качестве основы для презентации или в качестве раздаточного материала для участников.

Для успеха этого тренинга важно, чтобы мероприятия были спланированы таким образом, чтобы была обеспечена безопасная среда, в которой может происходить эффективное обучение.

- В начале каждого занятия четко указывать, что будет происходить, гарантируя, что все ожидания и опасения изучены и предусмотрены.

- Заключение рабочих соглашений (например, о конфиденциальности или отказе от личных вопросов или раскрытия информации).

- Зная о различных потребностях и опыте участников и реагируя на них, уделять время укреплению доверия и сплоченности в группе.

- Наблюдение за групповой динамикой и соответствующая реакция на нее.

- Регулярное обобщение, чтобы помочь группе почувствовать себя «замкнутой» и «безопасной».

- Предоставление возможностей для размышлений, ободрения и поддержки.

- Оценка и самооценка мероприятий, чтобы помочь участникам задуматься о них и определить, что они узнали.

У каждого вида деятельности есть название, введение, оценка общего необходимого времени, список материалов и пошаговая инструкция.

#### *Замечания для персонала*

##### 1. Эмоции, развитие мозга и поведение

##### Отношение

Младенцы сначала развивают чувство себя по отношению к близким взрослым. Забота, которую они получают, напрямую влияет на развитие нервных путей в головном мозге. Это, в свою очередь, определяет, как мозг реагирует на сильные эмоции и поведение, которое мы используем, чтобы управлять ими.

Ранний опыт зависимости от «значимого другого» (часто называемого «привязанностью») окрашивает то, как мы учимся думать о себе по отношению к миру. Качество этих отношений имеет решающее значение для эмоционального здоровья и благополучия детей. Их мозги становятся «зарезервированными» для конкретных

ответов до тех пор, пока или если другой значительный опыт не установит способность мозга к чему-то другому.

Детский опыт взаимоотношений и взаимозависимости является ключом к развитию мозга, раскрытия личности, и эмоционального развития, и восприятия, основных убеждений и чувства идентичности. Опыт показывает, что некоторые дети и молодые люди, которые в школах не учатся, имели жизненные события, которые повлияли на них в значительной степени негативным опытом взрослых и авторитетов. Это отрицательно скажется на их эмоциональном состоянии, здоровье и благополучии. Важно, чтобы любая школа учитывала это, все потребности учеников должны быть признаны и удовлетворены.

#### Значимые другие

Ребенок помнит качество эмоционального взаимодействия, которое он / она имеет с основным опекуном. Ребенок узнает, чего ожидать, и соответственно осмысливает свой мир. Таким образом он узнает:

- Как быть

- Кто он и как реагировать на происходящее, чтобы выжить.

Когда их опыт «достаточно хорош», ребенок начинает доверять и чувствует себя в безопасности. Это «доверие» является основой эмоционального здоровья и благополучия. По мере роста ребенка уже посторонние люди способствуют эмоциональному здоровью и благополучию ребенка. К подростковому возрасту эмоционально здорового ребенка больше внимания уделяется отношениям с другими молодыми людьми того же возраста, поскольку принадлежность к группе становится более важной. Но для детей, у которых было прервано раннее развитие, стабильные позитивные отношения с надежным заботливым взрослым необходимы до того, как можно будет развивать другие продуктивные отношения.

#### Жесткий мозг

Когда ребенок постоянно переживает непредсказуемые, пугающие, эмоциональные или оскорбительные взаимодействия, он / она ожидает отношений, наполненных:

- неопределенностью

- страхом

- гневом

- изолированностью

- ощущением бедствия

Мир становится небезопасным местом. «Сигнальные» цепи в ее / его мозгу продолжают работать; инстинктивная реакция «борьба,

бегство, замерзание» жестко закрепляются в мозге по мере того, как устанавливаются нейронные пути.

Эти переживания буквально формируют мозг ребенка, так что эти дети с большей вероятностью испытывают гнев, тревогу, страх, ненависть и теряют доступ к мышлению. Инстинктивные реакции становятся привычными по мере того, как растущий ребенок узнает, как управлять собой в семейной обстановке. Когда семейный образ жизни противоречит общественным нормам, могут развиваться поведенческие модели, аналогичным тем, когда молодой человек попадает в беду.

С другой стороны, любящее, успокаивающее взаимодействие с лицами, оказывающими первичный уход, формирует устойчивый мозг. Когда ребенок переживает и его кто-то успокаивает, заботится о нем, это стимулирует химическое воздействие и гормональные реакции в мозгу, которые развивают нервные пути к успокоению и мышлению.

Успокаивающее, любящее общение → успокаивание огорченного ребенка → ребенок становится способен успокаиваться → может успокаиваться и думать, когда напуган, зол, грустен или обеспокоен.

Если ребенок собирается научиться успокаиваться, он должен получить опыт успокоения у человека, который важен для них в первую очередь. Молодой человек, который отвечает:

✓ с агрессией – например, криком, ударами, толчками, ударами кулаками, руганью;

✓ контролируя – например, доминируя, проявляя ответственность;

✓ уходом – например, выключение, побег, переход в тишину ведет себя так, как он знает, чтобы справиться с ситуацией, в которой он оказался. При этом ему нужно узнать несколько отзывов, что требует переживания чего-то другого в отношениях. Так он получает новые навыки. Взрослые должны признавать это с пониманием, уважая целостность ребенка и должны что-нибудь предпринять, чтобы исправить ситуацию, которая так сильно влияет на ребенка.

Что это значит для нашей практики в школах?

- Уделять время развитию отношений с молодыми людьми.
- Обращать внимание, замечать детали, ценить то, кем они являются.
- Найти время, чтобы выслушать; предлагая места для разговора.
- Не принимать их поведение на свой счет.
- Использование голоса, темпа и устойчивости, чтобы успокоить



обеспокоенного молодого человека.

- Обучение другим способам управления сильными чувствами.
- Предоставление информации об альтернативном замещающем поведении; подкрепляя их похвалой и поощрением.

*Тренировочные мероприятия на эмоции, развитие мозга и поведение*

Цель: развить понимание того, как отношения со значимыми другими людьми влияют на жесткую связь мозга, который, в свою очередь, влияет на поведение.

Ожидаемые результаты

- понять важность взаимоотношений между учениками и персоналом в школах и как это влияет на развитие их эмоционального здоровья и благополучия;
- развивать способы использования отношений между взрослым и ребенком, ребенком и ребенком;
- предоставить опыт, способствующий положительному эмоциональному здоровью и благополучию.

*Задание 1: Игра в саботаж*

Время: 45 минут

Примечание: это упражнение поможет выявить негативный настрой при инициировании настоящего честного диалога.

Метод

1. Объясните, что означает саботаж (разрушить, отвлечь внимание от задачи / деятельности).
2. Попросите всех записать способы, которыми они саботировали обучение или работу группы для себя и других в прошлом (в том числе в школе).
3. Самостоятельно попросите их записать все возможные способы саботажа. Затем попросите их обсудить с партнером.
4. Соберите всю группу вместе, чтобы они могли поделиться своими идеями.

Вопросы для обсуждения

- Почему мы занимаемся саботажем?
- Что вы чувствуете, когда взрослые в вашей группе / организации саботируют происходящее?
- Что вы чувствуете, когда молодые люди занимаются саботажем?
- Что вы делаете, когда молодые люди саботируют себя / других (деятельность и / или обучение)?
- Как вы можете положительно повлиять на сегодняшнее обучение? Используйте цикл экспериментального обучения, чтобы завершить это задание.
- Что вы делали? (то есть объясните процедуру).
- Как вы себя чувствовали?
- Что вы узнали?
- Как вы примените то, что узнали?

### *Задание 2: Активное слушание*

Время: 30 минут

Метод

1. Попросите людей разделить на пары и назвать себя А или В.
2. Попросите А выбрать одну из тем ниже и поговорить в течение 5 минут, пока В слушает.

Затем они должны поменяться местами.

3. В конце каждый человек дает своему партнеру конструктивную, конкретную обратную связь, касающуюся того, что хорошего в их прослушивании.

Выберите из следующих тем:

- Кто оказал / оказывает значительное влияние на вашу работу в школах?
  - Почему вы выбрали своей профессией работу с детьми?
  - Как вы научились успокаивать себя, когда переживаете?
  - Что помогло вам научиться справляться со сложными / тревожными эмоциями?
  - Какое поведение вы используете, когда испытываете стресс, тревогу или страх?
  - Какое поведение вы используете, когда злитесь?
  - Какие различия вы заметили между способами общения мужчин и женщин? Быть напуганным или грустным?
4. Небольшая группа – обратная связь – обсуждающая «Что такое хорошее слушание?».
  5. Вся группа подытоживает, что включает в себя хорошее слушание, а именно:
    - уделять пристальное внимание;
    - использование языка тела, выражающего принятие и заинтересованность;
    - отражение того, что было сказано, чтобы показать, что вы правильно услышали и поняли;
    - перефразирование сути сказанного;
    - использование открытых вопросов;
    - использование сочувствия; чтение чувства за словами;
    - обобщение и проверка того, что обучающиеся поняли.

### *Задание 3: Обсуждение заметок для персонала*

Время: 45 минут

Ресурсы

- Копии заметок для сотрудников. Метод

1. Обеспечьте, чтобы у каждого члена группы было время прочитать и рассмотреть «Примечания для персонала».

2. Попросите людей разделить на группы по три или четыре человека, чтобы обсудить содержание статьи и их реакции на это:

- Какие моменты для них наиболее интересны и важны?
- Каковы последствия для их практики?
- Что у них хорошо получается? Учитывайте личную практику и практику в команде
- Что они хотят изменить в своей практике?
- Какие изменения можно было бы внести в их политику и практику на рабочем месте?
- Какая поддержка им нужна для этого?

*Никогда не поздно учиться*

Проблема для учителей и вспомогательного персонала, которые работают с молодыми людьми, чьи эмоциональное развитие было прервано – обеспечить необходимый опыт способами, соответствующими возрасту. Молодые люди не хотят быть выставленными перед сверстниками. Они не хотят, чтобы их показывали или на них наклеивали ярлыки. Однако в настоящее время они нуждаются в некотором опыте, которые другие могли иметь гораздо раньше в своей жизни. Некоторые потенциально важные репаративные переживания:

- игра: физическое исследование и вызов;
- распознавание эмоциональных сигналов через мимику, жест, интонацию и т. д.;
- возможность полагаться на кого-то еще в удовлетворении своих потребностей;
- иметь собственные место и вещи;
- понимать правила, границы и ограничения;
- базовые навыки общения;
- признание, наименование и принятие их опыта;
- изучение способов делиться, следовать очереди; иногда вести, иногда следовать;
- попросить кого-то дать положительный комментарий о своих действиях;
- делать что-то вместе с кем-то другим.

Большое значение имеет то, как это делается. Взрослый, вовлеченный в эту работу, должен нравиться ребенку, иметь способность сопереживать ребенку / молодому человеку и уметь сдерживать, и задавать эмоциональный тон, а не позволять молодому человеку доминировать.

Задание 2: Обсуждение заметок для персонала

Время: 45 минут

Ресурсы

- Копии заметок для сотрудников

Метод

1. Обеспечьте, чтобы у каждого члена группы было время прочитать и рассмотреть «Примечания для сотрудников».

2. Попросите людей работать в небольших группах по три человека, чтобы обсудить содержание статьи и их реакции на это:

- Какие моменты наиболее интересны и важны?
- Каковы последствия для практики?
- Что у них хорошо получается?
- Что они хотят изменить в своей практике?

■ Какие изменения можно было бы внести в их политику и практику на рабочем месте?

■ Какая поддержка им нужна для этого?

Следующие примечания для персонала и связанные с ними виды деятельности предназначены для тех, кто работает на вторичном уровне школы, поскольку основное внимание уделяется конкретным вопросам эмоционального здоровья и благополучия, а также развивающим заданиям для подростков.

### *Учебные мероприятия для персонала*

Цель: развивать понимание того, как лучше всего обеспечивать молодых людей.

Ожидаемые результаты:

■ помочь сотрудникам изучить способы, с помощью которых их отношения с молодыми людьми могут быть лучше использованы для поддержания и развития эмоционального здоровья и благополучия

■ Изучить способы улучшения условий для более полного удовлетворения потребностей молодых людей.

### *Задание 1. Повышение значимости наших отношений с учениками*

Введение

Рассмотрение, какие есть возможности для налаживания и углубления отношений с и между учениками, составляет фокус этой деятельности.

Время: 55 минут

Ресурсы:

■ Копии заметок для персонала

■ Копии «Сделать отношения с учащимися более значимыми: план действий».

■ Флип-чарт, подставка и бумага, маркеры, бумага А4, клейкая лента Blu-Task.

Метод

1. Попросите всех поработать индивидуально или с партнером в одной годовой группе. Предложите, чтобы они представили себе распорядок дня одного из обучающихся в их классе. Часто полезно выбрать ученика, поведение которого вызывает беспокойство, или который уязвим. (10 минут)

2. Раздайте всем бумагу и ручку. Попросите их наметить ключевые события и все возможности для позитивного взаимодействия между сотрудником и учеником. Поощряйте их записывать свои мысли и чувства по поводу того, как обучающийся чувствует себя по отношению к персоналу. (15 минут)

3. С партнером или в небольшой группе попросите их обсудить свои записи. Вы можете подсказывать с помощью следующих вопросов:

■ Кто в настоящее время поддерживает хорошие отношения с этим учеником? Что делает его хорошим?

■ У кого есть возможность установить или улучшить текущий контакт с этим учащимся?

■ Как это можно сделать?

■ Какие и где наиболее благоприятные моменты для отношений должны быть приоритетными? с (а) значимым взрослым и (б) сверстниками?

- Какая поддержка необходима сотрудникам, чтобы они могли работать наиболее эффективно в индивидуальных отношениях?
- Что нужно сделать, чтобы отношения улучшились, чтобы они стали приоритетными в вашей группе / классе / предметной области? Составьте план действий (см. раздаточный материал ниже).

Установление более значительных взаимоотношений с молодежью: план действий

<p>Повышение качества отношений / взаимодействий взрослых и учащихся: <b>ПЕРСПЕКТИВА</b></p>	<p>Расширение возможностей для более эффективных отношений со сверстниками: <b>ВОЗМОЖНОСТИ</b></p>
--	--

Цель: развивать понимание того, как лучше всего обеспечивать учеников.

Ожидаемые результаты:

- помочь сотрудникам определить для себя, как они удовлетворяют свои основные эмоциональные потребности;
- обдумать способы, которыми в настоящее время ваша школа удовлетворяет эти потребности обучающихся;
- изучить способы улучшения условий для более полного удовлетворения потребностей учеников.

*Задание 2: Обсуждение заметок для персонала*

Введение:

Это задание позволяет участникам ознакомиться с важными исследованиями и ключевыми моментами об эмоциональном развитии молодежи.

Время: 45 минут или прочитать перед сессией тренинга

Ресурсы:

- Копии заметок для персонала

Метод

1. Обеспечьте, чтобы у каждого члена было время прочитать Заметки для персонала (вовремя или до сеанса). (15 минут)

2. Попросите людей обсудить в небольших группах по три или четыре человека содержание статьи и их реакции на это:

- Какие моменты наиболее интересны и важны?
- Каковы последствия для практики?
- Что у них хорошо получается?
- Что они хотят изменить в своей практике?
- Какие изменения можно было бы внести в их политику и практику на рабочем месте?
- Какая поддержка им нужна для этого?

В заключение, необходимо отметить, что эмоциональное здоровье детей и молодых людей все чаще признается важным не только само по себе, но и потому, что эмоции играют важную роль в обучении. Как мы себя чувствуем влияет на то, кто мы и как мы живем, что мы делаем, как справляемся со своими задачами, кем мы становимся, и мир, который мы создаем. ЭИ не является данностью; он может развиваться, и на его развитие могут влиять способы взаимодействия взрослых с детьми и молодежью. Качество отношений между ними является ключевым.

### **3 Программы по формированию устойчивого психоэмоционального и всестороннего развития у обучающихся школ**

Школы играют решающую роль в развитии эмоционального интеллекта – их стойкости, находчивости и рефлексивности – что, в свою очередь, поддерживает их, чтобы испытать эмоциональное благополучие. Это помогает им управлять своей жизнью сейчас, развивать высокие стремления и подготовиться к захватывающей, стимулирующей и позитивной взрослой жизни. Всемирная организация здравоохранения подчеркнула важность школ, пропагандирующих психическое здоровье, как часть их широкой образовательной роли в социальном и эмоциональном развитии школьников. Они определяют школы, доброжелательные к ребенку, как такие, которые: поощряют терпимость и равенство между мальчиками и девочками и различными этническими, религиозными и социальными группами. Это способствует активному участию и сотрудничеству, созданию благоприятной и воспитывающей среды, обеспечивающей образование, отвечающее реальности жизни детей. Наконец, это помогает установить связь между школой и семьей, поощряет творчество, развивает академические способности и способствует повышению самооценки и уверенности в себе детей.

Детям и молодым людям нужны взрослые в сфере образования, которые готовы их понять, выслушать и помочь им разобраться в том, что им нужно. Необходимо определить, где произошли перебои в эмоциональном и социальном развитии детей, понять, какие эмоциональные установки нужно пересмотреть, чтобы они могли двигаться дальше. Это можно сделать только через настоящие отношения с детьми и молодыми людьми, не отталкивая их и не обвиняя. Это подчеркивает необходимость думать о целостном и взаимосвязанном характере жизни детей и важность реагирования на их потребности согласованным и целостным образом.

Эмоциональная грамотность имеет жизненно важное значение в решении множества проблем, стоящих перед обществом, давая людям возможность:

- находить способы почувствовать связь друг с другом и использовать свои отношения для управления эмоциями, которые в противном случае могли бы вызвать у них ярость или отстранение;

- справляться с эмоциями, которые могут сделать их неспособными воспринимать новую информацию, и получать доступ к эмоциональным состояниям, таким как любопытство, стойкость и радость, которые ведут к более богатому опыту обучения;

- заниматься видами деятельности, которые способствуют как физическому, так и эмоциональному благополучию, а также расширяют кругозор.

#### *Общешкольный подход*

Общешкольный подход исследует:

- важность общешкольного подхода;
- поддержка эмоционального здоровья и благополучия персонала;

- разработка эффективной политики;
- участие детей и молодежи;
- партнерские отношения с целым рядом общественных партнеров.

Чтобы быть эффективным и иметь максимальное воздействие, содействие эмоциональному здоровью и благополучию следует рассматривать как общую проблему, когда вся организация работает для достижения той же цели. Национальная программа здоровых школ определила 10 элементов для разработки эффективного общешкольного подхода (NHSS, 2004) [24]:

- лидерство и управление изменениями;
- разработка политики;
- планирование учебной программы и обеспечение ресурсами;
- обучение;
- культура и окружающая среда;
- предоставление детям и молодежи права голоса;
- предоставление вспомогательных услуг;
- потребности в профессиональном развитии персонала, здоровье и благополучие;
- партнерские отношения с родителями, опекунами и



сообществом,

- оценка, запись и отчет о достижениях.

Руководящие принципы для разработки стратегического подхода.

1. Начните с изучения того, что на самом деле ощущается людьми на месте, уделяя время пониманию, что работает хорошо, а что вызывает затруднения.

2. Стремитесь к сочувствию и творчеству в школе и найдите способы использовать существующие положительные стороны, а не направлять энергию на совершенно новую инициативу.

3. Сотрудничайте с персоналом и обучающимися, чтобы разработать новые способы работы в соответствии с их интересами и потребностями.

4. Используйте любую возможность для постоянного обсуждения с руководством, сотрудниками и обучающимися, оценивая и отмечая развитие процесса.

5. Спросите и продолжайте спрашивать: что здесь происходит? На что это похоже? Что может сделать это чувствовать себя лучше?

В любой школе уже есть много хорошей практики, некоторые успехи, которые нужно развивать, и некоторые проблемы или опыт, на которых можно учиться и которых, возможно, нужно избегать. Начало работы – это определение потребностей вашего школьного сообщества и стратегий, как приступить к удовлетворению этих потребностей. Часто, когда люди начинают проверять свою работу, они осознают, сколько они уже делают и какие знания уже существуют. Вопросы в инструменте аудита / контрольном списке разработаны, чтобы помочь вам в процессе аудита.

#### Политика

1. Имеет назначенного сотрудника, ответственного за обеспечение эмоционального благополучия с достаточным статусом, обучением и соответствующей поддержкой руководства в школе.

2. Имеет актуальные стратегии, разработанные на основе широкой консультации (например, с детьми, родителями, персоналом, управлениями образования, школами-партнерами), которые внедрены, отслеживаются и оцениваются, которые понимаются и реализуются

общешкольным сообществом, включая детей и молодежь.

3. Покрытие: анти-буллинг, защита детей, конфиденциальность, наркотики, секс и взаимоотношения, безопасность и охраняемость места, награды и санкции.

4. Идентифицирует уязвимых личностей и групп и устанавливает соответствующие стратегии для поддержки их и их семей.

5. Обеспечивает ясное лидерство для создания и управления позитивной средой, которая повышает эмоциональное здоровье и благополучие в школе – включая менеджмент поведения и политику поощрения.

6. Имеет механизмы на местах для обеспечения отражения взглядов учеников в образовательной программе, включая для обучающихся с особыми образовательными потребностями и специфическим состоянием здоровья, также как и разочарованных детей и подростков, опекунов и родителей подростков.

Участие и партнерство.

1. Обеспечивает возможности для учеников принимать участие строить свою уверенность и самооценку.

2. Вовлекает профессионалов из соответствующих внешних агентств для создания команды профессионалов для предоставления услуг и улучшить навыки и знания, таких как школьная медсестра, консультанты по сексуальному здоровью и профилактике применения наркотических средств.

После завершения аудита путем обсуждения с коллегами, включая руководство школы, следующим этапом является разработка реалистичного и дальновидного плана действий, позитивного и прагматичного. При составлении плана действий полезно помнить, что у школы есть долгосрочный план с четко определенными маленькими шагами, который будет способствовать успеху. Положительный эффект от достижения небольших шагов дает уверенность в дальнейших действиях. Если начать со слишком большого количества действий, которые невозможно выполнить при дефиците времени и ресурсов, наступит разочарование, и в долгосрочной перспективе будет достигнуто меньшее.

### *Разработка эффективных политических рамок*

Развитие любой практики требует стратегического решения проблемы эмоционального здоровья и благополучия, общешкольного уровня политики. Только через настоящую интеграцию эмоциональное здоровье и благополучие займет центральное место в жизни школы. Стратегия в целом означает:

- обеспечение детям, молодым людям и их семьям возможности вносить свой вклад в активные усилия по всему спектру перспектив школы;

- обеспечение коллективу сотрудников возможностей для высказывания своих идей и взглядов, а также выявления существующих успехов и направлений для развития;

- обеспечение возможностей для всех участников разработки и анализа политики обсуждать свои мысли и чувства по поводу существующей практики и возможностей для развития;

- использование понятного всем языка, чтобы все школьное сообщество могло понять, как это применимо к ним;

- выделение достаточного времени и ресурсов на разработку и реализацию политики

### *Комплексный выбор программирования*

Полностью рабочий процесс ЭИ охватывает три основные области:

1. Профилактика, которая включает общешкольную программу ЭИ для всех учащихся;

2. Вмешательство, которое фокусируется на индивидуальных возможностях и возможностях небольших групп, предоставляемых школьными консультантами и другим квалифицированным персоналом, которое помогает учащимся использовать навыки для решения реальных проблем, которые привели к направлению в службы поддержки; а также

3. Консультирование в общеобразовательной школе, которое объединяет школьного консультанта с другими школьными профессионалами в деятельности, использующей общий язык, навыки и рамки в классе и за его пределами для оказания помощи отдельным

учащимся с особыми потребностями.

Комплексная программа поддерживает академическое, личностно-социальное и карьерное развитие обучающихся. В таком контексте классифицированные обучающиеся и все обучающиеся, направленные на консультацию, знакомы с языком ЭИ и навыками, которым обучают в их классах. Затем они могут использоваться и поддерживаться консультантом, который применяет их индивидуально, отражая уникальные сильные стороны и недостатки каждого учащегося. Согласно этой модели, консультирование становится вопросом доступа и использования того, что обучающиеся узнали, практиковали и применили в своих классах, в более индивидуальном контексте.

### *Эмоциональное здоровье и благополучие персонала*

Сотрудники школы будут заинтересованы в поддержке эмоционального развития и благополучия детей и молодых людей, если они чувствуют, что их собственные потребности поддерживаются. Поддержка здоровья, благополучия и эмоционального развития персонала должна осуществляться на двух уровнях:

1. Поддержка и возможности заботиться о собственном здоровье и благополучии, управлять своим уровнем стресса и оказывать содействие в профессиональных и личных проблемах, которые могут происходить на работе и вне ее. Это может происходить разными способами, например через:

- поощрение всего персонала чувствовать себя ценным и участвовать в принятии решений школы;

- поощрение сотрудников к обсуждению должным образом своих чувства по поводу проблем;

- поощрение и содействие положительному балансу работы и личной жизни;

- предоставление консультаций на рабочем месте или поддержки со стороны сверстников;

- обеспечение мероприятий, которые повышают моральный дух, таких как переговоры о более дешевом доступе к местному спортивному комплексу или тренажерному залу;

- предоставление случайных «угощений», которые будут

оценены персоналом, и поощрение персонала к получению от мероприятий или мероприятий в команде;

- продвижение эмоционально грамотного персонала через постоянное профессиональное развитие;

- помогает создать благоприятную, теплую и обнадеживающую атмосферу;

- поддерживает способность взрослых моделировать эмоционально грамотные способы поведения;

- развивает у сотрудников чувство сопричастности, уверенности и компетентности в выполнении обучающей социальной и эмоциональной учебной программы.

#### *Поддержка родителей и сообществ*

Родители и опекуны играют огромную роль в укреплении эмоционального здоровья и благополучия своих детей. Многим нужна помощь и поддержка, чтобы понять, почему так важно активно продвигать и заботиться об эмоциональном благополучии их ребенка не меньше, чем его физическом благополучии. Полезно привлечь родителей и опекунов в обучение своего ребенка и школьной жизни через семейное обучение и другие средства, такие как консультационные мероприятия, рабочие группы и дни открытых дверей.

Родителям и опекунам нужны четкие практические советы о шагах, которые они могут предпринять, чтобы помочь улучшить здоровье и благополучие своего ребенка и помочь снизить уровень стресса в школе.

Некоторым родителям, в том числе тем, для кого казахский не является родным языком, и тем, кто не принимает активного участия в образовании своего ребенка, необходимы поощрение и поддержка во взаимодействии со школой. Такие родители (опекуны) не чувствуют уверенности в школе или не доверяют ей вследствие культурных причин или собственного плохого школьного опыта. Можно использовать возможность показывать информацию о здоровье на родительских вечерах, которые нужно провести таким образом, чтобы помочь родителям открыто говорить о проблемах в своей жизни и о том, что беспокоит их детей. Открытости дискуссии будет

способствовать простое объяснение того, как жизнь и обстоятельства влияют на развитие ребенка, без осуждения или обвинения в трудном поведении ребенка.

Можно предоставлять совет для родителей в ежемесячном информационном бюллетене:

- попробуйте поговорить со своим ребенком и спросить его, что происходит в школе и в его жизни. Дайте понять, что вы не любопытствуете и уважаете их пространство, но демонстрируете, что вам это интересно. Даже если они не предлагают вам много информации, найдите способы продолжать показывать, что Вы заинтересованы.

- Найдите время, чтобы прийти и посмотреть на своего ребенка на собраниях, школьных представлениях, спортивных мероприятиях или концертах.

- Расскажите ему, насколько он важен, ищите то, что вам нравится в нем или то, что он преуспел в областях, в которых он добился прогресса, и комментируйте это. Будьте конкретны и делайте это в то время, когда ребенок не будет стесняться. Если Вам будет проще, напишите ему записку.

- Вознаграждайте ребенка, когда он преуспевает, по крайней мере так же часто, как Вы наказываете его, когда он поступает неправильно.

- Если Вас беспокоит изменение поведения ребенка, например, если он отстраняется или перестает что-то делать, или меняет друзей и начинает делать что-то другое, сначала спросите его, все ли в порядке, и если что-то происходит, нужна ли ему помощь. В случае ситуаций, например, издевательства, переутомления со школьной работой или когда он обеспокоен изменениями в семейной жизни, дайте ребенку знать, что можно говорить, если он хочет. Если вы продолжаете беспокоиться, приходите и поговорите с педагогом.

- Найдите время, чтобы вместе с ребенком заняться чем-то интересным и помочь им найти баланс между работой и игрой.

Партнерские отношения между родителями, семьей и школой имеют решающее значение для успеха обучающихся, а психологи школы имеют прекрасную возможность помочь родителям понять и

сформировать ЭИ своих детей.

*Развитие поддерживающего духа и окружающей среды*

Практики определили следующие показатели позитивной культуры школы:

- степень, в которой весь школьный персонал и дети демонстрируют радость и вовлеченность в обучение и социальное взаимодействие;

- прилагает ли школа активные усилия для обеспечения различных видов обучения, стили среди детей, в том числе использование искусства, драмы и музыки;

- нравится ли детям и подросткам ходить в школу и получать максимум пользы и предоставляемых возможностей;

- уровень участия родителей и общества в школе;

- спектр партнерских отношений, включая предоставление специализированной помощи и поддержки;

- моральный дух сотрудников и то, как удовлетворяются их потребности в благосостоянии;

- стабильность штата с низкой текучестью кадров и разным возрастом, происхождением и культурой;

- уровень буллинга и эффективные системы борьбы с ним;

- механизмы оперативного оказания поддержки персоналу, когда они испытывают трудности;

- уровень позитивного взаимодействия между взрослыми и детьми, а также детей друг с другом;

- диапазон и разнообразие доступных мероприятий;

- физическая среда и то, как она разнообразие школьного сообщества и его достижения.

Окружающая среда, в которой «работают» дети, молодые люди и взрослые, оказывает большое влияние на то, как они себя чувствуют, как они думают, и о возможностях, которые, по их мнению, доступны. Это среда, которая позволяет удовлетворить некоторые из основных эмоциональных потребностей в школе.

Если дети и молодые люди приходят в школу уставшими из-за домашних обстоятельств, школа, в которой есть диваны и тихие места для детей, чтобы они могли отдохнуть или прижаться друг к другу во

время обеда и перерывов, вероятно, окажет положительное влияние на поведение и обучение. Одна начальная школа обнаружила повышенный интерес к чтению и повысила грамотность в течение короткого времени после размещения нескольких диванов в школе.

Другая основная потребность как чувство безопасности, также может быть развита созданием благоприятной окружающей обстановки. Например, школа, которая на видном месте демонстрирует свою приверженность обеспечению чувства безопасности для каждого, посылает всем, в том числе и посетителям, положительный сигнал о том, что об их благосостоянии заботятся. И наоборот, грязные, слишком жаркие, слишком холодные, сырые или унылые помещения едва ли могут быть продуктивными в данном аспекте. Многие школы демонстрируют работу и достижения обучающихся. Привлечение художников поможет превратить школу в яркое, веселое и вдохновляющее место.

### *Школьные собрания*

Школьные собрания могут стать мощной возможностью для повышения эмоционального благополучия, демонстрации того, что школа – это заботливое сообщество, которое ценит различие и разнообразие, и индивидуальные и групповые таланты, и достижения.

При планировании собраний необходимо учитывать:

- Как вы обеспечите соответствие содержания и доставки конкретной группе?

- Как дети и молодые люди узнают, что вы испытываете энтузиазм и увлеченность проблемой?

- Какая подготовка и последующие действия необходимы в классе?

- Как вы обеспечите, чтобы люди знали, как получить конфиденциальный индивидуальный доступ к поддержке, если сборка вызвала у них особые вопросы?

Классные собрания - еще одно идеальное средство для ЭИ. Здесь школьный психолог также входит в класс и работает с учителем и классом, чтобы изучить структуру и значения классных встреч. На собраниях учащиеся учатся слышать разные точки зрения и опыт, учатся делать комплименты вместо унижений, практикуются в



решении проблем и ставятся цели для будущей деятельности.

### *Индивидуальное планирование обучающихся*

Компонент индивидуального планирования учащихся комплексной программы школьного консультирования по вопросам развития касается таких навыков самоанализа, как самосознание, настойчивость, мотивация и постановка целей. Психолог может встречаться с родителями, учителями и учениками для разработки целей и планов поведения, разработки необходимых модификаций программ и изучения необходимых наборов навыков для конкретных учеников. Психологи могут помочь обучающимся и их родителям выбрать подходящие внеклассные возможности или подсказать, как ученики могут участвовать в обучении служению или в возможностях лидерства. Помимо обучения в классе, определенные мероприятия могут быть полезны учащимся переходного периода - новичкам в школе или тем, кто переходит в среднюю школу. Этот компонент индивидуального планирования учащихся в программе школьного консультирования полезен для реализации всех трех областей личного, социального, карьерного и академического развития и помогает всем учащимся в сотрудничестве с их родителями и учителями создавать индивидуальные стратегии для достижения успеха

### *Личное, социальное и санитарное просвещение*

Личное, социальное и медицинское просвещение включает в себя три элемента:

- получение доступной информации, актуальной для детей и молодежи. жизни и опыта людей, зрелости и понимания;
- изучение, разъяснение и развитие взглядов и ценностей, поддерживающих чувство собственного достоинства и положительные для здоровья и благополучия навыки;
- развитие личных и социальных навыков для эмоционального развития и взаимодействия с другими, а также принятие правильных решений в отношении здоровья и активное участие в обществе.

Личное, социальное и санитарное просвещение позволяет детям и молодым людям развивать мотивацию, автономию, знания и навыки для обеспечения безопасности, сохранения здоровья, удовольствия и достижений, вносить положительный вклад и наслаждаться

экономическим и социальным благополучием. Оно включает в себя ряд тем и проблем, влияющих на эмоциональное здоровье и благополучие, такие как:

- предрассудки и дискриминация;
- отношения;
- права и обязанности;
- стереотипы и ожидания;
- издевательства и насилие;
- эмоциональная грамотность и управление чувствами;
- управление стрессом и гневом;
- связь между эмоциональным здоровьем и благополучием и рискованным поведением;
- переход и изменение (включая физические и эмоциональные изменения в период полового созревания) и подростковый возраст);
- потеря, разлука и горе;
- доступ к справочным службам;
- самостоятельная и сексуальная идентификация.

Личное, социальное и медицинское образование также дает возможность учитывать эмоциональные проблемы и развивать эмоциональные и социальные навыки, которые поддерживают способность детей и молодых людей активно участвовать в жизни школы и общества, а также делать выбор, развивать жизненные навыки такие как принятие решений и напористость, а также заботиться о своем здоровье и благополучии.

#### *Школьная программа и межучебные подходы*

Учебная программа школьного консультирования спланирована, организована, последовательна и преподается всем обучающимся на всех уровнях обучения. Она улучшает учебный процесс обучающихся и улучшает их успеваемость по трем направлениям развития. Суммируя, она учит обучающихся общаться, сотрудничать, уважать себя и других, ставить цели, принимать решения, осознавать себя и других и планировать будущее. Это якорь программы ЭИ [18], а также образовательная миссия школы.

Хотя отзывчивые службы могут предлагать индивидуальную практику или практику в малых группах в ЭИ, именно на уроках в

больших группах у всех учащихся есть возможность испытать и извлечь пользу из консультационной программы начальной школы. В рамках этой программы учебная программа – это то место, где ЭИ становится основой уроков во всех трех областях: личностно-социальном, карьерном и академическом. Навыки, перечисленные ранее в разделе индивидуального, группового и кризисного консультирования, также являются навыками, которым обучают на уроке в большой группе.

Внедрение уроков, охватывающих навыки личностно-социального, академического и карьерного роста, упрощается благодаря использованию литературы, будь то языковые искусства, математика, история, естественные науки, общественные науки, искусство или музыка.

Предоставление учащимся возможности решать проблемы с помощью моделей разрешения конфликтов и принятия решений представляет собой еще одну эффективную единицу классных уроков из учебной программы, сначала смоделированную консультантом, а затем продолженную учителем, который может относиться ко многим различным областям содержания. Многие другие учебные программы, включая английский язык и естественные науки, предоставляют возможности для продвижения эмоционального развития через процесс обучения и возможности для обсуждения и изучения связанных с этим вопросов, таких как предрассудки и дискриминация. Использование методов совместного обучения позволяет обучающимся:

- поддерживать друг друга в обучении;
- развиваться в обществе и лучше понимать друг друга;
- развивать уверенность в совместной работе со сверстниками противоположного пола;
- повысить научное понимание по мере того, как они учатся работать вместе в группах.

*Содействие спокойствию, управлению гневом и снижению стресса*

Если обучающиеся приходят в стрессовое состояние или впадают в него, стоит найти время, чтобы снять стресс с помощью методов релаксации или физической активности.

*Время круга* – это активный творческий подход, который используется для развития позитивных отношений и поведения в школе. Чтобы быть эффективным, время круга используется постоянно с детьми и взрослыми, которые работают с ними, собираются вместе и сидят в кругу, чтобы обсудить чувства, мысли и проблемы, влияющие на повседневную жизнь школы. Время круга помогает разрешению конфликтов и повышает эмоциональную грамотность.

В кругу дети узнают о слушании друг друга и выражении своего мнения, учатся прислушиваться к мнению других.

Улучшение координации и концентрации возможно с помощью упражнения для улучшения координации и содействия обучению, физических упражнений, движений для развития концентрации и памяти, координации и готовности к обучению. Те, кто использует их на регулярной основе, заметили резкое улучшение в обучении и поведении как результат.

Визуализация также предлагает детям и молодым людям пространство и место, где они могут расслабиться, и дает возможность им чувствовать себя позитивно или помогает им учиться и развивать сочувствие через воображение и визуализацию. Это также может позволить им представить, что они достигают новых знаний, новых идей и, таким образом, может способствовать уверенности и готовности дерзать.

Игра и творчество играют ключевую роль в развитии у детей навыков дружбы и межличностного общения, а также позволяет узнать о причинах и следствиях, развить навыки оценки рисков и управления, искать и получать острые ощущения, развивать навыки координации двигательных нейронов и ощущение возможностей своего тела. Игра также помогает научиться делиться и идти на компромисс, развивать осознание влияния своего поведения на других, ладить с людьми, изучать разные роли.

Различные типы игр варьируются от свободной игры до игровой терапии. Если серьезно относиться к игре, свободная игра определяется как «то, что дети делают по своим идеям и интересам. В организованной и структурированной игре детей поощряют изучать новые навыки или понять различные концепции и идеи. Кроме того,

есть мероприятия, которые помогают улучшить координацию двигательных нейронов. И, наконец, игровая терапия.

Творчество также является широким термином, охватывающим весь спектр искусств, таких как физические танцы и театр, драма, скульптура, текстиль и рисунок. Творчество многомерно, оно включает в себя использование воображения, преследование целей, оригинальность и оценочность. Творческая энергия и самовыражение могут быть обращены и развиты в каждом.

Исследования и практика показывают, что игровой и творческий подходы помогают:

- развить жизнестойкость, воспитать воображение и находчивость;

- установить доверительные отношения через занятие. Деятельность является важным направлением и отношения, которые строятся, являются побочным продуктом этого. Это особенно полезно при работе с изолированными и отчужденными детьми:

- повысить осведомленность о местной культуре и культурном разнообразии, содействовать интеграции и создавать сплоченные сообщества;

- развивать границы и осознавать риски, а также развивать жизненные навыки, в том числе навык принятия решения;

- создавать возможности для выявления и развития интересов и навыков;

- сделать обучение конкретным для детей и молодых людей, в том числе детей с особыми образовательными потребностями;

- поощрять командную работу и создание группы;

- способствовать обучению и может использоваться для оценки успеваемости;

- противодействовать популярным мифам; с помощью средств массовой информации, включая видео, можно изучать истории, заблуждения, убеждения и ценности.

Школы могут предоставить возможности для игр и творчества через повседневные учебные мероприятия, такие как физическое воспитание, музыка, драма, письмо, искусство и ремесла, а также внеклассные мероприятия. Кроме того, связь с местными видами

спорта, клубы, а также предоставление возможностей для игр и приключений посредством школьных поездок и проживания, предлагает огромные возможности для укрепления эмоционального здоровья и благополучия благодаря новому опыту и стимулирующим занятиям, которые помогают решать индивидуальные задачи достижения, а также возможности для создания группы и совместной работы.

Школа должна стремиться предлагать возможности для детей чтобы изучить и развить основные эмоциональные и социальные навыки:

- будьте другом и формируйте здоровые привязанности, которые способствуют обучению.

- Подумайте, прежде чем действовать – развивайте жизненные навыки и способность к саморегулированию.

- Присоединяйтесь и развивайте способность присоединяться к другим и вносить свой вклад в группу.

- Думайте о других и уметь читать сигналы от других и реагировать на их потребности.

- Примите различия и научитесь ценить то, что делает людей особенными и уникальными.

- Уважайте себя и других и учитесь слушать, идти на компромисс и сотрудничать.

Ключ к успеху проекта:

- развитие крепких позитивных отношений со взрослыми и сверстниками;

- междисциплинарное участие;

- приверженность всей школы процессу,

- активное участие и приверженность детей работе, а также лидерство, которое они предложили.

### *Консультирование*

Многие дети и молодые люди в какой-то момент в рамках своей школьной деятельности нуждаются в индивидуальном совете и поддержке, чтобы справиться с ситуациями и обстоятельства в школе или за ее пределами. Дети могут хорошо учиться, только если они чувствуют себя в безопасности и счастливы среди своих сверстников и

сотрудников. Обеспечение индивидуальной поддержки имеет решающее значение для улучшения поведения и повышения академических результатов обучающихся.

Всем детям и молодым людям нужен доступ к кому-то, с кем они могут обсудить проблемы конфиденциально, зная, что взрослый, с которым они разговаривают, выслушает их и серьезно отнесется к их ситуации.

Это может быть классный руководитель, педагог-предметник психолог или школьная медсестра.

Некоторым детям и молодым людям потребуется более существенная или «экспертная» поддержка. Это разные уровни и типы индивидуальных советов и поддержки, которые образуют единый континуум. Они включают:

- ✓ предоставление проактивных возможностей для уязвимых детей. Многие наставники предоставляют искусство и другие творческие возможности там, где дети и молодые люди развивают уверенность и чувство собственного достоинства и формируют положительные отношения.

Многие школы обеспечивают поддержку для детей, испытывающих потерю или сепарацию. Деятельность после школы или во время обеда, обеспеченная помещением или местом, куда можно пойти, может оказать хорошую поддержку для детей начальной и средней школы:

- ✓ обеспечение индивидуальной консультации школьным психологом;

- ✓ обеспечение ребенка помощью внешкольных служб сферы защиты прав ребенка, медицинских организаций, телефонов доверия;

- ✓ стимулирование родителей/опекунов обращаться к психологам, психологическим службам по ментальному здоровью детей и подростков, организациям, предоставляющим поддержку и консультации;

- ✓ обеспечение партнерства служб здоровья и школ, проведение тренингов по ментальному здоровью детей и подростков.

Консультирование – это процесс помощи людям, помогая им принимать решения и изменять поведение. Предоставление в школе индивидуальных консультаций и поддержки является обязательным.

Психологи работают со всеми учащимися, устанавливая цели консультирования, исходя из потребностей учащихся, компетенций в соответствии со стандартами. Цели консультирования для обучающихся основаны на навыках и соответствуют их уровню

развития.

Вопреки распространенному мнению, психолог не занимается «терапией» с обучающимися. Что они делают, так это слушают учеников, реагируют на их потребности в заботе, связывают их с соответствующими ресурсами в школе и за ее пределами и обучают их навыкам ЭИ, которые позволят им развиваться и расти как в учебе, так и лично. Школьные психологи регулярно занимаются социально-эмоциональными, академическими и карьерными потребностями обучающихся.

Эти потребности лучше всего можно концептуализировать, классифицируя их в соответствии с моделью, разработанной Elias et al. (1997) [18]. В модели они предположили, что четыре компонента социально-эмоционального обучения включают:

- (а) жизненные навыки и социальные компетенции;
- (б) укрепление здоровья и предотвращение проблем;
- (в) поддержку переходных периодов и кризисов;
- (г) положительное платное обслуживание.

Консультирование, будь то индивидуальное или в небольшой группе, является одним из методов персонализации как комплексных целей консультирования по вопросам развития, так и компетенций ЭИ. Как это работает на консультационной сессии? По сути, советы помогают обучающимся лучше осознавать свои собственные мысли, чувства, действия и поведение и использовать эту информацию для укрепления отношений с другими людьми. Во время индивидуального консультирования, консультирования в малых группах или кризисного консультирования консультанты могут работать над расширением возможностей учеников, обучая их следующим навыкам:

- научиться размышлять о своем поведении и выборе – каковы будут последствия такого поведения для них самих или других? Это хороший выбор?
- Научиться управлять эмоциями и использовать самоконтроль – научиться справляться с гневом и стрессом, нормальными проблемами развития, которые могут выйти из-под контроля.

#### *Социально-эмоциональное обучение детей*

Социально-эмоциональные навыки, которым обучают на консультациях, которые помогают детям развиваться, включают:

- Научиться размышлять о своем поведении и выборе – каковы будут последствия такого поведения для них самих или других? Это хороший выбор?
- Развитие чувства ответственности друг за друга; учиться



заботиться о других – признавать их взаимозависимость и необходимость работать вместе, учиться включать других и признавать ценность разнообразия.

- Научиться управлять эмоциями и использовать самоконтроль – научиться справляться с гневом и стрессом, нормальными проблемами развития, которые могут выйти из-под контроля.

- Изучение словаря чувств и того, что делать с эмоциями, способность распознавать их и размышлять над ними – самосознание также является ключевой целью социально-эмоционального обучения. Множество замечательных таблиц, плакатов и заданий вызывают эмоциональное осознание. «Я-сообщения» – популярные обучающие инструменты, помогающие детям выразить свои чувства.

- Обучение участию в группах - понимание того, как делиться мыслями, временем, материалами и пространством; научиться использовать инструмент «силы оратора» для облегчения общения, научиться задавать уточняющие вопросы; учиться выражать признательность.

- Развитие сочувствия и понимания точек зрения других – сочувствие – это навык, который приобретается со временем, и школьные консультанты могут сыграть важную роль в моделировании и обучении этому навыку.

- Научиться решать социальные проблемы с помощью процесса принятия социальных решений.

- Научиться просить о помощи.

- Научитесь быть напористыми, когда над ними издеваются или преследуют.

- Научиться распознавать издевательства, поведение жертв и посторонних и бороться с ними.

- Научиться делиться мыслями, материалами и потребностями.

- Изучение того, как лучше всего сообщать о потребностях и идеях и справляться с разногласиями во мнениях.

- Научиться справляться с неудачами и разочарованиями.

- Научиться справляться с изменениями и работать с ними – от лично-социальных кризисов, таких как семейные разводы, смерти и переезды, до повседневных изменений, которым мы склонны сопротивляться.

- Научиться эффективно справляться с трудными ситуациями.

- Изучение взаимоотношений со сверстниками – как заводить и сохранять друзей, а также отдаляться от друзей, когда они их перерастают.

- Научиться развивать оптимизм и настойчивость - замечательное занятие напоминает обучающийся, «как превратить лимоны в лимонад».

- Развитие осознания своих сильных сторон и потребностей в росте, развитие осознания будущих интересов, постановка целей.

- Развитие осведомленности об организационных и учебных навыках.

- Обучение участию в группах – понимание того, как делиться мыслями, временем, материалами и пространством; научиться пользоваться электроинструментом громкоговорителя для облегчения общения; научиться задавать уточняющие вопросы; учиться проявлять уважение.

- Научиться справляться с изменениями и работать в них, начиная от личностно-социального кризиса, такого как семейные разводы, смерти и переходы, к повседневным изменениям, которым мы склонны сопротивляться.

- Научитесь быть напористыми, когда над ними издеваются или преследуют.

Школьные психологи работают со многими учениками каждый день, индивидуально и в группах, над этими общими развивающими навыками, которые также обучают компетенциям ЭИ. В то же время учащиеся изучают одни и те же навыки социально-эмоционального обучения не только в условиях консультирования, но и в классе со сверстниками, в своих отношениях со взрослыми в школе и, в идеале, дома с родителями. Психологи играют важную руководящую роль в отстаивании этих основных навыков самостоятельной работы, которые необходимо постоянно обучать и практиковать. Все взрослые, работающие с детьми, участвуют в закреплении этих навыков, используя общий язык и создавая общий климат заботы.

Поддержка сверстников – это общий термин для целого ряда мероприятий, в которые вовлекаются дети и молодые люди. Он основан на предположении, что у детей и молодых людей есть сильное желание поддерживать друг друга и иметь значительное влияние среди своих сверстников. Поддержка со стороны сверстников использует это положительное влияние с помощью широкого спектра действий, в том числе:

- Обучение сверстников – детей и молодых людей обучают различным вопросам здоровья, таким как психическое здоровье, сексуальное здоровье, наркотики или здоровое питание. Часто равные наставники немного старше тех, кто обучается или имеет общие

характеристики, такие как принадлежность к определенной этнической группе.

■ Слушание со стороны сверстников – где дети и молодые люди обучаются слушать. Слушателям-сверстникам часто выделяется безопасное место в школе, которое широко освещается, чтобы дети знали, куда идти для получения помощи.

■ Наставничество сверстников – дети и молодые люди помогают друг другу разными способами, – они могут попеременно быть наставниками, чтобы развить уверенность в себе или способности работать в группе, или наставниками в определенной области, такой, например, как чтение.

■ Дружба со сверстниками – это когда дети становятся друзьями своих сверстников. Друзья могут назначаться детям и молодым людям, недавно пришедшим в школу, или тем, кто подвергся издевательствам, как способ поддержки и «реинтеграции» их обратно в круги дружбы.

■ Совместные исследования – в которых детей и молодых людей обучают как исследователей в изучении конкретных вопросов. Они могут проводить в школе опросы на предмет издевательств или сбора мнений, будут ли дети и молодые люди чувствовать себя в безопасности и уверены ли они в доступе к помощи и поддержке в школе.

■ Посредничество со стороны сверстников – происходит, когда детей и молодых людей учат разряжать межличностные разногласия между сверстниками, в том числе оскорбления, издевательства, драки и ссоры. «Посредничество – это структурированный процесс, в котором нейтральная третья сторона помогает добровольным участникам разрешить спор.

■ Адвокатура сверстников – имеет место, когда дети и молодые люди стремятся идентифицировать и представлять взгляды и интересы других детей и подростков или выступать от их имени.

Принципы эффективной поддержки сверстников:

■ дети и молодежь занимают центральное место в программах поддержки сверстников;

■ поддержка сверстников является частью общешкольного подхода, который способствует положительному и поддерживающему духу;

■ поддержка со стороны коллег подразумевает активное участие более чем одного сотрудника;

■ детям и молодым людям предлагаются возможности для

развития навыков поддержки друг друга более эффективно;

■ повышается самооценка и эмоциональное развитие детей и молодых людей;

■ в ходе обучения рассматриваются вопросы конфиденциальности и защиты детей, и все участники осведомлены о границах и процедурах;

■ для детей и молодых людей установлены четкие цели, границы и основные правила поддержки сверстников;

■ критерии выбора сторонников со стороны сверстников должны быть четкими, преданными гласности, справедливыми и достижимыми;

■ равные возможности должны применяться ко всем детям и молодым людям, и должна быть доступна поддержка;

■ все родители и опекуны должны быть в курсе программы, роли их ребенка в нем и навыков, которые она развивает;

■ проекты должны постоянно контролироваться и оцениваться, чтобы гарантировать, что цели достигаются и соблюдаются принципы;

■ дети и молодые люди должны проходить соответствующее начальное и постоянное обучение, поддержку и присмотр;

Те, кто обучает детей и молодежь, должны иметь соответствующую квалификацию и безопасность.

Существует связь с местными и национальными агентствами, которые поддерживают инициативы сверстников.

При разработке оптимального варианта программ эмоциональной грамотности необходимо учитывать следующие условия: реализацию программы надо начинать достаточно рано, соблюдать соответствие возрастной группе, осуществлять программу на протяжении всего периода обучения в школе и объединять усилия заинтересованных лиц в школе, дома и в сообществе.

#### *Структура программы*

Какие структуры используют школьные психологи для продвижения своей программы и ЭИ?

Социально-эмоциональные навыки консультирования.

#### Самосознание

- Выявление эмоций: определение и обозначение своих чувств.
- Распознавание сильных сторон: выявление и развитие сильных и положительных качеств.

#### Общественное признание

- Перспектива: определение и понимание мыслей и чувств других.
- Ценить разнообразие: понимать, что индивидуальные и групповые различия дополняют друг друга и делают мир более интересным.

### Самоуправление

- Управление эмоциями: отслеживание и регулирование чувств, чтобы они помогли, а не мешали разрешению ситуаций.
- Постановка целей: постановка и работа над достижением краткосрочных и долгосрочных просоциальных целей.

### Ответственное принятие решений

- Анализ ситуаций: точное восприятие ситуаций, в которых необходимо принять решение, и оценка факторов, которые могут повлиять на вашу реакцию.
- Принятие на себя личной ответственности: признание и понимание своей обязанности соблюдать этические, безопасные и законные нормы поведения.
- Уважение к другим: вера в то, что другие заслуживают доброты и сострадания, и мотивация вносить свой вклад в общее благо.
- Решение проблем: создание, внедрение и оценка положительных и информативных решений проблем.

### Навыки взаимоотношений

- Коммуникация: использование вербальных и невербальных навыков для самовыражения и содействия позитивному и эффективному обмену мнениями с другими.
- Построение отношений: установление и поддержание здоровых и полезных связей с отдельными людьми и группами.
- Переговоры: достижение взаимоприемлемых разрешений конфликта путем удовлетворения потребностей всех заинтересованных сторон.
- Отказ: эффективная передача и выполнение своего решения не участвовать в нежелательных, небезопасных, неэтичных или незаконных действиях.

Источник: Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (2004)

[19].

Приведем план реализации создания школ, которые способствуют развитию ЭИ всех участников образовательного процесса [20]. Данная программа Школ Эмоциональной Грамотности, реализуется школьными округами на всей территории Соединенных Штатов и Англии и представляет собой коллективный опыт психологов, педагогов и школьной администрации. Программы затрагивают основные эмоциональные навыки, которые способствуют хорошему самочувствию, повышению успеваемости и производительности труда, а также здоровому социальному взаимодействию. Утверждается, что для детей чтобы процветать, необходимо интегрировать обучение эмоциональным навыкам в академическую программу и обеспечить обучение и возможности для учащихся и всех заинтересованных сторон - школьных руководителей, учителей, персонала и членов семей – применять эти навыки в их повседневных взаимодействиях.

Согласно Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (САЭИ) – организация, предоставляющая рекомендации

исследователям, преподавателям и политикам по школьным программам ЭИ – инициативы по интеграции ЭИ в школах наиболее эффективны, когда они обеспечивают обучение всех заинтересованных сторон. Кроме того, лучшие программы проверены в полевых условиях, основаны на фактических данных и опираются на надежную психологическую и педагогическую теорию. Оптимальные программы ЭИ учат тому, как:

- (a) применять навыки ЭИ как в школе, так и вне ее;
- (b) налаживать связи со школой, создавать заботливую и привлекательную среду обучения;
- (c) обеспечивать обучение, соответствующее развитию и культуре;
- (г) повысить успеваемость в школе обращаясь к когнитивным, аффективным и социальным аспектам обучения;
- (e) поощрять семейные и школьные партнерства; и
- (f) включать постоянную оценку и улучшение.

Эмоционально грамотные школы – это набор программ, отвечающих этим требованиям и согласующихся с общешкольным планом устойчивого развития.

Программы, включающие Школы эмоциональной грамотности, закреплены в модели эмоциональной грамотности, которая постулирует, что личное, социальное и интеллектуальное функционирование улучшается за счет обучения детей и взрослых тому, как распознавать, понимать, обозначать, выражать и регулировать эмоции.

Приведем цель и действия для каждого этапа плана реализации Эмоционально Грамотных Школ (таблица 1).

Таблица 1 – План реализации для эмоционально грамотных школ

Этап I: Готовность. Приверженность, общее видение, и план действий	
1	Введение к Концепции Программы и Структура
2	Формирование Управляющего комитета
Этап II: Реализация. Начальное развитие навыков во всех заинтересованных сторонах	
3	Эмоциональная грамотность для администраторов и педагогов
4	Введение Концепции программы для членов семьи
5	Эмоциональная грамотность в школьном классе
6	Обучение фасилитаторов программ и тренеров по профессиональному развитию
Этап III: Устойчивость. Видимые изменения в школе Климат; Длительные результаты	
7	Оценка и адаптация программы
8	Подготовка тренеров мастеров

Три фазы – Готовность, внедрение и устойчивость.

### Этап готовности

Фаза готовности состоит из первых двух шагов плана реализации:

- (1) введение в концепцию и структуру программы; и
- (2) формирование Руководящего комитета.

Цель этого этапа – заручиться поддержкой ключевых заинтересованных сторон, сформировать общее видение между школой и или разработчиков округа и программы, а также создать план действий для реализации программы.

#### *Введение в концепцию и структуру программы*

Цель Школ Эмоциональной Грамотности состоит в том, чтобы улучшить эмоциональные навыки всех заинтересованных сторон в школе или округе с конечной целью создания удовлетворительной, заботливой, продуктивной и увлекательной в учебе и работе среды. Для успеха программ важно, чтобы школы добросовестно выполняли все этапы. Для этого руководители школ должны заручиться поддержкой всех заинтересованных сторон. Члены правления, администраторы на уровне зданий и учителя с большей вероятностью будут отстаивать инициативу и помогать сделать ее успешной, когда они включены в фазу планирования. Обеспечение и поддержка должна осуществляться до принятия программ.

Внедряя эмоциональную грамотность в школу, необходимо работать с руководителями школы (обычно с директором), чтобы сделать профессиональную презентацию для ключевых заинтересованных сторон.

Цель презентации:

- описать теоретическую модель, лежащую в основе программ;
- сделать явными связи между моделью и философией, политикой, и современной практикой этой школы;
- проиллюстрировать, как программы могут помочь школе достичь желаемых целей, подчеркивая социальный, эмоциональный и академический рост обучающихся и сотрудников;
- разработать предварительный бюджет и план распределения ресурсов (например, оборудование, помещения для обучения, часы профессионального развития).

После принятия решения о внедрении Эмоционально Грамотных Школ, но до реализации программ, рекомендуется школам провести оценку потребностей и ресурсов, чтобы оценить, насколько новая программа соответствует существующей практике и культуре школы. Школам часто приходится делать изменения, чтобы приспособить

программы эмоциональной грамотности (например, выделение дней профессионального развития в программе, интегрирующей эту инициативу с обучающим программированием). Эта оценка обычно подпадает под ответственность руководящего комитета, что должно произойти в самом начале принятия программ.

#### *Формирование Руководящего комитета*

Центральное место в успешной реализации программ эмоционально грамотных школ занимает продуманное предварительное планирование для выбора и развития руководящего комитета, основная цель которого состоит в том, чтобы возглавить принятие и осуществление инициатив. В зависимости от размера школы директор школы обычно играет важную роль в формировании комитета и наборе членов из каждой части школьного сообщества. В состав участников должны входить администраторы, учителя всех предметных областей, родители, школьные помощники, вспомогательный персонал, такие как консультанты, социальные работники и психологи, и даже обучающиеся (старших классов). Часто член сообщества может быть неотъемлемой частью команды, особенно при оказании финансовой поддержки. Например, в одной школе руководящий комитет состоял из помощника директора, школьного советника и по одному учителю по каждому предметной области (словесные искусства, математика, естествознание и т. д.). В более крупных районах может возникнуть необходимость в создании нескольких руководящих комитетов под контролем избранных лиц в райотделе.

Каждый член руководящего комитета должен знать как учебные программы, составляющие Школы Эмоциональной Грамотности, так и другие инициативы в школе. Когда участники уже обладают этими знаниями, они должны быть в состоянии помочь в более широком мышлении, необходимом для развития эмоциональной грамотности. Если они этого не сделают, часть реализации потребует разработки такой команды, чтобы они могли взять на себя столь необходимое лидерство. Руководящему комитету нужен координатор, который будет руководителем группы. Идеальный координатор – это тот, кому комитет доверяет и кого уважает и тот, с кем заинтересованным сторонам комфортно взаимодействовать. В идеале, координатор – опытный педагог или администратор, у которого есть время посвятить инициативе. Не менее важным для выбора координатора является определение ролей для каждого члена комитета, которые должны быть подчеркнуты главой школы. Руководящий комитет существует для



обеспечения последовательности реализации, подотчетности и долгосрочной устойчивости. Тщательно спланированное действие, шаги, проводимые этими участниками, при необходимой поддержке со стороны разработчиков программы или внешних поставщиков программы, гарантируют, чтобы внедрение было хорошо принято ключевыми заинтересованными сторонами и что результаты программ проявляются в поведении и социальных, эмоциональных и академических достижениях всех учащихся, учителей и администраторов.

Таблица 2 включает некоторые обязанности, взятые на себя руководящим комитетом. Ожидания от роли комитета и членов различаются в разных школах, также как во времени (например, задачи, необходимые для создания программы, отличаются от тех, которые необходимы для его поддержания).

Таблица 2 – Обеспечение реализации, подотчетности и долгосрочности устойчивого развития: примеры обязанностей руководящего комитета

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>а. Проведение первоначальной оценки потребностей и ресурсов текущих практик ЭИ и программ, готовность школ к внедрению учебных программ и возможные препятствия реализации.</li><li>б. Работа с директором для распределения ресурсов, таких как финансирование, дни профессионального развития и персонал.</li><li>в. Планирование всех связанных с программой тренингов.</li><li>д. Плавная координация компонентов Школы Эмоциональной Грамотности с другими школьными инициативами и во всех предметных областях.</li><li>г. Гарантия, что работа по эмоциональной грамотности очевидна в школьной культуре, включая содержание и дизайн школы, а также обеспечение того, чтобы компоненты учебных планов используются во всей системе (например, во время перемены и во время обеда).</li><li>д. Участие в различных подкомитетах руководящего комитета с целью упростить информирование всего комитета об инициативе. Например, некоторые участники могут помогать классным руководителям в обучении эмоциональной грамотности в классе. В этом качестве они будут работать координаторами программ, которые могут оказать учителям поддержку в преподавании программ.</li><li>е. Регулярные встречи с учителями и руководителями школ, чтобы обсудить, как реализуются программы и решать проблемы о любых неожиданных происшествиях во время обучения.</li><li>ж. Мониторинг и регистрация подробностей инициативы по оценке практики и создание измененного плана реализации, если это необходимо.</li><li>з. Разработка плана ответа на вопросы и опасения всех заинтересованных сторон и составление долгосрочного плана устойчивого развития.</li></ul> |
|---|

Заявление о миссии руководящего комитета, обновляемое ежегодно, должно четко сформулировать цель комитета и ожидания для каждого члена. Руководящий комитет должен установить свои цели в контексте широкого школьного видения. Действия комиссии должны основываться на доказательствах эффективности программ. Комитет также информирует более широкое сообщество о школе – широкие потребности и результаты программирования по мере их возникновения.

Каждый директор школы должен осознавать миссию и обязанности руководящего комитета и поддерживать усилия его членов. Финансовые ресурсы должны поддерживать усилия комитета, устойчивый, основанный на навыках подход к построению эмоционально грамотных школ, что добавляет доверия и важности процессу реализации и обеспечивает постоянство во времени. Некоторые школьные руководители ошибочно отделяют программирование эмоциональной грамотности от основных компонентов обучения, ставя под угрозу предполагаемую важность и устойчивость программы.

#### Этап реализации

Этап реализации состоит из шагов с 3 по 6 в плане и включает:

- (3) обучение навыкам администраторов и преподавателей;
- (4) ознакомление членов семьи с концепцией программы;
- (5) запуск программы обучения эмоциональной грамотности и, наконец;
- (6) обучение программе коучей и тренеров по профессиональному развитию.

На этом этапе начальный навык-строительство происходит для всех заинтересованных сторон.

#### *Эмоциональная грамотность для администраторов и преподавателей*

Школьные руководители, учителя и другой школьный персонал, взаимодействующий с учащимися, играют важную роль в проведении Школ эмоциональной грамотности. Присутствие поддерживающего лидера, например, является одним из самых мощных предикторов способности школы поддерживать новые программы. Учителя, как и

руководители школ, играют ключевую роль в успехе инициативы, потому что они являются основными исполнителями программ для обучающихся. Многие факторы «педагогического уровня» влияют на успех инициативы, включая собственную эмоциональную грамотность педагогов, их убеждения в важности программы, их готовность активно и с энтузиазмом участвовать в ее развертывании, а также их уверенность в преподавании и моделировании компонентов программы. Моделирование эмоциональной грамотности – один из самых мощных инструментов, поскольку он вызывает у лидеров и учителей доверие в продвижении инициативы. Например, каждый раз, когда учитель отвечает позитивно, воздействуя на эмоции учащегося в классе, учитель моделирует эмоциональную грамотность и усиливает ее актуальность и важность. С другой стороны, когда ученики замечают, что их учителя не «практикуют» то, что они «проповедают», они с большей вероятностью имитируют то, что видят, а не то, что им говорят делать.

Перед запуском программы администраторы и преподаватели участвуют в собственных семинарах по эмоциональной грамотности для администраторов и эмоциональной грамотности для педагогов, соответственно. Учебные планы для каждого семинара предоставляют инструменты и обучение необходимо для обеспечения успешной реализации. Программы эмоциональной грамотности для администраторов информируют администраторов школ о том, как эмоции влияют на людей, отношения и организационный климат, а также о том, как они могут использовать мудрость эмоций, чтобы стать более эффективными лидерами команды и школы и создать оптимальные условия для обучения. Здоровый и открытый школьный климат создает высокий уровень доверия, коллегиальности, поддержки для улучшения школы, а также как приверженность инициативе.

Эти интерактивные семинары предоставляют участникам специальные инструменты для улучшения и применения всех пяти компонентов ЭИ и создания эффективного обучающего сообщества. Участники узнают о важности осознания себя и других; как эмоции влияют на внимание, память, обучение и отношения; преимуществах полного выражения спектра эмоций; издержек подавления и сокрытия

эмоций; стратегии регуляции эмоций, которые эффективны для уменьшения отрицательных эмоций и усиления положительных; как слушать эмпатический и предоставлять конструктивную обратную связь. Важным сообщением на семинарах является то, что переживать все эмоции – это нормально, и дети, и взрослые должны чувствовать себя в безопасности, разделяя, обсуждая проблемы.

Измеритель настроения требует, чтобы люди учитывали два важных измерения, связанных с состояниями настроения: валентность (неприятность/приятность) и возбуждение (низкий/высокий уровень энергии). В школах, которые приняли наши программы, в каждом классе, а также во всем здании школы размещены индикаторы настроения. Администраторы, педагоги и учащиеся регулярно обсуждают свое настроение, и проводятся дискуссии, чтобы помочь учащимся определить, находятся ли они в правильном настроении для обучения, и определить, какую стратегию было бы полезно поддерживать, улучшить, или уменьшить свои текущие эмоции, принимая во внимание личные обстоятельства каждого ребенка. Проект объединяет научную теорию эмоциональной грамотности с его практическим применением. Функция Плана состоит в том, чтобы помочь людям участвовать в эффективном решении проблем с прошлыми, настоящими и будущими эмоциями – нагруженный опыт и сложные ситуации, используя структуру ЭИ.

Таким образом, дизайн и учебные планы семинаров для администраторов и педагогов достигают четырех основных целей для участников:

- (а) понять важность эмоциональной грамотности в жизни каждого человека;
- (б) узнать линию модель;
- (в) развивать и применять навыки эмоциональной грамотности и инструменты программы; и
- (д) получить достаточную справочную информацию по поводу запуска студенческих программ.

Важно отметить, что обучение администраторов и преподавателей продолжается после участия в начальных семинарах в школах, которые принимают наш полный план внедрения, все

администраторы и преподаватели посещают продвинутые семинары с персонализированной оценкой обратной связи и обучения по сложным темам, таким как управление конфликтами.

Самые прогрессивные школы выделяют тренера по профессиональному развитию учителям и администраторам, что максимально ускоряют развитие эмоциональной грамотности.

#### *Знакомство с концепциями программы для членов семьи*

Важно как можно раньше привлекать семьи обучающихся. Успех программ эмоциональной грамотности частично зависит от родителей (опекунов), являющихся активными участниками и сотрудниками программы. Степень, с какой члены семьи участвуют в воспитании ребенка с раннего детства до старшей школы, сильно предсказывает академическую успеваемость учащихся. Таким образом, эффективное программирование должно включать усилия по содействию развитию партнерских отношений между школой и семьей для поддержки и распространения обучения в классе в домашние условия.

В большинстве школ открытое собрание с родителями проводится непосредственно перед запуском программ для обучающихся (некоторые школы предпочитают представлять программу родителям и членам семьи во время родительских собраний) при встрече. Учителя или школьные руководители информируют членов семьи об эмоциональной грамотности, просят их подумать о том, какое отношение программа имеет к их семье, ее ценностям и предоставляют рекомендации о том, как они могут поддержать программу дома. Во время этой встречи родители также уведомляются о том, что школа стремится систематически развивать эмоциональные навыки учащихся, аналогично преподаванию других академических тем, таких как математика, естествознание и чтение. Подобно школьным администраторам и педагогам, родители узнают о каждом из навыков ЭИ, а также роли и важности этих навыков в построении здоровых отношений, успеваемости, управлении стрессом и эффективном решении проблем. Родители также знакомятся с индикатором настроения и снабжаются материалами для использования в домашних условиях.

Поскольку в каждой программе для обучающихся есть семейный

компонент, члены семьи также знакомятся с теми аспектами программы, которые требуют их участия. В семейном компоненте классных программ, учащиеся становятся «учителями», поскольку знакомят членов семьи с «чувственными» словами (т. е. с терминами эмоций, которые они изучают в ходе урока). Цель состоит в том, чтобы учащиеся и члены их семей узнали друг о друге посредством обмена личным опытом, связанным со словом-чувством. Преимущества для семьи многочисленны и включают в себя членов семьи, участвующих в обучении детей, регулярные возможности для учеников, чтобы хорошо провести время с членами семьи, усиление содержания школьных уроков, сближение между членами семьи, понимание значения чувств каждого человека.

#### *Эмоциональная грамотность в классе*

Следующим шагом в плане внедрения является запуск инструктажа в классе по эмоциональной грамотности. Эмоциональная грамотность лежит в основе академической успеваемости и способствует достижению более отдаленных целей образования, готовя учащихся к жизни, позволяя им развиваться, раскрыть свой потенциал не только как обучающихся, но и как граждан и профессионалов в быстро меняющемся обществе.

Программа старшей школы и интенсивное вмешательство для решения проблем с детьми, находящимися в стадии развития.

Подготовка учителей включает однодневный семинар по концепциям программы и педагогике, за которым следует участие в моделировании уроков программы на месте обученным персоналом, «бустерные» сессии для обзора ключевых элементов программы и встречи один на один с координаторами программы, которые наблюдают за уроками, дают обратную связь и отвечают на вопросы, которые могут возникнуть у учителей.

Учебные программы ЭИ направлены как на повышение эмоциональной грамотности детей, (т. е. навыки ЭИ) так и на создание оптимальной среды обучения, способствующей академической, социальной и личной эффективности. Все учебные программы предназначены для беспрепятственной интеграции во все предметные области, такие как история, словесность, наука, математика, искусство

и музыка. Учителя знакомят учащихся с набором чувственных слов, используя серию шагов, которые поощряют дифференциацию обучения и учитывают уникальные особенности стиля мышления и обучения каждого учащегося.

Каждую вторую неделю в течение учебного года педагог вводит во всех программах новые слова о чувствах. Слова выбираются из систематического и исчерпывающего обзора исследований по базовым эмоциям (например, радость, печаль, гнев), более сложные эмоции, связанные с самооценкой (например, стыд, гордость, смущение), и другие термины, обозначающие эмоции, которые описывают состояния мотивации и отношений (например, наделение полномочиями, одиночество, отчуждение).

Приведенные выше действия в высокой степени интерактивны и привлекают учащихся к творческому, многостороннему подходу, состоящему из нескольких режимов обучения, включая индивидуальное и интегрированное обучение, дивергентное мышление, активное решение проблем, взаимодействие родителей и учеников и писательское творчество. Сложность и количество шагов в каждой программе различаются как функция познавательного, эмоционального и социального развития учащихся.

Ниже приводится краткое описание пяти шагов программы старших классов:

- Шаг 1: Личная ассоциация. Учителя вводят слова-чувства, которые соотносятся к существующей базе знаний каждого учащегося.

- Шаг 2: Связь академического и реального мира. Учителя используют слова-чувства, чтобы помочь учащимся лучше понять материалы курса и текущие события, а также оценивать, как эмоции влияют на мысли и поведение людей в группе.

- Шаг 3: Партнерство между школой и семьей. Учащиеся становятся учителями, когда они знакомят членов своей семьи с эмоциональными словами, чтобы поделиться с ними личным опытом.

- Шаг 4: Творческая связь. Учащиеся отходят от буквального толкования эмоций, изображая слова чувств (и их связь) к школьным предметам и реальным ситуациям через художественные рисунки и драматические постановки.

- Шаг 5: Проводятся дискуссии об эффективных стратегиях, которые учащиеся и их сверстники могут использовать для выражения и регулирования эмоций в процессе достижения своих целей.

Учителя специального предмета поддерживают внедрение ЭИ, исследуя способы распространения эмоциональной грамотности на искусство, музыку и физические упражнения, образовательные классы, среди других предметных областей, таких как дизайн и технологии.

В искусстве учащиеся обсуждают, как чувство восторга может быть выражено с помощью цвета, формы и текстуры, а затем создавать скульптуры или рисунки для представления эмоции. В музыке учащиеся могут создать или найти мелодию, которая вызывает определенное чувство, такое как бесстрашие, или написать текст к песне, чтобы подчеркнуть это чувство. Эмоции также влияют на результаты в спорте. Нерегулируемый гнев часто приводит к вспышкам агрессии и наказаниям игроков, тогда как радость в результате победы в игре, как правило, способствует сплочению команды. Таким образом сама природа работы учителя физкультуры предлагает «обучаемые моменты» для развития навыков эмоциональной грамотности.

Со временем и практикой эмоциональная грамотность становится частью повседневной жизни, распорядком дня в классе и в школе. Утренние встречи с помощью Измерителя настроения помогает учителям и ученикам определить чувства, которые они вызывают в классе и выбрать эффективные стратегии, чтобы изменить эти чувства для достижения образовательных целей на день. План используется для повышения способности учащихся и учителей справляться со специфическими эмоциональными обвинениями в инцидентах, в том числе издевательствах и различного рода проблемах. Таким образом, программа ЭИ представляет собой инструмент, помогающий учащимся:

- научиться распознавать и узнавать свои и чужие эмоции и поведение;

- понимать и анализировать причины и последствия собственных эмоций, а также эмоции исторических деятелей, литературных персонажей, друзей и члены семьи;

- эффективно выражать и передавать эмоциональные



переживания индивидуально и в социальных ситуациях; а также

- разработать стратегии саморегулирования, строить доверительные отношения и успешно разрешать конфликты.

Таким образом, эмоциональная грамотность одновременно помогает реализовать национальные образовательные цели школы и воспитать «целостного ребенка».

#### *Обучение тренеров и профессиональные программы*

**Тренеры по развитию.** Школьные программы окажут положительное влияние только тогда, когда они будут правильно реализованы. Первичная подготовка по программе начинается с обзора модели эмоциональной грамотности ЭИ, передачи знаний о том, как эмоциональная грамотность влияет на развитие учащихся, и начальных инструкций о том, как интегрировать этапы программы в существующие учебные планы.

**Тренеры программы.** Обученные специалисты по реализации программ гарантируют, что учителя получают поддержку, необходимую им для обучения по учебным программам ЭИ. Тренеры программы проводят для учителей индивидуальные коуч-сессии.

**Тренеры профессионального развития.** Школы, принимающие полную модель эмоционально грамотных школ, признают, что профессиональное развитие для учителей и администраторов требует постоянной службы поддержки. Программа коучинга по эмоциональной грамотности обеспечивает такую поддержку: встречи с учителями на этапе их индивидуальной готовности. В рамках программы сертифицированные коучи работают с администраторами и учителями («коучами»), чтобы развивать и применять навыки эмоциональной грамотности, связанные с профессиональными целями каждого человека.

Тренировочный процесс включает в себя шесть сессий, проводимых через равные промежутки времени продолжительностью приблизительно четыре месяца. Серия оценок, включая эмоциональную грамотность, личность и школьный климат, проведенных до первого занятия, служит якорем для программы коучинга. Начальные сессии направлены на развитие отношений коуча и клиента и на помощь клиенту в создании профессионального видения

- способа смотреть вперед в своей карьере со смыслом и целью. На протяжении всего процесса коуч помогает клиенту ставить и достигать краткосрочные и долгосрочные цели обучения, используя индивидуально адаптированные стратегии, разработанные на сессиях.

Главной целью коучинговой программы является помощь учителям, и лидеры достигают своего видения и совершенствуют свою профессиональную практику посредством постановки целей и формирования навыков. В конечном счете, учителя, которые одновременно развивают навыки эмоциональной грамотности и берут на себя ответственность за позитивный профессиональный рост, поддерживают школьное сообщество – они создают мирную и эмоционально безопасную среду, в которой взрослые могут учить, а дети учиться.

Этап устойчивого развития. Этап устойчивого развития состоит из двух последних действий в плане реализации: оценка и адаптация программы, и подготовка мастер-тренеров. На этом этапе заметны изменения в школьном климате, школы постепенно становятся независимыми от разработчиков программы, ожидаются устойчивые положительные эффекты.

Оценка программы и адаптация. Мониторинг прогресса и воздействия программ в школе является неотъемлемой частью процесса внедрения. Это может быть сделано неофициально или официально, в зависимости от целей школы или школьного округа. Эмоционально грамотные школы задуманы как многолетняя инициатива, и ожидается, что со временем эффект станет более очевидным по мере того, как программы интегрированы во все аспекты школьной культуры.

Неформальные оценки. Обратная связь от администраторов, учителей, сотрудников, родителей, учащихся и сторонних наблюдателей на протяжении всего периода реализации предоставляет важную информацию для оценки качества программ, а также для направления модификаций для обеспечения постоянного совершенствования и положительного эффекта. Это может быть выполнено путем проведения опросов, а также путем проведения интервью с заинтересованными сторонами. Например, изменения во

взглядах, поведении и вовлеченность являются отличными источниками данных о прогрессе и влиянии программы. Каждая программа также имеет свои собственные меры обеспечения качества, которые изучают как качество реализации, так и влияние программ.

Формальные оценки. Еще один способ контроля за выполнением программы – через научные исследования. Для проведения этого типа оценки школа обычно работает с группой исследователей из университета. Цель формальной оценки – получить эмпирические доказательства того, что программа оказывает ожидаемое воздействие. Формальная оценка предоставляет конкретные отзывы о реализации программы и о том, какие изменения происходят у различных заинтересованных сторон. В формальных оценках можно использовать мульти методический подход, включая опросы, рейтинги наблюдателей, академические записи, записи о посещаемости, и оценки навыков эмоциональной грамотности.

В заключение приводим наиболее известные практики по воспитанию характера обучающихся в зарубежных школах.

Характер – это сумма постоянно развивающихся моральных и этических качеств и проявления этих качеств в эмоциональных реакциях, мышлении, рассуждениях и поведении людей.

Характер может быть представлен ценностями и добродетелями:

а. Личные ценности – идеалы людей, выражаемые их поведением в самых разных ситуациях и видах деятельности (например, честность, мужество, настойчивость, самодисциплина, ответственность, порядочность).

б. Социальные ценности – поведение и отношение людей к другим, особенно по отношению к семье, сверстникам, учителям и другим людям в их непосредственном социальном окружении (например, забота, уважение, сочувствие, надежность, справедливость, терпимость к разнообразию).

в. Гражданские добродетели – поведение и отношение людей к сообществу, обществу и правительству (например, гражданская заинтересованность, патриотизм, справедливость, благополучие).

Характер передает:

а. Нравственные знания и рассуждения – поведение людей,

основанное на моральных идеалах, таких как принятие точек зрения других, обращение с другими так, как вы хотите, чтобы обращались с вами, поступая так, как хотелось бы, чтобы кто-либо поступал в той же ситуации, уважая внутреннюю ценность каждого человека.

б. Моральные эмоции – поведение людей, демонстрирующее сочувствие к другим, а также соответствующие ситуации чувства вины и раскаяния по отношению к себе.

Воспитание характера включает в себя многослойное влияние семьи, школы и других социальных институтов на положительное развитие характера детей и взрослых. Оно создает значимую основу и включает в себя аспекты социально-эмоционального обучения, разрешения конфликтов, предотвращения насилия, обучения социальным навыкам и обучения служению.

Воспитание характера в школе носит преднамеренный, спланированный и активный характер. Особое внимание уделяется воспитанию, обучению и развитию качеств характера – добродетелей, ценностей и принципов. Оно способствует полезности качеств характера во многих контекстах и местах, а не фокусируется на навыках, полезных только в определенных ситуациях (например, разрешение конфликтов, уменьшение дисциплинарных проблем).

В школе к воспитанию характера необходимо подходить комплексно, чтобы включить эмоциональные, интеллектуальные и моральные качества человека или группы. Оно должно предлагать обучающимся множество возможностей узнать, обсудить и реализовать позитивное социальное поведение. Лидерство и участие детей необходимы для того, чтобы воспитание характера стало частью действий и убеждений учеников.

Для успешного внедрения школам рекомендуется:

- взять на себя руководящую роль в объединении преподавателей, сотрудников, учащихся, родителей и лидеров сообщества, чтобы определить элементы характера, которые они хотят подчеркнуть;
- обеспечить обучение тому, как интегрировать воспитание характера в школу и жизнь;
- сформировать партнерство, в котором учащиеся получают последовательное сообщение о чертах характера для успеха в школе и

жизни;

- предоставлять и поощрять возможности взрослых моделировать образцовые черты характера и позитивное/надлежащее социальное поведение.

Интеграция воспитания характера в различные предметы

Уроки литературы и грамотности — самое простое и естественное место для воспитания характера. Классические романы — отличный ресурс для обучения хорошему характеру. Написание подсказок о персонаже может улучшить навыки грамотности. При преподавании определенной литературы рассмотрите следующие вопросы:

- Какие темы в романе затрагивают этику и характер?
- Как разные персонажи демонстрируют хороший характер?
- Какие решения, хорошие и плохие, принимают персонажи?
- Каковы некоторые из качеств этических решений (соответствующих возрасту и развитию)?

*Числовые навыки и наука*

Оценочные опросы можно интерпретировать на уроках математики, предлагая учащимся разработать анкеты для сбора данных о поведении, которое они хотели бы видеть в школе в большей или меньшей степени. Проанализируйте данные и представьте результаты в нескольких форматах, чтобы интегрировать воспитание учеников и математику. Какова этика исследования? Какие исследования этичны? Эти вопросы могут быть частью занятий по естествознанию более высокого уровня. Словарь справедливости, надежности и ответственности можно применить к математике и естественным наукам, говоря о целых числах и надежных результатах. Многие учителя используют проекты сервисного обучения для улучшения навыков математики и естественных наук. Обучение услугам может включать сбор данных о сообществе, расчет количества необходимых или предоставляемых услуг и графическое отображение результатов.

*История и география*

Можно использовать историю, чтобы преподать уроки о Шести столпах характера. Рассмотрение исторических дат и предшествующих событий дает важные уроки в принятии решений и побуждает

учащихся размышлять о последствиях исторических решений через призму ретроспективного взгляда. В гражданском образовании учащиеся могут анализировать значение Шести столпов характера. Географию можно использовать для демонстрации справедливости путем изучения распределения природных ресурсов или нашей роли как граждан мира.

#### *Интеграция ответственности в языковые предметы*

- Описание работы – попросите обучающихся написать несколько предложений, описывающих работу взрослого члена семьи.
- Будущая работа – пусть ученики напишут несколько предложений о том, какой работой они хотели бы заниматься, когда станут старше. обучающиеся могут включать рисунки. Пусть каждый ученик прочитает классу то, что он написал.
- Быть ответственным – попросите детей написать краткое объяснение того, как они проявляют ответственность дома и в школе. Затем попросите учащихся попросить взрослого члена семьи написать несколько предложений о том, как он проявляет ответственность дома и на работе. Разместите записи на доске объявлений «Быть ответственным».
- Рисунки – пусть учащиеся нарисуют, как персонаж из книги, которую они читали, мог бы быть более ответственным.
- Ролевые игры с ответственными персонажами — попросите учащихся разыграть, как персонажи в рассказах, которые они прочитали, могли бы быть более ответственными.
- Обзор героев рассказов – обсудите и повторите, как разные персонажи в недавно прочитанных детьми рассказах проявляли ответственность.

#### *Интеграция ответственности в математику и естественные науки*

- Работа над математическими задачами – обсудите, что учащиеся должны делать, пока они работают над математической задачей, например, проявлять настойчивость и сосредоточиться на усердной работе. Составьте список на доске. Объясните, что усердная работа над математическими задачами свидетельствует об ответственности.
- Использование математических навыков – составьте на доске

список различных математических навыков, которые учащиеся недавно освоили или изучают в настоящее время. Затем попросите учащихся привести примеры того, как они могут использовать эти математические навыки, чтобы быть ответственными (считать и вычитать деньги, делиться вещами с друзьями и т. д.).

- Работа над научными проектами – рассмотрите конкретные способы, которыми учащиеся должны нести ответственность, когда они работают над научными проектами или экспериментами. Обсудите важность ответственного использования любого оборудования и материалов. Подчеркните, насколько важно для ученых демонстрировать ответственность в своей работе.

- Решение проблем – попросите класс составить список глобальных проблем, выявленных учащимися. Затем объясните, как ответственные ученые могут помочь нам решить некоторые из этих проблем, особенно в области болезней.

- Преимущества науки – выделите некоторые из профессий в науке и технологиях, которые были связаны с вещами, которые учащиеся могут увидеть в школе, например, инженеры, спроектировавшие объект, программисты, создавшие программное обеспечение, горняки, добывающие сырье. Объясните, как ответственное использование науки и технологий может принести пользу многим людям.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Невозможно переоценить важность среднего образования. Будущее отдельных людей и общества в целом в значительной степени определяется характером образовательного опыта обучающихся в годы их становления. Успешная школа должна стать привлекательным, поддерживающим и безопасным местом, которое способствует углубленному обучению и улучшает физическое и эмоциональное благополучие обучающихся.

В такой школе взаимодействие между сотрудниками и обучающимися должно отражать справедливость и взаимное уважение. Учителя, сотрудники и ученики изучают и применяют на практике навыки прямой обратной связи, посредничества, здорового и уместного противостояния, решения проблем, принятия позитивного риска и постановки личных и совместных целей. Обучающиеся и учителя понимают, что они – часть сообщества, которое уважает и приветствует различия. Безопасная и благоприятная среда побуждает учеников идти на интеллектуальный риск, быть смелыми в своих ожиданиях и исследовать новые проблемы. Каждый Ученик – независимо от вероисповедания, цвета кожи или уникальности – является подлинным и активным членом школьного сообщества.

Чрезвычайно важный вклад, какой система образования может внести в развитие ребенка, – направить его в ту область, где его таланты принесут ему наибольшую пользу, где он сумеет стать авторитетным специалистом, получит удовлетворение от работы. Необходимо помочь обучающимся распознать их природные способности и дарования, а затем развить их насколько возможно.

Все это требует внедрения и реализации эффективных программ, гарантирующих, что все ученики, поступающие в новую школу, будут успешно интегрированы в образовательное сообщество и смогут поддерживать свой академический и социальный прогресс. Эти программы представляют собой непрерывные процессы, которые дают обучающимся и их семьям множество возможностей познакомиться с различными видами деятельности и вовлечься в них с течением времени.



## Список использованной литературы

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, & Personality* (9), 185–211.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam.
3. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
4. Elias, M., Zins, J., Weissberg, R. P., Frey, K.S., F., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Shriver, T. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: ASCD.
5. Weissberg, R. P., & Cascarino, J. (2013). Academic learning + social emotional learning = national priority. *Kappan Magazine*, 95(2), 8–13.
6. Bridgeland, J., Bruce, M., & Hariharan, A. (2013). The missing piece: A national teacher survey on how social and
7. Jensen, A. L., Fieldeldey-van Dijk, C., & Freedman, J. (2012). Six Seconds Emotional Intelligence Assessment (SEI-YV) Youth Version [Assessment]. Retrieved from <http://www.6seconds.org/tools/sei/sei-eqassessment/>
8. Kohlberg, L. (1978). The child as a moral philosopher. In J. K. Gardner (Ed.), *Readings in developmental psychology* (pp. 349–357). Boston: Little, Brown.
9. Shelton, C. M., & Stern, R. (2004). *Understanding emotions in the classroom: Differentiating teaching strategies for optimal learning*. New York: Dude Publishing.
10. Chelsom-Gossen, D. (1997). *Restitution: Restructuring school discipline*. Chapel Hill, NC: New View.
11. Sylwester, R. (1999). In search of the roots of adolescent aggression. *Educational Leadership*, 57, 65–69.
12. Rice, K. G., Cunningham, T. J., & Young, M. B. (1997). Attachment to parents, social competence, and emotional well being: A comparison of Black and White late adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 89–101.
13. Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
14. Topping, K., Holmes, E. A., & Bremner, W. (2000). The effectiveness of school-based programs for the promotion of social

competence. In R. Bar-On & J. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 411–432). San Francisco: Jossey-Bass.

15. Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive Behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.

16. 6seconds – Emotional Intelligence Network with lesson plans, articles and many resources. [www.6seconds.org/](http://www.6seconds.org/)

17. Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: ASCD

18. Zins, J., Travis, L., & Freppon, P. (1997). Linking research and educational programming to promote social and emotional learning. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 257–274). New York: Basic Books.

19. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (2004).

20. Brackett M. A., Patti J., Stern R., Rivers S. E., Elbertson N. A., Chisholm C., and Salovey P. A Sustainable, skill - based approach to building emotionally literate schools. In: *Handbook for developing emotional and social intelligence: best practices, case studies, and strategies* / M. H., H. L. Thompson, and J.B Terrell, editors.2009.P.329-358

## Содержание

Введение .....	3
1 Особенности эмоциональных потребностей детей и развития их эмоциональных компетенций .....	5
2 Тренинги по развитию личностных, эмоциональных, социальных, когнитивных компетенций, конкурентоспособности и психологической жизнестойкости у детей .....	17
3 Программы по формированию устойчивого психоэмоционального и всестороннего развития у обучающихся школ .....	87
Заключение .....	128
Список использованной литературы .....	129

**Лучшие практики (программы) по формированию устойчивого  
психоэмоционального и всестороннего развития детей**

**Методические рекомендации**

Подписано в печать 23.09.2022 г. Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Шрифт Times New Roman. Усл. п.л. 8