



Вклад в будущее
СБЕР

ШКОЛА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Как развивать социально- эмоциональные навыки в начальной школе



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

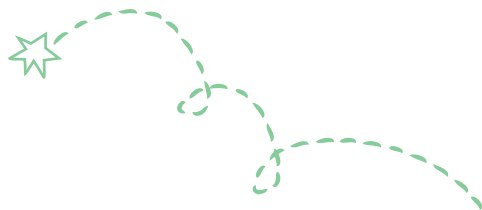
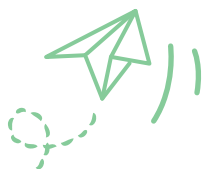


Вклад
в будущее

СБЕР

ШКОЛА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Как развивать социально- эмоциональные навыки в начальной школе



Москва
«Просвещение»
2021

УДК 373.2.025
ББК 74.102
К29

Катеева, Марина Ивановна.

К29 Как развивать социально-эмоциональные навыки в начальной школе. / М. И. Катеева, Н. Е. Рычка, И. А. Дворецкая. — 56 с. : ил.

В методическом пособии содержатся описание некоторых практик и инструментов социально-эмоционального развития и рекомендации по их применению в образовательной деятельности.

УДК 373.2.025
ББК 74.102

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2021
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2021
Все права защищены

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ПЕДАГОГ КАК РОЛЕВАЯ МОДЕЛЬ	6
ЯЗЫК ОБЩЕНИЯ	9
ЧТО МЫ ГОВОРИМ	9
КАК МЫ ГОВОРИМ	17
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА УРОКАХ	18
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА КЛАССА	22
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ РАЗВИТИЯ СЭН	24
КВАДРАТ НАСТРОЕНИЯ	24
МАТРИЦА ЭМОЦИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГА	33
СОГЛАШЕНИЕ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ	35
НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ	43
КАК ПРАКТИКИ СЭР ВВЕСТИ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ ШКОЛЫ	46
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	52

— — → ВВЕДЕНИЕ

В пособии речь пойдёт о возможностях социально-эмоционального развития (далее — СЭР) детей в начальной школе. Говоря о СЭР, авторы опираются на определение доктора психологических наук, профессора Елены Алексеевны Сергиенко: «Социально-эмоциональное развитие — это становление понимания себя и других, управление собой и другими, регуляция собственных состояний и состояний других людей, осознание собственных психических состояний и способностей, целенаправленности деятельности, понимание морально-нравственных основ социальных взаимодействий и становление успешной коммуникативной способности»¹.

Задачу развития социально-эмоциональных навыков (далее — СЭН) можно решать по-разному, используя разные подходы, инструменты, ресурсы. Многое будет зависеть от возможностей самой образовательной организации, готовности педагогов, специфики контингента учащихся, родителей и других факторов, в том числе социокультурных, таких как местные традиции, поведенческие установки, ценности и т. д.

Мы убеждены, что хорошего результата можно достичь, только если подойти к решению этой задачи комплексно. Любой навык развивается в деятельности. Социально-эмоциональные навыки развиваются в общении, во взаимодействии с другими людьми, в проживании самых разных ситуаций, в которых человек оказывается на своём жизненном пути. И этот путь проходит через школу, пространство, в котором в течение многих лет ребёнок получает опыт отношений, принятия решений, преодоления трудностей. И если у нас получится интегрировать приёмы СЭР в повседневную образовательную практику и общение, создавая при этом среду, пропитанную уважением к человеческому достоинству, то у наших детей возрастают шансы быть успешными и чувствовать себя счастливыми.

Международный опыт социально-эмоционального развития детей в школе показывает, что интеграция практики СЭР в образовательную деятельность способствует решению, как минимум, двух важных задач: развитие СЭН и повышение эффективности учебной деятельности. Это может быть реализовано при заинтересованном и компетентном участии педагога и поддержке администрации школы.

¹ *Сергиенко Е. А.* Социально-эмоциональное развитие: программа становления личностного потенциала (<https://edpolicy.ru/socialandemotionaldevelopment>).

В этом пособии мы рассмотрим некоторые точки приложения педагогических усилий, которые, на наш взгляд, имеют первостепенное значение для развития СЭН младших школьников, а именно:

- 1 Педагог как ролевая модель.
- 2 Язык общения.
- 3 Организация взаимодействия на уроках.
- 4 Организация пространства класса.
- 5 Использование инструментов социально-эмоционального развития в повседневной педагогической практике.



ПЕДАГОГ КАК РОЛЕВАЯ МОДЕЛЬ

В процессе развития и социализации ребёнок, являясь участником отношений с самыми разными людьми, которые его окружают, перенимает манеру общения, усваивает негласные правила взаимодействия, понимает что-то важное про себя и своё место в обществе, учится выражать себя. В начальной школе важным участником такого взаимодействия становится педагог.

Согласно мнению американского психолога Альберта Бандуры, подражание поведению учителя является для учащихся одной из самых важных форм обучения. Ученик имитирует модели поведения, перенимает социальные ценности, навыки и даже изменяет привычные способы реагирования. Когда возникает конфликт, ребёнок регулирует свои эмоции так, как это демонстрировали близкие взрослые (родители, учителя, воспитатели) в предыдущих диалогах и конфликтах. Опекающий ребёнка человек, сосредоточенный на подавлении собственных эмоций, скорее будет обесценивать и эмоциональные переживания ребёнка в диалоге, а также ограничивать его способность распознавать и изменять свои эмоции в будущем. Взрослые же, которые идентифицируют и принимают свои собственные эмоции, прежде чем принять решение о необходимости изменений, моделируют эмоции в разговоре со своими детьми, побуждая их к преодолению проблем посредством саморегуляции¹.

Регулярная совместная деятельность, когда педагог выступает не в качестве наблюдателя и контролёра, а как равноправный участник, даёт ему возможность продемонстрировать учащимся модели сотрудничества и эффективной коммуникации. Таким образом, он становится ролевой моделью² социальных взаимодействий и владения социальными навыками: он показывает пример, как эффективно слушать, как уважительно не соглашаться с чьей-то точкой зрения, как руководить командой, не доминируя в ней, как конструктивно разрешать конфликты и т. д.

Это, безусловно, предъявляет высокие требования в сфере коммуникации и эмоциональной компетентности самого педагога, а также стимулирует постоянное саморазвитие. И первым шагом в этом направлении должно стать осознанное отношение к своим эмоциям и способам взаимодействия с миром. В помощь педагогу в развитии собственных СЭН фондом «Вклад в буду-

¹ См.: *Thompson R. A. Conversation and developing understanding: Introduction to the special issue. Merrill-Palmer Quarterly, 52(1), 1–16.*

² Термин «ролевая модель» был предложен американским социологом Робертом Мертоном и означал пример для подражания.

щее» разработаны дистанционные курсы по эмоциональному интеллекту и другие полезные ресурсы, которые можно найти на сайте <https://distant.vbudushee.ru>.

Самые простые приёмы и техники, которые педагог может легко усвоить и применять их в общении как с детьми, так и со взрослыми, это:

- ▶ открытая поза, когда человек поворачивается лицом к собеседнику, при этом его руки и ноги не скрещены;
- ▶ обращение по имени;
- ▶ контакт глаз при общении;
- ▶ доброжелательный тон;
- ▶ активное слушание¹.

Если педагог ведёт курс СЭР, то важно регулярно обращаться к инструментам управления поведением и эмоциональным состоянием, которые осваивались на занятиях, чтобы дети видели, как эти приёмы можно использовать в обычной жизни, и оценили их эффективность.

Важным условием «позитивного заражения» учащихся является эмоциональная связь между учеником и учителем. В соответствии с социально-когнитивной теорией А. Бандуры, дети с большей вероятностью перенимают поведение, которое соответствует их потребностям. В начальной школе учащиеся ещё очень нуждаются в заботе и поддержке взрослого, в том числе и педагога. По мнению психолога Эрика Эриксона, в этом возрасте в учебной деятельности у ребёнка формируется чувство компетентности, если он видит уважение к себе и своей деятельности, и, напротив, у ученика может сформироваться чувство неполноценности, если он подвергается критике, насмешкам, невыгодным сравнениям. Если учитель понимает, что важной потребностью детей является доброжелательная среда, и выстраивает взаимодействие в соответствии с этим пониманием, то демонстрируемая им модель выражения своих чувств и желаний, а также забота о других, скорее всего, станет для его учеников привлекательной.

Каким образом педагог может проявить свою заботу об ученике? В первую очередь через *искренний интерес и внимание к каждому ученику* и происходящему вокруг, задавая *вопросы*, относящиеся не только к учебному процессу. А также через собственную *открытость в общении*, которая бы являлась примером того, что выражать себя и задавать вопросы безопасно. Кроме того, этому будут способствовать следующие приёмы.

- ▶ Регулярный обмен впечатлениями, мнениями, чувствами по поводу самых разных событий, которые проживают дети. Это может быть начало недели, когда они рассказывают о своих выходных; конец урока, когда делятся не столько знаниями, сколько тем, что у них получилось или вы-

¹ Метод демонстрации внимания и отражения чувств собеседника в разговоре для предоставления возможности свободного выражения чувств и мыслей собеседником.

звало трудности; конец учебной недели, когда можно поделиться успехами и т. д. Таким образом педагог создаёт условия для удовлетворения ключевых базовых психологических потребностей детей – в принятии и компетентности.

- ▶ Наблюдение за учениками и оказание им поддержки в случае возникновения проблем, с которыми они пока не могут справиться самостоятельно.
- ▶ Опора на сильные стороны ученика при решении сложных задач и распределении ролей в проектной команде и т. д.
- ▶ Обязательным условием создания безопасной среды является поддержка дисциплины, ориентированной в первую очередь на ученика: это и своевременная реакция педагога на агрессивное поведение, и управление конфликтами, и организация урока таким образом, чтобы сложности в общении не становились препятствием для успешной учёбы каждого ребёнка, и т. д.
- ▶ Экологичное, т. е. не причиняющее вреда, не задевающее участников взаимодействия, выражение собственных мыслей и чувств педагогом как равным участником диалога с учащимися.



ЯЗЫК ОБЩЕНИЯ

Мощным инструментом влияния педагога на атмосферу в классе, на формирование убеждений детей о себе как учениках, а также на их намерения и действия является язык. Рон Ритчхарт, ведущий исследователь проекта Project Zero Гарвардской высшей школы образования, называет язык одной из «культурных сил», влияющих на создание и поддержание культуры в школе.

Рассуждая о возможностях языка, мы выделим здесь два взаимосвязанных и одинаково важных аспекта речи, которые влияют на формирование социально-эмоциональных навыков детей. Это ЧТО мы говорим и КАК мы говорим. Под «что» подразумевается *вербальный*, или *словесный*, компонент языка, а под «как» — *паравербальный* (интонации, паузы, громкость, темп и пр.) и *невербальный* (жесты, поза, сопровождающие действия) компоненты.

Что мы говорим

1. Если речь идёт о развитии социально-эмоциональных навыков, то можно начать с **озвучивания переживаемых эмоциональных состояний** и действий, связанных с ними, у себя и у ребёнка. Эта практика фокусирует педагога и учащихся на эмоционально-волевой сфере, помогая таким образом сформировать полезные привычки и навыки. Один из способов сделать «видимым» эмоциональный интеллект — это ненасильственное общение, которое позволяет не только выразить свои чувства, потребности и просьбу относительно конкретного факта, но и понять другого человека или помочь ему понять это о себе.



«Когда я вижу, как вы, М. и П., толкаетесь и отвлекаетесь от урока, я начинаю переживать, поймёте ли вы новый материал и сможете ли выполнить домашнее задание. Пожалуйста, подумайте, что вам поможет прямо сейчас собраться с мыслями и внимательно слушать».

Подробнее о том, как можно использовать ненасильственное общение в школе, описано далее.

2. Важной потребностью каждого человека независимо от возраста является связанность¹ с членами той группы, к которой он принадлежит. В данном случае имеется в виду классный коллектив. Рон Ритчхарт основную роль в демонстрации общности и связности отводит **местоимениям**. Именно эти слова² являются индикаторами наших взаимоотношений и взаимопонимания. Для того чтобы сделать язык более «тёплым», рекомендуется чаще произносить местоимения «мы», разделяя таким образом ответственность и становясь равноправным участником происходящего, «ты» — для вовлечения или подчёркивания сильных сторон и личного вклада участника и т. д., и меньше употреблять в речи местоимение «я», противопоставляя себя коллективу. Не следует путать это с ситуациями, когда уместно использование «Я-высказываний», например, при описании своих чувств, потребностей и т. д.



«Ребята, давайте подумаем, как мы организуем праздник, что нам нужно подготовить, чтобы все были довольны. П., недавно ты высказывал интересную идею. Может, обсудим её?»

3. Ещё одним необходимым условием удовлетворения потребности в связанности, а также в компетентности является **язык слушания**. Как вы демонстрируете искренний интерес к другому? А вы замечали, как при этом вовлекается в диалог собеседник? Язык слушания проявляется в вопросах на уточнение и попытках перефразировать услышанное, в соотношении с высказываниями других участников дискуссии.



«То, что ты говоришь, очень интересно! А как бы ты объяснил...»
«Если я правильно понял, ты говоришь о том, что...»

Другой приём состоит в оспаривании идей не с точки зрения их правильности или неправильности, а с целью более глубокого исследования темы, например, как это делается в сократическом диалоге. Вопросы для такого

¹ В своей теории самодетерминации психологи Эдвард Л. Диси и Ричард М. Райан выделяют три базовые психологические потребности, которые лежат в основе внутренней мотивации: потребность в связанности, которая выражается в стремлении человека в установлении надёжных безопасных отношений; потребность в компетентности, под которой подразумевается желание человека быть эффективным в деятельности и достигать хороших результатов; потребность в автономии, которая представляет собой стремление быть независимым и самому контролировать своё поведение.

² Согласно результатам исследований Дугласа Пеннебейкера (2011), именно использование местоимений и других служебных слов раскрывает мотивы, намерения человека и даже его психическое состояние.

диалога невозможно подготовить заранее; они становятся возможными только при условии внимательного слушания собеседника. Ответ в сократическом диалоге состоит из трёх этапов: согласие, сомнение и аргументация.



«Я согласна с тем, что это очень неприятно, когда тебя подводят, не предупреждают о том, что планы изменились (согласие). Но стоит ли в этом винить П. и рвать с ним отношения (сомнение)? Иногда какие-то события происходят совершенно неожиданно, и человек мог не предусмотреть такого поворота. Эмоции могли захватить его так, что договорённость просто вылетела из головы. С нами со всеми такое случается, не так ли (аргументация)?»

4. Развитие социально-эмоциональных навыков невозможно без **осознанности**. Какие языковые средства могут быть полезны в этом? Рекомендуются использовать «условные» слова: вводные конструкции, выражающие неуверенность говорящего в достоверности сообщаемого, таких как «*может быть*», «*возможно*», «*вероятно*», «*наверное*». Именно они поддерживают осознанность, т. е. открытое, гибкое состояние, в котором легче создавать новые категории и возможности. Согласно результатам новаторского исследования психолога Эллен Лангер (1989), участники, получающие задания на «абсолютном» языке (постулирующем тот или иной факт или правило), с большей вероятностью не опираются на ранее полученные знания и понимают свою задачу как пассивное получение и запоминание информации. В отличие от этого, задания на «условном» языке стимулируют использовать имеющиеся знания при выполнении инструкции. Использование «условного» языка приглашает других в разговор, к высказыванию своего мнения, к обмену информацией и совместному её осмыслению.

5. **Дисциплина** является необходимым условием учебного процесса. Но как удержаться от резкого замечания, окрика, а иногда и прямой угрозы (например, упоминание директора и родителей, когда педагог хочет добиться порядка в классе), если учащиеся заняты чем угодно, только не решением задачи, а у сидящих за последней партой вообще нет шансов услышать стоящего у доски? Здесь есть по крайней мере три аспекта, на которые стоит обратить внимание. Это *напоминание* о некоторых правилах и алгоритмах работы, *перенаправление* активности школьников и *решение конфликтов*.

Напоминание

Если спросить детей о правилах поведения в школе, то все без запинки ответят правильно. Но в процессе деятельности и общения эмоции нередко

заставляют школьников забывать о них. И чаще всего, чтобы вернуть учеников в рабочее состояние, нужно периодически напоминать им простые правила и алгоритмы работы. Таким образом педагог не только поддерживает дисциплину, но и помогает детям выработать полезные привычки и развить необходимые навыки работы на уроке и при взаимодействии в группе. Важное условие эффективного напоминания — это сделать его вовремя, а именно тогда, когда и педагог, и ученики ещё спокойны. Именно в этом состоянии легче всего организовать своё поведение и направить своё внимание.

Приведём некоторые примеры, как ненавязчиво напомнить учащимся о том, что «должно быть по умолчанию».

- **Побудите детей вспомнить**, что они должны сейчас делать. Так вы не только вернёте их к задаче, но и поможете им удовлетворить две важные психологические потребности: в компетентности и автономии.



«Сидя дальше друг от друга, вы не сможете без конца болтать на уроке. Уберите всё, что вам сейчас не нужно. Успокойтесь и вернитесь к чтению!»



Попробуйте: «Подумайте о том, что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы помочь себе сосредоточиться».

- **Будьте краткими.**



«Я вижу, что вы не согласны друг с другом и начинаете говорить неуважительно. Не забудьте сказать: “Я слышу твою точку зрения, но у меня другая идея” или задать уточняющий вопрос, как мы учились. Если вы будете перебивать друг друга и говорить “Нет, это неправда” или “Ты ошибаешься”, мы не сможем договориться».



Попробуйте: «Что мы знаем о поведении при несогласии, как выразить своё мнение честно и уважительно?»

- **Следите за последующими за напоминанием действиями.** Если этого не делать, то дети могут решить, что слова учителя никак не связаны с поведением и являются пустой формальностью, а значит, могут быть проигнорированы.



После напоминания сразу же переключитесь на другие задачи.



Попробуйте понаблюдать за ребёнком, а затем поддержать его действия без слов, простым кивком или улыбкой.

Перенаправление действий


В том случае, когда в классе уже царит беспорядок, эмоции зашкаливают и детям трудно самим справиться с ситуацией, напоминания могут быть неэффективны. Хорошим решением будет спокойно, чётко и ясно направить активность учеников в нужное русло.

Каждый раз, когда самоконтроль детей даёт сбой, внешний контроль поможет им успокоиться и включиться в учебную деятельность. Следующие рекомендации помогут вам сделать это.

- **Конкретно формулируйте результат.**

 «К., тебе нужно больше работать!»


Находясь в состоянии эмоционального возбуждения, К. может не сразу сообразить, что нужно делать прямо сейчас.

 Попробуйте: «К., убери часы и начинай решать задачу».


- **Скажите, что нужно делать, а не то, что делать не надо.**


 «Перестаньте тянуть время!»

Когда мы фокусируемся на нежелательных действиях, это может звучать как нападение или жалоба на плохое поведение и никак не продвигает в сторону желаемых действий. Называние желаемого поведения должно прозвучать ясно и уважительно к детям.

 Попробуйте: «Остановитесь. Все возвращаются на свои места со своими тетрадями. И мы приступим к заданию».

- **Формулируйте фразу в утвердительной форме.**

 «А., не могла бы ты вернуться к математике?»
Вопрос даёт иллюзию выбора и может запутать детей.

 Попробуйте: «А., вернись к решению задачи».
Спокойное утверждение скорее достигнет цели.

- **Следите за действиями, если это необходимо.**

Наблюдайте за реакцией ребёнка на ваше высказывание. Если оно не помогло, следует принять более действенные меры, чтобы вернуться к позитивному поведению.



Сделать А. замечание и тут же отвернуться, занявшись своими делами.



Попробуйте посадить А. на место рядом с вами, если сидящие рядом одноклассники отвлекают её от выполнения задачи.

Решение конфликтов

Иногда причиной нарушения порядка и дисциплины в классе становится конфликт между отдельными учениками или группами. С точки зрения развития социально-эмоциональных навыков это может послужить хорошим уроком для всех участников и свидетелей конфликта. Если есть время или вы понимаете, что неразрешённая прямо сейчас ситуация не позволит вернуться к продуктивной учебной деятельности, значит, лучше уделить этому внимание сразу, не откладывая на потом. Это будет также важным показателем приоритетов и ценностей. Иногда будет правильнее перенести разбор на время после уроков или перерыв. Только не игнорируйте происходящее и не позволяйте ситуации выйти из-под контроля, потому что вам показалось, что дети сами могут с этим справиться. Используйте возможность научить детей разрешать конфликтные ситуации. Здесь вам помогут коучинговые техники, шаги ненасильственного общения (см. «Ненасильственное общение»), матрица эмоционального интеллекта (см. «Квадрат настроения»). Используйте приёмы, которыми вы владеете лучше всего.

6. Важной частью обучения является ошибка, а отношение к ней педагога влияет на учебную мотивацию ребёнка. Чтобы стимулировать поисковую активность детей и поддерживать их в стремлении найти правильное решение, рекомендуется использовать следующие стратегии.

- Предоставляйте детям возможность исправлять свои ошибки и переделывать свою работу.
- Делитесь с детьми своими историями об ошибках и неудачах, которые вы переживали, пусть они поразмышляют о своём похожем опыте.
- Стимулируйте детей к поиску разных способов решения задачи.
- Настраивайте учеников на преодоление трудностей в самом начале урока, если тема действительно сложная. Можно обратиться к детям так: «Сегодня перед нами непростая задача, но трудности позволяют нам расти. Возможно, будут ошибки, и мы будем огорчаться и испытывать разочарование. Давайте вспомним, как мы можем управлять своим состоянием в этом случае? Что можно сделать, если вдруг возникнут трудности?»
- В конце урока попросите детей обменяться в парах, как они справлялись с трудностями и реагировали на свои ошибки.

- Формируйте у родителей соответствующее отношение к ошибкам и неудачам их детей при личных встречах и на родительских собраниях.


7. Решая задачу развития личностного потенциала ребёнка и его социально-эмоциональных навыков, важно помочь школьнику не заикливаться на ошибках, осознавать свои сильные стороны и уметь на них опираться. Большую роль в этом играет **обратная связь**, которую педагог даёт детям: оценивая работу ребёнка, делает ли он акцент на том, что не получилось, или обращает внимание на ценности работы, приложенные усилия, поддерживая таким образом позитивное самоотношение ребёнка и формируя мотивацию достижения в противовес мотивации избегания неудач.

Предлагаем несколько рекомендаций, которые помогут педагогу формулировать поддерживающую обратную связь.


- **Будьте конкретными.**

 «Прекрасная работа!»


Подобное восклицание не содержит конкретных характеристик и не поможет ученику продвинуться в понимании своих сильных сторон и умений.

 Попробуйте: «Ты выполнил все условия задания, развёрнуто ответил на последний вопрос, что особенно важно в этой теме».

- **Избегайте личного отношения к работе, подчёркивайте достоинства самой работы.**

 «Я очень доволен тем, как ты выполнил задание!»

Такие высказывания могут ориентировать ребёнка только на одобрение учителя, а не на качество выполнения задания.

 Попробуйте: «То, что ты так детально расписала каждое действие задачи, поможет тебе быстро разобраться в следующей довольно сложной теме».

- **Старайтесь не ставить ученика в пример другим.**

Это может оказаться «медвежьей услугой». Так можно легко настроить класс или некоторых из ребят враждебно по отношению к «примеру для подражания», особенно если его позиции в классе и так не очень устойчивые.

В этом случае и он не будет чувствовать себя комфортно, скорее это вызовет смущение или даже чувство вины. Или, наоборот, станет поводом для его высокомерного отношения к своим одноклассникам, что тоже не будет способствовать хорошим отношениям в коллективе.



Попробуйте подчеркнуть достоинства ребёнка, не противопоставляя его остальным: «С., твоё упорство и трудолюбие принесли свои плоды — победу на городской олимпиаде».

- **Находите сильные стороны в каждом ребёнке.**

У всех есть свои сильные стороны, но не каждый ребёнок их осознаёт. Старайтесь в течение дня поддержать каждого. Создавайте ситуации успеха. Кроме атмосферы в классе это отразится и на умении детей видеть достоинства других людей и с уважением относиться друг к другу.

8. Любая способность, в том числе и эмоциональный интеллект, развивается в деятельности при условии, что полученный опыт будет **отрефлексирован**. Каждый день ребёнок получает чувственный опыт и опыт взаимодействия. Как же педагог может помочь его перерабатывать? В первую очередь — с помощью вопросов. Это займёт всего несколько минут в конце дня, в конце урока или после большого мероприятия. Это могут быть размышления наедине с собой и записью своих мыслей (для более старших детей), а также проговаривание вслух для всего класса (когда в коллективе сформирована уже достаточно доброжелательная атмосфера), обсуждение в паре или малой группе своих впечатлений и дальнейших действий в связи с произошедшим. Вот некоторые возможные *вопросы для рефлексии*.

- ▶ Что вы чувствовали (в процессе, во время..., после... и т. д.)?
- ▶ Каково было участвовать в этой деятельности?
- ▶ Что для вас было сложного в этой работе? Что помогло вам справиться с трудностями?
- ▶ Считаете ли вы, что эта деятельность приблизила вас к цели?
- ▶ Как мы поработали как группа по шкале от 1 до 5?
- ▶ Что мы можем попробовать сделать по-другому?
- ▶ Какие чувства вы испытывали в процессе и чем они были вызваны?

Анализировать нужно не только позитивный опыт (опыт побед и удач), но и негативный (опыт ошибок, потерь и неудач). Позитивный опыт будет ресурсом для объединения, поддержания чувства общности в группе. Негативный опыт, возможно, научит поддержке и позволит стать более жизнестойкими. Может случиться так, что одно и то же событие будет оценено по-разному. И это тоже ресурс — для развития эмпатии, расширения представлений о других людях, а также возможность найти единомышленников. Это всё ста-

новится возможным, если у ребёнка сформирована культура внимательного слушания и уважения мнения другого.

Как мы говорим

В обзоре исследователя в области образования Джона Хэтти (2009) о том, как различные образовательные программы, учебные планы и другие аспекты влияют на успеваемость учащихся, отношения между учителем и учеником были определены как один из главных факторов, определяющих успешность ребёнка в школе¹. Когда речь идёт об отношениях, значительно больше информации заключено в том, *как мы говорим*. Что слышит ребёнок в нашем «Здравствуйте!»? Ничего, кроме звука или радость встречи, интерес к себе или ещё что-то? Чувствует ли он при этом заботу, поддержку, тревогу? Когда известные психологи Карл Роджерс и Джером Фрейберг (1994) спрашивали школьников о том, в каких условиях они учатся лучше всего, дети упоминали заботу, поддержку, доверие и уважение, ощущение себя частью семьи. Как педагог может проявить это? Через простые действия: зрительный контакт, улыбку, называние учеников по имени, признание своих ошибок, проявление интереса к жизни учеников, активное слушание и т. д.

Педагогу важно помнить о своём голосе и манере речи: говорит он громко или тихо, резко или спокойно, нервно или плавно, доброжелательно, требовательно, назидательно и т. д. Доброе слово, сказанное сквозь зубы, перестаёт быть таковым. Это тот самый случай, когда **«как сказать»** важнее, чем **«что сказать»**.

Например, нейтральный тон и язык тела при напоминании о правилах поведения демонстрируют уважение к ученику. Это также поможет ему сосредоточиться на том, что он должен делать, а не на том, что педагог о нём думает.



«Что мы сказали, какой должен быть следующий шаг?»

Фраза педагога сопровождается повышением голоса, закатыванием глаз, руки при этом скрещены.

Демонстрируемое раздражение и даже презрение унижает достоинство ребёнка.



Попробуйте произнести эту же фразу с вопросом в голосе, нейтральным положением тела и спокойным взглядом. Так педагог подразумевает, что ученик знает ответ на вопрос, ему просто пока требуется напомнить.

¹ Результаты самого масштабного в мире исследования в области доказательной педагогики Джон Хэтти представил в своей книге «Видимое обучение».



ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА УРОКАХ

Как правило, педагог на уроках использует разные форматы обучения: общее обсуждение, работа в парах или группах, просмотр видео, чтение вслух, игровые приёмы и т. д. Ни один из них не является лучшим для СЭН, поскольку социально-эмоциональное развитие касается целого комплекса разных навыков и умений. Всё зависит от того, станет ли именно такая форма оптимальной для решения поставленной задачи СЭР.

При подготовке к уроку педагогу важно ответить для себя на следующие вопросы:

- ▶ Как выбранная форма работы решает задачу СЭР моих воспитанников?
- ▶ На чём я могу их сфокусировать, чтобы они получили полезный для себя опыт и усовершенствовали свои навыки?
- ▶ Какие возможности данного формата можно использовать для развития СЭН?

Возможности СЭР кроются не только в форматах урока, но и в более мелких практиках, которые можно использовать в течение всего учебного дня в зависимости от поставленной задачи.

Задача СЭР: Развитие способности осознавать свои мысли и чувства.

1. Предложите детям распознать и называть свои сильные стороны, потребности и ценности, а также обозначать точки роста: «*Как ты считаешь, что у тебя сегодня получилось лучше всего? Над чем стоит поработать/в чём потренироваться? Какие твои способности и умения помогли тебе сегодня справиться с задачей?*» и т. п.
2. Договоритесь о том, как можно просить о помощи в случае затруднений, и предоставляйте детям эту возможность на любом уроке. Не забывайте благодарить за оказанную помощь. Будет уместным вопрос: «*Кого вы хотели бы поблагодарить за помощь?*»
3. Предоставьте ученикам различные возможности для определения и конструктивного выражения своих эмоций.
4. Давайте детям конструктивную мотивирующую обратную связь по поводу их деятельности, которая бы поддерживала в них желание развиваться, а в классе — доброжелательную атмосферу.

Задача СЭР: Развитие способности к управлению своими эмоциями, совладанию со стрессом и достижению цели.

1. Сформулируйте с детьми правила о том, как работать и управлять своим поведением во время совместной деятельности.
2. Помогайте распределять роли в группе для оптимального взаимодействия в решении поставленной задачи.
3. Регулярно обсуждайте на классных часах случаи нарушения договорённостей и другие вопросы, связанные с поведением, и находите способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
4. Научите детей применять практики снижения стресса, чтобы управлять своими эмоциями и импульсами и сосредоточиться на достижении учебных задач.
5. Предлагайте выбор в способе достижения цели и решении задачи, предоставляйте возможность пробовать разные варианты.
6. Привлекайте детей к постановке целей и планированию урока.
7. Обсуждайте с учениками критерии оценки их работы, предоставляйте им возможность для самооценки и улучшения результатов.
8. Договоритесь с детьми о способе отслеживания их прогресса и контроля выполнения заданий.
9. Перед началом урока выполняйте практики осознанности¹ для того, чтобы успокоить эмоции и сосредоточить внимание учащихся.
10. Установите с детьми достижимые цели для развития у них навыков самоэффективности и формирования убеждения, что они могут быть успешными в достижении целей.
11. Освойте вместе стратегии успокоения² и используйте их по мере необходимости.

Задача СЭР: Развитие способности ценить разнообразие, принимать различные точки зрения, сочувствовать и демонстрировать уважение.

1. Выясните индивидуальные потребности каждого ребёнка в классе и планируйте уроки так, чтобы все имели возможность проявить себя, свои способности и показать результаты своего обучения доступным способом.
2. Предоставляйте детям возможность знакомиться и изучать различные точки зрения по вопросу, событию, конфликту и т. д.

¹ Некоторые практики осознанности вы найдёте в сценариях УМК.

² К таким стратегиям относятся, например, дыхательные практики, которые вы найдёте в сценариях УМК.

3. Предоставляйте возможность учащимся выражать свои эмоции и распознавать эмоции других людей.
4. Связывайте содержание урока с жизнью за пределами школы, актуальными вопросами в обществе, потребностями детей.
5. Организуйте мероприятия, которые отражали бы различные способности школьников (выставки, выступления и др.).
6. Интересуйтесь жизнью детей вне школы.
7. Обсуждайте события, истории и явления, которые способствуют развитию эмпатии.

Задача СЭР: Развитие способности общаться, строить отношения, совместно работать и творчески разрешать конфликты.

1. Зафиксируйте в Соглашении класса¹ модель уважительного отношения ко всем членам коллектива.
2. Обращайтесь к детям по именам при приветствии и во время уроков. Поощряйте их обращаться друг к другу по именам.
3. Внимательно слушайте каждого, проявляйте уважение в любом взаимодействии.
4. Используйте язык невербального общения для выражения открытости, доверия и заботы о каждом.
5. Чётко формулируйте свои ожидания в отношении учёбы, общения, отношений, при этом транслируя поддержку и веру в успех каждого.
6. Последовательно используйте подход к разрешению конфликтов в классе и поощряйте учеников использовать его в своём повседневном взаимодействии.
7. Поощряйте детей задавать вопросы и обращаться за помощью во время выполнения учебных заданий.
8. Предоставляйте ученикам возможность предложить помощь одноклассникам, которым может понадобиться дополнительная поддержка при решении учебной задачи.

Задача СЭР: Развитие навыков этичного поведения и принятия решений.

1. Поддерживайте честные отношения в классе, сохраняйте конфиденциальность: держите слово, данное детям, чтобы не обесценивать его, бережно относитесь к рассказам детей, особенно тем, которые прозвучали с вами наедине и пр.

¹ Подробнее о методических рекомендациях по интеграции Соглашения см. в соответствующем разделе данного пособия.

2. Научите детей думать о последствиях своих решений для других и окружающей среды. Почаще обращайтесь к ним с вопросами: *«Что будет, если ты это сделаешь? Как это повлияет на окружающую среду (на ваши отношения и пр.)? Такого ли результата ты хотел добиться? Почему так случилось? Как можно в следующий раз поступить по-другому?»* и т. д.
3. Помогайте детям удерживаться от импульсивных решений, сиюминутных эмоциональных реакций по отношению к другому человеку.
4. Поощряйте детей учитывать различные точки зрения и культурные различия при принятии решений.
5. Регулярно обсуждайте с детьми этику поведения.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА КЛАССА

Пространство класса и школы в целом тоже может стать средством социально-эмоционального развития. Во-первых, оно само оказывает влияние на человека, и важно почувствовать и понять характер этого влияния. Это хорошая возможность научиться соотносить своё эмоциональное состояние с внешним материальным миром, осознавать степень его воздействия на настроение и использовать это знание для управления эмоциями. Во-вторых, человек сам организует своё пространство. В этом случае необходимо чётко осознавать, как создаваемые условия будут способствовать удовлетворению конкретных потребностей, а значит, и влиять на эмоциональное состояние: располагает ли пространство к открытому безопасному общению, как оно помогает развитию СЭН.

Рассмотрим некоторые возможности организации пространства класса, способствующие социально-эмоциональному развитию.

В зависимости от площади и нагрузки кабинета учителя часто организуют у себя в классе специальные пространства для решения различных педагогических задач: уголок чтения, игровую зону, место тишины, скамейку примирения и пр. Ещё одним вариантом специализированной зоны в классе может быть **«территория равновесия»**, которая станет эффективным дополнением к работе с Квадратом настроения¹ и будет способствовать развитию осознанного отношения к своему эмоциональному состоянию и способности к саморегуляции.

«Территория равновесия» представляет собой стол, на котором есть бумага, карандаши, ножницы, пластилин, возможно, что-то ещё, что педагог и дети сочтут необходимым. Это место будет полезно тому, кто чувствует себя чересчур возбуждённым или сильно расстроенным – одним словом, эмоционально не готовым включиться в работу. Несколько минут рисования или лепки помогут ребёнку войти в рабочий ритм. Хочется подчеркнуть, что это пространство не должно стать местом изоляции «непослушного» ребёнка. Дети сами принимают решение, что им нужно некоторое время провести на «территории равновесия».

При выделении специальных зон в помещении необходимо иметь в виду, что представления взрослого и ребёнка о комфорте и безопасности не всегда совпадают: то, что взрослый считает комфортным, ребёнку иногда видится небезопасным. Например, в больших пространствах с высокими потолками, к которым часто стремятся взрослые, дети, напротив, организуют «шта-

¹ Подробнее о Квадрате настроения см. на с. 24.

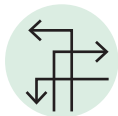
бы» и «домики» из стульев и покрывал, под столами или за шкафами, нередко — прямо в шкафах, устраивая себе уединённое и безопасное место.

Сегодня в мире всё более популярным становится так называемое *со-участвующее проектирование*¹, когда в разработке дизайна принимают участие все заинтересованные лица, — в школе это не только педагоги и администрация, но и дети². Сам процесс анализа существующего пространства и проектирования нового также способствует созданию благоприятного климата в школе, который будет иметь долговременные психологические эффекты. Такого рода активность даёт возможность вступить в партнёрские отношения всем участникам образовательных отношений. Но только в том случае, когда они понимают необходимость перемен и готовы меняться сами.

В Приложении помещён вопросник «Мой класс», который поможет педагогу увидеть другие возможности для трансформации пространства класса так, чтобы в нём хотелось учиться и общаться и педагогу, и детям. Также важно учитывать, что в сознании как детей, так и взрослых пространство существует не само по себе, а в контексте людей, которые там находятся и воздействуют на нас.

¹ *Соучаствующее проектирование* (архитектурный метод) — метод проектирования общественных пространств с вовлечением в процесс жителей, местных сообществ, активистов, представителей административных структур, локального бизнеса, инвесторов, представителей экспертного сообщества и других заинтересованных в проекте сторон.

² Тому, как это можно сделать в отдельном классе, посвящена тема 5 «Дом, в котором мы живём» в методическом пособии «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. 9+» (авторы: И. А. Дворецкая, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка).

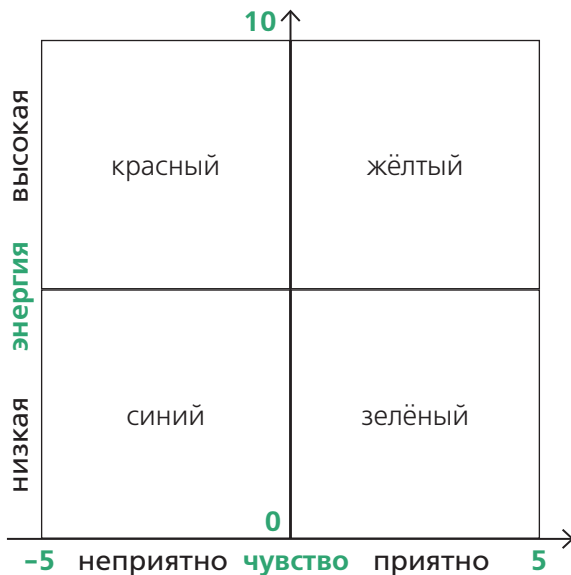


ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ РАЗВИТИЯ СЭН

В этом разделе мы предлагаем описание нескольких инструментов развития СЭН, которые педагог может использовать в своей педагогической деятельности. В отличие от ранее указанных приёмов, они требуют больше времени на освоение и введение в регулярную практику. Но они же дают возможность обогатить и разнообразить формы и содержание в предметном преподавании.

Квадрат настроения

Это своего рода «измеритель» настроения. Любая эмоция обладает по крайней мере двумя характеристиками: энергией и некими ощущениями, которые мы расцениваем как приятные или неприятные. Опираясь на них и используя систему осей X и Y, мы можем условно поделить пространство на четыре квадранта: эмоции с высокой энергией, приятные (жёлтый квадрант) и не очень (красный), эмоции с низкой энергией, приятные (зелёный) и не очень (синий). Любое эмоциональное состояние можно оценить по двум предложенным параметрам и разместить в соответствующем квадранте. Тогда, например, в красном окажется злость, в жёлтом — радость, в синем — грусть, в зелёном — безмятежность и т. д.



В УМК СЭР (8+) Квадрат настроения вводится как инструмент развития навыка распознавания эмоций, постепенно становясь опорой для овладения навыками эмоциональной саморегуляции. Однако он обладает более значительным потенциалом не только для развития эмоционального интеллекта, но и для формирования навыков осознанности, в частности, наработки сенсорной ясности – способности воспринимать, различать и детализировать свои эмоции, телесные ощущения и мысли.

Предлагаем использовать Квадрат настроения в качестве регулярной практики. Частоту применения устанавливает педагог в зависимости от поставленных задач.

Рекомендации по использованию Квадрата настроения

При выборе подходящей практики вы можете ориентироваться как на цели и результаты, так и на время, которое вы готовы выделить для данного упражнения.

1. Цель: развитие навыка идентификации эмоций.

Ориентировочная продолжительность: 1 минута.

Планируемые результаты:

- (педагог, ребёнок) может ответить на вопрос «Что ты чувствуешь прямо сейчас?», разделяя телесные ощущения, мысли и эмоции;
- (педагог, ребёнок) понимает, насколько испытываемая им эмоция для него приятна, неприятна или нейтральна;
- (педагог, ребёнок) распознаёт эмоциональное состояние других.

Эффекты использования:

- эмоциональная осознанность;
- развитие эмпатии;
- принятие разнообразия.

Инструкция. «Прислушайтесь к себе, определите своё состояние, соотнесите его с двумя параметрами Квадрата настроения: сколько в вас энергии и насколько испытываемая в данный момент эмоция вам приятна или неприятна».

Регулярность. Это упражнение желательно проводить хотя бы один-два раза в день (например, в начале и в конце дня).

Ресурс практики. Помимо того что Квадрат настроения помогает развивать навык идентификации своих эмоций, он также эффективно действует в качестве инструмента управления эмоциями, когда педагог обращает на него внимание детей в моменты всплеска эмоций, чрезмерного возбуждения (например, после урока физкультуры или какого-то массового мероприятия). Сам процесс «прислушивания» к себе и распознавания состояния понижает уровень возбуждения. А переключение внимания на Квадрат настроения и своё состояние позволит быстрее переключиться на учебный процесс.

Вопрос об актуальном эмоциональном состоянии может быть началом разговора с конфликтующими (ссорящимися) учениками. И тогда, возможно, более удачным вариантом было бы спросить: «Как ты думаешь, а что сейчас чувствует Н.?» Этот вопрос позволит ребёнку переключиться со своих эмоций и встать на позицию другого, что даёт надежду на быстрое примирение без обид.

Как можно использовать «Квадрат настроения» в преподавании некоторых учебных предметов в начальной школе?

Литературное чтение и русский язык

Задача: развитие навыка распознавать и выражать эмоции средствами языка.

Можно поговорить об эмотивности (эмоциональности) языка и предложить детям, например, расположить на Квадрате настроения слова, обозначающие человека маленького роста (*невеличка, коротышка, пигалица, фитюлька, пигмей, недоросток, клоп, от горшка два вершка, малышка, крошечка, дноймовочка и пр.*). Здесь могут быть заданы, как минимум, два вопроса: «*Какие эмоции будет испытывать человек, в адрес которого звучат эти слова? Какие эмоции испытывает человек, который произносит то или иное слово?*» Это не только обогатит лексический запас детей, но и позволит им иначе воспринять те слова, которые они, возможно, употребляют по отношению к кому-то, слышат по отношению к себе или встречали в литературных произведениях. Таким образом можно работать не только с отдельными словами, но и с целыми текстами.

Выразительное чтение также является эффективным способом развития навыка распознавания и выражения эмоций, особенно если спросить, почему именно такую интонацию выбрал ребёнок, какие слова и выражения подсказывают ему, что это должно звучать именно так. Можно предложить усилить текст подходящими жестами. Подобные задания превратят обычное чтение стихов наизусть в настоящий спектакль!

Можно использовать Квадрат настроения в качестве ресурса при создании творческого текста (описание картины, изложение, сочинение): «*Какое настроение вы хотите передать? Какие слова больше всего смогут его передать? Как действия героя отражаются на эмоциях? Как эмоции*

влиают на действия героя? Что нужно сделать, чтобы сохранить или изменить настроение произведения?» Возможно, вместе с детьми вы соберёте целый справочник по вербальному выражению эмоций, или это может стать результатом проектной деятельности.

Физкультура

Задача: развитие навыка распознавать и выражать эмоции с помощью движения.

В качестве разминки можно не просто выполнять упражнения, а делать это с разным настроением: «Как бы бежал (стоял, двигался, приседал, отжимался, играл в баскетбол и пр.) “синий” человек (подразумевается эмоциональное состояние из синего квадранта Квадрата настроения)? А “красный”?» и т. д. Это позволит не только повысить мотивацию (это же интересно и необычно!), но и настроить на предстоящую деятельность (если правильно выстроить последовательность цветов, т. е. от текущего состояния до того, которое необходимо для предстоящей деятельности), а также способствовать развитию телесной осознанности, что является важным условием успешной саморегуляции.

Музыка

Задача: развитие навыка распознавать и выражать эмоции музыкальными средствами, управлять эмоциональным состоянием с помощью музыки.

Этот предмет является одним из тех, на котором трудно обойти задачу развития СЭН, ведь музыка сама является способом выражения чувств и эмоций для композитора и музыканта, и для её понимания слушателю необходимо уметь распознавать их в звуках, ритме, мелодике музыкального произведения.

Можно вместе с детьми провести исследование, как используются разные музыкальные приёмы для выражения «жёлтых», «зелёных» и других настроений. Какие музыкальные инструменты ассоциируются с разными квадрантами? Как разный характер музыки влияет на настроение и что можно сделать, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием?

Преподаватели музыки наверняка могут предложить значительно больше вариантов решения этой задачи, чем авторы пособия.

Это только некоторые примеры использования Квадрата настроения на разных уроках, позволяющие обогатить их содержание. В любом учебном предмете есть место беседе об эмоциях, ценностях, отношении к различным фактам и явлениям.

2. Умение идентифицировать и выражать свои эмоции становится предпосылкой для развития навыка управления собой и своим состоянием.

Цель: развитие навыка эффективного использования эмоций.

Ориентировочная продолжительность: 1 минута.

Планируемые результаты:

- (педагог, ребёнок) соотносит своё состояние с желаемым результатом своей деятельности;
- педагог прогнозирует эффективность той или иной деятельности, ориентируясь на эмоциональное состояние учащихся;
- педагог может подобрать тот вид деятельности, который сейчас больше всего соответствует настроению детей в контексте образовательных задач.

Эффекты использования:

- ребёнок умеет формулировать желаемый результат деятельности;
- бóльшая вовлечённость детей в учебную деятельность и их взаимодействие;
- повышение результативности деятельности, рост учебной успеваемости;
- укрепление веры в себя, свои силы.

Инструкция. Здесь важно ответить на вопросы: «Какой импульс у меня появляется в связи с переживаемыми эмоциями? Помогает ли мне это достичь желаемого результата или мешает?» Вопрос об эффективности актуального эмоционального состояния будет уместен после того, как сформулирована цель урока и озвучен план.

Регулярность. Данная практика подходит для использования на каждом уроке, если педагог готов уделить этому время.

Ресурс практики. С этими вопросами можно обратиться не только ко всему классу, но и к отдельному ученику, если вы видите, что ему трудно включиться в процесс или он не включён по какой-то ещё причине. Обращённое к нему внимание педагога и внимательность к своему собственному состоянию в связи с задачами урока поможет ребёнку настроиться на деятельность и быть более эффективным и ответственным за достижение желаемого результата.

3. Цель: развитие способности понимать и анализировать эмоции.

Ориентировочная продолжительность: можно дать 1 минуту на то, чтобы каждый ответил про себя. Если же вы располагаете бóльшими временными ресурсами, то можно предложить детям поделиться этим в парах в течение 2–3 минут или высказаться желающим вслух, тогда это может занять значительно больше времени.

Планируемые результаты:

- (педагог, ребёнок) соотносит события со своими эмоциональными реакциями;
- (педагог, ребёнок) учится определять свои ценности и потребности.

Эффекты использования:

- снижение конфликтности;
- повышение уровня эмпатии;
- принятие себя;
- принятие инаковости других.

Инструкция. Ответьте себе на вопросы: *«Почему я так себя чувствую сейчас? Что стало причиной моих эмоций прямо сейчас?»*

Регулярность. Вопросы будут уместны перед началом учебного дня. Обмен ответами включит детей в единое пространство взаимодействия, а для кого-то послужит своеобразным переключателем на более позитивные эмоции. В конце дня подобное обсуждение поможет подвести его итоги и зафиксировать важные открытия. Возможно, результатом такого разговора станет обращение к Соглашению класса.

Ресурс практики. Иногда мы можем испытывать сложные эмоции и чувства, и их описание требует определённых усилий, результатом которых является повышение ясности мышления и восприятие самого себя. Всё имеет свои причины, в том числе эмоции и чувства. Умение определять причины эмоций в меньшей степени связано с Квадратом настроения, но работа с этим инструментом является необходимым шагом в развитии навыков саморегуляции.

В конфликте само знание того, что эмоции другого тоже имеют причины и имеют право на существование, даже если я их не понимаю, делает меня более терпимым, сдержанным, внимательным к другому, что очень важно для разрешения любой ситуации. Поэтому вопрос «Как думаешь, почему Н. так себя чувствует?» может коренным образом изменить ход разговора. Речь ни в коем случае не идёт об обесценивании собственных чувств, а скорее об обращении внимания и на чувства другого тоже.

4. Цель: развитие навыка эмоциональной саморегуляции.

Оrientировочная продолжительность: зависит от конкретного способа управления. Это могут быть совсем простые техники на несколько секунд, а могут быть и более продолжительные. Если речь идёт об использовании приёма управления во время урока, то кажется целесообразным применять простые короткие упражнения.

Результаты:

- (педагог, ребёнок) владеет техниками управления эмоциями;
- (педагог, ребёнок) применяет их в течение учебного дня.

Эффекты:

- бóльшая удовлетворённость (рост уровня субъективного благополучия).

Инструкция. Можно предложить учащимся самим подобрать подходящий способ управления эмоциями в зависимости от их состояния прямо сейчас и того, чем предстоит заняться: *«Что можно сделать прямо сейчас, чтобы изменить своё эмоциональное состояние?»* (*чтобы успокоиться? чтобы взбодриться? чтобы стать чуть радостнее? чтобы сосредоточиться?* и т. д.).

Возможен другой вариант, когда педагог сам вводит новую технику управления. В таком случае требуется очень чёткая инструкция и обратная связь от детей, как изменилось их эмоциональное состояние после упражнения. Такие приёмы в большом количестве приводятся в УМК.

Регулярность. По мере необходимости. Рекомендуется предлагать детям отрегулировать своё состояние, когда они понимают, что актуальные эмоции мешают им решать поставленные задачи и выполнять планируемые действия.

Ресурс практики. На Квадрате может быть размещено большое количество различных приёмов и способов управления своими эмоциями.

Вариант: разместить на Квадрате настроения приёмы управления эмоциями (можно только их названия или символ), которые дети освоили в течение предыдущих лет, расположив их в соответствующих квадрантах. Техника размещается там, куда она должна привести в результате использования. Это может быть как конкретная часть Квадрата настроения, так и уровень (высокий или низкий) одного из факторов (например, техники, понижающие/повышающие уровень энергии). Эту работу полезно провести в начале учебного года и в процессе обучения дополнять список новыми эффективными приёмами. Квадрат настроения с техниками, вывешенный на стене класса, может послужить подсказкой в нужный момент не только для учащихся, но и для педагога. Обращаться к нему можно и нужно по необходимости в течение всего дня.

Прежде чем новая техника будет размещена на Квадрате настроения, необходимо, чтобы она была освоена всеми детьми и они оценили её возможности, т. е. знали, в какой ситуации будет уместно её использование. При освоении техники важно обращаться к ней как можно чаще, нецелесообразно вводить больше одной новой техники в неделю. Важно помнить, что могут

быть приёмы, которые по-разному действуют на разных людей (например, дыхательные практики не всегда успокаивают, у кого-то они вызывают тревогу). Поэтому можно маркировать такие способы или подписывать именем того, чья реакция отличается.

5. Цель: обратная связь и рефлексия.

Квадрат настроения можно использовать также для обратной связи, например в конце урока. В течение 45 минут и педагог и учащиеся могут испытать самые разные эмоции, связанные как с содержанием урока, так и с видами деятельности, инцидентами, которые могут случиться, и другими факторами. Всё это так или иначе влияет на эффективность проведённого занятия. Анализ этой информации способствует более осознанному отношению к эмоциям и косвенно повышает эффективность урока. В какой форме это можно сделать?

- ▶ Хорошо начать с себя и своих впечатлений от урока, постепенно вовлекая в процесс детей: «Спасибо вам за сегодняшний урок и те эмоции, которые вы мне подарили! Хочу поделиться с вами своей траекторией передвижения по нашему Квадрату настроения. Первые настороженность и тревога (красный сектор), вызванные тем, что кто-то явно демонстрировал скуку и нежелание приступать к упражнениям, быстро сменились энтузиазмом (жёлтый сектор), когда А. и Р. начали задавать мне интересные вопросы по предыдущему параграфу, а С. помог мне ответить на них! Спасибо вам за активность и готовность исследовать! Обсуждение оказалось настолько интересным (зелёный сектор), что все включились в работу и отлично справились с заданием! П., скажи, пожалуйста, что тебе помогло включиться в урок? Мне показалось, что в самом начале ты был в синем секторе Квадрата, так? Я рада, что тебе удалось справиться со своими эмоциями и извлечь из урока пользу для себя! Я огорчилась, когда узнала (синий сектор), что не все прочитали домашнее задание. Ребята, а вы как себя чувствовали в связи с этим? (Этот вопрос может быть адресован как тем, кто не выполнил домашнее задание, так и всем остальным. Здесь важно не переходить на оценочные суждения! Смысл вопроса в том, чтобы показать связь своих действий с эмоциями, помочь осознать, что эмоции, которые мы испытываем, часто являются следствием наших предыдущих решений и поступков.) В целом я довольна результатами урока (назвать конкретно какими), и прямо сейчас я испытываю удовлетворение (зелёный сектор). Кто из вас так же, как и я, в зелёном секторе? Поднимите руки. Спасибо! Кто в жёлтом? Спасибо! Кто в красном? В синем?» Если есть дети, испытывающие неприятные эмоции, имеет смысл спросить их, что не так, чем вызвано их эмоциональное состояние. Конечно, может случиться и так, что педагог

к концу занятия «посинеет» или «покраснеет». И это хорошая возможность экологично выразить свои эмоции и подумать вслух, как можно использовать это состояние или справиться с ним, а может быть, обратиться за советом к ребятам. И, конечно, ни в коем случае нельзя перекладывать ответственность за свои чувства на детей и их действия. Насильственное общение выручит педагога в сложных ситуациях.

- ▶ «*Эмоциональный Билет на выход*». Инструкция может звучать так: «Вспомните, какие эмоции вы испытывали сегодня на уроке и в связи с чем. Запишите эти моменты на стикерах и приклейте их в соответствующий сектор Квадрата. Например, выступление И. меня заинтересовало новыми фактами и порадовало одновременно! Я приклею свой стикер на границе зелёного и жёлтого секторов. У вас на это 2 минуты». (Этого времени достаточно, чтобы выделить яркие моменты урока и записать их на листочках.) Или: «Определите своё эмоциональное состояние. Запишите на листочке, что именно стало его причиной, и прикрепите листок в соответствующий сектор Квадрата».
- ▶ «*Три М*» («Три момента»). Попросите учеников назвать три момента урока или темы, которые их больше всего удивили, заинтересовали или заставили поразмышлять. Другим вариантом использования этого приёма может стать просьба перечислить три самых трудных момента, с которыми справились.
- ▶ «*Смайлики*». Раздайте ученикам набор карточек со смайликами и в конце урока попросите выбрать и показать ту карточку, на которой отражены уровень понимания темы/настроение в конце урока/степень заинтересованности.
- ▶ Для обратной связи можно использовать и отдельные шкалы Квадрата настроения, т. е. можно обозначать только уровень энергии или степень приятности/неприятности. Это позволит подойти более дифференцированно к идентификации состояний. Со временем можно разнообразить вопросы, наложив их на уже отработанную систему сигналов.
- ▶ «*Ручные сигналы*». Выработайте с детьми свою систему сигналов, которая будет отражать их настроение, интерес к теме и т. д. Это могут быть следующие варианты: большой палец вверх/вниз, хлопок в ладоши и др.¹ Здесь хотелось бы предостеречь педагога от ожидания позитивной оценки. Тогда дети, считывая его эмоции, могут выдавать не искреннюю реакцию как отклик на деятельность, а стремиться оправдать ожидания учителя. Готовность встретиться с любой оценкой и принятие разных мнений будет способствовать развитию доброжелательного отношения и доверия друг к другу.

¹ С другими вариантами вы можете познакомиться здесь: <https://blendedlearning.pro/new-school/lifehacks/03-2/>.

Перечисленные техники и приёмы работы с Квадратом настроения способствуют развитию четырёх групп навыков эмоционального интеллекта согласно модели способностей Майера—Сэловей—Карузо: идентификация и выражение эмоций, использование эмоции для повышения эффективности мышления, понимание и анализ причин эмоций, управление эмоциями. Их можно развивать и применять как по отдельности, в соответствии с описанием выше, так и комплексно. В таком случае Квадрат настроения становится инструментом анализа ситуации, прогнозирования и выстраивания стратегии поведения. Для решения этой задачи можно воспользоваться матрицей эмоций¹.

Матрица эмоций для педагога

Шаг	Вопрос	Цель	Действие
Определите эмоции	Какие эмоции испытываете вы, а какие — другие люди (дети, родители, коллеги)?	Получение полных и точных данных об эмоциональном состоянии	Осознайте свои эмоции. Слушайте, задавайте вопросы, перефразируйте, чтобы понять, что чувствует ваш собеседник или вся группа (дети, родители, коллеги)
Используйте эмоции	Как эти эмоции влияют на мышление и поведение?	Управление своим мышлением с помощью эмоций	Определите, как эти эмоции влияют на ваше мышление и мышление собеседника или всей группы (детей, родителей, коллег)
Поймите эмоции	В чём причина этих эмоций и как они будут развиваться дальше?	Понимание причин эмоций и оценка возможных эмоциональных сценариев	Изучите причины этих эмоций и то, что может произойти дальше
Управляйте эмоциями	Как вы будете поддерживать эти эмоции или управлять ими?	Поддержание эффективного эмоционального состояния либо управление неэффективным	Интегрируйте рациональную, логическую информацию с доступными эмоциональными данными, чтобы принять оптимальное решение для поддержания или управления эмоциональным состоянием

Предложенная матрица может быть наиболее полезной при разборе и решении конфликтной ситуации. Задавая вопросы каждому участнику по

¹ Карузо Д., Сэловей П. Эмоциональный интеллект руководителя. Спб.: Питер, 2016.

очереди, вы помогаете им прояснить ситуацию и прийти к урегулированию конфликта. Перед началом разговора имеет смысл договориться о том, что говорить можно по очереди, внимательно слушать собеседника и ни в коем случае не перебивать, даже если кто-то не согласен со словами другого. В таблице ниже представлен вариант такого диалога.

Если вы беседуете с одним из участников конфликта	Если перед вами обе конфликтующие стороны (вопросы задаются каждому по очереди)
<ul style="list-style-type: none"> – Как ты себя чувствуешь? – Как ты думаешь, что чувствует Н.? 	<ul style="list-style-type: none"> – Как ты думаешь, что чувствовал Н.? Как ты это понимаешь? – Это так? (обращаясь к Н.) – Как ты думаешь, что чувствует А.? Как ты это понимаешь? – Это так? (обращаясь к А.)
<ul style="list-style-type: none"> – Что тебе хочется сделать, когда ты это чувствуешь? – Как думаешь, что в таком состоянии хочет сделать Н.? 	<ul style="list-style-type: none"> – Как думаешь, что в таком состоянии хочет сделать Н.? – Это так? (обращаясь к Н.) – Как думаешь, что в таком состоянии хочет сделать А.? – Это так? (обращаясь к А.)
<ul style="list-style-type: none"> – Почему у тебя возникли такие эмоции? – Как ты думаешь, почему Н. себя так чувствует? 	<ul style="list-style-type: none"> – Как ты думаешь, почему Н. себя так чувствует? – Это так? (обращаясь к Н.) – Как ты думаешь, почему А. себя так чувствует? – Это так? (обращаясь к А.)
<ul style="list-style-type: none"> – Чего бы тебе хотелось? А чего бы хотелось Н.? – Помогают ли вам ваши эмоции этого достичь (это получить)? – А какие эмоции могут помочь? 	<ul style="list-style-type: none"> – Как ты думаешь, чего хочет Н.? – Это так? (обращаясь к Н.) – Как ты думаешь, чего хочет А.? – Это так? (обращаясь к А.) – Чего вы хотите оба? – Помогают ли вам ваши эмоции этого достичь (это получить)? – А какие эмоции могут помочь?
<ul style="list-style-type: none"> – Что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы справиться со своими эмоциями? Сделай это. 	<ul style="list-style-type: none"> – Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы справиться со своими эмоциями и прийти в ресурсное состояние? Сделайте это.
<ul style="list-style-type: none"> – Что ты будешь делать теперь? – Как ты будешь управлять своими эмоциями в подобных ситуациях в следующий раз? 	<ul style="list-style-type: none"> – Что можно было бы сделать, чтобы лучше справиться с ситуацией? – Что вы можете сделать прямо сейчас? – Как вы будете управлять своими эмоциями в подобных ситуациях в следующий раз?

В ситуации конфликта или сложных переговоров может быть эффективной техника ненасильственного общения.

Со временем при регулярном обращении педагога к матрице дети освоят этот инструмент и смогут использовать его самостоятельно. Для того чтобы это случилось быстрее, можно оформить визуальную опору и обращаться к ней в случае необходимости.

Соглашение о взаимоотношениях

Цель: способствовать развитию рефлексии, самодетерминации.

Целевая аудитория: детский коллектив и педагог, семьи учащихся, педагогический коллектив.

Результаты

Каждый участник:

- берёт на себя ответственность за происходящее;
- ищет и находит способы удовлетворения социальных потребностей;
- умеет анализировать свои поступки, делать выводы;
- прогнозирует последствия тех или иных действий.

Эффекты:

- ответственность;
- автономия;
- умение сотрудничать;
- самопринятие.

Соглашение — это своего рода договор, созданный совместными усилиями учеников и учителя, касающийся того, как они хотят чувствовать себя в классе, обязательно записанный и подписанный всеми участниками обсуждения. В Соглашении фиксируются способы взаимодействия и разрешения сложных ситуаций. Являясь результатом коллективного обсуждения, Соглашение усиливает чувство безопасности, комфорта, принадлежности и придаёт уверенности всем тем, кто причастен к его созданию.

Переход от начальной к средней школе и от средней к старшей требует от учеников определённого уровня самосознания и саморегуляции. Соглашение — это тот инструмент, который будет способствовать развитию в том числе и этих качеств. Если класс сложен в управлении, можно использовать Соглашение каждый день для создания здоровой атмосферы продуктивного обучения.

Соглашение – это не совсем правила, которые обычно прописываются в школах. Принципиальное отличие заключается в том, что здесь акцент делается на чувствах и на том, *что* каждый может сделать, чтобы эти чувства культивировать (например, «использовать добрые слова» или «слушать внимательно и обращать внимание на то, что кто-то говорит»). Соглашение даёт возможность ученикам и педагогам совместно создавать положительный эмоциональный климат в школе, развивая при этом личную ответственность каждого. Эффективность Соглашения зависит от последовательных действий администрации образовательной организации по поддержанию договорённостей.

ЧЕМ ОБЫЧНЫЕ ПРАВИЛА ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ СОГЛАШЕНИЯ?

Правила	Соглашение
Задача: установление и поддержание дисциплины	Задача: развитие навыка рефлексии
Правила предлагаются «сверху» как данность, без обсуждения и согласования со всеми	Все договорённости, прежде чем быть зафиксированными в Соглашении, обсуждаются совместно и принимаются всеми членами коллектива
Правила остаются неизменными	Соглашение – это «живой» документ, его формулировки могут изменяться. Договорённости становятся результатом отрефлексированного опыта
Нарушения правил влекут за собой санкции	Нарушение договорённостей Соглашения – повод для разговора, возможность прояснить ситуацию, осознать потребности и ценности
Чаще всего являются инструментом управления и контроля для педагога	Является инструментом саморегуляции для коллектива, где все равны, помогает восстановить нарушенные границы
Фрустрируют потребность в автономии и связанности у нарушителя	Способствует удовлетворению потребности в автономии, сопричастности у всех членов коллектива, в том числе и у «нарушителя»
Формируют поведение	Создаёт условия для развития личности и коллектива

На первом этапе работа с Соглашением строится вокруг ответов на два вопроса: *«Что мы хотим чувствовать и какие эмоции испытывать чаще? Что мы для этого готовы делать регулярно?»* В итоге дети свя-

зывают своё эмоциональное состояние с действиями и поступками и понимают меру своей ответственности в реализации стремления «чтобы всем было хорошо».

Затем приходит время обратить внимание на неприятный эмоциональный спектр и сделать акцент на том, что все эмоции имеют право быть и достойны нашего внимания. Пора ответить на следующие два вопроса: «Какие эмоции и чувства хотелось бы переживать в меньшей степени? Что мы для этого можем сделать?» Результатом этой работы должно стать понимание, что неприятные эмоции будут в нашей жизни всегда, их нельзя игнорировать, избегать, скрывать. Они несут важную информацию о том, что мы хотим, но не получаем: «Почему? Что я могу сделать для того, чтобы получить желаемое, не причинив при этом боль и неудобства тем, кто рядом? Возможно, имеет смысл отложить реализацию цели на потом или отказаться от неё совсем?» Дети (педагоги, если речь идёт о педагогическом коллективе) рассматривают конфликтные ситуации и соответственно способы их разрешения. Это касается отношений не только между одноклассниками, но и со значимыми взрослыми: учителями и родителями. Здесь же могут быть ситуации неуспеха и связанные с ними приёмы поддержки.

В СОГЛАШЕНИИ МОГУТ БЫТЬ ОТРАЖЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ТЕМЫ:

- *Правила вежливости*: здороваться, прощаться, извиняться, просить вежливо и пр.
- *Обращение друг к другу*: как мы будем называть друг друга (по имени, фамилии, уменьшительно-ласкательно, если в классе есть тёзки и однофамильцы и пр.).
- *Взаимопомощь*: как просить о помощи, как отказывать, к чему обязывает «пожалуйста», как узнать, требуется ли помощь, и пр.
- *Поддержка*: отношение к чужим ошибкам, промахам, победам. Кто может мне помочь? В чём я готов помочь другому?
- *Благодарность*: как и за что благодарить.
- *Поведение в конфликте*: как разрешать конфликты мирным путём.
- *Уважение к разнообразию, принятие многообразия мира*: как реагировать на то, что другой отличается от тебя своими возможностями, способностями, мыслями, эмоциональными реакциями.
- *Честность*: как открыто выразить своё отношение.
- *Смыслы*: зачем я хожу в школу? Включённость в учебный процесс.
- *Личные границы*: как просить, но не требовать, как отстаивать своё мнение.

МОЖНО ЛИ МЕНЯТЬ ФОРМУЛИРОВКИ УЖЕ ПОДПИСАННОГО ДОКУМЕНТА?

Соглашение – «живой» документ, в который вносятся изменения на протяжении всего года и который регулярно помогает поддерживать в коллективе доброжелательную атмосферу открытости и принятия. В работе над Соглашением есть несколько важных точек, которые следует зафиксировать в календаре.

1. **Создание Соглашения** – это базовый урок, на котором формулируются важные договорённости о взаимоотношениях. Он проводится в начале учебного года.

После того как Соглашение будет составлено, предлагайте детям еженедельно возвращаться к пунктам договора и обдумывать их. Формулируйте вопросы так, чтобы они касались событий недели. Испытывали ли учащиеся те эмоции и чувства, которых старались избежать? Если да, то почему? Что можно сделать, чтобы предотвратить их на следующей неделе? Когда и в связи с чем дети испытали желаемые эмоции и чувства? Что они сделали, чтобы создать необходимый эмоциональный климат, описанный в Соглашении? Какое поведение им нужно больше практиковать, чтобы все испытывали указанные в Соглашении чувства?

2. Рефлексия.

Наступление нового календарного года – подходящее время для переосмысления и обновления. На этом этапе мы предлагаем вам подвести итоги: как Соглашение помогло учителям и ученикам проживать больше счастливых моментов в классе за прошедшее время и что можно в него добавить. Кроме того, ученики могут сформулировать себе личные цели на следующий год с учётом выполнения задач Соглашения. В зависимости от готовности класса к этой работе можно разбить этап рефлексии на две части, которые проводятся в один день с перерывом или в разные дни.

3. Размышления в конце учебного года.

Ученики анализируют то, насколько им удавалось следовать договорённостям, а также планируют, как они будут придерживаться принятых принципов на каникулах.

В конце учебного года подводятся итоги, в том числе и по работе над Соглашением. Это хорошая возможность увидеть, как приложенные усилия дают желаемый результат. Объединяйте и составляйте уроки таким образом, чтобы все учащиеся могли слышать рассказы своих товарищей об успехе, который им принесло выполнение всех пунктов Соглашения.

РЕСУРС ТЕХНИКИ

Соглашение представляет собой не просто свод договорённостей. Это ресурс, своего рода поддержка, которая особенно необходима в ситуациях морально-нравственного выбора в общении. Соглашение придаёт устойчивость и целостность коллективу, удовлетворяя потребность в связанности (принадлежности), сопричастности и справедливости. В случае возникновения неприятной или конфликтной ситуации некоторым детям, да и взрослым тоже, бывает довольно сложно (для кого-то почти невозможно) опираться только на свои личные убеждения, тем более когда этим детям 9–10 лет. И тогда им помогают совместно выработанные договорённости. «Помнишь наше Соглашение?» – таким образом ребёнок обращается к коллективной поддержке, ведь об этом договаривались все. Это может стать одним из возможных шагов в ситуации буллинга как со стороны жертвы, так и со стороны наблюдателя. Соглашение очерчивает ясные границы допустимого поведения, и в этом случае мы также можем говорить о потребности в определённости и ясности, что делает среду ещё более психологически безопасной. Это хорошо в том числе и для того, кто нарушает эти договорённости, ведь и он понимает, что тоже принимал участие в составлении Соглашения.

Важно, что Соглашение не преследует цели обеспечить порядок и дисциплину. Здесь мы скорее следуем другой известной закономерности: «Правила существуют для того, чтобы их нарушать». И хотелось бы продолжить – «...и познать границы допустимого». Тогда можно говорить об обучении, как личном, так и коллективном.

Давайте рассмотрим это на примере.

Очень часто в Соглашениях класса можно встретить различные формулировки про дружбу. Однако мы прекрасно понимаем, что 30 человек в классе не могут быть друзьями друг другу, поэтому необходимо уточнить, в чём конкретно должна проявляться дружба, что допустимо, а что нет. Представьте, что в нашем воображаемом классе появляется формулировка «Не дразнить и никого не обзывать», тоже весьма распространённая у детей этого возраста. Хорошее правило, которое, вероятнее всего, очень скоро будет нарушено. Легко себе представить, как П., залетев в класс, пронесится между рядами, задевает своим рюкзаком или чем-то ещё книги на парте, которые с грохотом падают на пол. Ему вслед летит возглас Т.: «Дураааааааа!!!» Или вот ещё яркий пример. Перемена, Л. разворачивает конфету, Т. просит его угостить, Л. отказывает и получает в ответ: «Ну и жадина!» Описанные инциденты могут на этом быть исчерпаны, а могут перерасти в бурную ссору, надолго перечеркнув добрые отношения. Но у нас есть договорённость, что даёт возможность поговорить об этом, извлечь уроки и научиться другим способам взаимодействия.

П.: *«Мы же вместе договаривались не обзываться».*

Кстати, это может сказать не только П., но и любой свидетель инцидента. И тут возникает отличный повод поговорить о том, как же можно поступить в подобной ситуации. Инициатором разговора может стать педагог, но только в том случае, если ребята сами не отреагировали на случившееся обращением к Соглашению. Обычно дети быстро находят хорошее решение: Т. достаточно сказать: «П., ты уронил мои учебники!», П. приносит свои извинения и поднимает книги. Урок, который можно извлечь: не каждый «плохой» поступок совершается со злым умыслом, и последствия легко исправить. Или: конфликт и плохие отношения могут стать следствием не столько самого поступка, сколько реакции на него. П. обижается на Т., возникает словесная перепалка, которая может закончиться слезами. Иногда достаточно вовремя остановиться, чтобы сохранить доброжелательные отношения и хорошее настроение.

Л. вместо слов «Сам такой!» может сказать: «*Мы вместе договаривались не обзывать*». Таким образом она не развивает конфликт, но напоминает Т. о принятом им тоже правиле. Т. в ответ скажет: «*Ой да, извини!*» Конфликт исчерпан.

Долгосрочные эффекты Соглашения состоят в том, что дети управляют своими эмоциями и поведением, умеют разрешать большинство конфликтных ситуаций, отношения в классе становятся более открытыми и доброжелательными. Вряд ли в таком коллективе возможен буллинг.

В КЛАССЕ НОВЕНЬКИЙ...

Представьте, что в классе появляется новый ученик. Необходимо позаботиться о том, чтобы одноклассники познакомили его с классным Соглашением. Тогда новичку не придётся «подрывать на минном поле» негласных правил. Также можно попробовать обеспечить ему поддержку дома, поговорив с его родителями ещё до прихода в класс. В этом случае можно надеяться на быструю и более комфортную адаптацию.



А если ребёнок из вашего класса переходит в другой детский коллектив? И в этом случае опыт работы и опоры на Соглашение поможет ему сохранять устойчивость и выстраивать новые отношения, ясно обозначая свои границы и уважая чужие.



КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОГОВОРЁННОСТИ, ЗАПИСАННЫЕ В СОГЛАШЕНИИ?

Решить этот вопрос помогут мероприятия, которые касаются работы непосредственно с самим Соглашением, а также другие практики, способствующие развитию навыков и умений, необходимых для реализации принятых договорённостей.

Ежедневные/еженедельные мероприятия

- Сделайте обзор Соглашения частью классных часов. Например, предложите детям делать записи о событиях, в которых оно сыграло важную роль, или рассказывать о них одноклассникам.
- Разработайте еженедельные классные мероприятия с использованием Соглашения. Например, предложите ученикам каждый понедельник устанавливать личные или классные цели на неделю. Во вторник можно организовать проверку, что сделано для достижения поставленных целей, в пятницу — проводить обсуждение (в парах или небольших группах) с помощью таких вопросов: «*Какие договорённости помогли нам достичь целей на этой неделе? Какие цели мы поставим себе на следующую неделю?*»
- Регулярно проводите неформальные двухминутные блицопросы. Например, попросите учеников повернуться к соседу и поделиться личными мыслями о Соглашении или записать мысли о различных эмоциях и поступках, описанных в нём.
- Выбирайте из Соглашения «чувство недели» и устанавливайте цели: например, в течение недели выражать благодарность минимум пяти одноклассникам каждый день.
- Используйте Соглашение в подходящие моменты. Например, для того, чтобы обратить внимание на нарушение договорённости или, наоборот, чтобы подчеркнуть достижения. Вот несколько примеров того, как можно обратиться к Соглашению.

	
<p>«Почему ты такой грубый и неуважительный?» (Оценивание ребёнка как «плохого»)</p>	<p>«В нашем классе есть Соглашение, в котором мы договорились обращаться друг к другу уважительно. Злиться — это нормально, но есть договорённости. Как ты можешь дать знать, что сердисься, в более уважительной форме?»</p>
<p>«Вы сводите меня с ума своими разговорами во время занятий!». (Отрицание ответственности за свои собственные чувства)</p>	<p>«Когда вы разговариваете во время моего объяснения, я беспокоюсь, что вы упустите важную информацию сами и что другие ребята тоже могут чего-то не услышать. Что мы можем сделать, чтобы не говорить одновременно? Что по этому поводу записано в нашем Соглашении?»</p>

	
<p>«Ты опять опоздал! Тебе просто плевать на дисциплину. Я позвоню твоим родителям и в следующий раз, если ты опоздаешь, не пущу тебя в класс.» (Требование соблюдения правил через угрозу наказания)</p>	<p>«Урок начался 5 минут назад. Ты помнишь, о чём мы договорились в нашем Соглашении?»</p>
<p>«Он должен быть наказан за драку, чтобы больше такое не повторялось». (Подразумевается, что только наказанием можно научить правильному поведению)</p>	<p>«В этом году мы договорились решать проблемы мирным путём, это записано в нашем Соглашении. Почему мы об этом договорились? Что произошло сейчас, почему эта договорённость нарушена? Давайте подумаем, что можно сделать в следующий раз, чтобы решить эту проблему мирным путём? Что вам нужно сделать сейчас, чтобы всё исправить?»</p>

- С помощью моделирования и ролевых игр можно отработать некоторые положения классного Соглашения. Это будет очень полезно для понимания всеми детьми нюансов сформулированной договорённости. Ведь даже «не перебивать говорящего» может выглядеть по-разному.
- Когда это возможно, используйте формулировки из Соглашения при объяснении учебного материала.
- Раздайте копии Соглашения родителям и расскажите, как оно используется в классе, чтобы договорённости также обсуждались и использовались в семье.
- Если у ребят уже есть опыт работы с Соглашением, то будет интересно и полезно предложить им создать своё личное Соглашение, цель которого — определение норм собственного поведения. Для создания личного Соглашения дети проходят те же этапы, что и при его создании в классе. В дополнение ученики могут вести свой «дневник успеха» и записывать туда собственные успехи и сложности, возникающие при попытке достижения целей Соглашения.

Рекомендуется освоить и другие практики, способствующие развитию навыков и умений, необходимых для реализации Соглашения (см. Приложение 2).

Большинство предложенных способов использования Соглашения требуют совсем немного времени. Мы уверены, что, развиваясь, вы найдёте ещё множество интересных приёмов, которые позволят вам создать и поддерживать атмосферу сотрудничества и дружелюбия в классе.

Ненасильственное общение

Цель: формирование культуры ненасильственного общения (ННО).

Результаты:

Ребёнок:	Педагог:
<ul style="list-style-type: none"> • отделяет факты от оценки; • умеет описывать свои эмоции словами; • связывает их со своими потребностями; • ясно высказывает свою просьбу 	<ul style="list-style-type: none"> • осознаёт свои чувства и потребности; • берёт на себя ответственность за свои чувства; • умеет экологично выражать свою просьбу; • готов проявлять эмпатию и сострадание

Эффекты:

- понимание себя и других;
- терпимость и принятие;
- автономия;
- атмосфера открытости, принятия и доверия в коллективе.

В основе ненасильственного общения лежит убеждение, что каждый человек способен к сопереживанию. Несмотря на то что в ННО описана конкретная техника, состоящая из четырёх шагов, нельзя сказать, что есть чётко обозначенные правильные и неправильные действия. Скорее речь идёт о создании взаимно уважительной основы, когда собеседники чувствуют благодарность, ориентированы на понимание и сотрудничество и готовы пойти навстречу друг другу. Именно поэтому ННО также называют «языком сердца».

Маршалл Розенберг, автор теории ненасильственного общения, был уверен, что люди прибегают к насилию или поведению, причиняющему душевные страдания другим, тогда, когда они не осознают, что существуют более эффективные и гуманные модели поведения. Как известно, образ мыслей и поведенческие стратегии являются в большей степени результатом влияния среды. Теория ненасильственного общения, воплощённая в жизнь, может стать ресурсом для создания гуманной безопасной среды, где люди стремятся удовлетворить потребности друг друга. В соответствии с этой теорией гармо-

ния может быть достигнута тогда, когда люди смогут понять свои потребности, потребности окружающих и чувства, которые вызваны этими потребностями.

Есть ситуации, когда, по мнению авторов, ННО является необходимостью.

- Если в классе случается насилие, выраженное как мелким троллингом (обидные прозвища, неприятные подшучивания), так и буллингом, травлей по любому признаку.
- В ситуациях нарушения дисциплины.
- В любых конфликтных ситуациях как способ договориться и найти хорошее решение.

А также оно будет уместным:

- при формулировании просьбы;
- для обмена обратной связью;
- для выражения благодарности.

В этих случаях это будет поддерживать доверие в отношениях и способствовать развитию осознанности.

ННО включает две стратегии: «*язык Жирафа*» и «*уши Жирафа*». Каждая из них имеет свои особенности и решает свои задачи. В первом случае это способ выражения своей обеспокоенности и отношения к происходящему через донесение своих чувств и потребностей и возможность сформулировать просьбу. Во втором – демонстрация желания понять мотивы происходящего, а также помощь в понимании происходящего самими участниками конфликта.

За кажущейся простотой – «*следуй четырём шагам*» – скрывается серьёзная работа над собой, поэтому появляется искушение обесценить и отказать от этого. Чтобы такого не произошло, педагогу важно приступить к освоению ННО вместе с детьми, поддерживая при этом друг друга, помогая в понимании и выражении собственных потребностей и чувств. Вариант знакомства с четырьмя шагами ННО описан в УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. (8+)». Там же прилагается памятка для родителей по ННО. Для педагога записаны видеоролики по навыкам ННО.

КАК БЫСТРЕЕ ОСВОИТЬ ННО?

1. При разборе ситуаций полезно задавать детям вопросы в логике четырёх шагов и помогать им в формулировании ответов.

- *Что произошло? Постарайся описать факты, как если бы ты был видеокамерой.*
- *Что ты чувствуешь в этой ситуации?*
- *Что для тебя важно в этом случае?* (для уточнения: если бы..., то ты бы чувствовал себя иначе?)
- *О чём бы ты хотел попросить?*

2. В разговоре с ребёнком стараться почаще использовать «уши Жирафа». Это поможет ему не только понять свои чувства, потребности и сформулировать просьбу, но и со временем освоить эту технику самому.
3. Можно создать небольшие визуальные «якоря» (например, простое изображение жирафа), которые могут послужить напоминанием и помочь вовремя включить внутреннего «жирафа». Примером такой визуализации может служить закладка с изображением этого животного и короткой подсказкой. А можно «завести» классного Жирафа (большую мягкую игрушку), к которому учащиеся могут обращаться по необходимости в любое время.
4. Рекомендуется закрепить использование ННО в Соглашении и регулярно обыгрывать различные ситуации для тренировки навыка выражения просьбы на «языке Жирафа». В этом случае педагог является не только экспертом, но и участником, который может запинаться, искать, подбирать подходящие слова, ошибаться и пытаться снова.
5. Родители тоже важный ресурс! Можно предложить им практическое занятие-тренинг навыков ННО с привлечением школьного педагога-психолога.
6. И конечно, коллеги-педагоги! Поддержка в своей среде, нацеленность на решение общей задачи и обмен опытом, особенно своими успехами и результатами использования ННО, будут мотивировать на пути освоения «языка Жирафа» и присвоения культуры ненасильственного общения.



КАК ПРАКТИКИ СЭР ВВЕСТИ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ ШКОЛЫ

При интеграции практик СЭР в школьную жизнь возможно использование нескольких взаимодополняющих форматов: одного дня, одной недели, одного триместра (или четверти) и одного года (имеется в виду учебный год).

В формате одного дня используются *регулярные практики* и ритуалы, которые направлены на развитие конкретных навыков социально-эмоционального интеллекта и осознанности. Например, упражнение «Моё настроение» с использованием Квадрата настроения, если оно проводится каждое утро перед началом уроков с целью развития навыка идентификации эмоций. Сюда же относятся предметные задания, обогащённые СЭР-задачей, например, анализ эффективности группового взаимодействия при выполнении задания.

Раз в неделю (или **раз в две недели**) проводится тематическое занятие, на котором дети изучают эмоции, анализируют различные ситуации взаимодействия и знакомятся с одной-двумя техниками (приёмами, способами) саморегуляции. Предполагается, что до следующего погружения (занятия) тема будет достаточно проработана, а техники присвоены учащимися, т. е. учащиеся знают алгоритм их выполнения и умеют применять их при необходимости. Чтобы достичь этого результата, необходимо регулярно в течение этого времени обращаться к материалам занятия и, возможно, какую-то практику сделать ежедневной. Сценарии таких занятий и рекомендации по их проведению описаны в методических пособиях для педагога «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» для 1–4 классов. Ещё один регулярный формат — домашние задания, которые сначала предполагают участие членов семьи, а позже в большей степени нацелены на самостоятельное выполнение. Задания носят рекомендательный характер, но при этом являются важным компонентом УМК, способствуя вовлечению членов семьи в работу по программе, поддержанию позитивных отношений.

Регулярного обращения к содержанию требует *работа с Соглашением*. Это должна быть рефлексия своих действий, иногда пересмотр сформулированных правил. Хорошо, если такой разговор будет проходить не реже **одного раза в триместр**. На каждой из подобных встреч может быть сделан свой акцент (см. «Соглашение о взаимоотношениях», с. 35). Такая работа призвана удовлетворить базовые психологические потребности детей в *автономии*, когда ученики сами принимают решение, иногда ошибаются, корректируют свои формулировки, и *связанности*, поскольку это всегда обсуждение и принятие коллективного решения.

Раз в год мы предлагаем проводить большое мероприятие с привлечением родителей, других школьников (это могут быть как учащиеся параллель-

ных классов, так и ребята помладше). Возможные формы подобных мероприятий, а также варианты сценариев предложены в методических пособиях для педагога «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» для 1–4 классов.

Попробуем вписать некоторые предложенные форматы и практики в школьное расписание.

Начало учебного года

- Родительское собрание или большое детско-родительское мероприятие, организованное, например, в форме игры. В ходе такого события можно решить сразу несколько задач: вспомнить то, что уже изучено и освоено, вовлечь родителей, заинтересовать содержанием, получить их поддержку, замотивировать всех участников на развитие, наметить «дорожную карту» на год.
- Составление Соглашения о взаимоотношениях.

Начало учебной недели

- Ритуал, позволяющий детям поделиться впечатлениями о проведённых выходных и переключиться на учебную деятельность.
- Целеполагание и планирование на неделю.

В течение учебной недели

- Тематическое занятие по СЭР, на котором обозначается тема (акцент, проблема, инструмент и пр.) для отработки в последующие дни. Это то, на чём будет держаться фокус внимания класса до следующего занятия. Задача: наработка навыка или накопление опыта. Если проводится одно занятие в две недели, то в начале недели необходимо напомнить участникам тему (проблему, технику, фокус).
- Обращение к Соглашению или содержанию занятия в случае возникновения различных ситуаций, иллюстрирующих это содержание или позволяющих на актуальном примере разобрать полученный опыт или применить какую-то технику. Например, в конфликтной ситуации применить технику разрешения конфликта или ненасильственное общение.

Начало учебного дня

- Регулярная или традиционная практика, которая будет настраивать детей на учебный день (например, с использованием Квадрата настрояния).
- Целеполагание и планирование на учебный день.

Начало урока

- Регулярная практика (например, «внимательное дыхание» в течение одной минуты), которая бы отвечала актуальному эмоциональному состоянию детей и соотносилась с предполагаемым видом деятельности на уроке.
- Целеполагание и планирование на урок.

В течение урока

- Внимательное отношение педагога к своему состоянию и состоянию детей.
- Приёмы переключения, расслабления, повышения энергии, обращения внимания детей на собственное состояние (*Что сейчас с вами? Помогает вам это или мешает? Что можно с этим сделать?*) и пр. при необходимости.
- Поддержание рабочей атмосферы, использование адекватных приёмов и форм работы.

В конце урока

- Регулярная практика завершения (не более одной минуты) или более продолжительная рефлексия урока.
- Обратная связь.
- Благодарность.

Перемена

- Физическая активность.
- Проветривание.
- Возможность попить воды.

Конец учебного дня

- Подведение итогов дня (возможно обращение к Соглашению или использование Квадрата настроения).
- Обратная связь.
- Рефлексия.
- Благодарность.

Конец учебной недели

- Подведение итогов недели (возможно обращение к Соглашению или Квадрату настроения).
- Обратная связь.
- Рефлексия.
- Благодарность.

Конец четверти (триместра)

- Обращение к Соглашению: самоанализ, рефлексия, корректировка.

- Социальные проекты, направленные на развитие у детей сотрудничества, умения работать в команде и способности встать на позицию другого человека и одновременно ориентированные на решение реально существующей проблемы.

Конец учебного года

- Обращение к Соглашению: самоанализ, рефлексия.
- Планирование каникул.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Очень часто от педагогов можно услышать, что на развитие «ещё и социально-эмоциональных навыков» у них совершенно нет времени. При этом и сами они не выглядят счастливыми и удовлетворёнными. У этого, конечно, есть объективные причины. Однако на что-то мы всё-таки можем влиять. Альберт Эйнштейн говорил: «Самая большая глупость — это делать то же самое и надеяться на другой результат». Мы предлагаем совершить хотя бы один маленький шаг в сторону изменений — выбрать самую простую технику, приём, способ развития СЭН, начать использовать это регулярно в своей педагогической практике и наблюдать за переменами, которые начнут происходить в жизни. Можно привлечь школьного педагога-психолога и провести вместе с ним урок рисования или музыки, а может быть, чтения или занятие по окружающему миру, обогатив его элементами СЭР, и разница будет заметна. Или найти такого же энтузиаста-коллегу, начать встраивать в предметное преподавание приёмы, описанные в данном пособии, и обмениваться результатами. Авторы убеждены, что развитие СЭН — это движение к себе, друг к другу, которое, несомненно, обогатит нашу жизнь и принесёт больше радости и счастья каждому.

ВОПРОСНИК «МОЙ КЛАСС»

1. Как вы себя чувствуете в своём классе? Как на ваше самочувствие влияет цвет и интерьер помещения? Спрашивали ли вы об этом своих учеников?
2. Что в классе бросается вам в глаза? Что чаще всего попадает в ваше поле зрения? Какую реакцию у вас вызывает? А на что чаще всего обращают внимание ваши ученики?
3. Как обычно реагируют люди, которые попадают в ваш класс впервые?
4. Какие послания читают дети со стен кабинета: правила; вопросы; пожелания? Какие эмоции должны вызывать визуальные стимулы? На что они ориентированы?
5. Что размещено на стенах вашего кабинета? Как предложенная наглядность способствует формированию социально-эмоциональных навыков?
6. Выделено ли в классе место для документирования событий? Кто за это отвечает? Как это влияет на атмосферу в коллективе и активность учеников?
7. Как вы думаете, что чувствуют на уроке дети с первой парты и с последней? Как можно уравнивать их возможности?
8. Как вы считаете, должно ли быть в классе место для уединения (хотя бы непродолжительного)? Речь идёт не о месте изоляции «нерадивого» ученика, а возможности для всех – учеников и учителя – побыть наедине с собой.
9. Собираются ли ваши дети группами, чтобы что-то обсудить или выполнить совместную работу? Помогает ли им в этом организация пространства? Или это скорее «встречи вопреки»?
10. Есть ли у вас возможность поговорить с кем-то с глазу на глаз, не привлекая постороннего внимания?
11. Принято ли в вашем классе открыто выражать своё мнение или выносить какие-то вопросы на обсуждение? Используете ли вы дополнительные способы фиксирования своего мнения (доски, стенды)?
12. Говорят, что мир устроен для правой. А как у вас? Возможно, в вашем классе есть дети и с другими особыми потребностями. Как это учитывается при организации среды?
13. Участвуют ли дети в организации пространства класса?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ К СОГЛАШЕНИЮ

Добрая игра (Ш¹)

Скажите детям, что с этого момента каждый из нас будет делать три добрых дела ежедневно. Обсудите, что будет считаться добрым делом. Например, помочь другу в школе, подбодрить товарища, у которого неприятности, предложить помощь в домашних делах, похвалить кого-то.

Произвольные добрые дела (Д)

Во время обеда, по дороге домой, во время укладывания спать поделитесь друг с другом добрыми поступками, которые вы совершили сегодня. Как ребёнок себя почувствовал, когда сделал доброе дело? Когда он почувствовал себя лучше всего? Спросите, какое доброе дело ребёнок хотел бы сделать сам и почему.

Бумажная Цепь Доброты (Ш, Д)

Если у вас есть немного времени, сделайте Цепь Доброты. Возьмите цветную бумагу и нарежьте её полосками шириной 2–3 см. Пусть ребёнок запишет на полоске бумаги доброе дело, которое он совершил. Любой из членов семьи тоже может сделать запись. Потом сделайте из каждой полоски кольцо, скрепите концы. Соедините кольца вместе. И так далее, пока бумажная цепь не станет длинной. Повесьте её на видном месте, и пусть все члены семьи смотрят на неё и гордятся своими поступками.

Лестница успеха (Ш, Д)

Раздайте каждому из детей изображение лесенки и предлагайте отмечать ступень (можно рисовать на ней человечка), на которой он сейчас находится: ему очень трудно, и поэтому он в самом низу лестницы; работа налаживается – «поднимается» на средние ступеньки и т. д.

Яблоня успеха (Ш)

Для реализации этого приёма хорошо иметь стенд с нарисованной яблоней, к которой можно крепить (например, магнитами) яблоки разных цветов: зелёные, жёлтые, красные (вырежьте их из цветной бумаги). Раздайте каждому ученику комплект из яблок всех трёх цветов (лучше их подписать – после урока вы сделаете фото дерева и сможете потом проанализировать результаты) и попросите прикрепить красное яблоко в случае, если ребёнок не понял тему урока, зелёное – всё отлично усвоено, жёлтое – нужно немного повторить материал урока.

¹ Буквой Ш обозначены практики, которые могут проводиться в школе, Д – дома.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

Катеева Марина Ивановна

Рычка Нина Евгеньевна

Дворецкая Ирина Александровна

**Как развивать социально-эмоциональные навыки
в начальной школе**

Редактор *Ю. О. Андреева*

Художественный редактор *О. Е. Гueva*

Внешнее оформление *Л. А. Овчаровой*

Макет *О. Е. Гueвой*

Компьютерная вёрстка *О. В. Поповой*

Технический редактор *И. В. Грибкова*

Корректор *Р. В. Низяева*

Подписано в печать 00.00.2021. Формат 60x90/8.

Гарнитура FreeSetLight.

