

## Корпоративное обучение в Многопрофильном лицее поселка Чегдомын

Профессиональная деятельность педагога – главный ресурс изменений, важнейший капитал образовательной организации, обеспечивающий высокое качество образования и реализацию государственных стандартов. Повышение профессиональной компетентности педагогических работников, оказание им помощи в развитии творческого потенциала, подготовка и поддержка высококвалифицированных профессионалов – ключевая задача методической службы нашей образовательной организации. Особая роль в профессиональном развитии педагогов лицея отводится корпоративному обучению. Корпоративное (внутрифирменное) обучение педагогических работников – процесс, организованный и инициированный образовательной организацией, направленный на стимулирование повышения профессионального уровня работников с целью увеличения их вклада в достижение максимальной эффективности деятельности организации.

**Оксана Ивановна Одариченко**, заместитель директора по УВР, учитель истории и обществознания МБОУ «Многопрофильный лицей» п. Чегдомын

### Хакатон «Педагог процесса – педагог результата: как перестроиться»

По программе корпоративного обучения в лицее регулярно проводятся образовательные мероприятия для педагогов, ориентированные на практическое освоение эффективных технологий, приемов и техник работы с обучающимися. Предлагаем разработку методического события в формате хакатона, организованного и успешно проведенного для педагогического коллектива лицея.

Задачи методического события:

- демонстрация элементов современных педагогических технологий, способствующих достижению высокого уровня профессионализма и мастерства и предметных компетенций учителей при внедрении обновленных ФГОС
- демонстрация необходимости самообразовательной деятельности в процессе совершенствования профессионального мастерства учителя
- создание прототипа методических продуктов, адаптированных под запросы и интересы педагогов школы

В рамках хакатона участники разработали прототипы продуктов по следующим направлениям:

1. Создание навигатора школьных методических мероприятий на 2022/2023 учебный год.

2. Создание чек-листа по совершенствованию самообразовательной деятельности педагогов.

3. Создание методического портала для педагогов школы с наполнением контента, применяемого в практике работы при внедрении обновленных ФГОС.

Что такое хакатон? Понятие «хакатон» пришло из мира IT и обозначает мероприятия, во время которых команды сообща работают над решением определенной задачи или созданием нового продукта. На хакатонах с разработчиками общаются эксперты отрасли: они наблюдают, как команды пытаются решить задачу, дают рекомендации, а в конце оценивают проекты и выбирают лучший.

Участники в составе команд от 3 до 5 человек создают прототип решения и защищают его, выступая перед другими командами. Можно даже организовать многочасовой или многодневный соревновательный педагогический хакатон в

виде онлайн-марафона, направленного на разработку концепций и прототипов образовательных продуктов в соответствии с проектными кейсами. Безусловно, это всегда командная работа. Само мероприятие включает и лекционный блок, и активную творческую работу команд. Задача – создать новый проект, сгенерировать идею, которую никто никогда не воплощал в жизнь, и защитить ее. На самом деле это чрезвычайно интересно и увлекательно. Попробуйте! У вас обязательно получится!

#### Программа хакатона

10.00–10.30	Установочный сбор. Открытие
10.30–10.50	Нетворкинг, деление на рабочие группы
10.50–11.10	Время наполнения. Работа мастер-классов: Модель SAVI, или как мотивировать учеников Архитектура проектной деятельности Эмоциональный эдьюкейшн
11.10–12.10	Время созидания и разработки. Проектная работа по группам, исследования со школьниками
12.10–12.30	Презентация промежуточных итогов работы (в формате вертушки)
12.30–13.00	Время созидания и разработки (проектная работа по группам – готовим материал на защиту)

13.00–13.20	Защита: презентация прототипов проектов экспертам
13.20–13.30	Финальная рефлексия

#### Установочный сбор:

- приветственное слово руководителя лица
- просмотр видеоролика «Кен Робинсон – новый взгляд на систему образования» [https://youtu.be/1G3Ку\\_UbjQ](https://youtu.be/1G3Ку_UbjQ)
- презентация «Кен Робинсон. Человек, совершивший революцию в образовании»
- формулирование задач хакатона

#### Нетворкинг, деление на рабочие группы:

- презентация «Как Генри Форд оценивал руководителей»
- деление на группы (по количеству модераторов и мастер-классов)
- время наполнения: работа мастер-классов

*Деление на рабочие группы:* сначала предлагается найти свою пару, а потом объяснить, по каким признакам/критериям разделены группы.

#### Пример:

- ты – теплый абрикос, найди большой арбуз
- ты – большой арбуз, найди теплый абрикос
- ты – оранжевая лисичка, найди быстроногую зайчика
- ты – быстроногий зайчик, найди оранжевую лисичку
- ты – декоративный клен, найди осеннюю березу
- ты – осенняя береза, найди декоративный клен

## Мастер-класс «Архитектура проектной деятельности»

Во времена Вольтера и Фонвизина дворянину не было нужды учить географию, потому что дорогу в поместье знали почтари или извозчики, но в наше время даже «извозчикам» знать географию не надо, потому что у каждого теперь есть навигатор. В фильме «Место встречи изменить нельзя» Жеглов говорит Кирпичу у входа в здание: «Открывай, открывай! У нищих слуг нет!», но сегодня дверь открывается «сама» перед кем угодно.

Для современного человека слугами стали технологии и системы производства и оказания услуг. Не надо уметь

стирать – есть стиральная машина либо прачечная или химчистка неподалеку, не надо уметь готовить – можно сходить в кафе или заказать еду на дом, не надо уметь водить машину – есть система общественного транспорта и такси, не надо ничего запоминать – все есть в Интернете.

Если раньше привилегией чего-то не знать или не уметь обладали представители определенных классов и сословий, то сегодня для полноценной жизни и выполнения многих профессиональных обязанностей не требуется даже общего



образования. Как следствие – обучение и образование уже воспринимается не как ценность, дающая какие-то преимущества, а лишь как неприятная необходимость на пути к получению формального аттестата или диплома. Королева из «Двенадцати месяцев» не могла понять, зачем ей знать арифметику или названия месяцев, сегодня учителю становится сложно объяснить это же школьнику XXI века. И в определенной степени такая сложность объективна: жизнь действительно изменилась, и педагогу надо понимать, как организовать обучение, чтобы оно оказалось востребованным.

Каким же образом выстроить образовательный процесс так, чтобы он давал на выходе компетенции, действительно позволяющие быть успешным в повседневной жизни и профессиональной деятельности?

### **Практическое занятие №1**

Работа в малых группах по методике «1–2 – все вместе»

Обсуждение вопросов:

- что мешает вам заниматься проектной деятельностью?
- есть ли в вашем учреждении условия для создания проектов? Какие?

Каждый участник группы в течение 1–2 минут продумывает ответ на вопрос. Затем участники объединяются в пары и проводят обсуждение друг с другом, добиваясь общего решения. Потом пары переходят к коллективному обсужде-

нию, после чего каждая группа озвучивает ответы на поставленные вопросы.

*Ведущий:* Для того чтобы активно заниматься проектной деятельностью, необходимо пополнять знания, овладевать новым способом деятельности самому и потом учить детей. Надеемся, что сегодняшний мастер-класс поможет в этом. Продолжаем разговор о методе проектов, проектной деятельности. Что такое проект?

- это описание конкретной ситуации, которая должна быть улучшена, конкретных методов и шагов по ее реализации
- это буквально «нечто, брошенное вперед»

В последнее время это слово ассоциируется чаще всего со смелыми и оригинальными начинаниями в области интеллектуальной или практической деятельности человека, символизируя новизну и нестандартность подхода в решении задач. Вы уже многое знаете об этом виде деятельности, однако у многих еще возникают вопросы: действительно ли это так необходимо? для чего это? что же такое проект? из чего он состоит?

Проект – слово иноязычное, происходит от латинского (*projectus*) «брошенный вперед». Если объяснить более доступным языком, проект – это самостоятельность, конкретное практическое творческое дело, поэтапное движение к цели.

### **Практическое занятие №2**

Работа в малых группах по методике «Диалог».

*Задание:* работа над проектом предполагает прохождение 8 стадий (шагов). Попробуйте самостоятельно определить эти 8 шагов.

Каждый участник группы играет определенную роль, которую ему выбирает ведущий: спикер, секретарь, посредник, докладчик.

В обязанности спикера входит чтение задания группе, организация его выполнения, поощрение группы к работе, подведение итогов работы и назначение докладчика. Секретарь ведет записи работы группы (коротко и разборчиво), одновременно он должен быть готов высказывать свои мысли при подведении итогов. Посредник следит за временем и

стимулирует работу в группе. Докладчик высказывает мысли группы, показывая результаты ее работы.

Остальные члены группы – активные участники обсуждения.

Идет работа по группам. Группы ищут согласованное решение, а затем ведут диалог, обсуждая результаты своей работы.

*Ведущий:* Таким образом, мы с вами выяснили, что работа над проектом состоит из нескольких этапов:

- Подготовка к работе над проектом (информация о проекте, его актуальности, поиск проблем)
- Выбор проблемы (использование метода мозгового штурма, разговор о каждой проблеме, голосование за проблему)
- Сбор и анализ информации (можно разделить учащихся на несколько групп: юристы, социологи, журналисты (юристы изучают нормативные документы, социологи выясняют актуальность проблемы, журналисты берут интервью)).
- Планирование действий команды (куда, кому, зачем, что делать. Просчитывается экономическая составляющая).
- Реализация проекта
- Подготовка к защите проекта (стенды, плакаты, портфолио, макеты, подготовка группы для защиты)
- Презентация проекта (10 минут в устной форме)
- Рефлексия (проводится через неделю после защиты. Ответ на вопрос: «Что дал проект?»)

Общую схему проекта можно представить следующим образом: задумал – спроектировал – осуществил.

Кроме того, проект включает в себя пять П: Проблема, Проектирование (планирование), Поиск информации, Продукт, Презентация. Можно добавить еще шестое П – Портфолио (папка, в которой собраны все рабочие материалы проекта). Важным является то, что каждый этап работы над проектом должен иметь свой конкретный продукт.

### **Практическое занятие №3**

Составляем программу действий.  
Эпиграфом к занятию может стать

китайское изречение: «Скажи мне – я забуду. Покажи мне – я запомню. Дай мне сделать – и это станет моим навсегда». Сколько бы нам ни рассказывали, как составлять программу действий по осуществлению проекта, только самостоятельная работа поможет понять суть вопроса.

Метод проектов не является принципиально новым в мировой педагогике. Сами того не подозревая, мы каждый день становимся участниками и руководителями разных проектов. Не верите? Вы каждый день думаете над тем, что приготовить на завтрак, ужин, а потом воплощаете идеи в жизнь – это проект! Вы решаете, какие виды работ лучше использовать в ходе урока, а потом воплощаете задуманное – это тоже проект! Вы решили сменить имидж, полностью поменять образ – это тоже проект!

Чтобы освоить метод проектов, предлагаю решить такой пример: загадайте число, прибавьте столько же, прибавьте 10, разделите на два, отнимите задуманное (в результате у всех должно получиться число 5). Нетрудно догадаться, что в основе задачи лежит некий алгоритм. Результат был известен только мне, но посредством направления ваших действий, мы все пришли к одному ответу. Так происходит и в проектной деятельности учащихся. Используя алгоритм работы и зная конечный результат, учитель ведет детей по неизвестному для них пути к верному ответу. Весь путь от старта до финиша и есть проектная деятельность учащихся.

*Задание: прочитайте текст одной притчи: «Однажды мудрец странствовал в поисках смыслов и добрел до реки. Ни моста, ни лодки не было видно. Возникла проблема – надо переправиться, но как? Задумался мудрец... Что же сделать? Как соединить два берега реки? Мудрец закрыл глаза и представил, как он переправляется на другой берег. «Эврика! – сказал мудрец, – Надо сделать лодку, которая приведет к моей мечте и решит проблему». Сел мудрец, нарисовал схему лодки, расчеты произвел, план составил... Тут как раз ученики его подоспели, и они вместе начали действовать, периодически заглядывая в план, оценивая правильность и исправляя ошибки. В команде дело пошло*

*быстро, и очень скоро лодка была готова! Со всех сторон осмотрели ее путники – нет ли где трещин, потом спустили на воду – плывет! Можно переправляться! Ура! Не прошло и 15 минут как мудрец и ученики были на другой стороне реки! Проблема решена и можно было странствовать дальше».*

Опираясь на эту историю, попробуем выделить основные этапы проекта. А для этого необходимо ответить на вопросы:

- С чем столкнулся мудрец на берегу реки? (надо переправиться через реку)
- Что сделал мудрец, чтобы решить возникшую проблему? (представил, как он переправляется, нарисовал схему лодки, произвел расчеты, составил план)
- Какую работу выполняли ученики в сказке? (начали строить, опираясь на план)
- Как быстро построили лодку и почему? (через 15 минут, так как были распределены роли и обязанности)
- Что сделали ученики, прежде чем спустить лодку на воду? (осмотрели, проверили, нет ли трещин)
- Каков результат этой истории? (ученики и учитель переправились на другой берег)

- Как вы думаете, какова была роль учителя в этой истории? (он наблюдал, консультировал, давал советы).

Поставим в соответствие ответы первого задания с этапами проекта:

1. Выдвижение проблемы, цели проекта.
2. Планирование.
3. Выполнение проекта.
4. Анализ результатов.
5. Защита проекта.

Итак, мы с вами выделили основные этапы проекта. Данный алгоритм не является идеальным. Возможно вносить в него изменения, но мы постарались выделить основное, значимое в работе над любым проектом.

Ценным в учебном проекте является не столько результат познавательной деятельности ученика, сколько обучение его умениям проектирования: проблематизации, целеполагания, организации и планированию деятельности, самоанализу и рефлексии, презентации, коммуникативности, умению принимать решения. Эти умения формируют положительную мотивацию обучения. В учебном процессе структура урока строится в том же порядке – постановка проблемы, определение цели и так далее. Интерактивные приемы способствуют формированию определенных умений.

**Наталья Алексеевна Бодунова**, педагог-психолог  
МБОУ «Многопрофильный лицей» п. Чегдомын

## Мастер-класс «Как мотивировать учеников»

*«Скучно... Зачем мне нужно это учить? Когда уже перемена?!»*

### **1. Учитель лицом к лицу с немотивированностью**

Задание. Продолжите предложения:

- Когда ученики скучают, я...
- Когда ученики отвлекаются, я...
- Когда ученики игнорируют, я...
- Когда ученики занимаются не тем, я...

*Диалог с аудиторией:*

– Как Вы считаете, является ли нашей задачей работать с мотивацией учащихся? (да, нет). Что зависит от родителей? От социума?

– Нормально ли, что дети не хотят учиться? Можно с этим что-то сделать? Как замотивировать учеников быть активными на уроке, выполнять задания



по предмету, интересоваться дополнительными материалами?

Итак, педагог выбирает одну из двух стратегий мотивации: «бей» или «беги».

- Бей: ругайся, заставляй, наказывай, угрожай.

- Беги: игнорируй, не замечай.

– Какова ваша стратегия? (объясните свой выбор)

## **2. Что такое внутренняя и внешняя мотивация ученика и как ее развивать?**

*Задание. Выберите понятия, которые относятся к внешней или внутренней мотивации:*

– «Забываю о времени», «хорошая оценка», «интерес», «награда», «наказание», «это сложно, но мне нравится», «буду авторитетом в классе», «готов заниматься этим и в выходные», «порадую родителей».

– Почему? Объясните свой выбор. Какие виды мотивации чаще встречаются вам?

*Задание. По рисункам детей определите вид мотивации (предлагается обсуждение рисунков детей по теме «Что мне нравится больше всего в школе?»):*

– Сделайте вывод о том, какие ловушки внешней мотивации мы можем наблюдать у детей, если будем требовать результат.

*Ведущий:* Путь к возникновению внутренней мотивации не такой близкий и очень непростой. Внутренняя мотивация рождается, когда у человека появляется персональный интерес или ему становится понятно, для чего учиться. Тогда обучение и деятельность приобретают смысл, становятся более продуктивными и радостными.

## **3. Какие потребности влияют на мотивацию?**

1. Потребность в безопасности (спокойствие, свобода от агрессии).

2. Интерес и положительные эмоции.

3. Активность.

4. Движение.

5. Признание.

6. Понимание смысла обучения.

В мотивации на обучение исследо-

ватели выделяют шесть факторов или потребностей, которые оказывают самое большое влияние.

*Задание. Объясните каждую потребность. Как она учитывается при построении урока? В школе? (обсуждение)*

Итак, работа с потребностями – ключ к хорошей успеваемости и приподнятому настроению всех участников учебного процесса.

## **4. Вносим разнообразие в интеллектуальные активности**

*Ведущий:* физическая и интеллектуальная активность действительно способны разбудить интерес «спящего» ученика! Балансировать разные интеллектуальные задачи помогает модель SAVI – система анализа вербальных взаимодействий. Согласно этой модели во время учебного процесса участники должны:

S = somatisch: двигаться, что-то делать

A = Auditiv: слушать и говорить

V = Visuell: учиться через наблюдение и внутренние образы (фантазия)

I = Intellektuell: решать проблемы и рефлексировать

*Ведущий:* Вам предстоит объяснить классу новую тему. Задумывались ли вы о том, что нередко при необходимости передать информацию или чему-то научить, мы занимаем «весь эфир?» То есть 70–80% времени «мяч активности» находится у учителя и только 20–30% времени – у учеников. Пока мы проявляем активность, наши ученики «растекаются» по парте, «ловят ворон», отвлекаются или испытывают усталость. Почему так происходит? Для нормальной работы человеку необходима постоянная активность. Что это значит? Даже самый мотивированный ученик начнет сникать, если засидится за партой, не будет двигаться, переключать внимание. Иными словами – мы можем помочь ученику учиться, если дадим больше возможности двигаться и шевелить мозгами. Не делайте все сами. Пусть ученики берут листы бумаги, приклеивают стикеры, раздадут тетради, стирают с доски, пишут на ней и т.д. Перечислите, какие действия вы смело можете делегировать своим ученикам?

### **Простые идеи для физической активности учеников на уроке:**

- используйте подвижные игры: энерджайзеры (бодрящие коллективные игры), разминки или пальчиковые упражнения, которые синхронизируют работу полушарий – отличная возможность снять напряжение, размяться
- перемещайтесь в пространстве: меняйте иногда места, двигайте стулья, делайте что-то стоя
- упражнение «барометр мнений» помогает «разместить себя в пространстве» относительно какого-то вопроса: «Те, кто согласен – встают у двери, те, кто не согласен – у окна». Можно попросить ребят высказать свою точку зрения и поменять положение в пространстве, если мнение изменится. Или учитель предлагает тезис в конце урока, чтобы подвести итог: «Тот, кто считает, что сегодня на уроке был максимально включен – встает здесь, а тот, кто сегодня скучал и мысленно отсутствовал – идет сюда». Можно занять промежуточное положение в пространстве
- меняйте форматы участия. Предлагайте периодически то индивидуальные задания, то упражнения в паре, то в небольшой группе из 3–5 человек.

**Михаил Александрович Кудрин**, учитель математики  
МБОУ «Многопрофильный лицей» п. Чегдомын

## Мастер-класс «Эмоциональный эдьюкейшн»



Эмоциональный интеллект – это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и

Иногда просите ребят сделать что-то всем коллективом

*Задание. Напишите, что ребята могут делать в разных форматах участия на следующих уроках:* индивидуально, в паре, в группе.

### **5. Работа с чек-листом. Подведение итогов. Выводы**

Проверяем себя по чек-листу SAVI:

1. Сколько движения я позволяю (допускаю) на уроке? \_\_\_\_\_
2. Ученики в основном слушают, или у них есть возможность говорить в общем кругу или между собой? \_\_\_\_\_
3. Как часто ученики делают что-то самостоятельно? \_\_\_\_\_
4. Как часто я работаю с визуализацией: предлагаю картинки, схемы, делаю поясняющие иллюстрации и даю это делать ученикам? Использую ли я средства медиа? \_\_\_\_\_
5. Как часто я побуждаю учеников использовать воображение? \_\_\_\_\_
6. Достаточно ли на моем уроке проблем, задач, решение которых ученики с воодушевлением ищут сами? \_\_\_\_\_
- 7) Сколько времени уделяется рефлексии полученного опыта? \_\_\_\_\_

достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации. Эмоциональный интеллект – это суперсила, с помощью которой можно распознать свои и чужие эмоции и управлять ими. Увы, это не то, что можно освоить раз и навсегда, но тем интереснее – это бесконечный простор для исследования. Психологи выделяют **пять компонентов эмоционального интеллекта:**

- самоосознание – понимание своих сильных и слабых сторон, анализ своих чувств и реакций: что я испытываю, когда отвечаю у доски или иду по высокому мосту над рекой

- саморегуляция – способность контролировать эмоции, выражать или сдерживать их в соответствии с ситуацией. Например, заметить, что обиделся на друга, понять, почему именно и вместо игры в молчанку поделиться с другом своими переживаниями и продолжить дружить
- мотивация – осознание своего желания, умение приложить усилия для достижения цели. Мотивированным людям проще делать выбор, расставлять приоритеты и предпринимать действия
- эмпатия – понимание чужих эмоций, способность сопереживать и общаться с учетом состояния собеседника. Этот навык помогает создать доверительные отношения с любым человеком
- социальные навыки – набор навыков, которые помогают выстраивать отношения с людьми в зависимости от цели и обстоятельств. Как говорить и убеждать, как слушать и поддерживать, как использовать мимику и жесты

### ***Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей?***

Кажется, чтобы стать успешным, нужно обязательно делать упор на развитие умственных способностей. Отсюда так много дошкольных программ, кружков, образовательных центров, где в ребенка пытаются впихнуть столько, что не каждому взрослому под силу освоить.

Но дело не только в интеллекте: кроме новых знаний, ребенку также нужно, чтобы с ним поговорили о его чувствах, помогли разобраться в отношениях с одноклассниками или просто окружили теплом и поддержкой. Современные исследования доказывают важность знакомства ребенка с эмоциональной сферой.

### ***Что говорят ученые?***

80% успеха зависит от уровня эмоционального интеллекта и только 20% – от коэффициента интеллекта. Например, в Стэнфордском исследовании ученые наблюдали за жизнью добровольцев с детства до самой старости и выяснили: IQ нельзя считать надежным показателем успеха. Топовые специалисты и руководители не были умнее тех, кто до пенсии занимал должности попроще. На самом деле секрет успеха скрыт в развитом эмоциональном интеллекте: навык решать конфликты, сила воли, настой-

чивость, способность отложить сиюминутное удовольствие ради большой награды, но позже. Самое любопытное, что участники исследования проявляли эти качества, уже будучи подростками.

Но дело не только в детях. То, как родитель обращается с собственными чувствами – крайне важно для воспитания детей.

### ***В чем польза эмоционального интеллекта для учебы***

Хорошо развитый эмоциональный интеллект помогает школьникам лучше учиться и выстраивать надежные отношения со сверстниками и учителями. Как это происходит?

Ребенок адекватно реагирует на стресс. Вместо истерики из-за низкой оценки он говорит, что ему обидно, интересуется, как это можно исправить.

Ребенок проявляет свои переживания и понимает эмоции других. Вместо неуместных шуток и сумбурных разговоров он знает, как донести свою мысль и получить то, что для него действительно важно.

Ребенок стремится быть в контакте с учителями и одноклассниками, легко знакомится с новыми людьми, проявляет внимание к собеседнику, сглаживает острые углы.

Ребенок владеет саморегуляцией, легко перемещает свое внимание. Умеет переключить внимание, например, от игры на смартфоне на вопрос про Древний Рим.

### ***Интересный факт!***

Йельский центр эмоционального интеллекта несколько лет внедряет в школы свою программу. Исследования доказали, что, несмотря на уменьшение количества классических уроков, школьники стали лучше учиться, повысилась личная эффективность и навыки управления вниманием. А еще снизилась тревожность и конфликты с буллингем.

### ***Как учить детей эмоциональному интеллекту***

Создать безопасную среду. Это пойдет на пользу не только детям, но и взрослым. Знать, что есть место, где тебя не осудят, примут в любом настроении и поддержат – очень ценно. А если жить с ощущением «как на пороховой бочке» – развиваться крайне сложно.

*Не игнорировать чувства ребенка и задавать вопросы.* Это поможет ему научиться понимать себя и не ждать интерпретации других, как в том анекдоте:

- Вовочка, тебе пора домой!
- Мама, я замерз?
- Нет, ты проголодался.

Например, если ребенок переживает из-за плохой оценки – предложить ему сделать перерыв и вместе поиграть на улице, а после выполнить работу над ошибками. Выгрузить эмоции через тело – отличный способ справиться со стрессом.

*Пополнять словарь эмоций.* *Нейробиологи объясняют:* невозможно управлять эмоциями, если мы не знаем, как они называются. Например, у грусти есть множество оттенков: уныние, растерянность, отчаяние. Их важно различать, потому что каждое чувство проявляется и корректируется по-разному.

Чтобы помочь ребенку расширить эмоциональный словарный запас, можно играть с карточками: на каждой написать разные чувства и несколько раз в день искать подходящее описание для состояния в этот самый момент. Еще можно распечатать колесо эмоций Роберта Плутчика и вечером отмечать, какая эмоция преобладала сегодня.

*Играть в игры живого действия.* Ролевая игра – отличный способ научить детей навыкам межличностного общения, эмпатии и эмоциональной регуляции. Например, в образе Человека Паука ребенку может быть проще проживать разные сценарии, экспериментировать и самовыражаться.

*Читать вместе художественную литературу.* Чтение – самый эффективный тренажер для развития эмпатии. Оно помогает детям развить «модель психического состояния человека» – так они учатся понимать, что испытывает другой человек.

Нас окружает множество технологий, которые делают нашу жизнь комфортнее. Но выстраивать близкие отношения с машиной невозможно, а с людьми – важно. Поэтому учить детей быть в контакте со своими чувствами и эмоциями с ранних лет – отличная инвестиция в их успешное и счастливое будущее.

### **Практические задания:**

**Упражнение для распознавания эмоций «Зеркало».** Встаньте напротив зеркала, расслабьтесь. Начните изображать различные эмоции:

- радость: расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном
- удивление: расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?» Спокойно закройте глаза
- гнев: расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне все это надоело!»
- счастье: расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбке
- повторяйте упражнение каждый день хотя бы неделю, а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз: добрые, злые, любящие, завистливые глаза. Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции

### **Задание «Найти и запомнить»**

- В течение дня найдите десять поводов для радости, порадитесь от души и проследите, как изменилось ваше состояние в этот момент. При возможности – посмотритесь в зеркало, прочувствуйте и постарайтесь запомнить ощущения в теле
- На следующий день найдите десять поводов для удивления и проследите, как меняется состояние
- По такой же схеме отработайте все эмоции, повышающие эффективность человеческой деятельности: принятие, доверие, интерес, восхищение

### **Задание «Раздражители»**

- Попробуйте в течение нескольких дней специально фиксировать внимание на неожиданных раздражителях: громких звуках или ярком свете
- Постарайтесь сформулировать, что происходит с вашей эмоциональной сферой при воздействии таких раздражителей

Упражнения для эмоциональной устойчивости тренируют устойчивость нервной системы и увеличивают скорость адаптации при изменении внешних условий. Освоив эти упражнения,

человек перестает быть «заложником эмоций», приобретает уверенность, что в каждой ситуации может контролировать эмоции.

#### **Упражнение «Назойливая муха»**

- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза
- Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача – не открывая глаз, согнать назойливое насекомое
- Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним – раздражение

#### **Упражнение для тренировки эмоций «Аверс и реверс»**

- Попробуйте переосмыслить негативное событие, найдите в нем небольшую выгоду
- Возьмите лист бумаги и запишите три минуса и три плюса состояния, в котором вы оказались

#### **Упражнение для тренировки эмоций «Разобрать по косточкам».**

Источником эмоций могут быть внешние события, а могут – внутренние стимулы: память, физическое состояние. Если эмоция, которую вы переживаете сейчас, имеет слишком высокий градус, сначала остыньте. Затем начните задавать себе вопросы:

- как я испытываю злость (другую эмоцию)?
- почему я испытываю злость?
- когда я уже испытывал злость?
- как часто я злюсь?
- чем злость мне помогает?
- чем и где злость мешает?

Разбор эмоции позволяет быстрее понять настоящую причину и источник реакции.

#### **Упражнение на развитие эмпатии «Эмоции исторических персонажей»**

- Вспомните пять исторических персонажей
- Представьте эмоции, которые человек испытывал во время разных событий своей жизни

**Упражнение на развитие эмпатии «Эмпатия и злость»** поможет справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии.

- Вспомните ситуацию, когда вы очень злились на кого-то
- Создайте эмпатическое утверждение. Например:
  - Раздраженный человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»
  - Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу, и тебе пришлось работать за меня».

#### **Упражнение «Дневник эмоций»**

- Записывайте каждую эмоцию, которую испытываете в течение дня, степень ее проявления и причину. Например, эмоция – злость, степень – 7 из 10, причины – тройка по математике
- На следующем этапе важно понять, как эмоция проявляется в теле. Возможно, рядом со злостью вы напишете: «пересыхает во рту, чувствую ком в горле, звенит в голове»
- Опишите, какими были руки, ноги в этот момент, ощущалась ли тяжесть или напряжение

#### **Упражнение-игра «Фантом»**

- Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке
  - Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке
  - Аналогично обозначьте синим карандашом, где вы переживаете грусть, и желтым – радость
- Какое чувство было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее?

#### **Упражнение «звук – чувство»**

- Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как

часто мы эти чувства испытываем. Для того чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство – будем гудеть тихо; если чаще, то погромче, если совсем часто – то громко.

- Итак, чувства: радость, гнев, ревность, счастье, разочарование, злость, любовь, обида.

### **Упражнение-игра «Создание рисунка по кругу»**

- Цель: создание в группе благоприятного микроклимата.
- Содержание игры: у каждого участника лист бумаги и карандаш или ручка. За одну минуту все что-нибудь рисуют на своих листах. Далее передают лист соседу справа, а получают лист от соседа слева. Дорисовывают что-нибудь за одну минуту и опять передают лист соседу справа. Игра идет, пока лист не вернется к хозяину. Затем все рассматривают получившийся рисунок и обсуждают. Можно устроить выставку рисунков.

#### **Итоговое задание:**

- какая проблема, на ваш взгляд, препятствует развитию эмоционального интеллекта
- выдвините гипотезы решения этой проблемы
- предложите мероприятия, направленные на решение этой проблемы

### **Презентация промежуточных результатов работы**

(формат: вертушка/вернисаж)

Формат «Вертушка» позволяет за короткое время увидеть результативность работы, общения участников. Представители групп презентуют свою работу, предлагают варианты прототипов/прообразов мероприятий по своему направлению, отвечают на вопросы, принимают замечания. Впечатления собираются на стикерах для дальнейшего обсуждения с учетом мнения других групп. На выступление отводится 3 минуты + 2 минуты на вопросы.

Презентация представителями группы своего прототипа/прообраза мероприятий проводится по количеству групп минус 1 (так как у нас было три группы, то выступающим от группы необходимо было презентовать два раза).

### **Время созидания и разработки**

(проектная работа по группам – готовим материал на защиту)

После презентации промежуточных рабочих материалов продолжается работа в группах над созданием прототипов/прообразов своих продуктов. Изучаются мнения, предложения и замечания других групп, анализируются заданные вопросы во время «вертушки». Создается прототип на одном из пазлов (соединенные пазлы представляют план разработанных педагогами методических мероприятий, в которых они хотели бы принять участие).

### **Защита прототипов**

Представление прототипов продуктов (по каждому из направлений определены проблемные зоны педагогов школы и предложены мероприятия по решению актуальных проблем, повышению профессиональной компетенции педагогов и освоению методов и приемов предложенных технологий).

Время защиты – 1,5 минуты.

### **Финальная рефлексия**

Финальная рефлексия может быть проведена в форме синквейна. Классический традиционный синквейн составляется так: первая строка – это тема, существительное или местоимение; вторая строка – два прилагательных или причастия, они коротко характеризуют тему, описывая ее; третья строка – это три глагола или деепричастия, раскрывающие действие; четвертая строка – мнение автора об описываемой теме в четырех словах; пятая строка – итоговая, суть темы, выражается одним словом любой части речи.

### **Итог образовательного события**

Создан план методических мероприятий по трем направлениям. Рабочая группа до 25 октября обрабатывает и оформляет навигатор школьных методических событий на 2022/2023 учебный год для самозаписи педагогов школы. До 28 октября педагогам будет предложен для знакомства и работы чек-лист / индивидуальная образовательная программа по совершенствованию самообразовательной деятельности педагогов.