

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ (СОЭ) В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

О важности эмоционального воспитания говорили ещё древние философы, и в нашу эпоху оно тоже вышло на передний план. Аббревиатура SEL появилась в девяностые годы, но в Республике Беларусь она стала на слуху не так давно.

Что такое SEL

С английского SEL расшифровывается как социально-эмоциональное обучение (англ. *social emotional learning*). Хотя у подхода нет чёткого, однозначного определения, можно сказать, что он преследует три основные цели:

- развивать эмоциональный интеллект учащихся;
- создавать эмоционально комфортную среду, в которой учащийся чувствует, что его ценят и он может проявить себя как личность;
- вдохновлять и мотивировать на обучение с помощью эмоций.

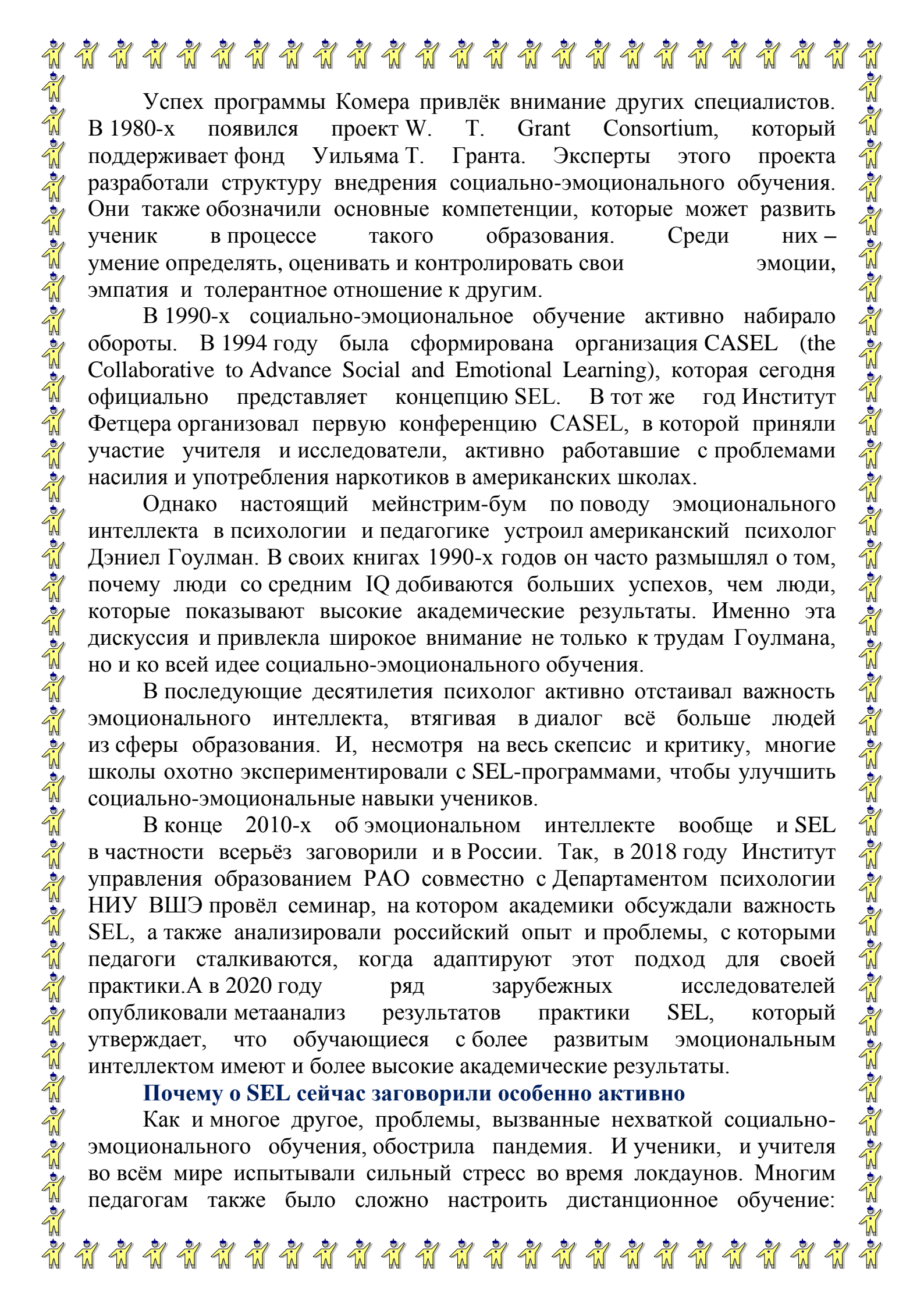
SEL – не учебная дисциплина, а технология обучения. Её не стоит выделять в качестве отдельного предмета, как, например, психологию или обществознание. Социально-эмоциональное обучение внедряют в целый календарный план, задача педагогов в этом случае – установить крепкую связь с учащимися и спроектировать занятия так, чтобы занятия стали более личными.

Главная миссия SEL – создать благоприятную социально-эмоциональную обстановку для учащегося и научить его грамотно работать со своими эмоциями и взаимодействовать с другими людьми.

Как и когда появился этот подход

SEL начало зарождаться в США ещё в конце 1960-х. Тогда детский психолог Джеймс Комер совместно с коллегами из Йельского детского учебного центра успешно испытал программу Comer School Development, которую разработали для двух самых неблагополучных школ Нью-Хейвена.

Программа Комера подразумевала, что школы должны были создавать комфортную среду обучения, где учеников ценили и любили, а их проблемы решали посредством диалога и эмпатии, а не строгого учительского тона. В процесс были также вовлечены родители, школьные психологи и медработники. Уже к 1980-м годам успеваемость школ стала выше средней, а проблемы с поведением и прогулами практически сошли на нет.



Успех программы Комера привлёк внимание других специалистов. В 1980-х появился проект W. T. Grant Consortium, который поддерживает фонд Уильяма Т. Гранта. Эксперты этого проекта разработали структуру внедрения социально-эмоционального обучения. Они также обозначили основные компетенции, которые может развить ученик в процессе такого образования. Среди них – умение определять, оценивать и контролировать свои эмоции, эмпатия и толерантное отношение к другим.

В 1990-х социально-эмоциональное обучение активно набирало обороты. В 1994 году была сформирована организация CASEL (the Collaborative to Advance Social and Emotional Learning), которая сегодня официально представляет концепцию SEL. В тот же год Институт Фетцера организовал первую конференцию CASEL, в которой приняли участие учителя и исследователи, активно работавшие с проблемами насилия и употребления наркотиков в американских школах.

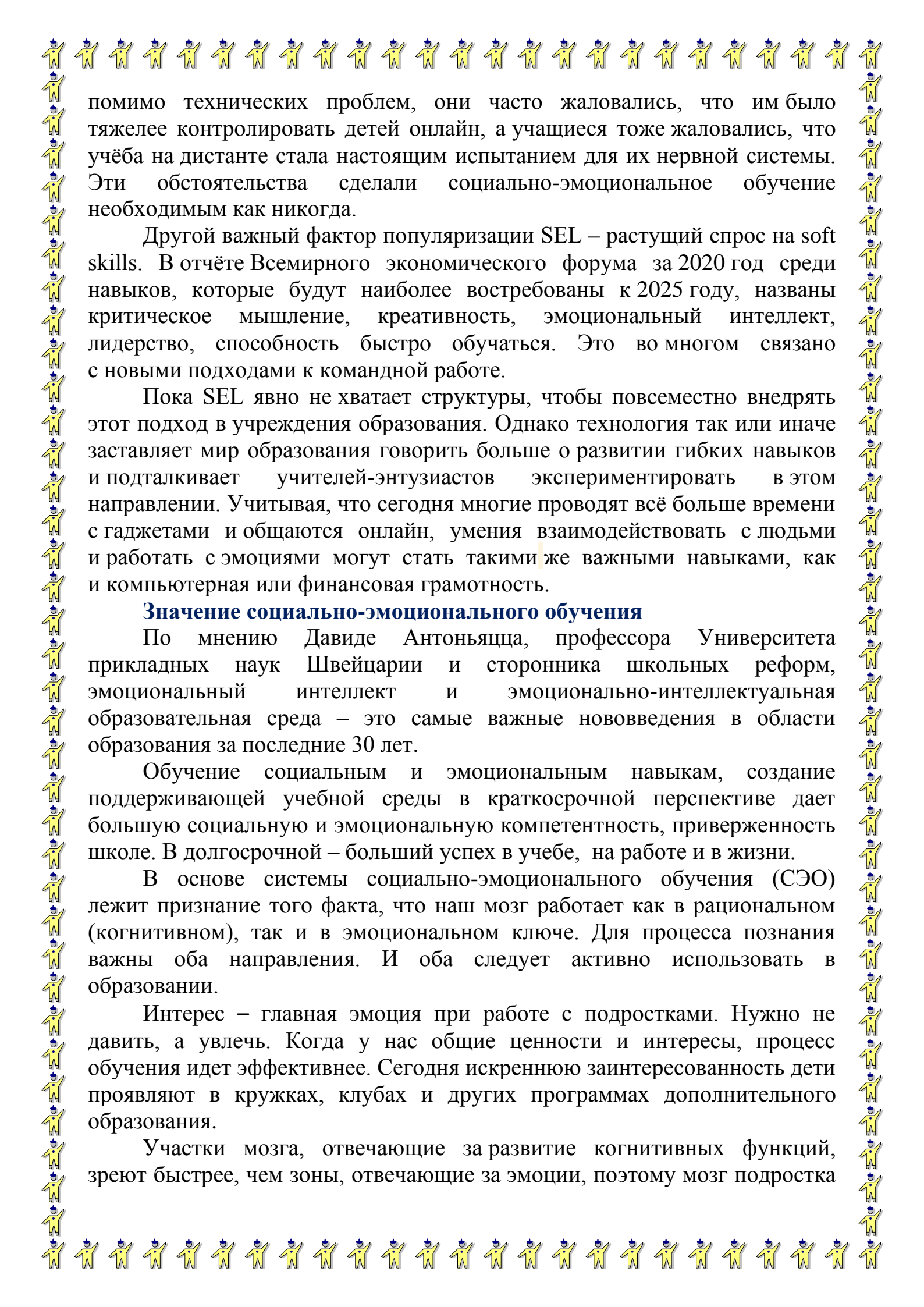
Однако настоящий мейнстрим-бум по поводу эмоционального интеллекта в психологии и педагогике устроил американский психолог Дэниел Гоулман. В своих книгах 1990-х годов он часто размышлял о том, почему люди со средним IQ добиваются больших успехов, чем люди, которые показывают высокие академические результаты. Именно эта дискуссия и привлекла широкое внимание не только к трудам Гоулмана, но и ко всей идее социально-эмоционального обучения.

В последующие десятилетия психолог активно отстаивал важность эмоционального интеллекта, втягивая в диалог всё больше людей из сферы образования. И, несмотря на весь скепсис и критику, многие школы охотно экспериментировали с SEL-программами, чтобы улучшить социально-эмоциональные навыки учеников.

В конце 2010-х об эмоциональном интеллекте вообще и SEL в частности всерьёз заговорили и в России. Так, в 2018 году Институт управления образованием РАО совместно с Департаментом психологии НИУ ВШЭ провёл семинар, на котором академики обсуждали важность SEL, а также анализировали российский опыт и проблемы, с которыми педагоги сталкиваются, когда адаптируют этот подход для своей практики. А в 2020 году ряд зарубежных исследователей опубликовали метаанализ результатов практики SEL, который утверждает, что обучающиеся с более развитым эмоциональным интеллектом имеют и более высокие академические результаты.

Почему о SEL сейчас заговорили особенно активно

Как и многое другое, проблемы, вызванные нехваткой социально-эмоционального обучения, обострила пандемия. И ученики, и учителя во всём мире испытывали сильный стресс во время локдаунов. Многим педагогам также было сложно настроить дистанционное обучение:



помимо технических проблем, они часто жаловались, что им было тяжелее контролировать детей онлайн, а учащиеся тоже жаловались, что учёба на дистанте стала настоящим испытанием для их нервной системы. Эти обстоятельства сделали социально-эмоциональное обучение необходимым как никогда.

Другой важный фактор популяризации SEL – растущий спрос на soft skills. В отчёте Всемирного экономического форума за 2020 год среди навыков, которые будут наиболее востребованы к 2025 году, названы критическое мышление, креативность, эмоциональный интеллект, лидерство, способность быстро обучаться. Это во многом связано с новыми подходами к командной работе.

Пока SEL явно не хватает структуры, чтобы повсеместно внедрить этот подход в учреждения образования. Однако технология так или иначе заставляет мир образования говорить больше о развитии гибких навыков и подталкивает учителей-энтузиастов экспериментировать в этом направлении. Учитывая, что сегодня многие проводят всё больше времени с гаджетами и общаются онлайн, умения взаимодействовать с людьми и работать с эмоциями могут стать такими же важными навыками, как и компьютерная или финансовая грамотность.

Значение социально-эмоционального обучения

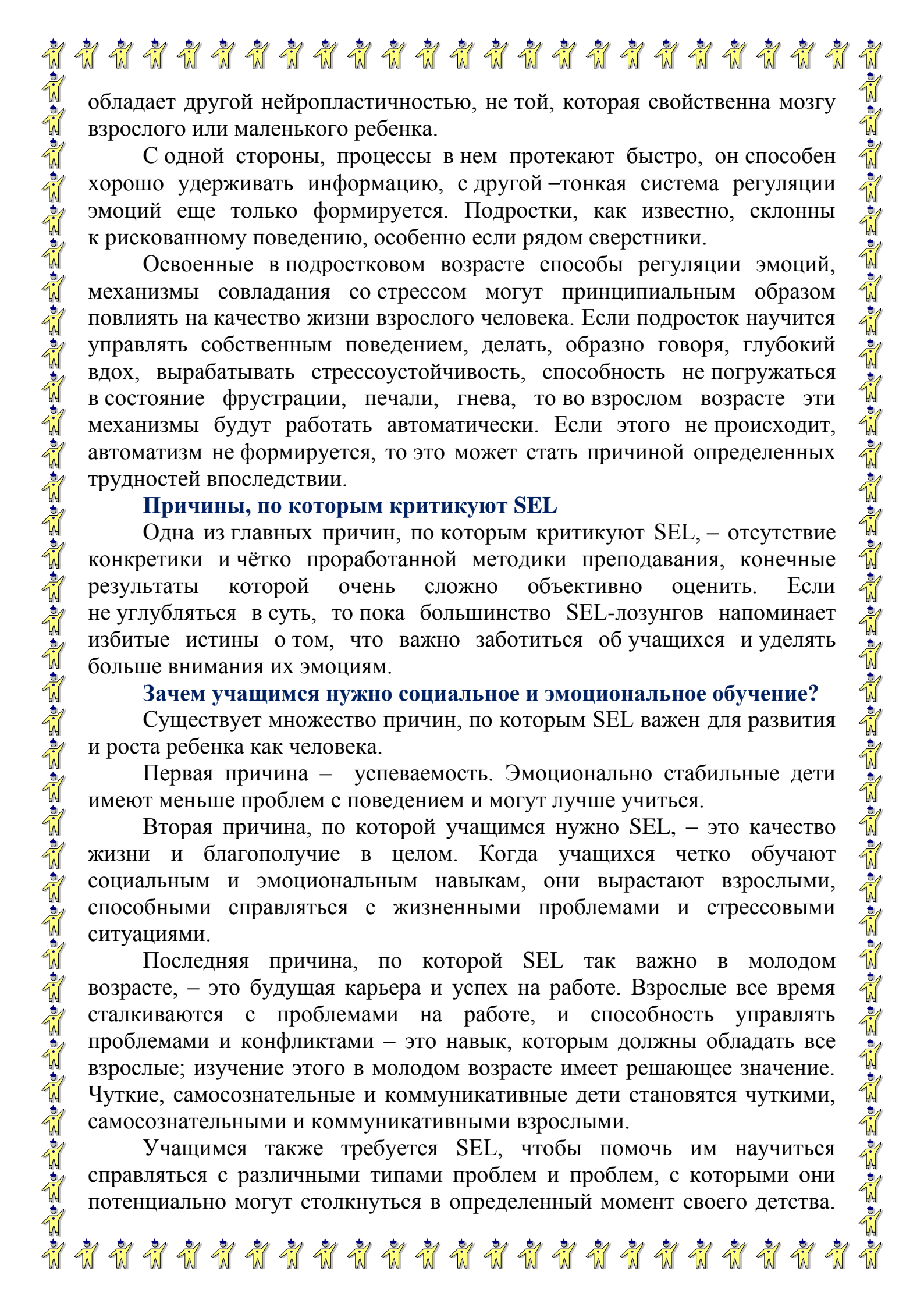
По мнению Давиде Антоньяцца, профессора Университета прикладных наук Швейцарии и сторонника школьных реформ, эмоциональный интеллект и эмоционально-интеллектуальная образовательная среда – это самые важные нововведения в области образования за последние 30 лет.

Обучение социальным и эмоциональным навыкам, создание поддерживающей учебной среды в краткосрочной перспективе дает большую социальную и эмоциональную компетентность, приверженность школе. В долгосрочной – большой успех в учебе, на работе и в жизни.

В основе системы социально-эмоционального обучения (СЭО) лежит признание того факта, что наш мозг работает как в рациональном (когнитивном), так и в эмоциональном ключе. Для процесса познания важны оба направления. И оба следует активно использовать в образовании.

Интерес – главная эмоция при работе с подростками. Нужно не давить, а увлечь. Когда у нас общие ценности и интересы, процесс обучения идет эффективнее. Сегодня искреннюю заинтересованность дети проявляют в кружках, клубах и других программах дополнительного образования.

Участки мозга, отвечающие за развитие когнитивных функций, зреют быстрее, чем зоны, отвечающие за эмоции, поэтому мозг подростка



обладает другой нейропластичностью, не той, которая свойственна мозгу взрослого или маленького ребенка.

С одной стороны, процессы в нем протекают быстро, он способен хорошо удерживать информацию, с другой – тонкая система регуляции эмоций еще только формируется. Подростки, как известно, склонны к рискованному поведению, особенно если рядом сверстники.

Освоенные в подростковом возрасте способы регуляции эмоций, механизмы совладания со стрессом могут принципиальным образом повлиять на качество жизни взрослого человека. Если подросток научится управлять собственным поведением, делать, образно говоря, глубокий вдох, вырабатывать стрессоустойчивость, способность не погружаться в состояние фрустрации, печали, гнева, то во взрослом возрасте эти механизмы будут работать автоматически. Если этого не происходит, автоматизм не формируется, то это может стать причиной определенных трудностей впоследствии.

Причины, по которым критикуют SEL

Одна из главных причин, по которым критикуют SEL, – отсутствие конкретики и четко проработанной методики преподавания, конечные результаты которой очень сложно объективно оценить. Если не углубляться в суть, то пока большинство SEL-лозунгов напоминает избитые истины о том, что важно заботиться об учащих и уделять больше внимания их эмоциям.

Зачем учащимся нужно социальное и эмоциональное обучение?

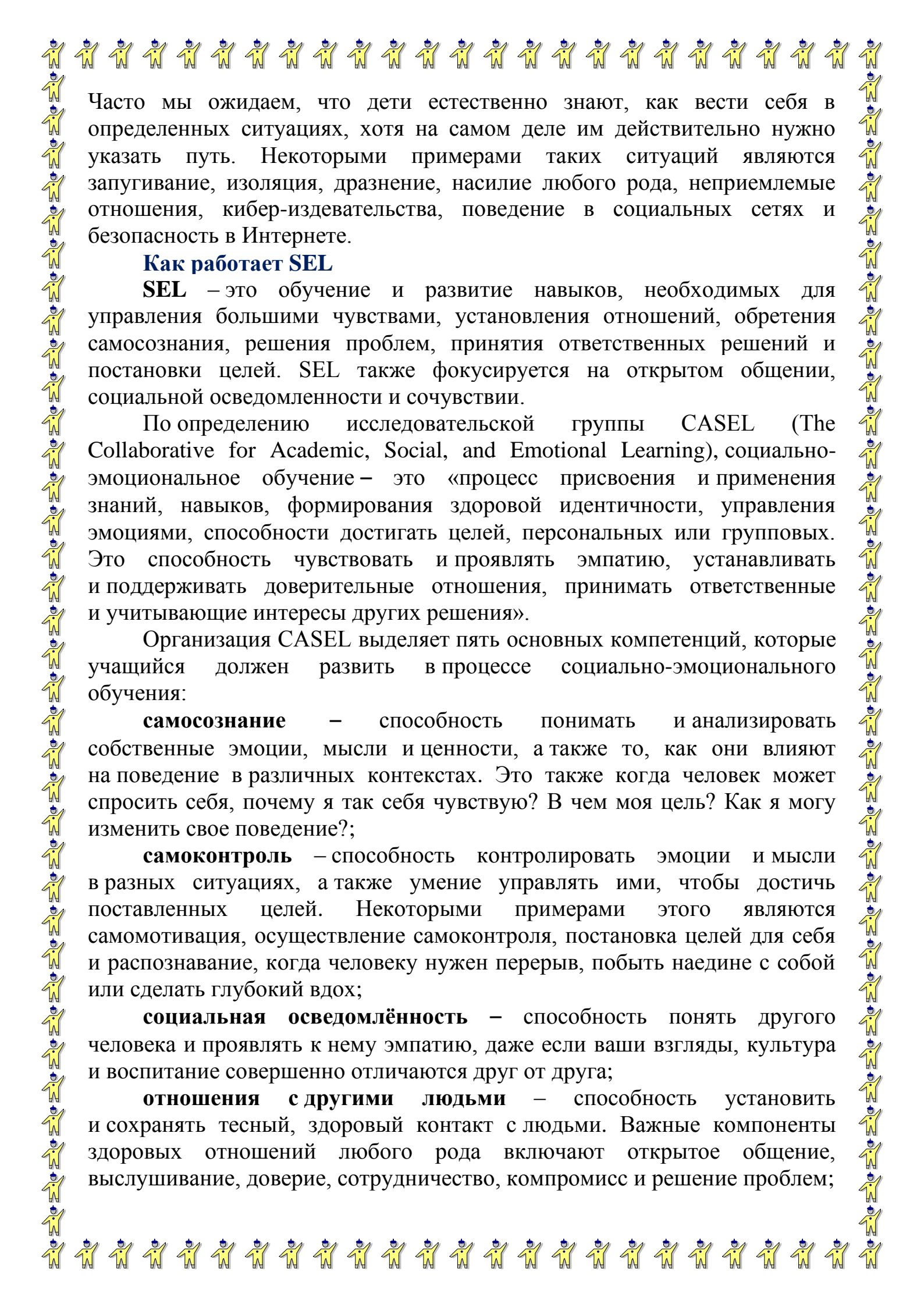
Существует множество причин, по которым SEL важен для развития и роста ребенка как человека.

Первая причина – успеваемость. Эмоционально стабильные дети имеют меньше проблем с поведением и могут лучше учиться.

Вторая причина, по которой учащимся нужно SEL, – это качество жизни и благополучие в целом. Когда учащихся четко обучают социальным и эмоциональным навыкам, они вырастают взрослыми, способными справляться с жизненными проблемами и стрессовыми ситуациями.

Последняя причина, по которой SEL так важно в молодом возрасте, – это будущая карьера и успех на работе. Взрослые все время сталкиваются с проблемами на работе, и способность управлять проблемами и конфликтами – это навык, которым должны обладать все взрослые; изучение этого в молодом возрасте имеет решающее значение. Чуткие, самосознательные и коммуникативные дети становятся чуткими, самосознательными и коммуникативными взрослыми.

Учащимся также требуется SEL, чтобы помочь им научиться справляться с различными типами проблем и проблем, с которыми они потенциально могут столкнуться в определенный момент своего детства.



Часто мы ожидаем, что дети естественно знают, как вести себя в определенных ситуациях, хотя на самом деле им действительно нужно указать путь. Некоторыми примерами таких ситуаций являются запугивание, изоляция, дразнение, насилие любого рода, неприемлемые отношения, кибер-издевательства, поведение в социальных сетях и безопасность в Интернете.

Как работает SEL

SEL – это обучение и развитие навыков, необходимых для управления большими чувствами, установления отношений, обретения самосознания, решения проблем, принятия ответственных решений и постановки целей. SEL также фокусируется на открытом общении, социальной осведомленности и сочувствии.

По определению исследовательской группы CASEL (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), социально-эмоциональное обучение – это «процесс присвоения и применения знаний, навыков, формирования здоровой идентичности, управления эмоциями, способности достигать целей, персональных или групповых. Это способность чувствовать и проявлять эмпатию, устанавливать и поддерживать доверительные отношения, принимать ответственные и учитывающие интересы других решения».

Организация CASEL выделяет пять основных компетенций, которые учащийся должен развить в процессе социально-эмоционального обучения:

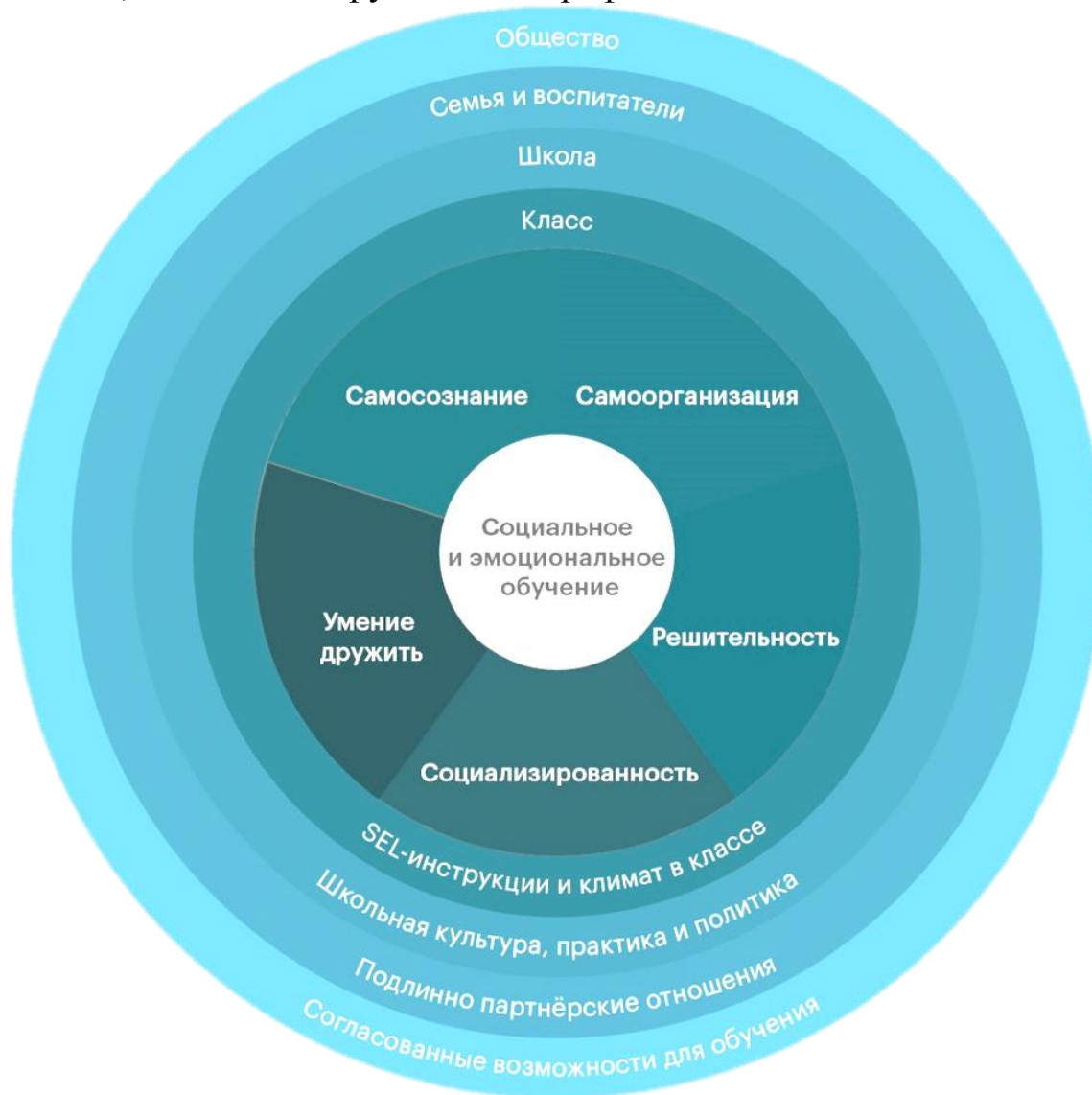
самосознание – способность понимать и анализировать собственные эмоции, мысли и ценности, а также то, как они влияют на поведение в различных контекстах. Это также когда человек может спросить себя, почему я так себя чувствую? В чем моя цель? Как я могу изменить свое поведение?;

самоконтроль – способность контролировать эмоции и мысли в разных ситуациях, а также умение управлять ими, чтобы достичь поставленных целей. Некоторыми примерами этого являются самомотивация, осуществление самоконтроля, постановка целей для себя и распознавание, когда человеку нужен перерыв, побыть наедине с собой или сделать глубокий вдох;

социальная осведомленность – способность понять другого человека и проявлять к нему эмпатию, даже если ваши взгляды, культура и воспитание совершенно отличаются друг от друга;

отношения с другими людьми – способность установить и сохранять тесный, здоровый контакт с людьми. Важные компоненты здоровых отношений любого рода включают открытое общение, выслушивание, доверие, сотрудничество, компромисс и решение проблем;

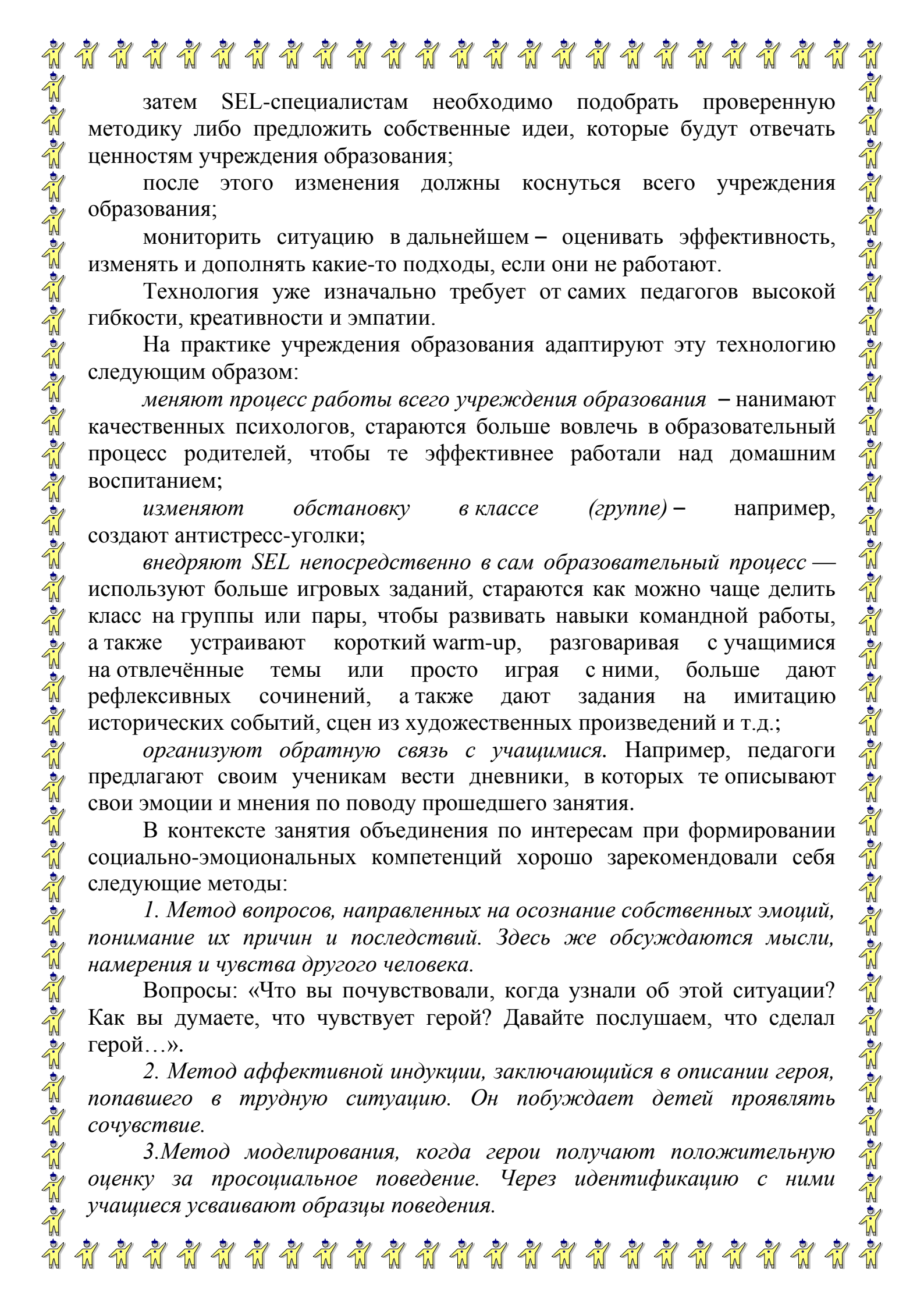
ответственное принятие решений – способность принимать конструктивные решения и вести себя соответствующим образом в разных ситуациях. Некоторые аспекты этого включают рассмотрение причин и следствий, оценку ситуации и решения, потенциальные результаты, влияние на других и саморефлексию.



CASEL также предлагает рекомендации, как сформулировать систему ценностей и внедрить SEL в учреждение образования. Если пересказать коротко, то их советы сводятся к следующим шагам:

создать специальную SEL-команду;

эта команда должна составить план внедрения SEL, а также систему ценностей учреждения образования на основе опросов учащихся, их родителей, педагогов и всего сообщества. При этом фундаментальный вопрос – какой должно быть учреждение образования, чтобы учащийся хотел стать её частью;



затем SEL-специалистам необходимо подобрать проверенную методику либо предложить собственные идеи, которые будут отвечать ценностям учреждения образования;

после этого изменения должны коснуться всего учреждения образования;

мониторить ситуацию в дальнейшем – оценивать эффективность, изменять и дополнять какие-то подходы, если они не работают.

Технология уже изначально требует от самих педагогов высокой гибкости, креативности и эмпатии.

На практике учреждения образования адаптируют эту технологию следующим образом:

меняют процесс работы всего учреждения образования – нанимают качественных психологов, стараются больше вовлечь в образовательный процесс родителей, чтобы те эффективнее работали над домашним воспитанием;

изменяют обстановку в классе (группе) – например, создают антистресс-уголки;

внедряют SEL непосредственно в сам образовательный процесс — используют больше игровых заданий, стараются как можно чаще делить класс на группы или пары, чтобы развивать навыки командной работы, а также устраивают короткий warm-up, разговаривая с учащимися на отвлечённые темы или просто играя с ними, больше дают рефлексивных сочинений, а также дают задания на имитацию исторических событий, сцен из художественных произведений и т.д.;

организуют обратную связь с учащимися. Например, педагоги предлагают своим ученикам вести дневники, в которых те описывают свои эмоции и мнения по поводу прошедшего занятия.

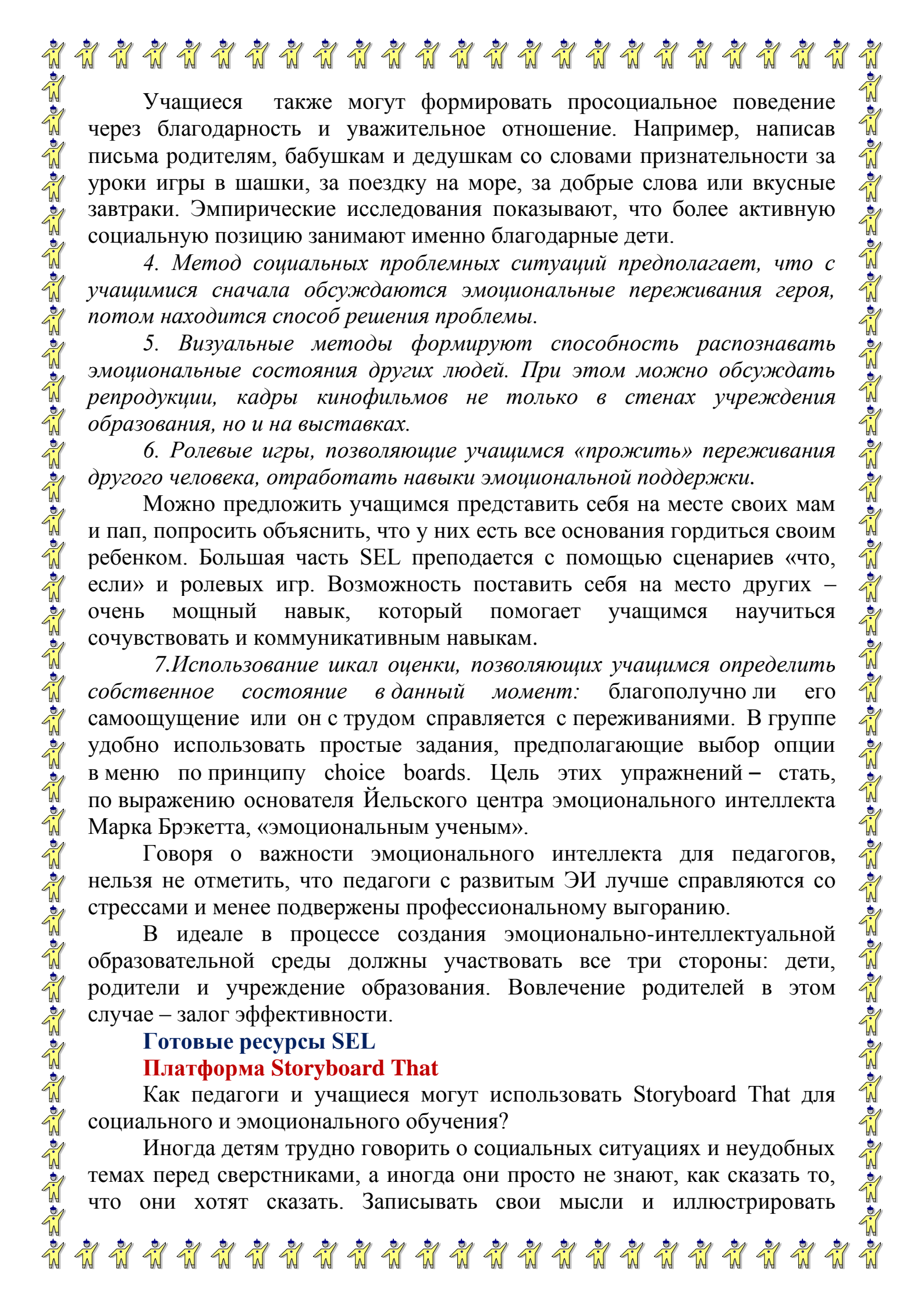
В контексте занятия объединения по интересам при формировании социально-эмоциональных компетенций хорошо зарекомендовали себя следующие методы:

1. Метод вопросов, направленных на осознание собственных эмоций, понимание их причин и последствий. Здесь же обсуждаются мысли, намерения и чувства другого человека.

Вопросы: «Что вы почувствовали, когда узнали об этой ситуации? Как вы думаете, что чувствует герой? Давайте послушаем, что сделал герой...».

2. Метод аффективной индукции, заключающийся в описании героя, попавшего в трудную ситуацию. Он побуждает детей проявлять сочувствие.

3. Метод моделирования, когда герои получают положительную оценку за просоциальное поведение. Через идентификацию с ними учащиеся усваивают образцы поведения.



Учащиеся также могут формировать просоциальное поведение через благодарность и уважительное отношение. Например, написав письма родителям, бабушкам и дедушкам со словами признательности за уроки игры в шашки, за поездку на море, за добрые слова или вкусные завтраки. Эмпирические исследования показывают, что более активную социальную позицию занимают именно благодарные дети.

4. *Метод социальных проблемных ситуаций предполагает, что с учащимися сначала обсуждаются эмоциональные переживания героя, потом находится способ решения проблемы.*

5. *Визуальные методы формируют способность распознавать эмоциональные состояния других людей. При этом можно обсуждать репродукции, кадры кинофильмов не только в стенах учреждения образования, но и на выставках.*

6. *Ролевые игры, позволяющие учащимся «прожить» переживания другого человека, отработать навыки эмоциональной поддержки.*

Можно предложить учащимся представить себя на месте своих мам и пап, попросить объяснить, что у них есть все основания гордиться своим ребенком. Большая часть SEL преподается с помощью сценариев «что, если» и ролевых игр. Возможность поставить себя на место других – очень мощный навык, который помогает учащимся научиться сочувствовать и коммуникативным навыкам.

7. *Использование шкал оценки, позволяющих учащимся определить собственное состояние в данный момент: благополучно ли его самочувствие или он с трудом справляется с переживаниями. В группе удобно использовать простые задания, предполагающие выбор опции в меню по принципу choice boards. Цель этих упражнений – стать, по выражению основателя Йельского центра эмоционального интеллекта Марка Брэкетта, «эмоциональным ученым».*

Говоря о важности эмоционального интеллекта для педагогов, нельзя не отметить, что педагоги с развитым ЭИ лучше справляются со стрессами и менее подвержены профессиональному выгоранию.

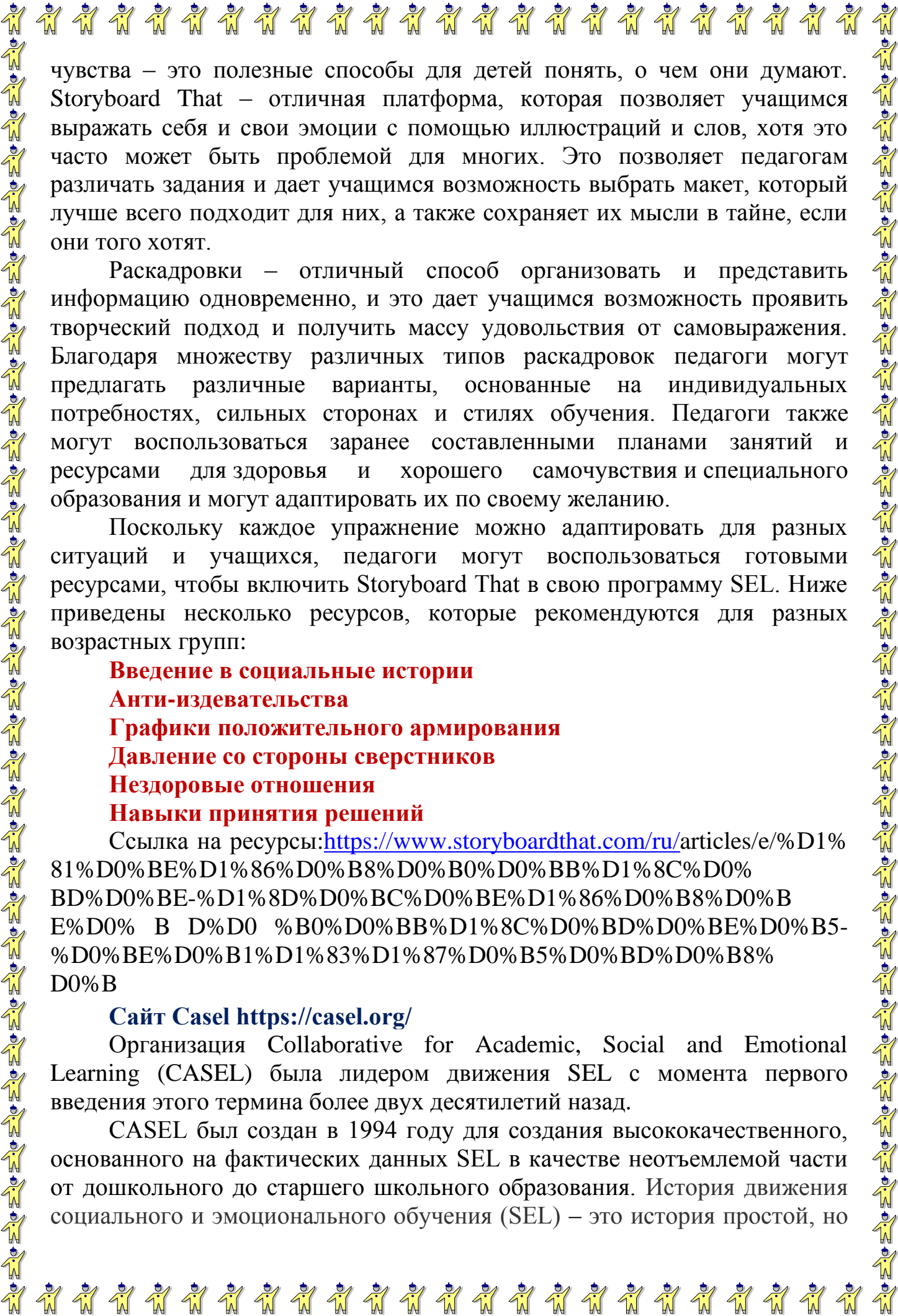
В идеале в процессе создания эмоционально-интеллектуальной образовательной среды должны участвовать все три стороны: дети, родители и учреждение образования. Вовлечение родителей в этом случае – залог эффективности.

Готовые ресурсы SEL

Платформа Storyboard That

Как педагоги и учащиеся могут использовать Storyboard That для социального и эмоционального обучения?

Иногда детям трудно говорить о социальных ситуациях и неудобных темах перед сверстниками, а иногда они просто не знают, как сказать то, что они хотят сказать. Записывать свои мысли и иллюстрировать



чувства – это полезные способы для детей понять, о чем они думают. Storyboard That – отличная платформа, которая позволяет учащимся выражать себя и свои эмоции с помощью иллюстраций и слов, хотя это часто может быть проблемой для многих. Это позволяет педагогам различать задания и дает учащимся возможность выбрать макет, который лучше всего подходит для них, а также сохраняет их мысли в тайне, если они того хотят.

Раскадровки – отличный способ организовать и представить информацию одновременно, и это дает учащимся возможность проявить творческий подход и получить массу удовольствия от самовыражения. Благодаря множеству различных типов раскадровок педагоги могут предлагать различные варианты, основанные на индивидуальных потребностях, сильных сторонах и стилях обучения. Педагоги также могут воспользоваться заранее составленными планами занятий и ресурсами для здоровья и хорошего самочувствия и специального образования и могут адаптировать их по своему желанию.

Поскольку каждое упражнение можно адаптировать для разных ситуаций и учащихся, педагоги могут воспользоваться готовыми ресурсами, чтобы включить Storyboard That в свою программу SEL. Ниже приведены несколько ресурсов, которые рекомендуются для разных возрастных групп:

Введение в социальные истории

Анти-издевательства

Графики положительного армирования

Давление со стороны сверстников

Нездоровые отношения

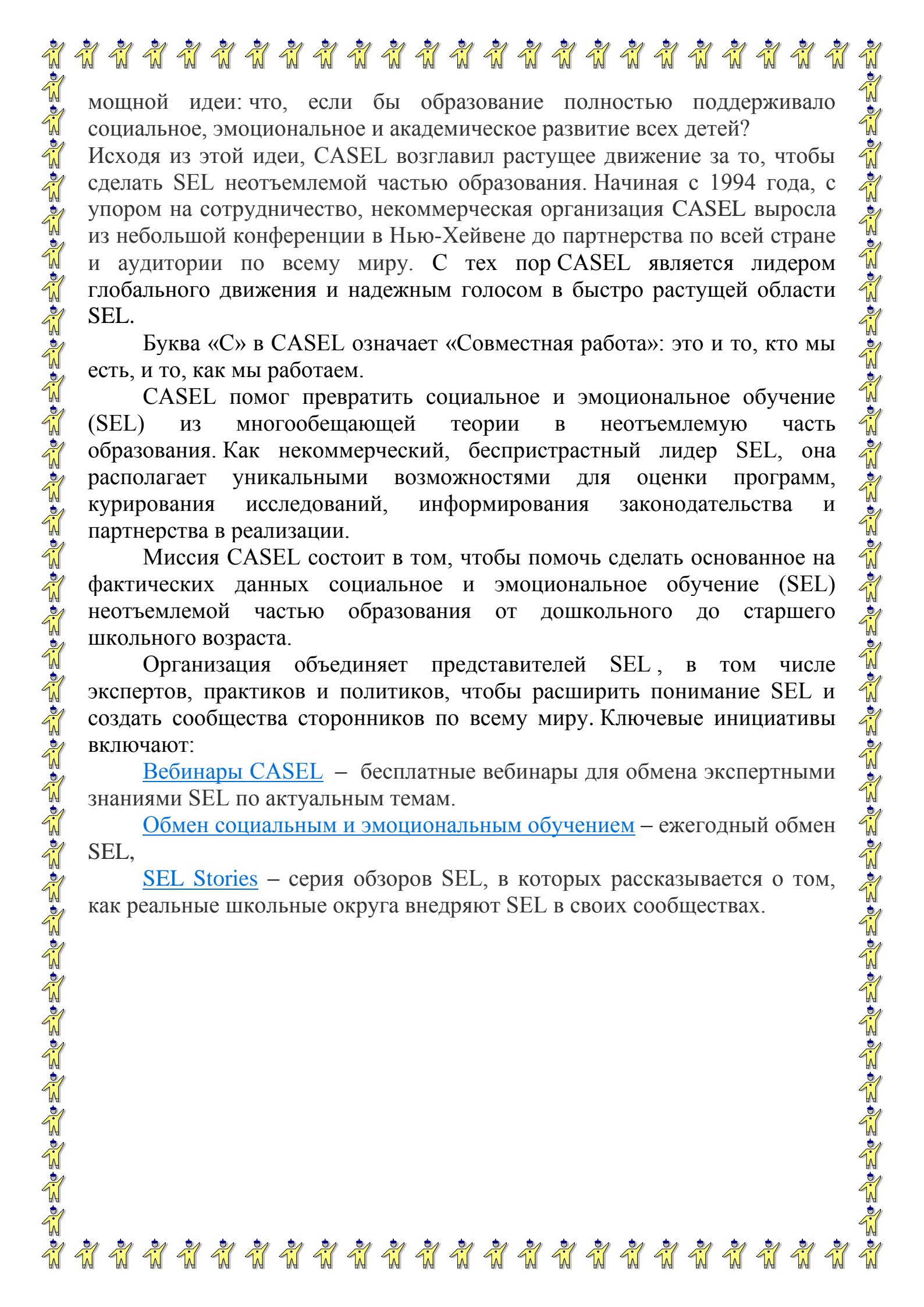
Навыки принятия решений

Ссылка на ресурсы: <https://www.storyboardthat.com/ru/articles/e/%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B>

Сайт Casel <https://casel.org/>

Организация Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) была лидером движения SEL с момента первого введения этого термина более двух десятилетий назад.

CASEL был создан в 1994 году для создания высококачественного, основанного на фактических данных SEL в качестве неотъемлемой части от дошкольного до старшего школьного образования. История движения социального и эмоционального обучения (SEL) – это история простой, но



мощной идеи: что, если бы образование полностью поддерживало социальное, эмоциональное и академическое развитие всех детей?

Исходя из этой идеи, CASEL возглавил растущее движение за то, чтобы сделать SEL неотъемлемой частью образования. Начиная с 1994 года, с упором на сотрудничество, некоммерческая организация CASEL выросла из небольшой конференции в Нью-Хейвене до партнерства по всей стране и аудитории по всему миру. С тех пор CASEL является лидером глобального движения и надежным голосом в быстро растущей области SEL.

Буква «С» в CASEL означает «Совместная работа»: это и то, кто мы есть, и то, как мы работаем.

CASEL помог превратить социальное и эмоциональное обучение (SEL) из многообещающей теории в неотъемлемую часть образования. Как некоммерческий, беспристрастный лидер SEL, она располагает уникальными возможностями для оценки программ, курирования исследований, информирования законодательства и партнерства в реализации.

Миссия CASEL состоит в том, чтобы помочь сделать основанное на фактических данных социальное и эмоциональное обучение (SEL) неотъемлемой частью образования от дошкольного до старшего школьного возраста.

Организация объединяет представителей SEL, в том числе экспертов, практиков и политиков, чтобы расширить понимание SEL и создать сообщества сторонников по всему миру. Ключевые инициативы включают:

[Вебинары CASEL](#) – бесплатные вебинары для обмена экспертными знаниями SEL по актуальным темам.

[Обмен социальным и эмоциональным обучением](#) – ежегодный обмен SEL,

[SEL Stories](#) – серия обзоров SEL, в которых рассказывается о том, как реальные школьные округа внедряют SEL в своих сообществах.

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Упражнение «Приятие»

Цель: развитие способности вырабатывать сознательную положительную установку на приятие действительности (неприятных неотвратимых событий, если таковые случаются).

1. Подумайте о том в своей жизни, чему вы благодарны – или были благодарны. Это может быть любимый человек, ваш талант, хорошее здоровье, красивая картина и т. д. Представьте это (его, ее, их), сознавая ценность.

2. Теперь подумайте о том, чего вы хотели бы в своей жизни избежать. Опять же представляйте это, пристально наблюдая за своими реакциями. Наблюдайте за ними, но не пытайтесь их остановить. Наблюдайте обычную вашу стратегию неприятия. Сознайте, как она проявляется на уровне вашего тела, чувств и ума.

3. Теперь предположите, что жизнь направляет вас в вашем росте, общаясь с вами языком событий и ситуаций. Что она хочет сказать вам посредством выбранного вами для упражнения события или ситуации? Раздумывая над этим вопросом, записывайте все возникающие у вас идеи.

4. Теперь вернитесь к тому, чему вы благодарны. Представьте его еще раз, думайте о нем с признательностью и как можно полнее сознавайте свое приятие.

Упражнение «Управление вниманием»

Цель: развитие навыков сознательного и целенаправленного переключения внимания с отрицательного эмоционального состояния на положительное.

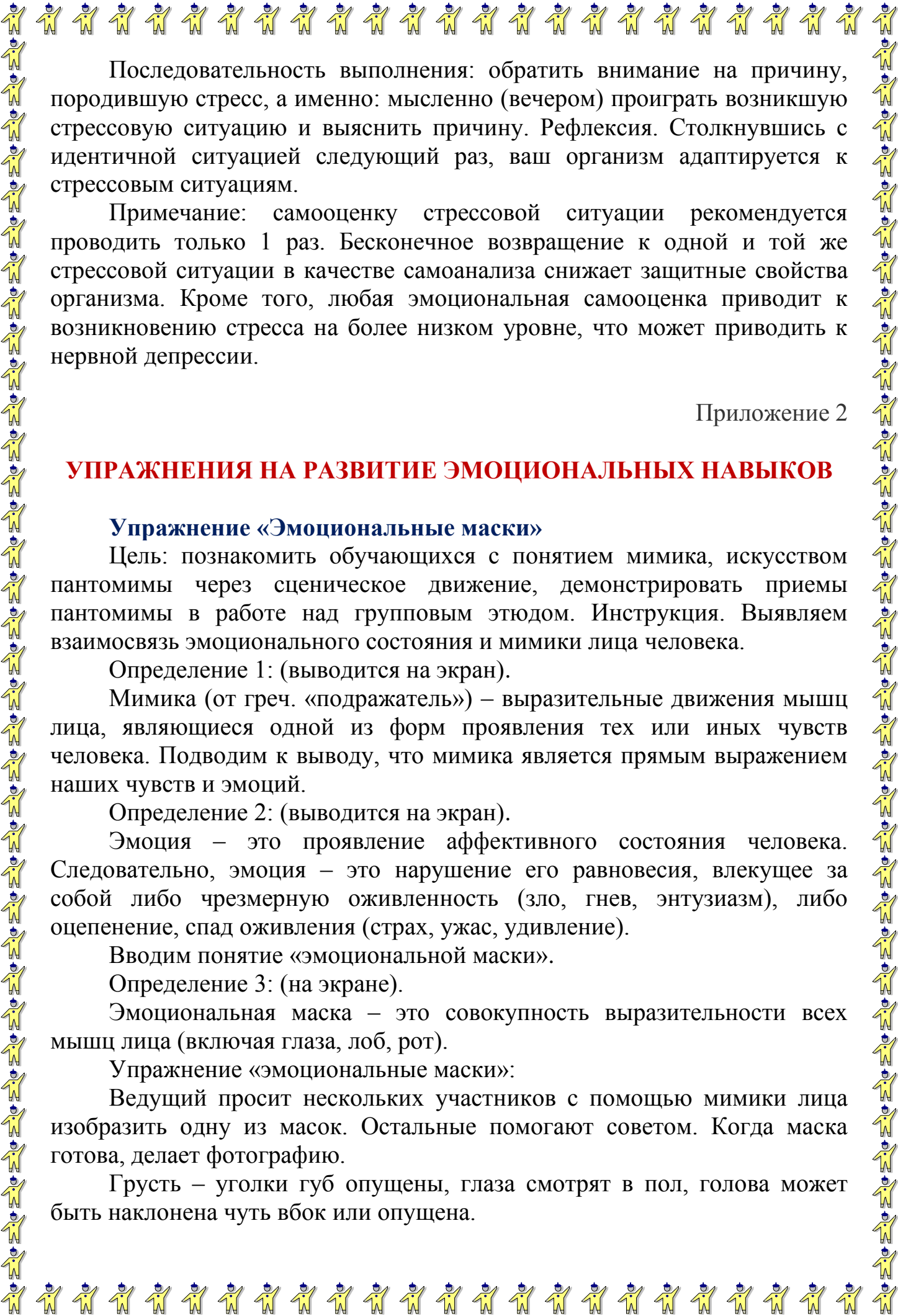
1. Представьте желтый треугольник на белом фоне. (Возможно, вам не удастся сохранить устойчивость этого образа, так что его контуры и цвет будут меняться и расплываться; в данном упражнении не беспокойтесь о качестве представляемого образа).

2. Представьте рядом с первым красный треугольник. Удерживайте их в поле зрения.

3. Начните перемещать внимание с одного треугольника на другой. Сначала сосредоточьтесь на желтом. Сейчас вы видите только его. Затем переключитесь на красный треугольник и сосредоточьтесь только на нем.

Упражнение «Самооценка стрессовой ситуации»

Цель: проведение самооценки стрессовой ситуации; развитие стрессоустойчивости.



Последовательность выполнения: обратить внимание на причину, породившую стресс, а именно: мысленно (вечером) проиграть возникшую стрессовую ситуацию и выяснить причину. Рефлексия. Столкнувшись с идентичной ситуацией следующий раз, ваш организм адаптируется к стрессовым ситуациям.

Примечание: самооценку стрессовой ситуации рекомендуется проводить только 1 раз. Бесконечное возвращение к одной и той же стрессовой ситуации в качестве самоанализа снижает защитные свойства организма. Кроме того, любая эмоциональная самооценка приводит к возникновению стресса на более низком уровне, что может приводить к нервной депрессии.

Приложение 2

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Упражнение «Эмоциональные маски»

Цель: познакомить обучающихся с понятием мимики, искусством пантомимы через сценическое движение, продемонстрировать приемы пантомимы в работе над групповым этюдом. Инструкция. Выявляем взаимосвязь эмоционального состояния и мимики лица человека.

Определение 1: (выводится на экран).

Мимика (от греч. «подражатель») – выразительные движения мышц лица, являющиеся одной из форм проявления тех или иных чувств человека. Подводим к выводу, что мимика является прямым выражением наших чувств и эмоций.

Определение 2: (выводится на экран).

Эмоция – это проявление аффективного состояния человека. Следовательно, эмоция – это нарушение его равновесия, влекущее за собой либо чрезмерную оживленность (зло, гнев, энтузиазм), либо оцепенение, спад оживления (страх, ужас, удивление).

Вводим понятие «эмоциональной маски».

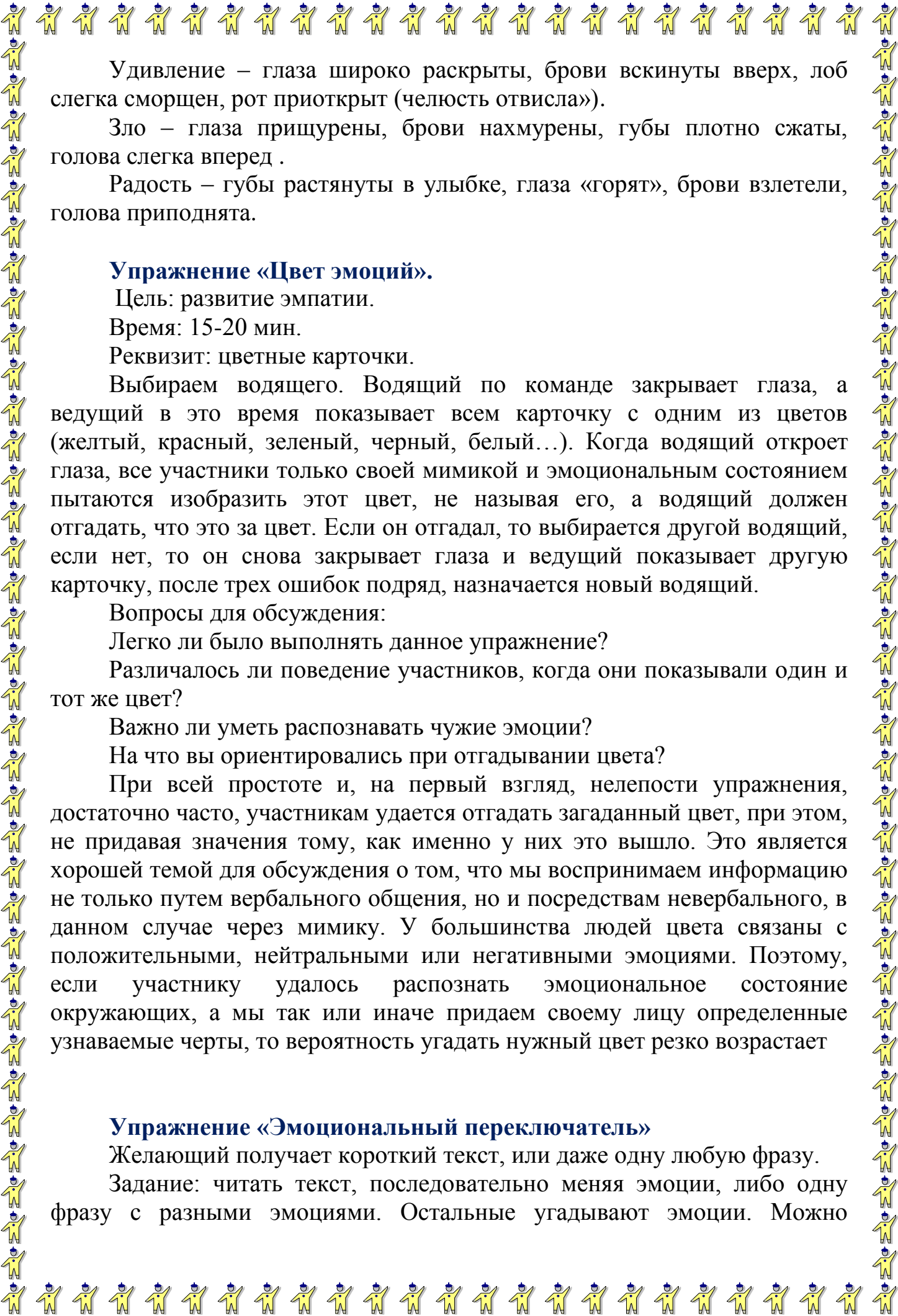
Определение 3: (на экране).

Эмоциональная маска – это совокупность выразительности всех мышц лица (включая глаза, лоб, рот).

Упражнение «эмоциональные маски»:

Ведущий просит нескольких участников с помощью мимики лица изобразить одну из масок. Остальные помогают советом. Когда маска готова, делает фотографию.

Грусть – уголки губ опущены, глаза смотрят в пол, голова может быть наклонена чуть вбок или опущена.



Удивление – глаза широко раскрыты, брови вскинуты вверх, лоб слегка сморщен, рот приоткрыт (челюсть отвисла»).

Зло – глаза прищурены, брови нахмурены, губы плотно сжаты, голова слегка вперед .

Радость – губы растянуты в улыбке, глаза «горят», брови взлетели, голова приподнята.

Упражнение «Цвет эмоций».

Цель: развитие эмпатии.

Время: 15-20 мин.

Реквизит: цветные карточки.

Выбираем водящего. Водящий по команде закрывает глаза, а ведущий в это время показывает всем карточку с одним из цветов (желтый, красный, зеленый, черный, белый...). Когда водящий откроет глаза, все участники только своей мимикой и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то он снова закрывает глаза и ведущий показывает другую карточку, после трех ошибок подряд, назначается новый водящий.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли было выполнять данное упражнение?

Различалось ли поведение участников, когда они показывали один и тот же цвет?

Важно ли уметь распознавать чужие эмоции?

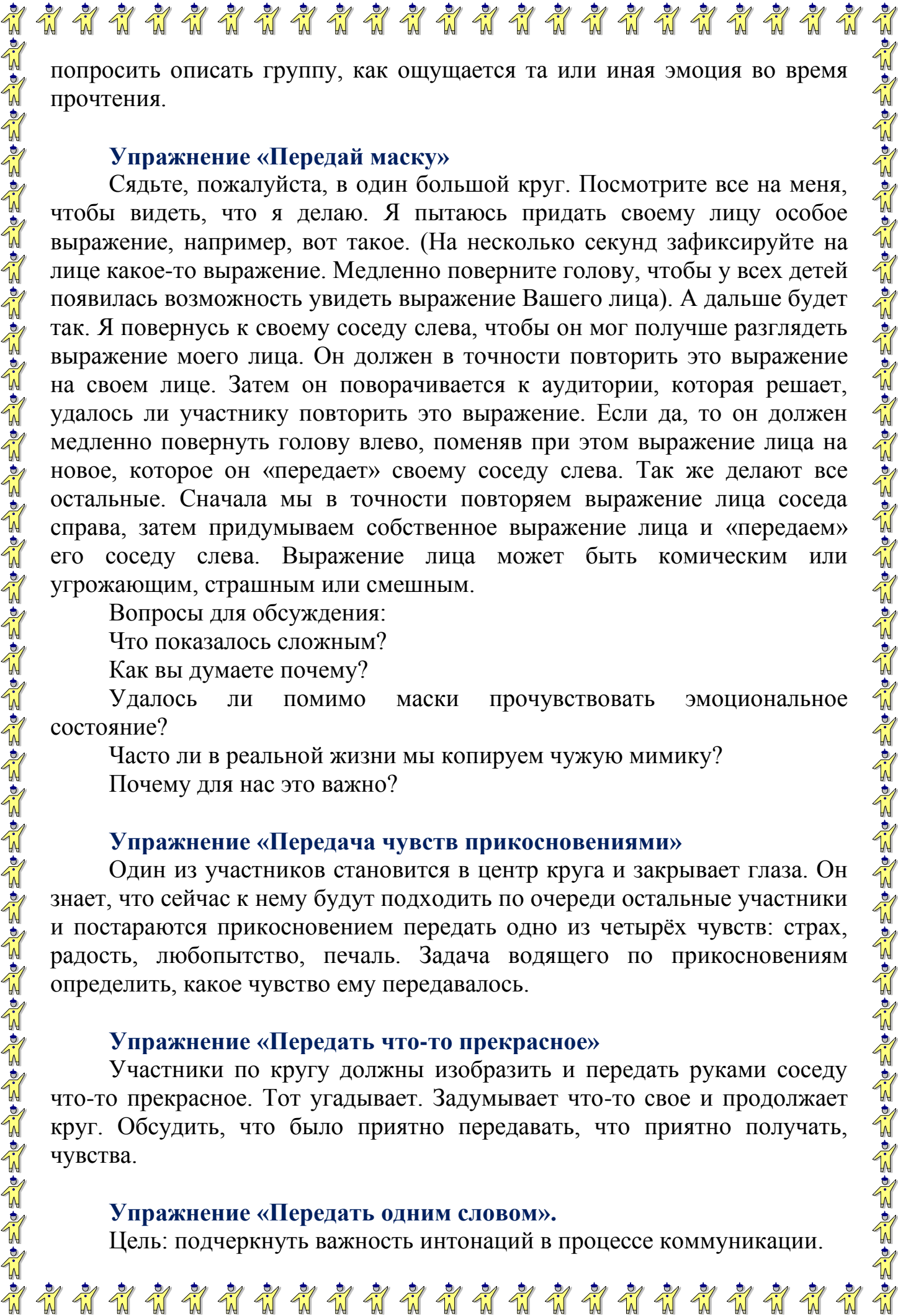
На что вы ориентировались при отгадывании цвета?

При всей простоте и, на первый взгляд, нелепости упражнения, достаточно часто, участникам удается отгадать загаданный цвет, при этом, не придавая значения тому, как именно у них это вышло. Это является хорошей темой для обсуждения о том, что мы воспринимаем информацию не только путем вербального общения, но и посредством невербального, в данном случае через мимику. У большинства людей цвета связаны с положительными, нейтральными или негативными эмоциями. Поэтому, если участнику удалось распознать эмоциональное состояние окружающих, а мы так или иначе придаем своему лицу определенные узнаваемые черты, то вероятность угадать нужный цвет резко возрастает

Упражнение «Эмоциональный переключатель»

Желающий получает короткий текст, или даже одну любую фразу.

Задание: читать текст, последовательно меняя эмоции, либо одну фразу с разными эмоциями. Остальные угадывают эмоции. Можно



попросить описать группу, как ощущается та или иная эмоция во время прочтения.

Упражнение «Передай маску»

Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение Вашего лица). А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Затем он поворачивается к аудитории, которая решает, удалось ли участнику повторить это выражение. Если да, то он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и «передаем» его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

Вопросы для обсуждения:

Что показалось сложным?

Как вы думаете почему?

Удалось ли помимо маски прочувствовать эмоциональное состояние?

Часто ли в реальной жизни мы копируем чужую мимику?

Почему для нас это важно?

Упражнение «Передача чувств прикосновениями»

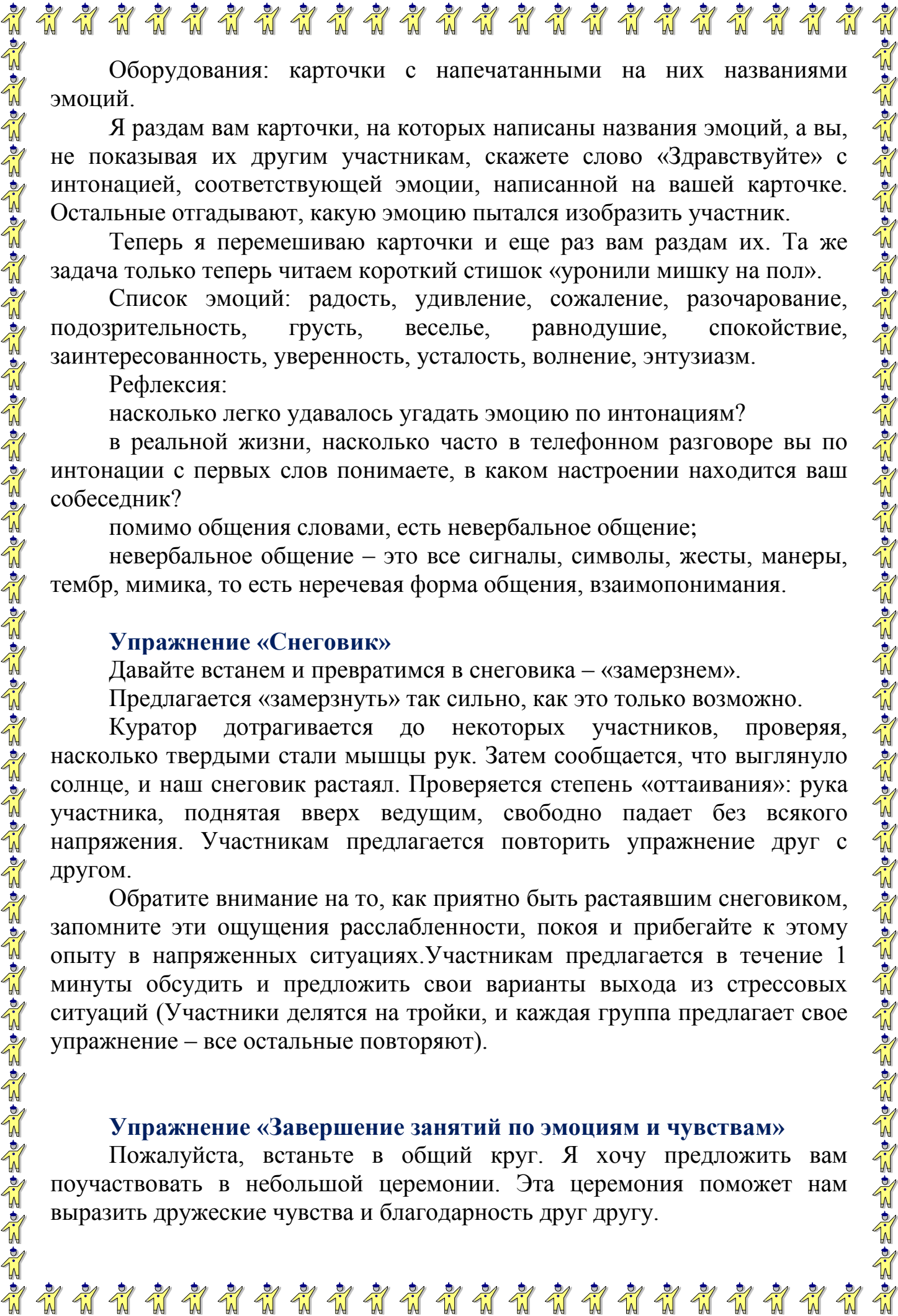
Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и постараются прикосновением передать одно из четырёх чувств: страх, радость, любопытство, печаль. Задача водящего по прикосновениям определить, какое чувство ему передавалось.

Упражнение «Передать что-то прекрасное»

Участники по кругу должны изобразить и передать руками соседу что-то прекрасное. Тот угадывает. Задумывает что-то свое и продолжает круг. Обсудить, что было приятно передавать, что приятно получать, чувства.

Упражнение «Передать одним словом».

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.



Оборудования: карточки с напечатанными на них названиями эмоций.

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их. Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций: радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, усталость, волнение, энтузиазм.

Рефлексия:

насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

в реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

помимо общения словами, есть невербальное общение;

невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика, то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

Упражнение «Снеговик»

Давайте встанем и превратимся в снеговика – «замерзнем».

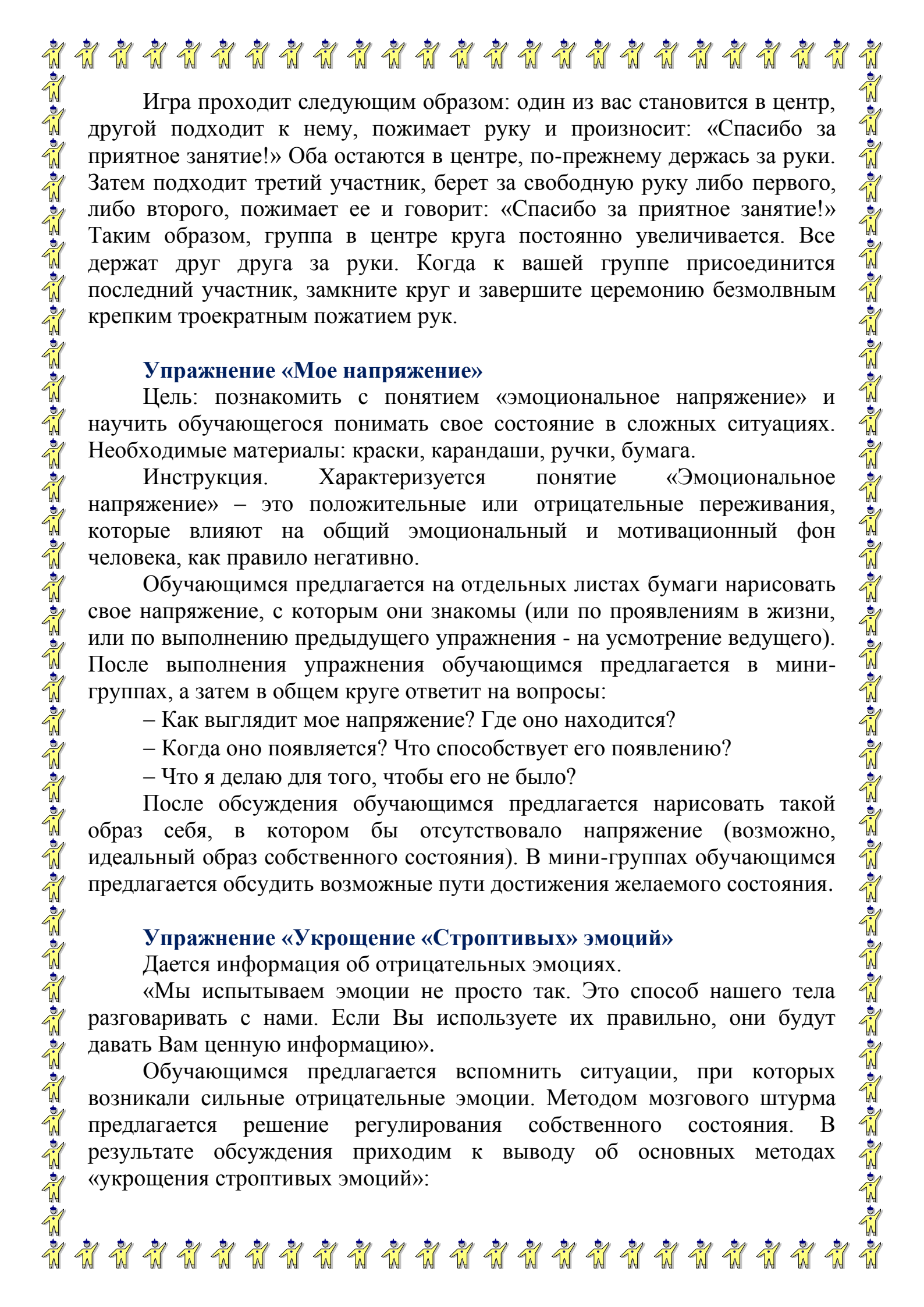
Предлагается «замерзнуть» так сильно, как это только возможно.

Куратор дотрагивается до некоторых участников, проверяя, насколько твердыми стали мышцы рук. Затем сообщается, что выглянуло солнце, и наш снеговик растаял. Проверяется степень «оттаивания»: рука участника, поднятая вверх ведущим, свободно падает без всякого напряжения. Участникам предлагается повторить упражнение друг с другом.

Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшим снеговиком, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях. Участникам предлагается в течение 1 минуты обсудить и предложить свои варианты выхода из стрессовых ситуаций (Участники делятся на тройки, и каждая группа предлагает свое упражнение – все остальные повторяют).

Упражнение «Завершение занятий по эмоциям и чувствам»

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии. Эта церемония поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу.



Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Упражнение «Мое напряжение»

Цель: познакомить с понятием «эмоциональное напряжение» и научить обучающегося понимать свое состояние в сложных ситуациях. Необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, бумага.

Инструкция. Характеризуется понятие «Эмоциональное напряжение» – это положительные или отрицательные переживания, которые влияют на общий эмоциональный и мотивационный фон человека, как правило негативно.

Обучающимся предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым они знакомы (или по проявлениям в жизни, или по выполнению предыдущего упражнения - на усмотрение ведущего). После выполнения упражнения обучающимся предлагается в мини-группах, а затем в общем круге ответить на вопросы:

- Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?
- Когда оно появляется? Что способствует его появлению?
- Что я делаю для того, чтобы его не было?

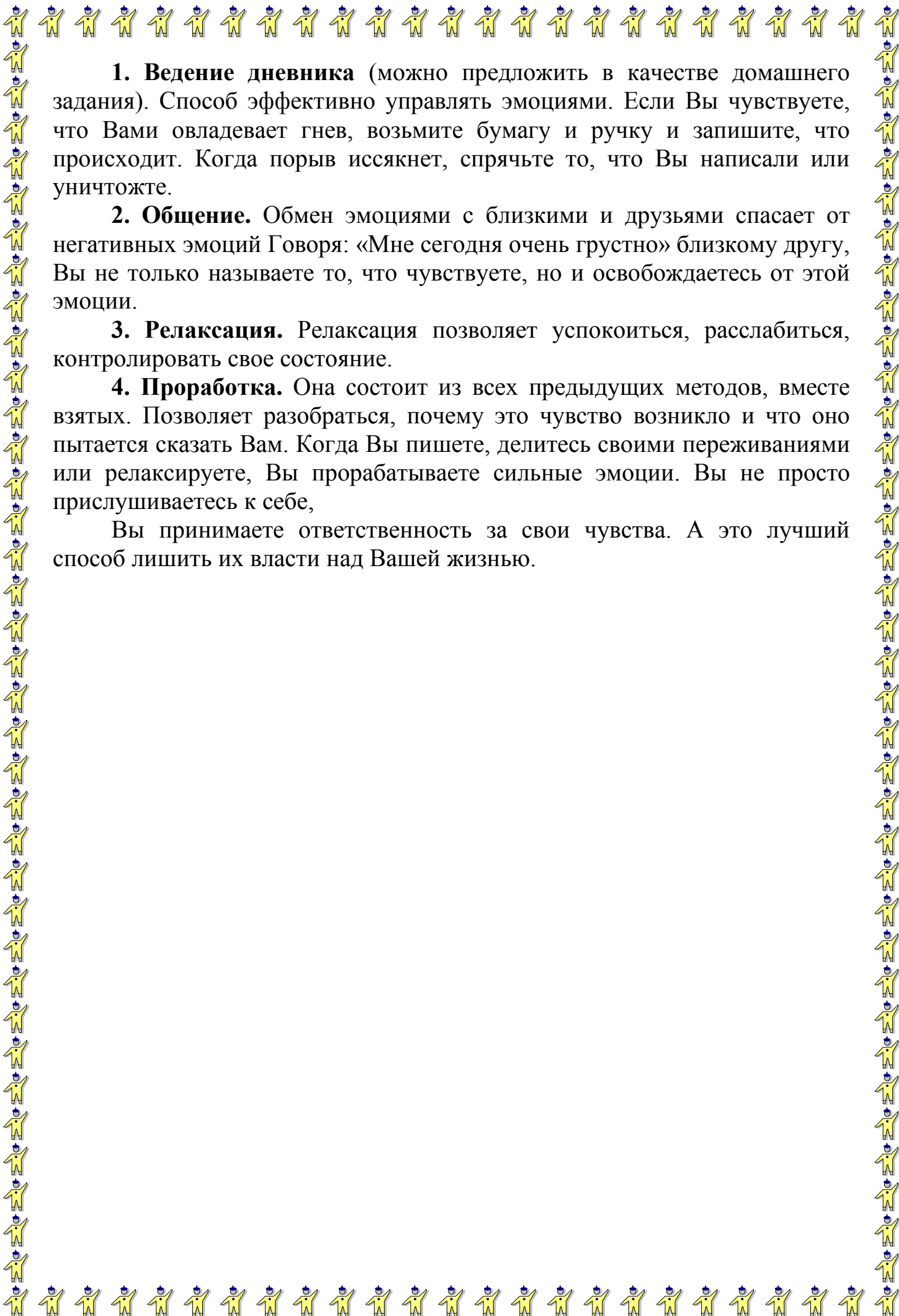
После обсуждения обучающимся предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно, идеальный образ собственного состояния). В мини-группах обучающимся предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

Упражнение «Укрощение «Строптивых» эмоций»

Дается информация об отрицательных эмоциях.

«Мы испытываем эмоции не просто так. Это способ нашего тела разговаривать с нами. Если Вы используете их правильно, они будут давать Вам ценную информацию».

Обучающимся предлагается вспомнить ситуации, при которых возникали сильные отрицательные эмоции. Методом мозгового штурма предлагается решение регулирования собственного состояния. В результате обсуждения приходим к выводу об основных методах «укрощения строптивых эмоций»:



1. Ведение дневника (можно предложить в качестве домашнего задания). Способ эффективно управлять эмоциями. Если Вы чувствуете, что Вами овладевает гнев, возьмите бумагу и ручку и запишите, что происходит. Когда порыв иссякнет, спрячьте то, что Вы написали или уничтожьте.

2. Общение. Обмен эмоциями с близкими и друзьями спасает от негативных эмоций. Говоря: «Мне сегодня очень грустно» близкому другу, Вы не только называете то, что чувствуете, но и освобождаетесь от этой эмоции.

3. Релаксация. Релаксация позволяет успокоиться, расслабиться, контролировать свое состояние.

4. Проработка. Она состоит из всех предыдущих методов, вместе взятых. Позволяет разобраться, почему это чувство возникло и что оно пытается сказать Вам. Когда Вы пишете, делитесь своими переживаниями или релаксируете, Вы прорабатываете сильные эмоции. Вы не просто прислушиваетесь к себе,

Вы принимаете ответственность за свои чувства. А это лучший способ лишить их власти над Вашей жизнью.