ВКЛАД В БУДУЩЕЕ Благотворительный фонд Сбербанка

ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

7+

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1-й год обучения



Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. 7+ лет: материалы для родителей / А. В. Макарчук, Е. В. Горинова. — Москва, 2020. — с. 72.

Представленные материалы являются дополнением к учебно-методическому комплекту «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. 7+», по которому в этом году занимается ваш ребенок в школе.

УМК СЭР входит в серию образовательных продуктов «ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ», которая создана Благотворительным фондом «Вклад в будущее» для Программы по развитию личностного потенциала.

Узнать больше о Программе по развитию личностного потенциала можно здесь:



Познакомиться с серией образовательных продуктов «Школа возможностей» можно здесь:



Ваш совместный досуг с ребёнком обогатит и украсит уникальная электронная хрестоматия художественной литературы по развитию личностного потенциала. В ней доступны материалы для занятий с детьми с 5 до 18 лет.



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление ... 4
Информационно-познавательная страничка ... 6
О программе «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста» ... 7
Анкета для родителей.
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций ... 8
Раздел 2. Эмоциональная регуляция ... 9
Раздел 3. Социальное взаимодействие ... 10
Бланк анкеты ... 11
Чек-лист семейные правила и социально-эмоциональное развитие ребенка ... 12
Рекомендации психолога о детях и чтении ... 13

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций ... 16
Занятие 1. Здравствуйте, это я! ... 18
Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо ... 20
Занятие 3. Правила нашего класса ... 21
Занятие 4. Сад души ... 22
Занятие 5. Почему мы радуемся ... 23
Занятие 6. Как мы радуемся ... 24
Занятие 7. Почему и как мы грустим ... 25
Занятие 8. Почему и как мы злимся ... 26
Занятие 9. Почему и как мы боимся ... 27
Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем ... 29
Занятие 11. Разные эмоции и их причины ... 30
Занятие 12. Разные люди — разные эмоции ... 31
Занятие 13. Разные эмоции и их сила ... 32

Раздел 2. Эмоциональная регуляция ... 34
Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции ... 36
Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение ... 37
Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать ... 40
Занятие 17. Когда злость бывает полезной? ... 41
Занятие 18. Как не лопнуть от злости ... 42
Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает? ... 44
Занятие 20. Как справиться со страхом ... 45
Занятие 21. По волнам эмоций ... 46

Раздел 3. Социальное взаимодействие ... 48
Занятие 22. Что, если ты не похож на меня? ... 50
Занятие 23. Как работать вместе ... 51
Занятие 24. Как услышать другого ... 52
Занятие 25. Как понять другого ... 55
Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка ... 56
Занятие 27. Как поддержать другого ... 57
Занятие 28. Как поддержать другого ... 58
Занятие 29. Как помочь другому ... 59
Занятие 30. Как попросить о помощи ... 60
Занятие 31. Как решать конфликты ... 61
Занятие 32. Как решать конфликты ... 63
Занятие 33. Мои достижения и планы ... 64
Заключение ... 66
Анкета для родителей.
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций ... 67
Раздел 2. Эмоциональная регуляция ... 68
Раздел 3. Социальное взаимодействие ... 69
Бланк анкеты ... 70

ВСТУПЛЕНИЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В этом году ваш ребенок станет участником особой программы, которая называется «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». Программа создана и реализуется при поддержке Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее».

Материалы для родителей — это ваш личный гид по программе, в которой вам, родителям, отведена очень важная роль.

В материалах вы сможете найти интересную информацию, советы психологов, тесты, факты по теме социально-эмоционального развития. Большое внимание в материалах будет посвящено рекомендациям по выполнению семейных заданий, которые мы просим вас делать вместе с вашим ребенком.

Семейные задания дополняют каждое занятие программы. Несмотря на то, что они посвящены изучаемой теме, они не обязательны для выполнения, в отличие от традиционных домашних заданий. Задача этих заданий — создать условия для того, чтобы вы и ваш ребенок могли побыть вместе за общим занятием, обсудить важные вопросы, лучше узнать друг друга. Мы убеждены в том, что именно вы, родители, сможете стать для своего ребенка лучшими проводниками на пути его социально-эмоционального развития.

Поверьте, без вашей помощи нам будет очень непросто. У нас есть эффективные педагогические методики. У вас есть то, что способно сотворить чудеса: авторитет, доверие, любовь — ваши особые отношения с ребенком. Мы очень просим вас стать нашим партнером и посвящать время совместному выполнению заданий с ребенком.

ИНФОРМАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СТРАНИЧКА

Мы подобрали для вас цитаты о социально-эмоциональном развитии, которые помогут вам оценить его значение в жизни человека.

Когда ваше эмоциональное здоровье хромает, хромает и ваша самооценка. Чтобы наслаждаться жизнью, надо остановиться и разобраться с тем, что вас волнует», —

Джесс Скотт.

Существенное различие между эмоциями и разумом заключается в том, что эмоции приводят к действиям, а разум — к выводам», —

Дональд Калн.

Люди с хорошо развитым эмоциональным даром будут довольны жизнью и успешны, поскольку подчинят себе склонности ума, способствующие повышению продуктивности деятельности.Люди же, которые не могут установить хотя бы относительный контроль над своей эмоциональной жизнью, вынуждены вести внутренние баталии, подрывающие их способность сосредоточенно работать и ясно мыслить», —

Дэниел Гоулман.

Все изменения происходят в котельной наших эмоций — так узнайте, как разжечь там огонь», —

Джефф Дьюар.

Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь», —

Антуан де Сент-Экзюпери.

Счастье возникает благодаря постепенному «культивированию» положительных эмоций. Аналогично отрицательные переживания создают нисходящую эмоциональную спираль. Например, расстроенному человеку рабочий день кажется бесконечным, а уличное движение — ужасным», —

Ребекка Скритчфилд.

Наши эмоции как продукты в холодильнике. Если их не пережить («не съесть») вовремя, то они начинают гнить и отравляют нам жизнь», —

Лариса Парфентьева.

Когда вы учите своих детей эмоциям, постарайтесь не ограничиваться эссенциалистскими стереотипами: улыбаться при счастье, хмуриться в гневе и так далее. Помогите им понять разнообразие реального мира — что в зависимости от контекста улыбка может означать счастье, смущение, сердитость или даже печаль», —

Лиза Фельдман Барретт.

О ПРОГРАММЕ «СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Учебно-методический комплект «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» разработан по инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» и нацелен на решение следующих задач:

- познакомить ребенка с многообразием эмоций;
- развивать умение выражать и распознавать эмоции, расширять «эмоциональный словарь» школьников;
- создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций;
- формировать у ребенка основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения;
- развивать умение понимать других людей и оказывать им эмоциональную поддержку;
- развивать умение видеть ситуацию с точки зрения другого человека;
- формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения;
- познакомить ребенка с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки;
- способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе;
- содействовать социальной адаптации к изменяющимся условиям.

Программа состоит из трех тематических разделов:

1. Восприятие и понимание эмоций
2. Эмоциональная регуляция
3. Социальное взаимодействие

Для работы детей создана специальная тетрадь «Обо мне и для меня», в которой они будут работать на занятиях и выполнять семейные задания. Мы надеемся, что вы поучаствуете в социально-эмоциональном развитии ребенка, не только выполняя семейные задания, но и присоединяясь к специальным мероприятиям, на которые вас пригласит педагог. Мы также предлагаем вам помочь с отслеживанием развития ребенка.

Для того, чтобы оценить эффективность программы и заметить у ребенка развитие новых навыков и умений, мы предлагаем вам поучаствовать в диагностике. Заполните, пожалуйста, анкету для родителей, чтобы оценить актуальный уровень развития навыков и компетенций у вашего ребенка. Утверждения в анкете сгруппированы в три блока в соответствии с разделами программы. Оцените, насколько точно каждое утверждение описывает вашего ребенка. Суммарные баллы по каждому из трех блоков анкеты перенесите, пожалуйста, в Бланк анкеты и передайте его педагогу. Сама анкета останется у вас. Эти данные помогут педагогу более точно составить индивидуальную траекторию работы вашего ребенка по программе и ни в коем случае не будут поводом для выставления оценок. Кроме того, ответив на вопросы анкеты, вы будете лучше понимать, в чем особенность социально-эмоционального развития именно вашего ребенка.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 1
ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

Эмоции — это важнейшие элементы общения. Умение воспринимать и различать эмоции, способность понимать их причины сродни знанию азбуки общения — это ключ к пониманию себя и других людей.

Насколько хорошо вашему ребенку удается распознавать и понимать эмоции?
Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений
(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
У ребенка богатый словарный запас в области эмоций. *Например, он использует разные синонимы для описания одного и того же эмоционального состояния, учитывая нюансы (я радовался, я был счастлив, я веселился, мне было смешно).*	
Ребенок разбирается в сложных эмоциях. *Например, рассуждая о чьем-либо поведении, он умело использует названия сложных эмоций: гордость, стыд, вина, разочарование и пр.*	
Ребенок понимает причины своих эмоциональных состояний. *Например, на ваш вопрос «Почему ты такой грустный?» он может дать вам объяснение типа «Я вспомнил грустное кино/мультфильм».*	
Ребенок может, основываясь на внешних проявлениях другого, аргументированно объяснить, почему он считает, что человек испытывает ту или иную эмоцию. *Например, он может сказать: «Я думаю, что он злится: у него нахмурены брови, злые глаза и сжатые кулаки, а голос такой сердитый...»*	
У ребенка богатый словарный запас в области внутренних состояний людей. *Например, в его речи часто присутствуют такие слова и понятия, как «решил», «задумался», «растерялся», «предполагал», «почувствовал себя виноватым» и др.*	
Ребенок эмоционально выразителен, может легко изображать эмоции других. *Например, рассказывая истории о ком-то, он делает это артистично и в ролях, он сопровождает свою речь соответствующей мимикой, жестами, эмоционально окрашенными движениями.*	
Ребенок понимает, что по поводу одного и того же события можно испытывать одновременно несколько эмоций: гордость и печаль, радость и грусть. *Например, рассказывая о соревновании, он говорит, что был очень рад победе, но, с другой стороны, ему было немного жаль проигравшую команду.*	
Ребенок интересуется эмоциями и чувствами других людей. *Например, вы можете услышать от него вопросы: «Как настроение? Тебе не скучно?»*	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк анкеты.)	

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 2
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Понимание того, как эмоции влияют на наше поведение в различных жизненных ситуациях и умение управлять своим эмоциональным состоянием — основа искусства использовать потенциал, заложенный в эмоциях для достижения жизненных задач.

Насколько хорошо ваш ребенок умеет управлять своими эмоциями?
Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений
(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
Ребенок умеет регулировать свое эмоциональное состояние. *Например, он может быстро успокоиться в ответ на вашу просьбу: «Не шуми, пожалуйста».*	
Ребенок знает об элементарных способах саморегуляции. *Например, вы можете услышать от него совет типа: «Тебе страшно? Попробуй вспомнить что-то веселое».*	
Ребенок может объяснить поведение другого человека, оперируя категориями эмоций. *Например: «Дима не хочет играть, он расстроен из-за ссоры с Артемом».*	
Ребенок понимает, как его эмоции влияют на его поведение. *Например, он может объяснить неаккуратность своего рисунка тем, что ему было грустно (или он был зол/обижен).*	
Ребенок старается управлять своими эмоциями для достижения своих задач. *Например, перед выступлением на школьном концерте он может сказать: «Я слишком взволнован, чтобы хорошо выступить, мне надо успокоиться».*	
Ребенок осознает, как музыкальные и художественные произведения влияют на его эмоциональный настрой. *Например, вы можете услышать от него примерно такие слова: «Какая печальная (торжественная, тревожная) музыка» или «Я посмотрел на эту картину, и мне стало так спокойно».*	
Ребенок использует творчество и/или произведения искусства для управления своими эмоциями. *Например, он может сказать вам: «Мне грустно, давай включим веселую музыку».*	
Ребенок понимает эмоциональное состояние другого человека, способен изменить свое поведение в соответствии с этим. *Например, увидев, что вы чем-то расстроены, ребенок начинает вести себя тише, проявляет ласку, стремится быть рядом.*	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк анкеты.)	

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 3
СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Система наших социальных умений, навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных и в новых ситуациях — это капитал, который определяет нашу эффективность в общении, умение адаптироваться в сложных ситуациях, добиваться своих целей.

Насколько хорошо вашему ребенку удаются задачи, связанные с общением?
Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений
(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
Ребенок легко устанавливает контакт со сверстниками и взрослыми, проявляет инициативу. *Например, если в класс пришел новенький, ребенок первым подойдет и познакомится, постарается завязать дружеские отношения.*	
Ребенок не оставляет без внимания ситуации, когда кто-то нуждается в поддержке, и оказывает такую поддержку. *Например, заметив, что кто-то выглядит грустным, он пытается быть рядом, утешить.*	
В ходе совместной работы ребенок может соотносить свои действия с действиями других людей. *Например, строя песочный город, он может предлагать: «Давай сначала мы приготовим песок, потом я буду прокладывать дороги, а ты — строить башни».*	
Ребенок может предположить эмоциональную реакцию другого человека в ответ на предполагаемую или вымышленную ситуацию. *Например, он может рассуждать так: «Если мы подарим брату такой вертолёт, он, наверное, сильно обрадуется» или «Я лучше не буду брать альбом сестры, она будет недовольна».*	
Ребенок понимает, что восприятие одного и того же действия, слова или события может различаться в зависимости от контекста и того, каким смыслом его наделяет другой человек. *Например, он понимает, что стойка на голове будет по-разному оценена учителем физкультуры и его прабабушкой.*	
Ребенок стремится прояснять позицию других людей, используя уточняющие вопросы. *Например, он спрашивает: «То есть ты считаешь...», «Правильно ли я понимаю, что...», «Иными словами...»*	
Ребенок отличает ложь во спасение от намеренной лжи. *Например, он просит вас не говорить знакомому о том, что ему на самом деле не понравился его подарок.*	
Ребенок принимает во внимание договоренности и старается соблюдать их в совместной деятельности. *Например, он не открывает пакет со сладостями, потому что договорились с братом сделать это вместе.*	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк анкеты.)	

БЛАНК АНКЕТЫ

Заполните, пожалуйста, этот бланк и передайте его педагогу.

Эти данные помогут педагогу более адресно подойти к реализации программы социально-эмоционального развития, учитывая индивидуальные особенности вашего ребенка.

Основываясь на них, педагог сможет расставить необходимые акценты в образовательной траектории вашего ребенка.

Фамилия, Имя ребенка _____

Занесите, пожалуйста, в таблицу сумму баллов, полученных в анкетах по каждому из трех разделов программы.

РАЗДЕЛ	БАЛЛ
Восприятие и понимание причин эмоций	
Эмоциональная регуляция	
Социальное взаимодействие	

Здесь вы можете в свободной форме изложить любую информацию о ребенке, которая может быть важна для прохождения программы социально-эмоционального развития.

Это могут быть особенности общения вашего ребенка, специфика эмоционального реагирования, описание каких-то событий в его жизни, которые повлияли на его эмоциональное развитие.

ЧЕК-ЛИСТ
«СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА И СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА»

Дорогие родители!

В развитии ваших детей вы — самые главные люди. То, какие нормы и правила сложились в вашей семье, в значительной степени определяет, как будет складываться социально-эмоциональное развитие вашего ребенка.

Чек-лист из трех вопросов поможет вам поразмышлять о этом.

Итак, вот первый вопрос.
Чтобы лучше распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, ребенку очень важно иметь возможность говорить о чувствах — своих и не только.
Принято ли в вашей семье обсуждать важные события, делая акцент на эмоциях и переживаниях?

Да ☐ Скорее да ☐ Затрудняюсь ответить ☐ Скорее нет ☐ Нет ☐

Вопрос второй.
Ребенку очень важно понимать, что его чувства и эмоции нормальны, что их не нужно стыдиться. Это помогает им лучше контролировать свои эмоции, их силу и проявления. Принято ли в вашей семье открыто выражать эмоции (в противовес их подавлению)?

Да ☐ Скорее да ☐ Затрудняюсь ответить ☐ Скорее нет ☐ Нет ☐

И третий вопрос.
Бывает, что мы, родители, настолько переполнены негативными эмоциями, что с трудом держим себя в руках. Усталость, раздражение, агрессия готовы вырваться наружу. Удается ли вам контролировать эти чувства при общении с ребенком?

Да ☐ Скорее да ☐ Затрудняюсь ответить ☐ Скорее нет ☐ Нет ☐

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА О ДЕТЯХ И ЧТЕНИИ

Известно, что чтение — один из лучших способов не только интеллектуального, но и эмоционального развития ребенка.

Читая историю и обсуждая ее, ребенок учится понимать эмоции персонажей, причины этих эмоций. Он расширяет свой словарный запас, и, в частности, словарь известных ему эмоций, чувств, переживаний.

Он учится понимать, почему герои книг ведут себя так, а не иначе, получает возможность посмотреть на ситуацию с разных точек зрения. Ребенок приобретает опыт сопереживания, умения встать на место другого, учится смотреть на происходящее его глазами.

Чем больше читает ваш ребенок, тем лучше он будет ориентироваться в жизненных ситуациях и разбираться в людях.

Но что, если ребенок не хочет или не любит читать?
Типичная проблема, не правда ли?
Нежелание детей читать беспокоит большинство родителей. Так что же делать?
Для начала — «не прыгать на грабли», то есть не совершать типичных ошибок.
Вот Топ-5 самых распространенных ошибок.

Ошибка 1.

Мы принуждаем ребенка к чтению.

Наверняка вы слышали что-то типа:

> «Твоя норма — читать 10 страниц в день. И ты обязан это делать»,
> «Пока не прочитаешь — гулять не пойдешь»,
> «Ты не поучишь сладкого, пока книга не будет прочитана».

И еще много-много подобного. Мы, родители — очень изобретательный народ.
И ребенок читает. Читает со слезами, читает, сжав губы от бессилия, читает — а в мыслях только предстоящая прогулка…
Чтение становится не радостью, а повинностью. Принуждение не вызывает ничего, кроме сопротивления.
Наша же задача — сделать чтение самостоятельной ценностью, любимым, приятным досугом.

Ошибка 2.

Мы приводим ребенку в пример его читающих сверстников:

> «Ты слышал, как читает Машенька? А ведь она на три месяца младше тебя»,
> «Кирилл за лето прочитал четыре толстенные книги. А ты, горе луковое, одну не можешь осилить»,
> «Вот Васе, в отличие от тебя, не нужно каждый раз напоминать о чтении».

Все это заставляет ребенка чувствовать себя плохим, неумелым, неспособным.
А кто из нас получает удовольствие от дел, в которых мы чувствуем себя некомпетентными?
Наша же задача — сделать так, чтобы чтение приносило удовольствие.

Ошибка 3

Мы ставим перед ребенком нереальные задачи:

«За лето ты должен научиться читать со скоростью 80 слов в минуту»,
«Вот эту книгу нужно прочитать за выходные»,
«Вот твой дневник читателя. Через месяц вся тетрадь должна быть исписана. Все 48 листов».

Ребенок и так не верил, что справится с задачей. Ситуация усугубляется, когда он сталкивается с оценкой: с-задачей-не-справился-двойка-тебе.
А кто из нас мечтает снова и снова попадать в ситуацию, в которой мы были неуспешными?
Наша же задача — сделать так, чтобы ребенок сам стремился к книге.

Ошибка 4

Мы критикуем выбор ребенка:

«Комиксы — ну разве это литература? Это какая-то ерунда, чтение для тупых»
«Что за привычка — читать в гаджете? Образованные люди читают бумажные книги»
«Тоже мне — книга! Здесь и читать-то нечего — одни картинки!»

Ребенок чувствует себя обиженным и даже оскорбленным. Он считает себя неспособным принимать решения.
А кто из нас чувствует себя комфортно, когда осуждают наш выбор? Кого это стимулирует к самостоятельности?
Наша же задача — сделать так, чтобы ребенок сам проявлял инициативу к чтению и выбору книг. И ведь самое главное, что он читает! Пусть пока простую литературу, но читает же! Сам!

Ошибка 5.

Мы чрезмерно придираемся к качеству чтения ребенка:

«Ну что же ты читаешь, как пономарь? Слушать совершенно невозможно!»
«Нет такого слова — "библитекарь". Читай же, наконец, внимательнее»
«Ну следи же за ударениями!»

В ответ ребенок воспринимает наши слова как придирки, раздражается и думает только о том, когда закончится это «издевательство».
А кого из нас мотивирует, когда кто-то постоянно указывает на наши ошибки?
Наша же задача — добиться того, чтобы у ребенка с чтением ассоциировались только самые приятные эмоции.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РАЗДЕЛ 1

ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Это первый раздел материалов по программе «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». Всего в этом году их будет три.

Тема этого раздела — Восприятие и понимание причин эмоций. На занятиях дети изучают 5 базовых эмоций — радость, злость, грусть, страх и интерес. Рассматриваются причины возникновения этих эмоций, особенности их проявлении и выражений в мимике, пантомимике, голосе и словах. Дети учатся идентифицировать эмоции у себя и других людей, прогнозировать эмоциональные реакции людей, видеть зависимость эмоций от ситуации.

Каждому из 13 занятий этого раздела в ваших материалах посвящена отдельная страница. В ней для вас приведены рекомендации по выполнению семейных заданий, советы и комментарии психологов по социально-эмоциональному развитию.

Напомним, что семейные задания не обязательны для выполнения, в отличие от традиционных домашних заданий.

Для их выполнения лучше отвести выходной, когда вы можете посвятить общению столько времени, сколько необходимо. Если по каким-то причинам вы и другие члены семьи не можете выделить время для выполнения семейного задания, не стоит предлагать ребенку выполнить его самостоятельно. Ведь их смысл заключается в том, чтобы провести время за совместным занятием.

Никто в школе не будет ругать ребенка за невыполненное задание. И тем не менее старайтесь не упускать возможности с пользой вместе провести время и сделать еще один шаг в социально-эмоциональном развитии вашего ребенка.

ЗАНЯТИЕ 1 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!

Семейное задание:

Нарисуй в рамке одного или нескольких своих друзей. Расскажи о них взрослым. Попроси близких рассказать тебе об их одноклассниках.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Соберитесь всей семьей для выполнения этого задания. Можно заварить вкусный чай. По очереди поделитесь с ребенком рассказами о ваших школьных друзьях. Как их зовут? В каком классе вы подружились? Дружите ли вы до сих пор? Расскажите и о других ребятах, которые не были вашими друзьями. Или вы из тех счастливчиков, в чьем классе дружили все? Вспомните самые смешные и веселые случаи про вас, ваших друзей и одноклассников.

2. Расспросите ребенка о том, что такое дружба.
   - Что для него значит дружить?
   - Кто такой лучший друг?
   - Чем он отличается от просто друзей или от знакомых?
   - Могут ли дружить люди, которые совсем не похожи друг на друга, говорят на разных языках или имеют разные интересы?
   - Смог бы ребенок подружиться с таким человеком? Легко бы это было или сложно?

3. Попросите ребенка рассказать о своем лучшем друге или друзьях.
   - Как их зовут?
   - Как они познакомились?
   - Кто познакомился первым?
   - Сразу они стали друзьями или нет?
   - Что общего у вашего ребенка и его друга / друзей?
   - Чем они отличаются?
   - Что любят делать вместе?
   - Ссорятся ли?

4. Пока ребенок рассказывает, поддерживайте его приемами активного слушания: кивайте головой, используйте подтверждающие возгласы («Ого!», «Здорово!») и выражайте сочувствие («Ну вот!», «Эх…», «Обидно»). Не прерывайте ребенка и не заканчивайте предложения за него — дайте ему возможность формулировать мысли в своем темпе. В процессе общения смотрите ребенку в глаза.

Комментарий психолога

По-научному активное слушание — это восприятие чужой речи, при котором происходит как прямое, так и непрямое взаимодействие между участниками процесса. Активный слушатель не просто получает информацию, а полноценно включается в рассказ, слышит и, самое главное, осознает значение слов говорящего. Для сравнения: когда люди слушают пассивно, они зациклены на своих мыслях и проблемах, а не на том, что говорит собеседник. Они машинально кивают, «угукают» и реагируют только на яркие слова, которые привлекают внимание: например, что-то грубое или внезапно громко сказанное «Панда!». В таком режиме все, что было сказано до этого, обычно остается неуслышанным.

Вы наверняка вспомните ситуации, в которых сами слушали неактивно. Скорее всего, замечали и то, как слушают вас. Бывало ли, что вдруг хотелось перестать говорить, даже если до этого вас переполняло желание поделиться новостями или эмоциями? Возможно, в этот момент собеседник не был включен в ваш рассказ, а думал о своих делах. Это нормально.

Активный слушатель может задавать вопросы, поддакивать, демонстрировать эмоциональную реакцию на слова говорящего. Главная его задача — понять собеседника и показать искреннюю заинтересованность в рассказе. Для этого важно оставаться именно в роли слушателя. С помощью я-высказывания («Я чувствую...», «Я думаю...», «Мне кажется, что...») можно поддерживать собеседника. Будьте внимательны: фраза «А вот у меня...» не является приемом активного слушания, она переводит вас в роль рассказчика.

Чтобы развить способность к активному слушанию, его надо практиковать, хотя некоторым людям этот талант присущ от природы. Активное слушание напрямую связано с эмпатией — умением понимать эмоции других людей и реагировать на них. Чем эмпатичнее человек, тем более активный он слушатель.

Таким образом, активное слушание — это настоящее, заинтересованное общение важных друг для друга людей, где один с удовольствием делится своими новостями, чувствами, переживаниями, беспокойствами, радостью, а другой создает условия для искреннего, доверительного и «душевного» общения. Чем чаще мы будем слушать наших детей именно так, тем более вероятно, что они освоят это искусство и смогут быть включенными слушателями для нас самих и для других небезразличных им людей. Старайтесь не забывать об этом и использовать активное слушание в беседах с ребенком.

5. Теперь ребенку осталось нарисовать портреты друзей в тетради и подписать их имена. Это можно сделать любыми принадлежностями для рисования, какие ему нравятся. Когда ребенок закончит рисунок, вы можете еще немного поговорить о друзьях. Покажите, что вы активно слушали ребенка и понимаете, кто изображен на рисунке (а если нет, уточните).

6. Поблагодарите ребенка за проведенное вместе время. Крепко обнимите его.

ЗАНЯТИЕ 2

МОЙ КЛАСС — ЭТО МЕСТО, ГДЕ МНЕ ХОРОШО

Семейное задание:

Покажи взрослым рисунок в задании 1 и поясни его. Попроси близких рассказать тебе случай из их школьной жизни, когда все в классе испытывали приятные эмоции. Сделайте вместе рисунок к этой истории.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выделите время на то, чтобы погрузиться в воспоминания. Попробуйте найти свои школьные фотографии и покажите их ребенку. Если у вас вдруг сохранились дневники или тетради, они тоже помогут создать условия для приятной ностальгии. Не стесняйтесь рассказывать: для ребенка ценно, что вы можете разделить с ним похожий опыт.

2. Вспомните как можно больше ситуаций, когда ребятам в вашем классе было хорошо: все радовались, веселились, чем-то с большим интересом занимались, удивлялись или испытывали восторг. Это могло происходить в младшей школе или в другие годы — важно все, что сможете вспомнить.

3. Рассказывая о ситуации, называйте эмоции (радость, интерес, удивление и другие), описывайте выражения лиц ребят (как вы понимали, что все сейчас испытывают именно это), вспоминайте детали (что именно вызвало у всех эти эмоции) и обстоятельства (например, была суббота, и вы всем классом отправились на экскурсию, которой давно ждали, а вам не хотелось расходиться по домам, и было даже немного грустно).

4. В ходе рассказа побуждайте ребенка задавать вам вопросы и сами спрашивайте его: «Тебе знакомо это чувство?», «В вашем классе бывали такие моменты?».

5. В завершение спросите ребенка, что, по его мнению, можно сделать, чтобы все ребята в классе испытывали приятные эмоции?

6. Вместе с ребенком нарисуйте в тетради иллюстрацию к вашей истории. Если историй было несколько, пусть ребенок выберет ту, которой ему хочется поделиться с одноклассниками.

7. Поблагодарите ребенка за приятный разговор и воспоминания. Обнимите его.

ЗАНЯТИЕ 3 ПРАВИЛА НАШЕГО КЛАССА

Семейное задание:

Расскажи взрослым о правилах вашего класса. Обсудите, какие из них выполняются в вашей семье. Закрасьте карточки с этими правилами цветными карандашами.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выделите на это задание достаточно времени. В ходе выполнения постарайтесь не отвлекаться на другие дела.

2. Когда ребенок будет рассказывать вам о правилах класса, используйте приемы активного слушания — их мы разбирали в первом задании. Задавайте уточняющие вопросы и перефразируйте («Правильно я тебя понял(а): это правило означает, что …?»). Отмечайте эмоции ребенка во время рассказа («Я вижу, что ты очень рад(а) этому. Это правда?», «Я вижу, что это тебя расстроило. Это так?»). Такие приемы тоже относятся к активному слушанию.

3. Следите за тем, чтобы ребенок оставался активным рассказчиком. Не прерывайте, не заканчивайте предложения за него — дайте ему возможность формулировать мысли самостоятельно. Смотрите ребенку в глаза и показывайте: вам интересно то, что он говорит.

4. Подумайте вместе с ребенком, какие из правил, принятых в классе, могли бы стать правилами вашей семьи. Сравните их с принятыми в вашей семье ценностями. Какие бы правила для семьи вы добавили? Обсудите эти вопросы со всеми.

5. В тетради найдите список правил класса и выделите в нем те, которые единогласно приняты всеми членами вашей семьи. Затем пригласите родных поучаствовать в совместном творческом процессе: возьмите любимые материалы (карандаши, фломастеры, краски, мелки или любые другие) и изобразите на отдельном листе правила вашей семьи. Обсуждайте каждое правило до тех пор, пока его формулировка не устроит всех. После этого можно вместе порисовать.

6. Торжественно прикрепите правила вашей семьи на видное место. Организуйте совместное чаепитие по этому поводу.

Семейное задание:

Выбери любую эмоцию и сделай к ней рисунок. Покажи его своим близким, попроси их угадать изображенную эмоцию.

Попроси взрослых тоже загадать эмоцию и нарисовать к ней рисунок. Попробуй угадать изображенную эмоцию. Объясни свой выбор.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Назовите эмоцию, которую нарисовал ребенок, а потом подробно расскажите, по каким признакам вы смогли ее узнать: положение бровей, уголков губ, направление взгляда, складки на лбу и так далее. Если вдруг вы не угадали. и ребенок имел в виду какую-то другую эмоцию, попросите его объяснить, что это за эмоция и как она проявляется на рисунке. Если необходимо, предложите дорисовать недостающие признаки.

2. Немного поговорите с ребенком об эмоции, которую он загадал: приятная она или нет, к чему побуждает, какие причины могут ее вызывать.

3. Теперь сами нарисуйте в тетради эмоцию. Предложите ребенку отгадать и объяснить, почему он так думает: какие на рисунке брови, уголки губ и так далее. Если он отгадал, переходите к беседе об этой эмоции, если же вы загадали что-то другое, объясните, что имели в виду. По необходимости доработайте рисунок.

Комментарий психолога

На самом деле, неплохо, если любой, даже самый удачный рисунок эмоции, будет немного доработан вместе с ребенком. Добавьте выразительности или усильте эмоцию: превратите на рисунке огорчение в печаль или радость в счастье, а затем обсудите, как это у вас получилось.

4. Если у других членов семьи есть время и желание, пригласите их поучаствовать в задании. Будет замечательно, если удастся нарисовать и обсудить все простые эмоции: радость, печаль, страх, злость. Если дома больше никого нет, вы с ребенком можете загадать друг другу еще несколько эмоций. Если хотите, меняйте их силу или рисуйте что-то более сложное (например, интерес или отвращение).

5. Не забудьте обнять ребенка и поблагодарить за совместное занятие.

ПОЧЕМУ МЫ РАДУЕМСЯ

Семейное задание:

Что радует твоих близких? Спроси у них. Вместе запишите ответы в тетради.

Комментарий психолога

Если ребенок подошел к вам с вопросом или предложением позаниматься, а вы сейчас действительно заняты, договоритесь, когда вы уделите ему время. Объясните ребенку, что пока не можете прерваться, но дайте понять, как для вас важен он и его потребности. Такая реакция поможет ребенку почувствовать себя нужным, сформирует личные и психологические границы, а также послужит хорошим примером ассертивного поведения — самоуважения, уважения другого, уверенного поведения, умения сказать нет.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Вспомните максимальное количество примеров того, что вас радует: от мелочей до самых важных вещей. Поделитесь с ребенком, что у вас вызывает бурный восторг, а что — тихую радость, удовольствие, умиление. Расскажите, как вы находите источники радости, как поднимаете себе настроение, в каких случаях решаете стать серьезным и умерить силу эмоции. Искренне отвечайте ребенку на вопросы. Ваш пример поможет ему понять, что радостью можно управлять.

2. Используя приемы активного слушания, позвольте ребенку поделиться с вами своими примерами радости. Постройте разговор с ним по той же логике, что в пункте 1. Задавайте уточняющие вопросы, используйте поддерживающие высказывания, выражайте радость и удовольствие от вашего общения.

3. Позвольте ребенку выбрать несколько примеров того, что вас радует, и помогите ему записать их в тетрадь. Узнайте вместе с ним, что радует остальных членов вашей семьи, запишите и это.

4. В завершение занятия поблагодарите ребенка и обнимите. Объятие — один из самых простых способов подарить радость.

КАК МЫ РАДУЕМСЯ

Семейное задание:

Прочитай вместе со взрослыми слова, которые связаны с радостью. Закрасьте карточки цветными карандашами.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выполняя задание вместе с ребенком, обсуждайте каждое слово.
   - Связано ли оно с радостью? Почему?
   - Связано ли с приятной или неприятной эмоцией? С какой именно?
   - В каких жизненных ситуациях оно встречается?

   Попросите ребенка рассказать, что он думает.

2. Предложите ребенку привести свои примеры, близкие к предлагаемым словам и связанные с теми же эмоциями. Придумайте несколько примеров сами.

3. Расширьте границы игры. Попробуйте по очереди называть слова, вещи или ситуации, которые вызывают радость и связаны с местом, где вы находитесь.

   Например, вы у себя дома. Диалог может получиться примерно такой:

   Ребенок: — Я радуюсь, когда мы вместе читаем.
   Взрослый: — Я радуюсь, когда мы все вместе собираемся за ужином и рассказываем друг другу, как прошел день.
   Ребенок: — Я радуюсь вкусным конфетам к чаю.
   Взрослый: — Я радуюсь красивым закатам из нашего окна.

   Аналогично можно играть с прогулками, дачей, временами года.

Комментарий психолога

Вместе вспоминать радостные моменты очень полезно для эмоционального благополучия семьи. Это не только поможет ребенку лучше усвоить тему, но и сделает вас ближе друг к другу.

4. Не забудьте выполнить задание до конца и закрасить в тетради слова, которые связаны с радостью. Попросите ребенка рассказать, какие цвета он для этого выберет и почему.

ЗАНЯТИЕ 7

ПОЧЕМУ И КАК МЫ ГРУСТИМ

Семейное задание:

Прочитай вместе со взрослыми слова, которые связаны с грустью. Закрасьте карточки цветными карандашами.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выполняя задание вместе с ребенком, обсуждайте каждое слово.
- Связано ли оно с грустью? Почему?
- Связано ли оно с приятной или неприятной эмоцией? Если с неприятной, но не с грустью, то с какой?
- В каких жизненных ситуациях оно встречается?

Попросите ребенка рассказать, что он думает.

2. Предложите ребенку привести свои примеры, близкие к предлагаемым словам и связанные с теми же эмоциями. Придумайте несколько примеров сами.

3. Расширьте границы игры. Попробуйте по очереди называть слова, вещи, ситуации, которые вызывают грусть и связаны с местом, где вы находитесь.

Например, вы у себя дома. Диалог может получиться примерно такой:

Ребенок: — Мне грустно, когда я остаюсь один.
Взрослый: — Мне грустно, когда мы не понимаем друг друга.
Ребенок: — Мне грустно, когда я смотрю грустный мультфильм.
Взрослый: — Мне грустно, когда кто-то из нас простужается.

Аналогично можно играть с другими ситуациями. Представьте, отчего становится грустно на природе, на прогулке, в школе.

Комментарий психолога

Вспомните как можно больше моментов, которые связаны с грустью. Это не только поможет ребенку усвоить тему, но и даст ему понять, что грустить иногда — нормально, что можно делиться этой эмоцией с близкими и поддерживать друг друга. Все это укрепляет эмоциональное благополучие семьи, формирует доверие между детьми и родителями.

4. Не забудьте выполнить задание до конца и закрасить в тетради слова, которые связаны с грустью. Попросите ребенка рассказать, какие цвета он для этого выберет и почему.

ЗАНЯТИЕ 8

ПОЧЕМУ И КАК МЫ ЗЛИМСЯ

Семейное задание:

Прочитай вместе со взрослыми слова, которые связаны со злостью. Закрасьте карточки цветными карандашами.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выполняя задание вместе с ребенком, обсуждайте каждое слово.
- Связано ли оно со злостью? Почему?
- Связано ли оно с приятной или неприятной эмоцией? Если с неприятной, но не со злостью, то с чем?
- В каких жизненных ситуациях оно встречается?

Попросите ребенка рассказать, что он думает.

2. Предложите ребенку привести свои примеры, близкие к предлагаемым словам и связанные с теми же эмоциями. Придумайте несколько примеров сами.

3. Расширьте границы игры. Попробуйте по очереди называть слова, вещи, ситуации, которые вызывают злость и связаны с местом, где вы находитесь.

Например, вы у себя дома. Диалог может получиться примерно такой:

Ребенок: — Я злюсь, когда меня не пускают гулять.
Взрослый: — Я злюсь, когда что-нибудь дома ломается.
Ребенок: — Я злюсь, когда ты со мной не соглашаешься.
Взрослый: — Я злюсь, когда мы спорим.

Аналогично можно играть с другими ситуациями. Представьте, что способно разозлить в школе, на прогулке, на работе.

Комментарий психолога

Вспомните как можно больше моментов, которые связаны со злостью. Возможность поделиться неприятными эмоциями, проговорить обиды и услышать друг друга не только поможет ребенку усвоить тему, но и укрепит доверие между вами. Крепкие отношения строятся на эмоциональной честности.

4. Не забудьте выполнить задание до конца и закрасить в тетради слова, которые связаны со злостью. Попросите ребенка рассказать, какие цвета он для этого выберет и почему.

ЗАНЯТИЕ 9

ПОЧЕМУ И КАК МЫ БОИМСЯ

Семейное задание:

Прочитайте слова, связанные со страхом. Закрасьте карточки цветными карандашами.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Выполняя задание вместе с ребенком, обсуждайте каждое слово.
   - Связано ли оно со страхом? Почему?
   - Связано ли оно с приятной или неприятной эмоцией? Если с неприятной, но не со страхом, то с чем?
   - В каких жизненных ситуациях оно встречается?

   Попросите ребенка рассказать, что он думает.

2. Предложите ребенку привести свои примеры, близкие к предлагаемым словам и связанные с теми же эмоциями. Придумайте несколько примеров сами.

3. Расширьте границы игры. Попробуйте по очереди называть слова, вещи, ситуации, которые вызывают страх.

Диалог может получиться примерно такой:

Ребенок: — Я боюсь больших собак.
Взрослый: — Я боюсь высоты.
Ребенок: — Я боюсь потеряться в городе.
Взрослый: — Я боюсь, что ты потеряешься.

Комментарий психолога

Вы уже знаете принцип: возможность открыто делиться эмоциями, даже самыми неприятными, улучшает отношения и укрепляет эмоциональное благополучие семьи, а понимание своих страхов помогает работать с ними.

Слушая ребенка, принимая его страхи, трудности, сомнения и печаль, вы закладываете основу детско-родительских отношений, основанных на доверии. Можете быть уверены: если в будущем вашему ребенку потребуется помощь, если он столкнется с проблемами или неприятностями, вы узнаете об этом от него и сможете вовремя помочь. Ребенок, с которым с детства честно говорят об эмоциях, будет уверен в том, что он любим, что вы уважаете и принимаете его.

4. Вспомните и расскажите ребенку обо всем, чего вы боялись в детстве: о темноте, страшных историях и персонажах мультфильмов, о собаках, определенных людях и так далее. Дайте понять своему ребенку, что каждый человек чего-то боится. Даже большой и сильный папа, даже ласковая или строгая мама были когда-то маленькими и испытывали страх.

5. Вспомните, как перестали бояться этих вещей. Вы сами смогли справиться со своими страхами или попросили взрослых вам помочь? Пусть ребенок на вашем примере узнает, что страхом можно управлять.

6. Не забудьте выполнить задание до конца и закрасить в тетради слова, которые связаны со страхом. Попросите ребенка рассказать, какие цвета он для этого выберет и почему. Поблагодарите ребенка, обнимите его — вы только что проделали вместе большую работу.

ЗАНЯТИЕ 10

ИНТЕРЕС И КАК МЫ ЕГО ПРОЯВЛЯЕМ

Семейное задание:

Попроси взрослых прочитать тебе рассказ Виктора Драгунского «Что я люблю», «…И чего не люблю!» из сборника «Денискины рассказы». Расскажи, что ты любишь делать, и попроси близких рассказать о своих любимых делах. Обсудите, какие эмоции вы испытываете, когда занимаетесь любимым делом.

Прочитай вместе со взрослыми слова, которые связаны с интересом. Закрасьте карточки цветными карандашами.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Прочитайте рассказ с выражением. После этого попросите ребенка вспомнить как можно больше того, что любит и не любит главный герой. Можно читать и обсуждать рассказ по частям.

2. Предложите ребенку подумать, с чем из рассказа он согласен, то есть тоже любит или тоже не любит, а с чем совсем не согласен.

3. Расспросите ребенка о его любимых делах, даже самых маленьких. Побуждайте ребенка к рассказу методами активного слушания, задавайте уточняющие вопросы.

4. Расскажите о том, что вам нравится делать сейчас и что нравилось делать, когда были маленькими. Какие эмоции испытываете, когда занимаетесь тем, что любите? Какое любимое дело вы собираетесь сделать сегодня, завтра, на этой неделе? Поговорите об этом с ребенком, обменяйтесь планами.

5. Выполняя задание в тетради, обсуждайте каждое слово. Связано ли оно с интересом и почему? В каких ситуациях встречается? Попросите ребенка приводить примеры из жизни.

6. Не забудьте закрасить в тетради слова, которые связаны с интересом. Попросите ребенка рассказать, какие цвета он для этого выберет и почему.

7. В завершение поблагодарите ребенка. Обязательно скажите, что совместные занятия — одно из ваших любимых дел, которое приносит вам много приятных эмоций.

ЗАНЯТИЕ 11

РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ ПРИЧИНЫ

Семейное задание:

Прочитайте слова. Какие эмоции у тебя возникают в этих ситуациях? Соедини каждую ситуацию с одной или несколькими эмоциями.

Обсуди с членами своей семьи, какие еще ситуации могут вызывать эти эмоции.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Расспросите ребенка о ситуациях, которые вы видите в тетради. Попросите описать, что в них обычно случается, где они происходят, кто может быть их участником. Поделитесь своим опытом: возникают ли подобные ситуации в вашей жизни.

2. Попросите ребенка описать эмоции, которые можно испытывать в этих ситуациях. Обсудите:
   - будут ли у одного человека всегда возникать одни и те же эмоции или они могут различаться;
   - будут ли разные люди испытывать одинаковые эмоции по отношению к одним и тем же ситуациям.

   Попросите ребенка привести примеры из жизни, книг или мультфильмов. Приведите сами подобные примеры.

3. Обсудите с ребенком, возможно ли в одной ситуации испытывать не одну, а две и больше эмоций. Случалось ли такое с вами? С ребенком? При каких обстоятельствах? Подумайте вместе, есть ли среди предложенных в тетради ситуаций такие, в которых можно испытывать одновременно несколько эмоций.

4. Пригласите к участию остальных членов семьи и обсудите, какие ситуации, кроме приведенных в тетради, могут вызывать радость, грусть, страх, злость, интерес. Вспомните примеры из прошлого или обратите внимание на то, что вы чувствуете прямо сейчас.

5. В завершение попросите ребенка выполнить задание в тетради — соединить ситуации с одной или несколькими эмоциями. Выслушайте, почему он так думает, и поблагодарите за новое совместное занятие.

ЗАНЯТИЕ 12

РАЗНЫЕ ЛЮДИ — РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ

Семейное задание:

В домиках живут эмоции: злость, страх, радость, интерес и грусть. Подбери в верхнем ряду домик для каждой эмоции.

В самом высоком посели эмоцию, которую ты испытываешь чаще других. Запиши первую букву ее названия и раскрась домик подходящим цветом. Эмоцию, которую ты испытываешь реже остальных, посели в самом маленьком домике. Покажи взрослому свой рисунок и расскажи о нем. Предложи взрослому выбрать в нижнем ряду домики для своих эмоций и рассказать тебе о своем выборе.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Внимательно рассмотрите рисунок. Расспросите ребенка о его домиках и их «жильцах». Обратите внимание на выбор цветов и порядок «расселения» эмоций.

2. Начните обсуждение с эмоций, которые «живут» посередине — между самой частой и самой редкой. Расспросите, что это за эмоции, что означает цвет их домиков. Ненавязчиво побудите ребенка рассказать, в связи с чем он недавно испытал каждую из эмоций, как часто ее переживает. Предложите вспомнить самый яркий случай, связанный с каждой эмоцией, и поделитесь своими примерами.

3. Затем обратитесь к эмоциям, которые ребенок разместил в самом высоком и самом маленьком домиках. Расспросите о них. Нравится ли ему, что эти эмоции живут именно в этих домиках, или хотелось бы, чтобы было по-другому? В связи с чем ребенок чаще всего испытывает эмоцию, «живущую» высоко? Приятная это эмоция или наоборот?

4. Поговорите об эмоции из самого маленького домика. Приятная она или нет? С какими ситуациями в жизни ребенка связана? Если эта эмоция неприятная, попросите ребенка поделиться секретами, почему она такой редкий гость, как ему это удается. Если эмоция приятная, спросите, не хотел бы он, чтобы она «переехала» в домик побольше. Если да, поинтересуйтесь, как можно на это повлиять, что нужно сделать.

5. Попробуйте «расселить» по аналогичным домикам свои эмоции. Раскрасьте домики так, как вам хочется. Расскажите ребенку о своих эмоциях, побуждая задавать вам вопросы. Точно так же попробуйте подумать, устраивает ли вас сложившаяся ситуация или вам бы хотелось одни эмоции испытывать чаще, а другие реже.

6. Сравните с ребенком ваши «городки эмоций»: что в них общего, чем отличаются. Покажите на домики эмоций, которые каждый из вас испытывает прямо сейчас. Поблагодарите друг друга за занятие.

ЗАНЯТИЕ 13

РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ СИЛА

Семейное задание:

Попроси взрослых рассказать тебе о ситуации, в которой они были очень рады за тебя. Сделай рисунок к этой ситуации.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Вспомните как можно больше ситуаций, в которых вы были действительно рады за своего ребенка, даже самым незначительным его успехам. Опишите ситуации максимально подробно: где это было, кто, что и кому сказал или ответил, какие эмоции вызвал тот или иной поступок, поделка, выступление. Подойдут любые ситуации. Возможно, некоторые из них ребенка удивят.

2. Спросите ребенка, каково ему было слушать эти рассказы, какие эмоции он испытывал. Обсудите, как он думает, почему люди испытывают радость за другого. За всех ли мы испытываем радость? От чего это зависит?

3. Спросите у ребенка, какую из ситуаций радости за него он хотел бы изобразить в тетради. Предложите рассказать, почему именно эту, но не настаивайте. Дайте ребенку время, чтобы он нарисовал такую картину, какую хочется.

4. Предложите ребенку вспомнить ситуации, в которых он испытывал радость за других. Это могут быть примеры радости за вас, за друзей или за одноклассников (кто-то забил красивый гол или очень хорошо ответил на вопрос учителя). Уточните, насколько сильной была радость в каждой ситуации. Предложите ребенку подумать, от чего это зависит.

5. Порассуждайте вместе с ребенком, какие еще эмоции можно испытывать по отношению к другим? Например, грустить из-за неприятности, которая с кем-то случилась, бояться за кого-то, испытывать интерес к тому, что происходит с человеком. Если хотите, приведите свои примеры. Узнайте, нравится ли ребенку радоваться за других и испытывать к ним остальные эмоции.

6. В завершение поделитесь с ребенком своими чувствами здесь и сейчас. Может быть, вы снова порадовались за него? Спросите, что чувствует ребенок. Поблагодарите друг друга за совместное занятие.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РАЗДЕЛ 2

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Это второй раздел материалов по программе «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста».

Он посвящён эмоциональной регуляции. На занятиях дети получают представление о приятных и неприятных эмоциях, о том, как они влияют на поведение человека. Дети учатся понимать различие между подавлением эмоций и управлением эмоциями. Большое внимание уделяется освоению элементарных навыков саморегуляции.

Каждому из 8 занятий этого раздела в ваших материалах посвящена отдельная страница. В ней для вас приведены рекомендации по выполнению семейных заданий, советы и комментарии психологов по социально-эмоциональному развитию.

Напомним, что семейные задания не обязательны для выполнения, в отличие от традиционных домашних заданий.

Для их выполнения лучше отвести выходной, когда вы можете посвятить общению столько времени, сколько необходимо. Если по каким-то причинам вы и другие члены семьи не можете выделить время для выполнения семейного задания, не стоит предлагать ребенку выполнить его самостоятельно. Ведь их смысл заключается в том, чтобы провести время за совместным занятием.

Никто в школе не будет ругать ребенка за невыполненное задание. И тем не менее старайтесь не упускать возможности с пользой вместе провести время и сделать еще один шаг в социально-эмоциональном развитии вашего ребенка.

ЗАНЯТИЕ 14

ПРИЯТНЫЕ И НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ

Семейное задание:

Расскажи близком о волшебном превращении неприятных эмоций. Покажи свой рисунок и расскажи о нем.

Попроси взрослых нарисовать любую неприятную эмоцию в виде несуществующего животного и рассказать тебе о своем рисунке.

Обсудите вместе, чем эта эмоция полезна. Договоритесь, как можно сделать животное-эмоцию более приятным. Сделайте волшебное превращение — дорисуйте животное.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Внимательно послушайте рассказ ребенка о превращении эмоций и его опыте на занятии в школе. Помните о приемах активного слушания, задавайте уточняющие вопросы.

2. Узнайте, какую из своих эмоций ребенку удалось преобразить, изменилось ли после этого его настроение. В какую сторону? Как он это понял? Понравилось ли ему волшебное превращение эмоции? Сложно это было или легко? Выясните, какие эмоции ребенок рекомендует дорисовывать или видоизменять и почему.

3. Подумайте, какую эмоцию хочется преобразить (совершить волшебное превращение) вам. Представьте себе ее, вспомните состояние, когда вами овладевает эта эмоция. А теперь настало время безудержной фантазии. Нарисуйте эту эмоцию в виде несуществующего животного — с любым количеством голов, конечностей, хвостов, любого цвета, ползающее, летающее — на ваш вкус.

4. Расскажите ребенку о вашем животном. Можете сначала предложить ему угадать, какая эмоция вас вдохновила. Расскажите о повадках животного, о том, что оно любит делать, где живет.

5. Обсудите с ребенком, чем полезна эта эмоция, почему от нее нельзя избавляться, даже если очень хочется. Может быть, она встает на вашу защиту. Может, побуждает вас спрятаться или рассказать кому-то об опасности. А может, оберегает вас от активных действий, когда вы устали или не смогли сделать что-то важное. Животное на рисунке может казаться страшным и неприятным, но что будет, если мы избавимся от этой эмоции? Сможем ли мы обойтись без защиты, помощника в опасности или друга в ситуации потери? Поговорите с ребенком об этом.

6. Обсудите, как можно превратить ваше животное-эмоцию во что-то более симпатичное, приятное, свое. Что дорисовать? Что убрать? Что добавить вокруг него или рядом? Согласуйте и утвердите с ребенком план превращения, а затем дайте ему возможность преобразить ваш рисунок.

7. Поблагодарите ребенка за волшебное превращение вашей эмоции. Поделитесь, поменялось ли что-то внутри вас: настроение здесь и сейчас, восприятие этой эмоции или связанной с ней ситуации. Покажите волшебную метаморфозу остальным членам семьи, раскройте ваш секрет. Если найдутся желающие превратить свои эмоции, у вас дома может заработать настоящая волшебная лаборатория.

8. Поблагодарите ребенка за совместное занятие и помощь. Крепко обнимите.

ЗАНЯТИЕ 15

КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ПОВЕДЕНИЕ

Семейное задание № 1:

Обсуди вместе со взрослыми, насколько хорошо вы умеете управлять эмоциями. Подберите цвет для каждой эмоции и нарисуйте жидкость в стаканах. Чем лучше вы умеете управлять эмоцией, тем больше жидкости нужно нарисовать в соответствующем стакане.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Поделитесь с ребенком вашим опытом управления эмоциями, если вы когда-нибудь пробовали это делать или делаете постоянно. Какой эмоцией вам проще всего управлять, а какой сложнее всего? Долго ли вы этому учились? А может быть, вы из тех, кто считает, что эмоциями управлять не нужно? Обменяйтесь мнениями на эту тему.

2. Предложите ребенку закрасить стаканчики в тетради в соответствии с тем, насколько он умеет управлять каждой из четырех предлагаемых эмоций. Попросите рассказать подробнее о каждом умении. Часто ли ребенок их использует? Какой эмоцией управлять проще всего, а какой хотелось бы лучше? Спросите ребенка, на каком уровне умения он хочет находиться (например, на стаканчике со злостью он отметил деление 2, а хотел бы управлять ею на 10) и для чего ему это нужно.

3. Теперь ваша очередь закрашивать стаканчики. Прислушайтесь к себе и отметьте уровень своих умений на рисунке. Расскажите, почему вы закрасили стаканчики именно так. Какой эмоцией вы хотите управлять лучше всего? Что будете делать, когда научитесь? Назовите, на каком уровне хотелось бы находиться: например, отметили умение управлять грустью на 3, а было бы здорово поднять до 8. Есть ли эмоция, которой вам легко управлять? Какую эмоцию хочется усилить или, наоборот, ослабить и приструнить? Кратко поделитесь с ребенком своими размышлениями.

4. Предложите всем членам семьи выполнить это задание. Сравните ваши стаканчики. Найдите сходства и различия. Обсудите.

5. В завершение поделитесь с ребенком, какие эмоции вы испытываете сейчас, и поблагодарите за интересное совместное задание. Не забудьте крепко обняться.

Семейное задание № 2:

Выбери день, когда вы вместе со взрослым будете вести дневник эмоций. Запишите главные события этого дня. Какие эмоции вы чувствовали во время этих событий? Во время одного события вы можете испытывать одну или несколько эмоций.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Вместе с ребенком и другими членами семьи договоритесь, когда вы будете вести дневник эмоций. Желательно собраться вечером и записать в таблицу все маленькие и большие события, которые произошли в выбранный день, а затем нарисовать эмоции, вызванные этими событиями.

2. Первым рисует ребенок. Дайте ему достаточно времени, чтобы вспомнить и создать свой эмоциональный пейзаж. Когда рисунок будет закончен, поговорите с ребенком и выясните:
   - о чем он хотел рассказать этим рисунком?
   - какие эмоции изображены на нем?
   - понравилось ли ребенку рисовать свое настроение?
   - может ли это как-то ему помочь?

3. Расспросите ребенка об эмоциях, которые возникали во время каждого события, и запишите их в таблицу. Обязательно уточните, была это одна эмоция или несколько, испытывал ли он их последовательно или все разом. Попробуйте понять, по каким причинам это происходило. Узнайте, насколько ребенок был включен в каждую ситуацию: наблюдал или был непосредственным участником.

4. Сделайте то же, что и ребенок — определите и подпишите свои эмоции в перечисленных событиях. Посчитайте эмоции, опишите динамику изменений и вспомните, что происходило.

5. Предложите другим членам семьи сделать то же самое. Будет полезно, если подобный дневник эмоций вы будете заполнять регулярно, хотя бы раз в неделю.

Комментарий психолога

Первый шаг к умению справляться с эмоциональными реакциями — это способность распознавать эмоции, когда они возникают, и честно отвечать себе на вопрос: «Что я сейчас чувствую?». В противном случае вам начнет казаться, что на ваши эмоции постоянно влияют другие люди или внешние обстоятельства; возникнут бессилие, слабость, ощущение «игрушки в руках судьбы». Вы рискуете перестать чувствовать себя активным участником собственной жизни. Чтобы это не произошло, необходимо развивать социально-эмоциональный интеллект.

Дневник эмоций — инструмент, который позволит всей семьей тренировать привычку распознавать и обозначать то, что вы чувствуете. Вы добьётесь большего эффекта, если заведёте дома отдельную тетрадь и назовёте ее «Семейный журнал эмоций» — как бортовой журнал на корабле. В нем можно фиксировать эмоции, которые возникают в связи с семейными событиями. Например, записали в графе «Событие»: «Готовимся к приходу в гости бабушки». А в графе «Эмоции» — все, что вы чувствуете по этому поводу.

При работе с дневником эмоций концентрируйтесь на следующих наблюдениях и тренируйте у ребенка внимание к ним:

- *Определите именно то событие, которое породило эмоцию;*
- *Оцените значение, которое вы придаете этому событию;*
- *Отследите телесные ощущения от эмоции: где в себе вы ее ощущаете, на что она похожа (комок в горле, «душа в пятках», сжатие кулаков и так далее);*
- *Отследите, как эмоция отражается в ваших движениях, поведении, голосе;*
- *Определите, как эмоция влияет на ваше настроение, работоспособность, манеру общения здесь и сейчас.*

Это кажется довольно сложным, но, регулярно тренируясь, вы станете хозяином своих эмоций и обнаружите, что можете не только управлять ими, но и выбирать их.

ЗАНЯТИЕ 16

ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ХОЧЕТСЯ СПРЯТАТЬ

Семейное задание:

Вспомни сказку о городе Эмоций, Бургомистре и забытых правилах. Расскажи близким:

- как дружно жили люди с эмоциями;
- как в городе появился Бургомистр и чего он хотел;
- что случилось после того, как горожане спрятали эмоции;
- что помогло спасти город.

Вспомни древние правила города Эмоций. Вставь пропущенные слова.

Обсуди с близкими, какие эмоции вам иногда хочется спрятать и что в этом случае нужно делать. Нарисуй самый запомнившийся эпизод сказки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Примите приглашение ребенка провести вместе время. Устройтесь поудобнее и постарайтесь сделать так, чтобы ничто вас не отвлекало. Внимательно послушайте сказку.

2. Предложите ребенку вставить пропущенные слова в забытые правила города эмоций и попросите его объяснить каждое из них. Зачем это правило было нужно городу эмоций? К чему привело его нарушение? Если ребенок сомневается в ответе, помогите ему, задавая вопросы по каждому варианту.

3. Обсудите с ребенком эмоции, которые иногда (или всегда) хочется спрятать.
- Какие это эмоции?
- В каких ситуациях они возникают?
- Почему их хочется спрятать?
- Страшно ли их выражать? Почему?
- Что произойдет, если все-таки выразить такую эмоцию?
- Что может помочь справиться с эмоцией (например, назвать ее, рассказать, что произошло, и поделиться чувствами с теми, кому доверяешь)?

4. Обсудите с ребенком, к чему может привести подавление эмоций. Если каждый из нас похож на город эмоций, что может произойти с таким городом? Предложите вспомнить несуществующих животных из занятия 14. Тогда вы выяснили, что каждая из этих эмоций зачем-то нужна, а теперь получается, что если не обращать на них внимания и прятать, город эмоций пострадает.

5. В завершение спросите ребенка, какой эпизод сказки ему запомнился больше всего и почему. Предложите нарисовать. Обсудите с ребенком рисунок.

6. Поделитесь друг с другом эмоциями, которые вы испытываете после занятия. Поблагодарите друг друга.

ЗАНЯТИЕ 17

КОГДА ЗЛОСТЬ БЫВАЕТ ПОЛЕЗНОЙ?

Семейное задание:

Прочитай и обсуди со взрослыми пословицы и поговорки. Какая из них тебе понравилась больше других? Подчеркни ее зеленым цветом. Какая пословица понравилась взрослому? Подчеркни ее синим цветом.

- Гневайся, да не обижай.
- Господин гневу своему — господин всему.
- Кроткое слово гнев побеждает.
- Гнев — плохой советчик.
- Когда гнев впереди, ум — позади.
- Кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает.

Спроси у взрослых, знают ли они другие пословицы про гнев или злость. Запишите вместе одну из них.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Детально обсудите с ребенком каждую из предложенных пословиц и поговорок. Уточните, как ребенок их понимает. Попросите его пересказать каждую поговорку своими словами, может быть, на примере ситуации из жизни. Поделитесь своим пониманием поговорок и своими примерами.

2. Спросите ребенка, какая пословица понравилась больше всего. Почему? Случались ли в его жизни ситуации, которые подтверждают эту мудрость?

3. Расскажите о поговорке, которая больше всего понравилась вам. Приведите примеры из жизни, которые подтверждали бы эту мудрость.

4. Выделите ваши любимые поговорки цветами: ребенка — зеленым, вашу — синим. Обсудите, есть ли что-то общее у этих поговорок и у всех остальных, о чем они, чему учат.

5. Вспомните или найдите в книгах или интернете примеры поговорок о других эмоциях. Разберите их. Можно пригласить к участию всех членов семьи.

6. После занятия поделитесь эмоциями, поблагодарите друг друга и всех, кто к вам присоединился.

ЗАНЯТИЕ 18

КАК НЕ ЛОПНУТЬ ОТ ЗЛОСТИ

Семейное задание:

Расскажи близким историю про Зину и ее шкаф со злюками. Обсудите, что нужно сделать, чтобы злюки вам не навредили. Начните рассказывать друг другу о том, что вас злит.

Закончи фразу: «Я злюсь, когда…». Попроси близких тоже закончить эту фразу. Напишите, где чье предложение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Примите приглашение ребенка провести вместе время и послушать историю про Соню и ее шкаф со злюками. Устройтесь поудобнее и постарайтесь сделать так, чтобы ничто вас не отвлекало. Внимательно послушайте сказку.

2. Обсудите все вместе, что нужно сделать, чтобы злюки никому не навредили. Расскажите ребенку о нескольких примерах из своей жизни, когда вы злились на кого-то или на себя. Из-за чего это было, что помогло вам справиться со злостью, как вы справляетесь с ней сейчас. Дайте ребенку понять, что злость — такая же необходимая эмоция, как, например, радость. Она неприятная, однако знакома каждому человеку, и очень важно с ней подружиться и научиться ею управлять.

3. Поделитесь тем, что злит каждого из вас. Начните с себя или предложите ребенку быть первым. Можно приводить примеры по очереди: один пример ребенка, второй — ваш. Обязательно придерживайтесь формулы конструктивного выражения злости: «Я злюсь, когда…».

4. Обсудите, каково вам было выражать свою злость.

   - Легко или сложно делиться этой эмоцией?
   - Каково было слышать, отчего злится другой человек?
   - Что почувствовали вы и ребенок после того, как выразили свои «злюки»?
   - Хочется ли вам и в дальнейшем использовать такой способ выражения злости? Чем он отличается от других способов (например, фразы «ты меня раздражаешь»)?

Комментарий психолога

Отнеситесь с пониманием к тому, что ребенок откажется поделиться или признается в злости на кого-то из членов семьи, в том числе на вас. Поговорите об этом, расскажите, как видите ситуацию. Спросите, как бы ребенок хотел, чтобы ситуация выглядела для него. Попробуйте найти варианты компромисса или сотрудничества, а если это невозможно, объясните, что вы понимаете его чувства, однако не готовы уступить. Объясните, почему.

Выявление дискомфорта, недопонимания в отношениях — одна из функций злости. Пусть ребенок усвоит: эта эмоция может сделать отношения крепче, поскольку сигнализирует о том, что́ не устраивает в них сейчас. Чтобы ситуация улучшилась, о злости следует поговорить.

5. Пригласите других членов семьи выполнить задание. Предложите им поделиться своими «злюками», научите использовать форму «Я злюсь, когда…».

6. Всей семьей запишите в тетрадь по несколько вариантов продолжения фразы «Я злюсь, когда…». Попросите ребенка отметить напротив вариантов, где чей.

7. После занятия поделитесь эмоциями. Поблагодарите друг друга и всех, кто к вам присоединился.

ЗАНЯТИЕ 19

КОГДА СТРАХ ПОМОГАЕТ, А КОГДА МЕШАЕТ?

Семейное задание:

Попроси близких рассказать тебе случаи из жизни, когда страх им помог. Послушайте музыкальную композицию «В пещере Горного короля» из сюиты «Пер Гюнт» композитора Эдварда Грига. Обсудите, какие эмоции у вас возникали. Сделайте рисунок.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Соберитесь всей семьей, чтобы поговорить на важную тему: для чего нужен страх. Вспомните и по очереди поделитесь историями, когда страх вам действительно помог, уберег от беды или возможных неприятных последствий (страх перед огнем, злой собакой, страх за свою жизнь и здоровье, за жизнь и здоровье близких). Расскажите, что вы собирались сделать, и что могло бы случиться, если бы вы не почувствовали страх.

2. Предложите ребенку поделиться своими страхами. Если ребенок отказывается, скажите, что в любой момент вы готовы его выслушать и помочь, что вы всегда рядом.

3. Если ребенок решил поделиться своими страхами, будьте очень внимательны и бережны, используйте приемы активного слушания. Отнеситесь с пониманием даже к самым незначительным и иррациональным, на ваш взгляд, страхам. Вспомните себя в его возрасте. Скажите, что вы понимаете его и сами переживали подобное. Дайте понять, что вы рядом, возьмите его за руку, обнимите.

Комментарий психолога

С детства ребенку нужна уверенность в том, что его примут, выслушают и поддержат. Делиться эмоциями может быть сложно, это не всегда получается с первого раза. Принимая страхи, сомнения, печали и трудности ребенка и открывая свои эмоции перед ним, вы строите отношения на доверии. Если ребенок с детства знает, что может рассчитывать на ваше принятие и поддержку, то в будущем, когда ему потребуется помощь или он столкнется с трудной ситуацией, вы узнаете об этом от него и сможете предотвратить неблагоприятные последствия.

4. Заранее скачайте или найдите в интернете сюиту «В пещере горного короля», послушайте ее вместе с ребенком. Обсудите эмоции, которые возникали в процессе. Изменялись ли они, пока играла музыка? Как можно описать настроение этого произведения? Какие образы оно рождает? Придумайте, как можно проиллюстрировать сюиту, и вместе нарисуйте сюжет в тетради.

5. Поделитесь вашими эмоциями после занятия, поблагодарите друг друга.

ЗАНЯТИЕ 20

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ

Семейное задание:

Расскажи близким о своей пещере страхов, покажи поделку, которую ты сделал в классе. Посмотри на рисунки разных замков. Соедини линией одинаковые замки.

Сделай замок для пещеры из любого материала (пластилина, картона, фольги). Прикрепи его к воротам своей пещеры страхов. Помни, ключ от этого замка есть только у тебя. Ты можешь самостоятельно решать, когда открывать или закрывать ворота.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Внимательно выслушайте рассказ ребенка о его пещере страхов. Задайте вопросы и выразите поддержку, используя приемы активного слушания.

2. Расспросите ребенка про его поделку. Какую эмоцию она выражает? Что символизирует? Для чего она может служить в будущем: о чем напомнит, от чего защитит?

3. Помогите ребенку выбрать замóк, который будет закрывать его пещеру страхов. Из чего будет сделан замóк, как должен выглядеть? Если ребенку не нравится ни один из замкóв на картинке в тетради, предложите ему придумать и нарисовать свой.

4. Помогите ребенку выбрать материал для замкá (пластилин, бумага, фольга и другие) и смастерить его. Расспросите ребенка о том, как он намерен использовать замóк, хочет ли вообще открывать свою пещеру страхов. Вместе смастерите и маленький ключ от замкá, который будет храниться у ребенка. Напомните, что только сам ребенок будет решать, открывать пещеру или нет.

5. После занятия поделитесь эмоциями и поблагодарите друг друга.

ПО ВОЛНАМ ЭМОЦИЙ

Семейное задание:

Расскажи близким о способах управления эмоциями, которым ты научился на занятиях. Научи их своим любимым способам. Попроси взрослых рассказать тебе о том, как они управляют своими эмоциями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Для выполнения этого задания рекомендуется собраться всей семьей.

2. Внимательно послушайте рассказ ребенка о способах управления эмоциями, которым он научился, и попросите продемонстрировать их. Расспросите:
   - в каких ситуациях можно использовать эти способы;
   - какие из них ребенок уже пробовал;
   - помогают ли они справляться с очень сильными эмоциями.

   Выясните, как ребенок это понимает. Попросите привести пример ситуации, когда нужно было использовать прием управления эмоциями. Помогите ребенку рассказать об этом по порядку, используя структуру:
   - что произошло;
   - что я почувствовал (какая эмоция возникла);
   - что захотел сделать;
   - какое упражнение я использовал и почему;
   - что изменилось, что я почувствовал на этот раз;
   - как в итоге завершилась ситуация.

3. Попросите ребенка научить вас известным ему способам управления эмоциями. Если участвуют все члены семьи, соберитесь вместе, выстройтесь в линию или круг. Ребенок будет инструктором. Старайтесь повторять за ним, задавайте вопросы, если что-то непонятно.

4. Поделитесь с ребенком своими способами управлять эмоциями. Кто-то считает до десяти, кто-то пьет воду, кто-то глубоко дышит. Расскажите, откуда узнали об этих способах: вас научили, вы прочитали или придумали сами. Обсудите, когда и при каких обстоятельствах они выручили вас, в каких ситуациях могут пригодиться еще. Будет здорово, если все взрослые расскажут о своих приемах и научат им остальных членов семьи.

   После занятия поделитесь эмоциями и поблагодарите друг друга.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РАЗДЕЛ 3

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Это третий и последний в этом году раздел материалов по программе «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста».

Он посвящён социальному взаимодействию. Занятия данного раздела программы направлены на развитие коммуникативной компетентности: умение слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи в случае необходимости. На занятиях дети будут учиться принимать разнообразие и уважать индивидуальность каждого человека.

Каждому из 12 занятий этого раздела в ваших материалах посвящена отдельная страница. В ней для вас приведены рекомендации по выполнению семейных заданий, советы и комментарии психологов по социально-эмоциональному развитию.

Напомним, что семейные задания не обязательны для выполнения, в отличие от традиционных домашних заданий.

Для их выполнения лучше отвести выходной, когда вы можете посвятить общению столько времени, сколько необходимо. Если по каким-то причинам вы и другие члены семьи не можете выделить время для выполнения семейного задания, не стоит предлагать ребенку выполнить его самостоятельно. Ведь их смысл заключается в том, чтобы провести время за совместным занятием.

Никто в школе не будет ругать ребенка за невыполненное задание. И тем не менее старайтесь не упускать возможности с пользой вместе провести время и сделать еще один шаг в социально-эмоциональном развитии вашего ребенка.

ЗАНЯТИЕ 22

ЧТО, ЕСЛИ ТЫ НЕ ПОХОЖ НА МЕНЯ?

Семейное задание:

Обсуди с близкими, чем ты похож на каждого из них. Это могут быть внешность, черты характера, интересы, умения. Чем уникален каждый из вас?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Это задание рекомендуется выполнять всей семьей. Вначале поработайте с бланками «Я похож на…». По очереди поделитесь своим видением того, на кого вы похожи и чем: внешностью, интересами, привычками, чертами характера, опытом (например, «я, как и папа, пробовал доить козу, и у нас получилось!») Остальные участники могут что-то добавлять.

2. Затем обсудите, чем каждый из вас не похож на других. По очереди продолжите предложение «Я уникален …» или «Я отличаюсь от всех тем, что…». После рассказа каждого остальные участники могут добавить, что еще они видят. Например, «когда ты улыбаешься, у тебя на щеках образуются милые ямочки». Члены семьи могут вспомнить необычные случаи, которые происходили с кем-нибудь из вас, или поделиться тем, о чем вы забыли, когда рассказывали о себе.

3. После всех рассказов попробуйте подвести итоги: чего между вами больше — сходств или различий. Обсудите:
   - Различия между людьми, особенно в одной семье. — это хорошо или плохо?
   - Что лучше: отличаться или быть одинаковыми?
   - Чем полезны сходства?
   - Чем полезны различия?
   - Вам больше нравится общаться с теми, кто похож на вас, или с теми, кто отличается?

4. Вспомните вместе с ребенком сказки, мультфильмы и кино о семьях, которым, несмотря на различия, удалось собраться вместе и сделать что-то важное: совершить чудо, спасти кого-нибудь и так далее.

5. Помогите ребенку продолжить и записать в тетради предложения «Я похож на…» и «Я уникален …».

6. После занятия поделитесь эмоциями и поблагодарите друг друга.

Семейное задание:

Прочитайте и обсудите пословицы. Какая пословица тебе нравится больше всего? Почему? Подчеркни эту пословицу своим любимым цветом.

Спроси взрослого, какая пословица понравилась ему, попроси объяснить почему. Попроси взрослого подчеркнуть эту пословицу любимым цветом.

- Доброе братство дороже богатства.
- За общим столом еда вкуснее.
- Ты, гроза, грозись, а мы — друг за друга держись!
- В тесноте, да не в обиде.
- Дружного стада и волк не берет.
- Один в поле не воин.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Детально обсудите с ребенком каждую из предложенных пословиц и поговорок. Уточните, как ребенок их понимает. Попросите его пересказать каждую поговорку своими словами, привести пример из жизни. Поделитесь своим пониманием и примерами.

2. Спросите ребенка, какая пословица понравилась ему больше всего и почему. Случались ли в его жизни ситуации, которые подтверждают эту мудрость?

3. Расскажите о поговорке, которая больше всего понравилась вам. Приведите примеры из жизни, которые подтверждали бы эту мудрость.

4. Почеркните выбранные поговорки любимыми цветами. Обсудите, есть ли общее у этих поговорок и у всех остальных, о чем они, чему учат.

5. Вспомните, найдите в книгах или интернете поговорки других народов о дружбе, ссорах, сотрудничестве. Разберите их. Можно пригласить к участию всех членов семьи.

6. Поделитесь с ребенком вашими эмоциями после занятия, поблагодарите друг друга и всех, кто к вам присоединился.

КАК УСЛЫШАТЬ ДРУГОГО

Семейное задание:

Попроси взрослого рассказать тебе короткую историю о первом путешествии или поездке. Слушай рассказ внимательно и изобрази события в рамке слева. Узнай у взрослого, правильно ли изображена его история. Задай ему вопросы.

- Нарисовал ли я что-то, чего не было в твоем рассказе?
- Что я забыл нарисовать?

Теперь ты расскажи взрослому свою историю и попроси его сделать рисунок в рамке справа. Рассмотри получившийся рисунок. Все ли правильно изображено? Если нет, узнай, почему сделана ошибка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Вспомните и расскажите ребенку подробную, насколько возможно, историю о вашем первом путешествии. Вам помогут следующие вопросы:
   - Куда вы ехали и на чем?
   - Сколько вам было лет?
   - Кто был вместе с вами?
   - Хотелось вам отправиться в путешествие или нет?
   - Какое это было время года?
   - Вы ехали днем или ночью?
   - Как долго длилось путешествие?
   - Что интересного с вами случилось тогда?
   - Что вы с близкими делали в дороге?

   Пригодятся любые подробности, которые вы сможете вспомнить.

2. Постарайтесь сделать рассказ выразительным, говорите по ролям, удерживайте внимание ребенка.

3. Побудите ребенка к активному слушанию. На вашем примере он не раз видел, что нужно делать — теперь дайте ему возможность попробовать самому. Приемы активного слушания хорошо подходят к теме занятия про умение слышать другого. Попросите ребенка внимательно вас послушать и задать любые вопросы, чтобы узнать как можно больше.

Комментарий психолога

Вам пригодится все, что мы говорили об активном слушании на первых занятиях. Кратко напоминаем.

Что делает активный слушатель:

- *поддакивает;*
- *выражает отношение к рассказу междометиями и короткими фразами («Ого!», «Ну. надо же!», «Эх!», «Обидно...» и так далее);*
- *задает уточняющие вопросы («Правильно я тебя понял, что...?», «То есть это было так-то?»);*
- *интонацией побуждает рассказывать дальше («И-и-и?..»);*
- *использует я-высказывание («Я думаю...», «Я чувствую...», «Мне кажется, что...»);*
- *перефразирует (повторяет мысль другими словами);*
- *резюмирует (подводит краткий итог какого-то смыслового отрывка, например, «Получается, ты пришел в школу, и там тебя встретили твои друзья»);*
- *не перебивает;*
- *смотрит в глаза;*
- *своей позой демонстрирует внимание к собеседнику;*
- *не отвлекается на другие дела.*

Сымитировать активное слушание не получится: необходимо полное погружение в слова говорящего. И дети, и взрослые хорошо чувствуют, когда на самом деле их не слушают, а только машинально «угукают». Если сейчас у вас нет возможности полноценно включиться в разговор, отложите его и договоритесь с ребенком, когда вы сможете уделить друг другу время.

Активное слушание — это навык, а значит, его можно наработать. Как правило, детям достаточно примера, чтобы понять, что делать. Тренируйтесь вместе с ребенком, будьте для него активным слушателем, и тогда он сможет перенять этот способ общения и воспроизвести его.

Помните, что активное слушание помогает формировать доверие, развивает эмпатию и увеличивает эмоциональное благополучие в семье.

4. В процессе своего рассказа задавайте ребенку вопросы, узнавайте его мнение.

- Понравилось бы ему что-либо, если бы он был на вашем месте?
- Хотел бы он оказаться там-то?
- Что бы он почувствовал, увидев то-то?

Инициируйте полноценную включенную беседу. Подчеркните, как важно для вас, что ребенок внимательно слушает, как приятно вам вспомнить эту историю и поделиться ею.

5. После завершения рассказа спросите ребенка, что из вашей истории он хотел бы нарисовать. Обсудите:

- почему именно это;
- какие детали запомнились в рассказе;
- как ему кажется, какие чувства вы испытывали в начале путешествия, в середине и в конце;
- что произвело на него самое большое впечатление;
- хотел бы он отправиться в путешествие и почему.

Затем оставьте ребенка наедине с рисунком или, если необходимо, помогите ему проиллюстрировать ваш рассказ.

6. Когда рисунки будут готовы, обсудите их с ребенком.
- Почему были выбраны эти цвета?
- Какие эмоции преобладают в рисунках? Как можно их назвать?
- Какое название подойдет для всей истории?

Если ребенок спросит вас, ответьте:
- есть ли что-то на рисунке, чего не было в рассказе;
- что он забыл нарисовать.

Дорисуйте недостающее.

7. После этого поменяйтесь ролями — ребенок расскажет вам историю, которую нужно будет изобразить. Пройдите уже знакомые вам этапы работы.

8. В завершение поделитесь своим эмоциями здесь и сейчас и побудите ребенка сделать то же. Расскажите, понравилось ли вам занятие. Поблагодарите друг друга.

ЗАНЯТИЕ 25 КАК ПОНЯТЬ ДРУГОГО

Семейное задание:

Вместе со взрослым вспомните какое-то событие, в котором вы участвовали.

Попроси взрослого представить себя на твоем месте в этой ситуации и рассказать о ней от твоего лица — что ты думал тогда, что чувствовал, что делал.

Поменяйтесь ролями. Теперь ты расскажи взрослому об этом событии от его имени. Обсудите, насколько точно вам удалось понять друг друга. Вместе сделайте рисунок об этом событии.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Устройтесь поудобнее и вспомните яркое событие, в котором вы участвовали вместе с ребенком. Можете дать ребенку возможность самому выбрать событие. Вспомните в общих чертах, что происходило: когда это было, где, что было сначала, что потом, чем все закончилось.

2. Теперь попробуйте воспроизвести историю полностью с самого начала, как будто бы это рассказывает ваш ребенок. Например, «Утром мама разбудила меня. Она ворчала и торопила. На завтрак была невкусная каша. Потом на концерте я засыпал, потому что мне было скучно. А в парке мне понравилась собака, и я весело с ней играл. Это было самым радостным событием того дня».

3. Расспросите ребенка, все ли вы правильно рассказали, согласен ли он с вашей интерпретацией. Верно ли определили его настроение, чувства, эмоции? В чем ошиблись?

4. Попросите ребенка рассказать эту же историю от вашего лица. Если он затрудняется или сбивается, помогайте, используя все те же приемы активного слушания. Особенно вам пригодятся незаконченные предложения: «И-и-и-и?», «И тогда ты подумал, что…» — и уточняющие вопросы: «Что ты почувствовал в тот момент?», «А когда ты увидел слона?».

5. Обсудите, каково вам было рассказывать истории от имени друг друга.
   - Легко или сложно представлять себя другим человеком?
   - Узнали ли вы что-то новое друг о друге или о том событии?
   - Приятно или неприятно было слушать историю от вашего лица в исполнении другого?
   - Чем вам может помочь умение встать на место другого человека, увидеть мир его глазами? Делайте ли вы так в жизни? В каких ситуациях?

6. Вы расширите игру, если вовлечете других членов семьи и расскажете еще несколько сюжетов от их имени. Обменяйтесь впечатлениями по той же логике.

7. В завершение поделитесь эмоциями здесь и сейчас. Поблагодарите друг друга за то, что вы смогли увидеть привычное глазами другого и узнали друг друга лучше. Обнимитесь крепко.

ЗАНЯТИЕ 26

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

Семейное задание:

Рассмотрите картины. Спроси у взрослого, кого из героев он хотел бы поддержать и почему.

Как узнать, что человеку нужна поддержка? Обсуди это с близкими.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Внимательно рассмотрите предлагаемые картины вместе с ребенком. Кто на них изображен? Что происходит на картине, каков сюжет? Может ли подобное событие случиться в жизни?

2. Расспросите ребенка, кто на картинах, по его мнению, нуждается в помощи. Как мы можем это понять? Какие эмоции испытывают персонажи?

3. Расскажите ребенку, кого из персонажей картин вы хотели бы поддержать. Почему? Какую именно поддержку вы бы оказали? Если бы вы могли помочь всем персонажам картин, то что бы стали делать в каждом случае? Обсудите с ребенком, какой может быть поддержка.

4. Вспомните ситуации, в которых поддержка была нужна вам. Расскажите, как сами поддерживали кого-то. Вас попросили о помощи или вы предложили сами? Если предложили, то как поняли, что человеку она необходима? Какие эмоции испытывает человек, которому нужна помощь? По каким признакам можно это понять? Обменяйтесь историями и размышлениями. Побудите ребенка рассказать, в каких случаях он нуждался в поддержке, а когда сам кому-то помог.

5. После занятия обменяйтесь эмоциями, возникшими здесь и сейчас. Поблагодарите друг друга.

ЗАНЯТИЕ 27

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГОГО

Семейное задание:

Обведи свою ладонь, в середине напиши свое имя. Попроси кого-то из близких обвести рядом свою ладонь. Напиши в каждом пальчике ладони взрослого добрые слова и фразы, которые он сможет прочитать, если ему потребуется поддержка. Попроси его сделать то же самое на изображении твоей ладошки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Обсудите с ребенком, какие бывают добрые слова, выражающие поддержку. Чем они отличаются от вежливых? Одинаковы ли они для каждой ситуации или могут отличаться? Есть ли такие слова, которые поддержат всегда, что бы ни случилось?

2. Обведите свою ладонь на листе и попросите ребенка написать на каждом пальце добрые слова и фразы. Если вам потребуется поддержка, вы сможете их прочитать — и сразу станет лучше.

3. Обсудите, часто ли ребенок говорит хорошие слова вам, своим друзьям или самому себе.

Комментарий психолога

Все мы порой нуждаемся в поддержке от самого близкого человека — самого себя. Умение понимать и принимать свои чувства, прощать и утешать, а не обвинять и ругать себя — важные навыки человека с развитым эмоциональным интеллектом. Они помогают не только проживать трудные ситуации и идти дальше, но и поддерживать, понимать других людей, относиться к ним с уважением.

И наоборот — человек, не умеющий позаботиться о себе в эмоциональном смысле и не только, чаще всего аналогичным образом относится к другим людям.

4. Когда ребенок напишет на ладошке добрые слова, попросите его прочитать их вам. Затем расскажите, каково было их слушать, что вы чувствовали. Вспомните, какие хорошие слова вам в детстве говорили родные, чтобы поддержать. Что было самым волшебным и приятным? Если готовы, поделитесь с ребенком воспоминаниями.

5. Напишите на нарисованной ладошке ребенка добрые слова и прочтите их вслух. Спросите:
- Каково ему было их слушать?
- Нравятся ли ему эти добрые слова?
- В каких ситуациях они могли бы ему помочь?

6. Поразмышляйте вместе:
- легко или сложно было вам и ребенку писать добрые слова;
- бывают ли ситуации, в которых подобрать слова очень сложно;
- что в таком случае можно сделать, чтобы поддержать человека.

7. Сохраните ваши рисунки. Положите их туда, где они будут всегда рядом с вами. Поделитесь эмоциями в конце занятия, поблагодарите друг друга. Крепко обнимите ребенка.

ЗАНЯТИЕ 28

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГОГО

Семейное задание:

Вспомни ситуацию, в которой кто-то из близких поддержал тебя. Расскажи ему об этом. Попроси взрослого тоже вспомнить и рассказать ситуацию, в которой ты поддержал его. Обсудите вместе, какие слова и действия вам особенно помогли в тот момент. Нарисуйте обе ситуации.

Расскажи взрослым о ситуациях, в которых тебе нужна их поддержка, и о том, какая именно помощь тебе нужна.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Внимательно послушайте рассказ ребенка о ситуации, в которой вы его поддержали. Попросите его описать свои эмоции в самом начале, когда поддержка еще только была нужна, и в конце, после того, как вы помогли. Выясните, попросил ли ребенок о помощи или вы сами поняли, что нужно ее оказать. Узнайте:
   - какие ваши слова или действия особенно помогли ему в тот момент;
   - какие еще слова или действия могут его поддержать;
   - есть ли у ребенка любимые слова поддержки и любимые действия.

2. Затем сами расскажите случай, когда вам нужна была поддержка, и ребенок ее оказал. Какие его слова или действия помогли вам в тот момент особенно? Что вы почувствовали? А что чувствовали до этого? Поделитесь с ребенком, побуждая его к активному слушанию. Расскажите:
   - нравится ли вам получать поддержку от других людей, от ребенка;
   - какие самые сильные слова поддержки вам говорили в трудные моменты и кто это был.

3. Нарисуйте в тетради обе ситуации, о которых вы друг другу рассказали. Какие цвета вы будете использовать? Могут ли цвета ситуации поменяться с темных на светлые, если близкий или не очень близкий человек окажет поддержку?

4. Вспомните, по каким признакам мы понимаем, что человека нужно поддержать. Обсудите с ребенком, какие способы поддержки можно использовать и отличаются ли они в зависимости от того, кого поддерживают: близкого, друга, знакомого или незнакомца.

5. Предложите ребенку поделиться ситуациями, когда ему нужна ваша поддержка. Внимательно выслушайте его. Далее обсудите, как вы можете поддержать его, если подобные ситуации произойдут в дальнейшем.

6. Поделитесь эмоциями после занятия и поблагодарите друг друга.

ЗАНЯТИЕ 29 КАК ПОМОЧЬ ДРУГОМУ

Семейное задание:

Предложи своим близким подумать о том, кому и как вы можете помочь. Запишите свои идеи.

Вместе помогите кому-нибудь прямо сейчас или в течение дня.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Расскажите ребенку о любых добрых делах, которые вы когда-либо совершали. Это могут примеры больших или маленьких добрых дел, помощи кому-то, поддержки. Речь может идти о знакомых и незнакомых людях, о животных, природе. В своем рассказе делайте особый упор на то, почему вам захотелось совершить доброе дело, какие эмоции подтолкнули вас и что вы испытывали после. Расскажите ребенку, одни вы совершали добрые дела или с друзьями, были полностью уверены в себе или вам было немного страшно. Если боялись, что помогло принять решение помочь? Подумайте, насколько важно лично для вас помогать другим, и помогали ли кто-нибудь вам. Расскажите и об этом.

2. Подумайте вместе с ребенком, какое доброе дело вы могли бы сделать всей семьей. Например, посадить деревья, собрать старые игрушки и подарить нуждающимся детям, помочь бабушке сделать уборку, смастерить кормушку для птиц, приютить бездомного котенка или просто кормить его каждый день. Подойдут любые добрые дела, которые вы сможете придумать и реализовать. Обсудите с ребенком, что такого важного есть в добрых делах и почему их хорошо делать. Что было бы, если бы никто-никто в мире не совершал добрых дел? И наоборот, что было бы, если бы каждый человек совершал хотя бы по одному доброму делу в день?

3. Запишите вместе с ребенком в тетрадь идеи о том, кому вы можете помочь. Подумайте вместе:
   - какие эмоции вызывает этот список;
   - какие эмоции вызывает желание сделать доброе дело;
   - что хорошего можно сделать вместе прямо сейчас.

   Обсудите и постарайтесь сделать это сегодня или в ближайшие несколько дней.

4. Поделитесь друг с другом эмоциями поле занятия, поблагодарите ребенка. Крепко обнимитесь.

ЗАНЯТИЕ 30

КАК ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Семейное задание:

Прочитай пословицы и обсуди их с близкими. Узнай, какая пословица им понравилась больше остальных и почему.

Какая пословица понравилась тебе? Подчеркни пословицы, с которыми ты согласен.

- Сам не осилишь — товарищи помогут.
- Попроси помощь вовремя — с успехом будешь.
- Всякая помощь хороша вовремя.
- Доброе слово — тоже помощь.
- Доброму человеку помощь — не убыток.
- На товарища надеешься — сам его выручай.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Детально обсудите с ребенком каждую из предложенных пословиц и поговорок. Уточните, как ребенок их понимает. Попросите его пересказать каждую пословицу своими словами, привести пример из жизни. Поделитесь своим пониманием и примерами.

2. Спросите ребенка, какая пословица понравилась больше всего. Почему? Были ли в его жизни ситуации, которые подтверждают эту мудрость? Узнайте, со всеми ли пословицами он согласен. Если с какими-то нет, то почему? Предложите ребенку подчеркнуть любым цветом все пословицы, с которыми он согласен.

3. Расскажите о пословице, которая больше всего понравилась вам. Приведите примеры из жизни, которые подтверждали бы эту мудрость. Обсудите с ребенком, есть ли что-то общее у этой поговорки и у всех остальных, о чем они, чему учат.

4. Вспомните или найдите в книгах и интернете пословицы других народов о взаимопомощи и поддержке. Разберите их. Можно пригласить к участию всех членов семьи.

5. В завершение занятия поделитесь с ребенком вашими эмоциями, поблагодарите друг друга и всех, кто к вам присоединился.

ЗАНЯТИЕ 31 КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

Семейное задание:

Посмотри и обсуди вместе с близкими мультфильм «Мост» («Bridge», студия Pixar).

- Что произошло между лосем и медведем? Почему?
- Какие эмоции они испытывали?
- Как эмоции влияют на наше поведение в конфликтах?
- Как решили ситуацию енот и зайчик?
- Какие выводы про поведение в конфликте помог вам сделать этот мультфильм?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Заранее скачайте или найдите в интернете мультфильм «Мост» («Bridge», Pixar, 2013). Определите вместе с ребенком время, когда вся семья сможет собраться.

2. Во время просмотра задавайте ребенку вопросы по поводу сюжета. Что он видит? Какие эмоции у персонажей? Как можно понять, что эмоции именно такие (по музыке, позам, голосам, мимике персонажей и так далее)? Делитесь своими эмоциями по ходу просмотра.

3. После просмотра поделитесь впечатлениями. Расспросите ребенка, что ему запомнилось, какой персонаж особенно понравился и почему. Попросите его описать каждого персонажа. Лось — он какой? Медведь? Енот? Зайчик? Какие эмоции они вызывают?

4. Обсудите предлагаемые вопросы. Сравните сюжет мультфильма с реальными жизненными ситуациями. Вам помогут следующие вопросы:
- Бывает ли так, что мы сами ведем себя как герои фильма?
- В каких ситуациях? Что заставляет нас так поступать?
- Что такое конфликт, как он возникает?
- Почему конфликты возникают в жизни?
- Из-за чего случился конфликт между персонажами мультфильма?
- Как вели себя лось и медведь? К чему это привело?
- Как вели себя енот и зайчик?
- Чему нас учит этот мультфильм?

Комментарий психолога

Конфликт — это столкновение интересов, идей, ценностей, мнений разных людей. Ассоциации с этим словом, как правило, неприятные: вражда, агрессия, ссора, выяснение отношений, бессилие, стресс. Есть люди, которые панически боятся конфликтов: предпочитают уходить от них, скрывать неприятные эмоции. Однако неразрешенные конфликты рано или поздно выходят на поверхность. Несвоевременно обнаруженный конфликт бывает очень трудно разрешить конструктивно.

Конфликты могут возникать во всех сферах жизни: в семье, на работе, среди друзей, на улице. В них всегда есть участники (стороны) и предмет (то, из-за чего конфликт разгорелся). С первыми конфликтами мы все сталкиваемся еще «в песочнице». Предметами конфликтов в детстве становятся вещи, игрушки, друзья, игра.

Чем раньше дети начнут определять конфликтные ситуации и грамотно себя в них вести, тем более конструктивными, зрелыми, мудрыми личностями они станут в будущем. В конфликтах эмоции могут зашкаливать, особенно если человека не учили справляться с ними с детства. Однако никогда не поздно учиться конструктивной коммуникации и проявлять творческий подход для разрешения противоречий. Извлекать из конфликта пользу для обеих сторон, укреплять отношения, получать наилучший результат возможно, хоть и не всегда просто. Ключ к успеху — стратегия сотрудничества (вариант, который демонстрируют в мультфильме енот и зайчик).

5. Предложите ребенку нарисовать в тетради портрет персонажа мультфильма «Мост», который понравился ему больше остальных.

6. Поблагодарите ребенка и всю семью за совместный просмотр и обсуждение мультфильма.

ЗАНЯТИЕ 32 КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

Семейное задание:

Прочитай и обсуди вместе с близкими рассказ Виктора Драгунского «Красный шарик в синем небе». Что чувствовали Дениска и Аленка, когда шарик улетел? Почему? Мог ли шарик стать поводом для ссоры? Что помогло детям не поссориться? О чем говорит последняя фраза в рассказе? Представьте себя на месте героев рассказа. Обсудите, как бы вы повели себя.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Прочитайте рассказ с выражением. После этого попросите ребенка коротко пересказать, о чем этот текст. Выясните, что в этой истории для него самое главное.

2. Предложите ребенку подумать, в чем заключался конфликт в рассказе, что чувствовали герои во время конфликта.

3. Можно ли было избежать конфликта? Как бы вы повели себя на месте мальчика? На месте девочки? Попробуйте разыграть диалог или просто проговорите возможные слова, которые могли бы сказать друг другу герои. Как вам кажется, благодаря кому конфликт разрешился — и разрешился ли? Это финал истории про шарик?

4. Приведите примеры конфликтных ситуаций, которые случались с вами, и попросите ребенка вспомнить примеры из его жизни. Обсудите:
   - Что было причиной тех конфликтов?
   - Между кем они происходили?
   - Что вы чувствовали во время конфликтов?
   - Схожи ли те эмоции с эмоциями персонажей рассказа?
   - Как вы себя вели во время конфликтов?
   - Чем закончились те ситуации?
   - Было ли что-то сделано неправильно?
   - Как бы вы повели себя в тех же ситуациях теперь?

5. Сформулируйте вместе с ребенком несколько золотых правил поведения в конфликтах. Напишите их красиво и повесьте на стену.

6. Что вы чувствуете прямо сейчас? Чем был полезен для вас этот разговор? Поделитесь эмоциями и мыслями и поблагодарите друг друга.

ЗАНЯТИЕ 33

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ И ПЛАНЫ

Семейное задание:

Расскажи близким о том, чему бы тебе хотелось научиться летом. Обсудите самое важное для тебя желание. Подумайте вместе, что нужно сделать, чтобы этому научиться. Что нужно сделать сначала? Что потом? Запиши эти пункты в свой план. Подумай, чем тебе могут помочь твои близкие. Обсудите это вместе.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Внимательно послушайте рассказ ребенка о том, чему бы ему хотелось научиться за лето. Приемы активного слушания снова вам пригодятся. Расспросите ребенка:
   - Почему именно это умение для него так важно?
   - Что он чувствует, когда представляет себе, что все получилось?

2. Попросите ребенка описать картину успеха. Скажите ему: «Представь, что ты уже освоил умение мечты. Расскажи, каким ты себя видишь. Что ты делаешь? Как ты это делаешь? Где?» Сформулируйте главную цель в совершенном виде в одном предложении. Затем предложите наметить путь к цели — главному умению этого лета.

3. Совместно представьте путь ребенка к его цели. Если вы в детстве учились тому же, можете поделиться своим опытом, но только если опыт положительный и вы осуществили свою мечту. В крайнем случае можете поделиться тем, чего не надо делать, но все же лучше вдохновлять позитивом.

4. Начните составлять план с самого начала. Предложите ребенку подумать, что он сделает в первую очередь, во вторую и так далее. Если для работы над мечтой требуются дополнительные ресурсы, составьте список и решите, где все это можно взять. Если нужна подготовка — посчитайте, сколько времени на нее потребуется. Затем переходите ко второму, третьему шагу и так далее.

   Помогите ребенку записать основные пункты в тетрадь.

5. Подумайте и обсудите, чем вы, взрослые, можете помочь ребенку в достижении его цели. Возможно, вам теперь тоже придется составить план на лето. Расскажите ребенку, в чем конкретно, когда и как вы сможете ему помочь. Договоритесь о сроках и соблюдайте договоренности.

6. После того как план составлен, продемонстрируйте ребенку свою поддержку. Скажите, как сильно вы им гордитесь, как сильно любите; напомните, что вы всегда рядом и готовы помочь ему. Поблагодарите за то, что вы друг у друга есть. Обнимитесь крепко.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В завершение первого года изучения программы мы просим вас снова заполнить анкету, которую вы заполняли в начале учебного года.

Суммарные баллы по каждому из трех блоков анкеты перенесите, пожалуйста, в бланк на странице 70 и передайте его педагогу.

Сама анкета останется у вас.

Эти данные помогут педагогу оценить эффективность работы по программе и при необходимости внести коррективны в образовательный процесс.

Вы также сможете оценить прогресс своего ребенка, сравнив результаты двух анкет.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 1
ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

Эмоции — это важнейшие элементы общения. Умение воспринимать и различать эмоции, способность понимать их причины сродни знанию азбуки общения — это ключ к пониманию себя и других людей.

Насколько хорошо вашему ребенку удается распознавать и понимать эмоции?
Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений
(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
У ребенка богатый словарный запас в области эмоций. *Например, он использует разные синонимы для описания одного и того же эмоционального состояния, учитывая нюансы (я радовался, я был счастлив, я веселился, мне было смешно).*	
Ребенок разбирается в сложных эмоциях. *Например, рассуждая о чьем-либо поведении, он умело использует названия сложных эмоций: гордость, стыд, вина, разочарование и пр.*	
Ребенок понимает причины своих эмоциональных состояний. *Например, на ваш вопрос «Почему ты такой грустный?» он может дать вам объяснение типа «Я вспомнил грустное кино/мультфильм».*	
Ребенок может, основываясь на внешних проявлениях другого, аргументированно объяснить, почему он считает, что человек испытывает ту или иную эмоцию. *Например, он может сказать: «Я думаю, что он злится: у него нахмурены брови, злые глаза и сжатые кулаки, а голос такой сердитый...»*	
У ребенка богатый словарный запас в области внутренних состояний людей. *Например, в его речи часто присутствуют такие слова и понятия, как «решил», «задумался», «растерялся», «предполагал», «почувствовал себя виноватым» и др.*	
Ребенок эмоционально выразителен, может легко изображать эмоции других. *Например, рассказывая истории о ком-то, он делает это артистично и в ролях, он сопровождает свою речь соответствующей мимикой, жестами, эмоционально окрашенными движениями.*	
Ребенок понимает, что по поводу одного и того же события можно испытывать одновременно несколько эмоций: гордость и печаль, радость и грусть. *Например, рассказывая о соревновании, он говорит, что был очень рад победе, но, с другой стороны, ему было немного жаль проигравшую команду.*	
Ребенок интересуется эмоциями и чувствами других людей. *Например, вы можете услышать от него вопросы: «Как настроение? Тебе не скучно?»*	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк на стр. 70.)	

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 2
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Понимание того, как эмоции влияют на наше поведение в различных жизненных ситуациях и умение управлять своим эмоциональным состоянием — основа искусства использовать потенциал, заложенный в эмоциях для достижения жизненных задач.

Насколько хорошо ваш ребенок умеет управлять своими эмоциями?
Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений
(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
Ребенок умеет регулировать свое эмоциональное состояние. *Например, он может быстро успокоиться в ответ на вашу просьбу: «Не шуми, пожалуйста».*	
Ребенок знает об элементарных способах саморегуляции. *Например, вы можете услышать от него совет типа: «Тебе страшно? Попробуй вспомнить что-то веселое».*	
Ребенок может объяснить поведение другого человека, оперируя категориями эмоций. *Например: «Дима не хочет играть, он расстроен из-за ссоры с Артемом».*	
Ребенок понимает, как его эмоции влияют на его поведение. *Например, он может объяснить неаккуратность своего рисунка тем, что ему было грустно (или он был зол/обижен).*	
Ребенок старается управлять своими эмоциями для достижения своих задач. *Например, перед выступлением на школьном концерте он может сказать: «Я слишком взволнован, чтобы хорошо выступить, мне надо успокоиться».*	
Ребенок осознает, как музыкальные и художественные произведения влияют на его эмоциональный настрой. *Например, вы можете услышать от него примерно такие слова: «Какая печальная (торжественная, тревожная) музыка» или «Я посмотрел на эту картину, и мне стало так спокойно».*	
Ребенок использует творчество и/или произведения искусства для управления своими эмоциями. *Например, он может сказать вам: «Мне грустно, давай включим веселую музыку».*	
Ребенок понимает эмоциональное состояние другого человека, способен изменить свое поведение в соответствии с этим. *Например, увидев, что вы чем-то расстроены, ребенок начинает вести себя тише, проявляет ласку, стремится быть рядом.*	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк на стр. 70.)	

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗДЕЛ 3
СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Система наших социальных умений, навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных и в новых ситуациях — это капитал, который определяет нашу эффективность в общении, умение адаптироваться в сложных ситуациях, добиваться своих целей.

Насколько хорошо вашему ребенку удаются задачи, связанные с общением?
Оцените по 10-бальной шкале каждое из утверждений
(1 — это совсем не характерно для него, 10 — он умеет это как никто другой).

УТВЕРЖДЕНИЕ	БАЛЛ (от 1 до 10)
Ребенок легко устанавливает контакт со сверстниками и взрослыми, проявляет инициативу. *Например, если в класс пришел новенький, ребенок первым подойдет и познакомится, постарается завязать дружеские отношения.*	
Ребенок не оставляет без внимания ситуации, когда кто-то нуждается в поддержке, и оказывает такую поддержку. *Например, заметив, что кто-то выглядит грустным, он пытается быть рядом, утешить.*	
В ходе совместной работы ребенок может соотносить свои действия с действиями других людей. *Например, строя песочный город, он может предлагать: «Давай сначала мы приготовим песок, потом я буду прокладывать дороги, а ты — строить башни».*	
Ребенок может предположить эмоциональную реакцию другого человека в ответ на предполагаемую или вымышленную ситуацию. *Например, он может рассуждать так: «Если мы подарим брату такой вертолёт, он, наверное, сильно обрадуется» или «Я лучше не буду брать альбом сестры, она будет недовольна».*	
Ребенок понимает, что восприятие одного и того же действия, слова или события может различаться в зависимости от контекста и того, каким смыслом его наделяет другой человек. *Например, он понимает, что стойка на голове будет по-разному оценена учителем физкультуры и его прабабушкой.*	
Ребенок стремится прояснять позицию других людей, используя уточняющие вопросы. *Например, он спрашивает: «То есть ты считаешь...», «Правильно ли я понимаю, что...», «Иными словами...»*	
Ребенок отличает ложь во спасение от намеренной лжи. *Например, он просит вас не говорить знакомому о том, что ему на самом деле не понравился его подарок.*	
Ребенок принимает во внимание договоренности и старается соблюдать их в совместной деятельности. *Например, он не открывает пакет со сладостями, потому что договорились с братом сделать это вместе.*	
ИТОГО (СУММА БАЛЛОВ) (Пожалуйста, перенесите полученную цифру в бланк на стр. 70.)	

БЛАНК АНКЕТЫ

Заполните, пожалуйста, этот бланк и передайте его педагогу.

Эти данные помогут педагогу более адресно подойти к реализации программы социально-эмоционального развития, учитывая индивидуальные особенности вашего ребенка.

Основываясь на них, педагог сможет расставить необходимые акценты в образовательной траектории вашего ребенка.

Фамилия, Имя ребенка _____

Занесите, пожалуйста, в таблицу сумму баллов, полученных в анкетах по каждому из трех разделов программы.

РАЗДЕЛ	БАЛЛ
Восприятие и понимание причин эмоций	
Эмоциональная регуляция	
Социальное взаимодействие	

Здесь вы можете в свободной форме изложить любую информацию о ребенке, которая может быть важна для прохождения программы социально-эмоционального развития.

Это могут быть особенности общения вашего ребенка, специфика эмоционального реагирования, описание каких-то событий в его жизни, которые повлияли на его эмоциональное развитие.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

