



ВКЛАД Благотворительный
фонд Сбербанка
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



корпорация
российский
учебник

СОЦИАЛЬНО- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ



СОСТАВ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО

КОМПЛЕКСА

О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМ ФОНДЕ «ВКЛАД В БУДУЩЕЕ»

Благотворительный фонд «Вклад в будущее» создан Сбербанком в 2015 году для поддержки развития российского образования с учётом вызовов XXI века и развития инклюзивной среды, обеспечивающей членам общества равные возможности самореализации вне зависимости от особенностей развития.

Фонд поддерживает проекты, способствующие системным и эффективным изменениям в российской общеобразовательной школе. Фонд стремится трансформировать её модель так, чтобы развивать у школьников актуальные для современного мира навыки — социально-эмоциональные, когнитивные и метакогнитивные, а также новые грамотности.

О ПРОГРАММЕ ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Разработки фонда по социально-эмоциональному и когнитивному развитию легли в основу комплексной образовательной программы, запущенной в 2018 году. Она направлена на развитие умений управлять своим мышлением, эмоциями, поведением, взаимодействовать с другими людьми, ставить и достигать цели и быть ответственным за свою жизнь. В фокусе программы задача развития личностного потенциала ребёнка.

Программа соответствует задачам в сфере образования, обозначенным в Указе Президента России № 204 от 7 мая 2018 года, а также Федеральным государственным образовательным стандартам.

Программа содействует внедрению компетентного подхода в образовании посредством создания комплекта учебно-методических решений по развитию и оценке навыков у детей дошкольного и школьного возраста и будет интегрирована в систему общего образования в 30 регионах к 2023 году.

	СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ		РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА	
	Дошкольный возраст	1–4 классы	5–7 классы	8–10* классы
	2 года обучения (по 30 занятий)	2 года обучения (33 и 34 занятия)	1 инвариантный модуль (10 занятий) и 5 вариативных модулей (по 5–10 занятий)	1 инвариантный модуль (10 занятий) и 5 вариативных модулей (по 5–10 занятий)
Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы (см. с. 8–10)**				
Методическое пособие для педагогов (см. с. 11–18, 20–23, 30–32)				
Пособие для детей (см. с. 19, 24–25)			 Мобильное приложение	 Мобильное приложение
Игровой комплект (см. с. 26–27)				

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Каталог литературы

Плакаты

Семейный календарь

* Для выпускных классов, не проходивших обучение, мы рекомендуем шестой модуль, остальные – на усмотрение школы.

** С фрагментами пособий можно ознакомиться на указанных страницах брошюры.



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ»

Концепция учебно-методического комплекса «Социально-эмоциональное развитие детей» учитывает зарубежные теории развития эмоционального интеллекта, а также положения отечественной психологии о социализации ребёнка и развитии социальной компетенции. Авторами концепции стала группа отечественных учёных под руководством доктора психологических наук, профессора Института психологии РАН Е. А. Сергиенко. Их материалы легли в основу разработки учебно-методических решений для комплекса.

Учебно-методический комплекс включает в себя два УМК, направленных на работу с дошкольниками и младшими школьниками.

- ◆ Программа социально-эмоционального развития детей в первую очередь решает задачу социализации ребёнка. Благодаря развитию эмоционального интеллекта и навыков коммуникации улучшаются взаимоотношения в группе сверстников, а семейные задания способствуют созданию доброжелательной атмосферы в семье воспитанников.
- ◆ Занятия отличаются многообразием форм и содержания, что способствует поддержанию интереса и расширению кругозора.
- ◆ Предложенные инструменты и техники применимы и за рамками специальных занятий, они легко интегрируются в другие виды деятельности дошкольника и школьника, в том числе в область предметного преподавания, влияя на мотивацию детей и, как следствие, их академическую успеваемость.
- ◆ Программа является важным элементом средообразования и создаёт условия для формирования в образовательной организации культуры, готовой к изменениям и развитию.
- ◆ Особое внимание в программе уделено вовлечению родителей, так как максимальная эффективность обучения может быть достигнута только при условии сотрудничества всех сторон — участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей.

В 2017–2019 годах материалы учебно-методического комплекса прошли апробацию в 14 школах Москвы и Тюмени. В ней приняли участие 212 учителей, 4000 детей. Результаты апробации показали, что программа способствует развитию у детей эмоционального интеллекта, установлению сотрудничества в коллективе, улучшает межличностные отношения в классе и семье, обеспечивает профилактику игровой и интернет-зависимости, антисоциального поведения.



Отзывы учителей, РАБОТАЮЩИХ С КОМПЛЕКСОМ

Сама программа для педагога – палочка-выручалочка. Даёт механизмы реакции в сложной ситуации, к ней можно обращаться за помощью.

Программа для педагога является важным ресурсом личностного развития и инструментом решения воспитательных задач в школьной практике.



Все должны быть в равной степени погружены в школьную культуру, когда взрослые и дети живут в одной системе. Если у школы нет программ, направленных на эту задачу, данная программа хорошо подходит для адаптационных целей.



Эмоциональный интеллект (понимание эмоций, использование эмоций и их регуляция) является составной частью способности понимать внутренние состояния свои и другого человека, что позволяет лучше ориентироваться в социальной среде и более эффективно усваивать информацию, в том числе из предметных областей. Наша цель – улучшение образовательных результатов, личностного развития ученика и шире – климата и успеваемости в школе.

Елена Алексеевна Сергиенко,
доктор психологических наук, профессор Института психологии РАН

В 2019 году совместно с корпорацией «Российский учебник» выходит в свет вторая редакция учебно-методического комплекса



корпорация
**РОССИЙСКИЙ
УЧЕБНИК**

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

<p>Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы</p>	<p>Научная концепция учебно-методического комплекса «Социально-эмоциональное развитие детей» издана отдельной книгой, где изложены методологические основы программы, даётся характеристика возрастных особенностей детей, более подробно рассматриваются вопросы их социально-эмоционального развития, представлен краткий обзор отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития</p>
<p>УМК «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста (5–7 лет)»</p>	<p>Сегодняшние дошкольники растут в новой среде, материально-технические и информационные условия которой существенно отличаются даже от тех, что были 5–10 лет назад. Программа учитывает изменившуюся социальную ситуацию развития детства. Она обеспечивает качество психолого-педагогического процесса в дошкольных учреждениях, условия и результаты его предоставления, входит в диалог с развивающими и общеобразовательными программами дошкольного образования, полностью отвечает требованиям, которые сегодня предъявляют детскому саду семья и общество, гарантируя вариативность индивидуальных траекторий развития детей дошкольного возраста.</p> <p>Учебно-методический комплект обеспечивает реализацию парциальной программы, рассчитан на двухгодичный курс для дошкольников 5–6 и 6–7 лет (по 30 развивающих занятий в год) и включает ниже следующие материалы</p>
<p>Методическое пособие для педагогов для каждого года обучения</p>	<p>Данное пособие представлено двумя книгами, предназначенными для работы с детьми 5–6 и 6–7 лет. Содержит программу «Социально-эмоциональное развитие детей» с описанием планируемых результатов, содержанием основных разделов, тематическим планированием образовательной деятельности, кратким описанием возрастных особенностей и рекомендациями по организации работы с дошкольниками, подробные сценарии занятий, сценарии родительских собраний и детско-родительских мероприятий, оценочные инструменты для отслеживания эффективности работы по программе</p>
<p>Пособие для ребёнка «Обо мне и для меня» для каждого года обучения</p>	<p>Папки «Обо мне и для меня» с рабочими листами и вкладкой с наклейками для детей 5–6 и 6–7 лет содержат материал, предусматривающий разнообразные способы взаимодействия с пособием: чтение и рассмотрение иллюстраций с последующим обсуждением; рисование и раскрашивание; выбор определённых вариантов, поиск соответствия, сравнение; составление словаря эмоций и т. д. Каждое занятие завершается рекомендованным семейным заданием</p>

<p>УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста (7–9 лет)»</p>	<p>Скорейшая адаптация к школе и эффективность обучения во многом зависят от включённости всех участников образовательного процесса (педагогов, учащихся, родителей) и создания комфортных условий для каждого ребёнка. Программа направлена на оптимизацию вхождения детей в широкое социальное пространство, в мир взрослых. В ней отражена система условий социализации и развития младших школьников, включая формы сотрудничества и общения, ролевые и межличностные отношения взрослых и детей. Программа отвечает на запрос ФГОС – расширить роль внеурочной работы в средней школе.</p> <p>Учебно-методический комплект рассчитан на двухгодичный курс (для 1-го года 33 развивающих занятия, для 2-го года 34 занятия) и включает нижеследующие материалы.</p>
<p>Методическое пособие для педагогов для каждого года обучения</p>	<p>Пособие содержит программу «Социально-эмоциональное развитие детей» с описанием планируемых результатов, содержанием основных разделов, тематическим планированием образовательной деятельности, кратким описанием возрастных особенностей и рекомендациями по организации работы с младшими школьниками, подробные сценарии занятий, сценарии родительских собраний и детско-родительских мероприятий, оценочные инструменты для отслеживания эффективности работы по программе</p>
<p>Пособие для ребёнка «Обо мне и для меня» для каждого года обучения</p>	<p>Рабочие тетради «Обо мне и для меня» для 1 и 2 классов содержат наглядные материалы для детей с иллюстрациями, наклейками и возможностями для самостоятельной работы с заданиями. Предусмотрены разнообразные способы взаимодействия с пособием: чтение и рассмотрение иллюстраций с последующим обсуждением; рисование и раскрашивание; выбор определённых вариантов, поиск соответствия, сравнение; составление словаря эмоций и т. д. Каждое занятие завершается рекомендованным семейным заданием</p>
<p>Игровой комплект «Палитра эмоций» для всего учебно-методического комплекса</p>	<p>Использование игрового комплекта «Палитра эмоций», состоящего из фотографий базовых эмоций, набора сюжетных картинок и набора последовательных картинок в качестве дидактических материалов для занятий, описано в методическом пособии для педагогов. К игровому комплекту прилагается брошюра-инструкция, которая содержит правила разнообразных игр с карточками для организации содержательного детского досуга вне занятий</p>
<p>Плакаты для всего учебно-методического комплекса</p>	<p>Наглядные материалы, иллюстрирующие инструменты учебно-методического комплекса</p>

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА

- Познавательное развитие
- Личностное развитие
- Эмоциональное развитие
- Общение со сверстниками и взрослыми
- Современный дошкольник
- Ориентиры психического развития дошкольников

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- Кризис 6–7 лет
- Познавательное развитие
- Личностное развитие
- Эмоциональное развитие
- Общение со сверстниками и взрослыми
- Современный младший школьник
- Ориентиры психического развития младших школьников

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- О подростковом возрасте в целом
- Влияние перестройки организма на психологию младших подростков
- Кризис младшего подросткового возраста
- Личностное развитие
- Познавательное развитие. Подросток в образовательной системе
- Эмоциональное развитие
- Общение со сверстниками и взрослыми
- Ориентиры психического развития младших подростков

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- Особое значение старшего подросткового возраста
- Познавательное развитие
- Эмоциональное развитие
- Общение со сверстниками и взрослыми

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Личностное развитие
Проблемы, характерные для подросткового возраста
Современный старший подросток
Ориентиры психического развития старших подростков

Представления о социализации эмоций в отечественной психологии

Эмпатия
Эмоциональная регуляция и её механизмы
Произвольная регуляция переживания и выражения эмоций
Вербальное обозначение эмоциональных явлений (эмоциональный словарь)
Индивидуальные характеристики эмоциональной сферы

Социально-эмоциональное развитие детей и подростков с позиции теории психического

Распознавание и понимание эмоций
Возрастная периодизация развития модели психического. Понимание желаний, мнений, обмана
Развитие понимания психического мира и социализация
Модель психического и моральное развитие
Эмоциональный интеллект

Сравнение современных программ социально-эмоционального обучения

Зарубежные программы
Отечественные программы

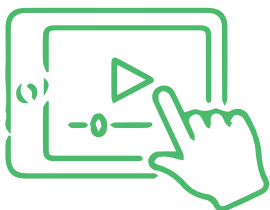
Авторская программа «Социально-эмоциональное развитие детей и подростков»

Глоссарий

Достижения цивилизации открывают ребёнку новые возможности с первых месяцев его жизни:



■ Расширяется диапазон электронных информационных и образовательных ресурсов



■ Появляются новые формы и виды информационной продукции для детей



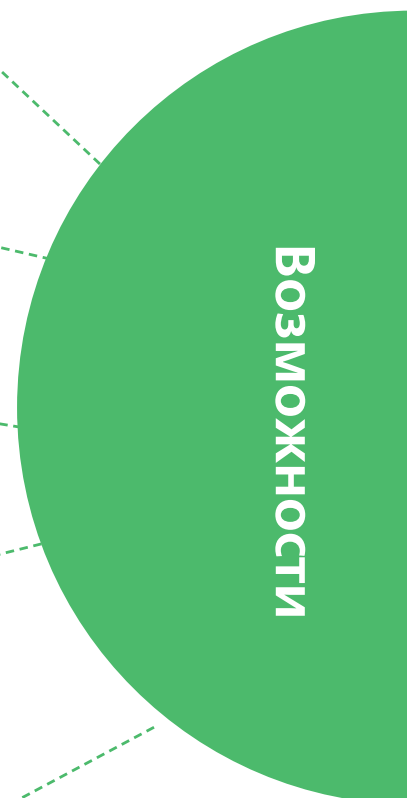
■ Улучшается материальное обеспечение детей в большинстве семей и в образовательных организациях



■ Повышается внимание к образованию детей со стороны родителей и государства



■ Совершенствуется система образования



В то же время характерные для современного общества изменчивость, неопределённость и множественность социальных и экономических контекстов развития, активное влияние СМИ и Интернета как значимых институтов социализации вместе с позитивными факторами, стимулирующими психическое развитие детей, несут определённые риски.

Риски развития

■ Разный материально-экономический уровень жизни

■ Угроза утраты единого образовательного пространства

■ Рост количества детей с проблемными вариантами развития

■ Утрата преемственности уровней общего образования

■ Трансформация сложившихся форм социализации

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ



На протяжении детства развитие эмоциональных процессов тесно связано с регуляцией деятельности. Если на ранних ступенях развития эмоции возникают в виде непосредственной оценки воспринимаемой ситуации, то на более поздних ступенях они могут появляться до выполнения действия в виде эмоционального предвосхищения его возможных последствий. Эмоциональное предвосхищение возникает благодаря специфической деятельности ребёнка, сочетающей аффективные и познавательные процессы.

Будучи определённым образом подготовленными к взаимодействию в социальной среде уже с рождения, в течение первых лет жизни дети демонстрируют бурное развитие способностей, помогающих им быстро пройти адаптацию и научиться понимать окружающих людей. Первоначально социализацию эмоциональной сферы ребёнка определяет появление механизмов эмоциональной синтонии (заражения) и эмоциональной децентрации (умения понимать чувства других людей, отделять их от собственных переживаний).

Синтония как эмоциональное заражение появляется в период новорождённости и развивается от целостной совокупности переживаний безотносительно субъекта переживаний до сложных форм сопереживания. В дошкольном детстве синтония теряет своё значение, так как ребёнок уже достаточно независим от влияния ситуации, и само по себе эмоциональное состояние даже близкого человека уже не «заражает» его. Постепенно у ребёнка появляется способность поставить себя в положение другого человека и пережить его успех и неудачи как свои, происходит децентрация.

Децентрация рассматривается как механизм преодоления эгоцентризма. Позиция ребёнка меняется в результате сопоставления и инте-



грации позиций, отличных от его собственной. В основе *эмоциональной (аффективной) децентрации* лежит феномен позиционного эмоционального переключения, изначально произвольного.

На протяжении развития ребёнка появляются новые сложные формы социальных переживаний — *сопереживание, сочувствие, содействие* другому лицу, необходимые для совместной деятельности и общения и определяемые как различные формы протекания эмпатийных переживаний. Это позволяет интерпретировать *эмпатию* как продукт социализации личности. Понятие социализации включает в себя освоение культуры человеческих отношений, социальных норм, видов деятельности, ролей, форм общения, и содержательная сущность эмпатии определяется специфическими способами «освоения культуры человеческих отношений», основанными на эмоциональном принятии и осознании переживаний другого человека.

Эмпатийные реакции младенца проявляются в форме эмоциональной идентификации и осуществляются через заражение и подражание. В раннем детстве расширяется диапазон эмпатийного реагирования, эмпатия проявляется уже не только по отношению к близким родственникам, но и к сверстникам. К трём годам появляются признаки эмоциональной децентрации, и это позволяет ребёнку дифференцировать свои переживания как существующие отдельно от окружающего мира. Однако основным механизмом эмпатии при переходе от раннего к дошкольному возрасту остаётся идентификация.



ПЕДАГОГУ НА ЗАМЕТКУ

В младшем и среднем дошкольном возрасте ребёнок всё больше разделяет себя и партнёра, свои переживания и чувства других. В процессе общения со взрослыми и сверстниками начинает предвосхищать последствия возникающих ситуаций и эмоционально оценивать себя и других людей.

В старшем дошкольном возрасте наблюдается переход от непосредственного эмоционального реагирования к опосредованной нравственными критериями и отношениями эмпатии.



Непосредственное
эмоциональное
реагирование



Опосредованная
эмпатия



Современный дошкольник: личностное развитие



По данным наших исследований, значительная часть (более трети) детей полностью положительно оценивают окружающий мир и взрослых. Эта цифра практически не изменилась за последнее время. Но при этом, если в 2009 году большая часть дошкольников принимали нормы и правила, транслирующиеся взрослыми, то в 2014 году выросла несколько отрицательная оценка взрослых. В то же время количество отрицательных оценок, данных сверстникам, почти не изменилось. Наблюдается тенденция к изменению характера межпоколенных отношений по всем направлениям: по вертикали и по горизонтали, по глубине и по времени. Контакты становятся более беглыми и поверхностными. Наше время – это время слабых связей между людьми даже в рамках одной семьи.

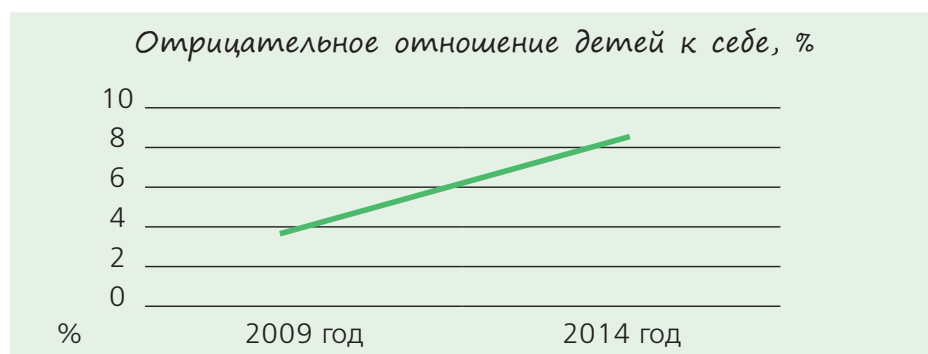


Взаимосвязь между поколениями различна в мегаполисах и на периферии. В больших городах процессы обмена опытом, перехода от одной его формы к другой существенно ускорены по сравнению с малыми городами. Поэтому важно изучать межпоколенные взаимодействия, процесс передачи от поколения к поколению знаний, правил и ценностей.

Существенно увеличился разброс в *уровне самооценки* детей, хотя её адекватность возросла. Личностная активность стала меньше зависеть от внешних факторов. Если в 2009 году в содержании представлений о себе дошкольников преобладали объективные параметры (пол, возраст и т. п.), то к 2014 году всё чаще упоминаются субъективные параметры. Доминирование субъективных критериев у современных детей, по-видимому, связано с тем, что они больше выделяют личностные и индивидуальные особенности и хорошо соотносят их с собственным образом Я.

С возрастом дети чаще отмечают свою половую принадлежность и социальный статус. К 6–7 годам в структуре их идентичности всё большее место занимают семейные роли, которые в более младшем возрасте почти не назывались.

В 2009 году лишь 4% дошкольников относились к себе отрицательно, не принимали себя. В 2014 году их стало чуть больше – 7%. Хотя эмоциональный компонент идентичности относительно стабилен (большинству детей свойственно принятие себя), увеличение числа детей с отрицательным отношением к себе является тревожным фактором.



В целом происходит увеличение осознанности и адекватности представлений о себе и своём будущем, эмоциональной насыщенности этих представлений; расширение числа социальных ролей и субъективных качеств, включаемых в представления о себе. Приоритетными для детей являются собственность (игры, игрушки, другие предметы материального мира, деньги) и социальные роли, а вторичными – личностные качества и семейные роли, что, по-видимому, отражает общие установки, связанные с реальными ценностями современного российского общества.

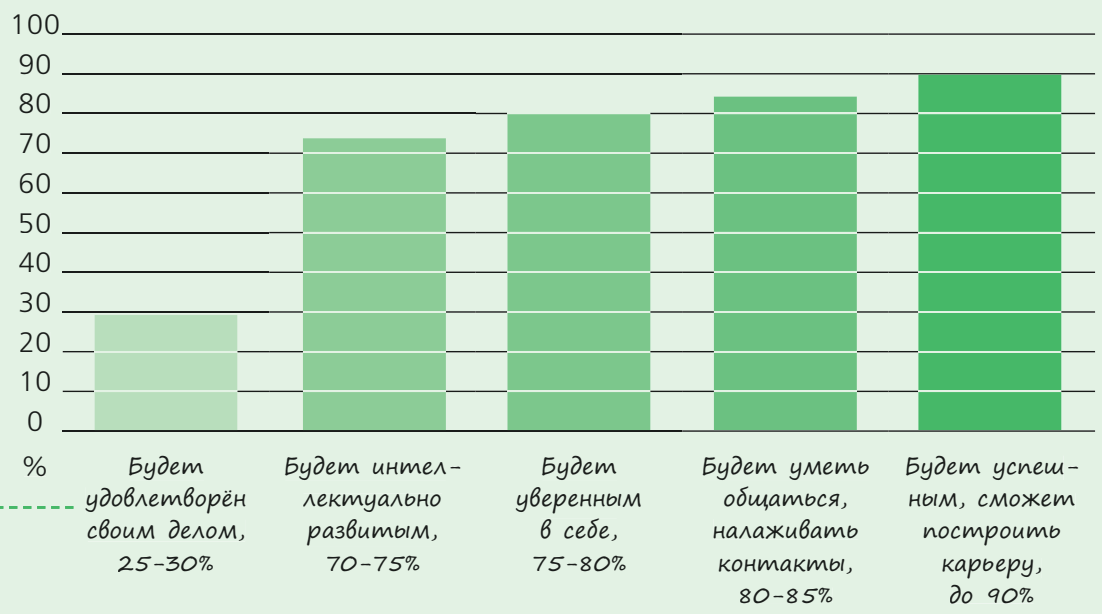


Ожидания взрослых. Серьёзной проблемой является несовпадение ожиданий педагогов и родителей в отношении детей (об этом свидетельствуют данные проведённого нами опроса). Причиной во многом являются различия в системе ценностных ориентаций педагогов и родителей, и прежде всего в их отношении к образованию, ценности знаний, творческой деятельности. Большинство воспитателей и педагогов отмечают эти ценности как ведущие и оценивают детей исходя из соответствия этим ценностям. В то время как для многих родителей ценность образования связывается не с познавательной активностью, а с поступлением в школу, институт, с успехом и карьерой.

Согласно ожиданиям родителей, ребёнок должен:

- ▶ быть успешным, умеющим выстроить карьеру, добиться процветания (до 90%);
- ▶ уметь общаться, налаживать контакты с разными людьми (80–85%);
- ▶ быть уверенным в себе (75–80%);
- ▶ быть интеллектуально развитым, знать иностранный язык (языки), владеть современной техникой (70–75%);
- ▶ быть удовлетворён своим делом (25–30%).

ОЖИДАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ РЕБЁНКА В XXI ВЕКЕ



Общая установка такова: ребёнок будет жить в XXI веке и должен соответствовать реалиям будущего, чтобы стать благополучным и успешным.



ПЕДАГОГУ НА ЗАМЕТКУ

Можно заключить, что большинство родителей хотят, чтобы их дети были социализированы, умели изменяться в соответствии с социокультурными и техническими реалиями, были открыты для нового, обладали хорошей коммуникативной компетентностью, адекватной и целостной идентичностью: для этого детей нужно обучать и воспитывать. Подобные ожидания являются обобщёнными и связаны, как правило, с образом будущего детей. Соответственно, ожидания от образовательной организации достаточно конкретны и связаны с требованием сформировать у детей нужные для успешной жизни знания и умения – интеллектуальная развитость, знание иностранных языков, владение своим телом, компьютерная грамотность. В меньшей степени родители озабочены личностным развитием детей, формированием у них ценностных ориентаций, эмпатии, моральных норм.

Больше половины опрошенных родителей отмечают важность эмоционального комфорта и хороших отношений со сверстниками в группе. Но все родители озабочены вопросами безопасности и здоровья детей.

ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ ПРОЦЕССА СОЦИАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ



- ▶ Неопределённость современной социальной ситуации, постоянно меняющиеся условия приводят к трудностям социально-психологической адаптации, к усилению эмоциональной напряжённости, невротизации детей, особенно в условиях жёстко заданных и контролируемых взрослыми ситуациями.





СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Темы занятий	Количество занятий	
Введение (2 занятия)	Тема 1. Индивидуальность и многообразие в группе. Занятие 1. Портрет моего Я	1	
	Тема 2. Проявление эмоций в группе. Правила группы. Занятие 2. Дом в окошках – словно сыр. Много-много в нём квартир	1	
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (12 занятий)	Тема 3. Многообразие эмоций. Занятие 3. Происшествие в цветнике	1	
	Тема 4. Радость и грусть. Признаки и причины. Занятие 4. Почему мы грустим и радуемся	1	
	Тема 5. Страх. Признаки и причины. Вред и польза страха. Занятие 5. Где живут страшные монстрики?	1	
	Тема 6. Злость. Признаки и причины злости. Занятие 6. Как договориться со злыми монстриками	1	
	Тема 7. Отклик тела на эмоции. Выражение эмоций мимикой, позой, движением. Занятие 7. Мой калейдоскоп эмоций. Занятие 8. Мой калейдоскоп эмоций (продолжение)	2	
	Тема 8. Выражение эмоций голосом. Эмоции в речи. Занятие 9. Как услышать чужие эмоции. Занятие 10. Давай придумаем сказку	2	
	Тема 9. Разнообразие эмоций в поэзии и живописи. Интерес, удивление. Занятие 11. Приключение линии на холсте. Занятие 12. Встреча с ожившей картиной	2	
	Тема 10. Эмоции и музыка. Занятие 13. Я слышу и чувствую музыку. Занятие 14. Как слова подружились с музыкой	2	
	Раздел 2. Эмоциональная регуляция (6 занятий)	Тема 11. Основы саморегуляции. Занятие 15. Пять важных шагов. Занятие 16. Как изменить своё настроение	2
		Тема 12. Регуляция эмоций и поведенческих проявлений при взаимодействии в группе. Занятие 17. Вместе интереснее. Занятие 18. Как договориться с сильными эмоциями	2
Тема 13. Творческое выражение эмоций как способ саморегуляции. Занятие 19. Мой разноцветный день. Занятие 20. Что хранится в моём сердце		2	
Раздел 3. Социальное взаимодействие (10 занятий)	Тема 14. Навыки коммуникации – установление отношений и сотрудничество. Занятие 21. Раз, два, три, четыре, пять, я хочу с тобой играть. Занятие 22. Давай играть вместе!	2	
	Тема 15. Эмпатия. Оказание эмоциональной поддержки. Взаимопомощь. Занятие 23. Раз, два, три, четыре, пять, мы в поход идём играть. Занятие 24. Секреты понимания. Занятие 25. Если друг не смеётся, подари ему солнце	3	
	Тема 16. Конфликты и разногласия. Эффективное поведение в ситуации конфликта. Занятие 26. Слушай свою Птицу души. Занятие 27. Надо постараться, чтоб ни с кем не драться	2	
	Тема 17. Эмоции и театр. Занятие 28. Волшебные превращения простых вещей. Занятие 29. Я играю в тенево театре	2	
	Заключительное занятие. Занятие 30. Путешествие в городе эмоций	1	

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Темы занятий	Количество занятий
Введение (2 занятия)	Тема 1. Разнообразие и уникальность в группе. Занятие 1. Мой портрет в цифрах и рисунках	1
	Тема 2. Правила взаимодействия в группе. Занятие 2. Где стоит буква «Я» в алфавите?	1
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (13 занятий)	Тема 3. Многообразие эмоций: радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес. Занятие 3. Я состою из эмоций. Занятие 4. Чувства разные нужны. Занятие 5. Пишу первое письмо	3
	Тема 4. Органы чувств и эмоции. Занятие 6. Я доверяю своим ощущениям. Занятие 7. Играю в ассоциации	2
	Тема 5. Выражение и распознавание эмоций по невербальным признакам. Занятие 8. Как договориться без слов. Занятие 9. Что может сказать моё тело	2
	Тема 6. Выражение и распознавание эмоций по звукам, вербальным признакам. Занятие 10. Как звучат эмоции? Занятие 11. Оркестр моего настроения	2
	Тема 7. Искусство — источник эмоций. Занятие 12. Скучное я сделаю интересным. Занятие 13. Моё ателье цвета	2
	Тема 8. Распознавание эмоций в поэзии. Влияние иллюстрации на эмоциональное восприятие текста. Занятие 14. Страница из моей книги эмоций. Занятие 15. Я рисую стихи	2
	Тема 9. Приёмы саморегуляции. Занятие 16. Как заявить о себе? Занятие 17. Искусство моего дыхания	2
	Тема 10. Арт-территория: эмоции через творчество. Занятие 18. Я могу рисовать свои эмоции. Занятие 19. Играю с искусством	2
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (6 занятий)	Тема 11. Регуляция эмоциональных состояний при взаимодействии в группе. Занятие 20. Превращение моих эмоций. Занятие 21. Игра в собирателей	2
	Тема 12. Установление и поддержание дружеских отношений. Занятие 21. Как стать хорошим другом? Занятие 22. Мой питомец мне друг	2
	Тема 13. Эмпатия. Навыки оказания эмоциональной поддержки. Взаимопомощь. Занятие 23. Как помочь другу? Занятие 24. Я смогу поделиться с тобой	2
Раздел 3. Социальное взаимодействие (10 занятий)	Тема 14. Конфликты и их профилактика. Решение конфликтных ситуаций. Занятие 25. Давай жить дружно. Занятие 26. Кубик согласия. Занятие 27. Где найти хорошее настроение?	2
	Тема 15. Этика поведения. Обращение за помощью — просьба и требование. Занятие 28. Зачем быть вежливым?	1
	Тема 16. Социальные компетенции. Занятие 29. Я сочиняю игру. Занятие 30. Учимся играть	2

ЗАНЯТИЕ 7

МОЙ КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ

ОТКЛИК ТЕЛА НА ЭМОЦИИ:
ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ МИМИКОЙ,
ПОЗОЙ, ДВИЖЕНИЕМ

Цель занятия

Способствовать развитию у ребёнка умения различать эмоции по мимическим признакам, жестам и движениям.

Планируемые

результаты


- Ребёнок определяет эмоции по мимике, без уточнения деталей;
- различает эмоции героев на картинке по мимике, позе;
- может демонстрировать эмоции при помощи жестов и движений.

Оборудование

и материалы

Настольная ширма из ткани с отверстиями для двух или трёх пар рук, наклейки с эмоциями.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	12	Игра «Мои руки могут сказать»	Развивать умение определять эмоции по жестикуляции (движению рук). Создавать условия для выражения собственной индивидуальности ребёнка
2	10	Игра «Как разговаривают наши лицо и тело»	Развивать умение детей определять эмоции героев, выражать их мимикой, жестами и движениями при слушании литературных текстов
3	8	Будь наблюдательным! Работа в пособии (задание 1)	Создавать условия для формирования наблюдательности и умения определять эмоции героев на картинках по мимике, жестам и движениям
4		Семейный фотоархив. Работа в пособии (задание 2)	Развивать умение распознавать эмоции по изображениям (фотографиям)

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Игра «Мои руки могут сказать»

Оборудование

Стол, ширма с отверстиями для двух-трёх пар рук.

Дети сидят полукругом лицом к ширме.

Педагог. Мы привыкли общаться при помощи слов. А можно ли понять друг друга, если ничего не говорить? Давайте попробуем поговорить при помощи рук.

Предлагает двум детям пройти к столу, за ширму. Дети встают за ширму и просовывают руки в отвер-

стия. Педагог сообщает им ситуацию на ушко, чтобы остальные дети не слышали. Примерные ситуации:

- Я рад тебя видеть
- Мой друг заболел и не придёт ко мне на день рождения
- Ой, упало мороженое
- Зачем ты взял мою игрушку, не спросив меня?
- Пойдём, я покажу тебе светлячка!

Дети, стоящие за ширмой, при помощи рук стараются выразить эмоции, которые у них возникли в этой ситуации. Остальные дети пытаются отгадать ситуацию и рассказать, какие эмоции передают дети за ширмой.

Вопрос для обсуждения:

- Как руки помогают нам выразить свои эмоции и понять эмоции другого человека?



2.

Игра «Как разговаривает моё тело?»

Педагог. Сейчас я буду читать отрывки стихотворений. Внимательно послушайте их, потому что после чтения я попрошу вас показать эмоции, о которых говорится в этих отрывках.

После чтения каждого отрывка педагог предлагает детям показать эмоции героев сначала с помощью мимики, затем — жестов, а потом всем телом.

1. Дядя Боря говорит,
Что
Оттого он так сердит,
Что
Кто-то сбросил со стола
Три тарелки, два котла
И в кастрюлю с молоком
Кинул клещи с молотком.
(Александр Введенский. «Кто?»)
2. Вот шагает гражданин,
Он один,
Совсем один.
Он ужасно одинок.
Вслед за ним бежит щенок.
Этот маленький щенок
Тоже очень одинок.
(Ю. Коваль. «Вот шагает гражданин»)

3. Куда мой мёд деваться мог?
Ведь был полнѣхонький горшок?
Он убежать никак не мог —
Ведь у него же нету ног!
(Алан Милн. «Винни-Пух и все-все-все»,
пересказ Б. Заходера)
4. На помощь! В большой водопад
Упал молодой леопад!
Ах, нет! Молодой леопард
Свалился в большой водопад.
(И. Токмакова. «Невпопад»)
5. А вот, ветрам послушный,
Под самую луну
Несётся шар воздушный
Высоко над землёй.
Весь город, как на блюде,
Раскинулся под ним.
Эй, маленькие люди,
Садитесь, полетим!
(А. Введенский. «Воздушный шар»)



3.

Будь наблюдательным!



Педагог. Рассмотрите картинку. Определите эмоции детей на картинке. Жесты и позы героев помогут вам определить их эмоции. Посмотрите внимательно и наклейте около каждого героя подходящую наклейку с эмоцией.

Вопросы для обсуждения:

- Какую эмоцию испытывает девочка, стоящая рядом с собакой? Как вы думаете, почему?
- Что чувствует мальчик, который сидит в песочнице? Почему?
- Какие эмоции испытывают другие дети на картинке?
- По каким движениям и жестам детей вы можете понять, какие эмоции они испытывают?



4.

Семейный фотоархив

Педагог. Вам предстоит чудесный вечер воспоминаний. А поможет в этом альбом с семейными фотографиями. Выберите несколько своих фотографий (1–2 штуки), где вы изображены с разными эмоциями. Назовите их, а ваши родители, может быть, вспомнят

причину этих эмоций. Будет интересно, если каждый из вас принесёт одно фото и познакомит с ним своих друзей. Так в нашей группе может появиться своя коллекция эмоций.



Дополнительные задания

Творческая мастерская

«Ожившие истории»

Необходимое время: 10 мин

Для этого задания необходимо подготовить несколько фрагментов из литературных произведений, в которых герои испытывают эмоции. Для этого отлично подходят хорошо знакомые детям и новые сказки / произведения. Рекомендуем прочитать «Рассказы для детей» Михаила Зощенко. Педагог читает маленькие истории, а дети изображают эмоции и чувства, которые испытывают герои.

Творческая мастерская «Забавные рожицы»

Необходимое время: 6 мин

Каждый из участников придумывает ситуацию и адресует её любому другому участнику. Тот, кому она была адресована, изображает эмоцию в предложенной ситуации.

Примерные ситуации:

- Едим лимон без сахара.
- Облизываем клубничный леденец.
- Срываем облепиху и кладём в рот.

Дополнительные активности

ЗАНЯТИЕ 19

МОЙ РАЗНОЦВЕТНЫЙ ДЕНЬ
ТВОРЧЕСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ,
КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Цель занятия

Способствовать развитию умения передавать свои эмоции через изобразительную деятельность.


Планируемые результаты

- Ребёнок получит опыт ассоциаций эмоций с цветом;
- сможет творчески изобразить эмоции на рисунке.

Оборудование и материалы

Краски, кисти для рисования, губка, стаканчики-непроливайки, фартуки, цветные карандаши, наклейки с эмоциями.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	8	Палитра и краски. Игровое задание	Дать представление о рисовании как одном из способов выражения эмоций
2	12	Эмоции моего дня. Работа в пособии (задание 1)	Помочь ребёнку научиться понимать свои эмоции как отклик на происходящее в течение дня
3	10	Мой разноцветный день на холсте. Творческое задание	Помочь ребёнку создать рисунок своего дня, отражающий его эмоции
4		Приключение губки на листе. Работа в пособии (задание 2)	Развивать умение передавать эмоции через изобразительную деятельность. Содействовать пониманию многообразия эмоций в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Палитра и краски

Педагог начинает занятие вместе с Птицей души. Дети сидят на ковре полукругом.

Педагог. Сегодня с нами Птица души, она прилетела и принесла палитру. Кто знает, что такое палитра и зачем она нужна художнику? Птица нам рассказала, что художник каждое утро брал кисти, краски, холст, и на холсте появлялось то, о чём он думал, что любил, о чём грустил, на что сердился.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, радость какого цвета?
- Может ли радость быть у каждого человека своего цвета?
- Какие краски вы возьмёте, чтобы нарисовать грусть?



2. Эмоции моего дня

Педагог. Посмотрите на лист. На рисунках вы видите разные занятия детей в течение одного дня. Давайте вспомним, из каких занятий состоит ваш день. Выберите те рисунки, на которых изображены ваши занятия. Наклейте рядом с ними смайлики с эмоциями,

которые вы испытывали во время этих занятий. Например, нарисована игра с мячиком. Наклейте рядом смайлик-эмоцию, которую вы испытываете, играя в мяч. Если с этим занятием у вас связано несколько эмоций, наклейте два смайлика.



3. Мой разноцветный день на холсте

Педагог. Перед вами бумага для вашей творческой работы и лист с выполненным заданием 1. Посмотрите на свой первый рисунок со смайликом-эмоцией, выберите для этой эмоции краску и проведите этой краской линию от края до края листа. Так, по порядку, выбирайте цвет краски для эмоции каждого занятия и проводите разноцветные линии друг под другом. Вас ждёт разноцветный рисунок одного вашего дня. Линии могут располагаться вертикально, горизон-

тально и с наклоном. Позже можно сделать выставку из разноцветных детских дней.

Вопросы для обсуждения:

- Какой цвет вы выбрали для радостной полосы, а какой для грустной, когда рисовали свой разноцветный день на холсте?
- Почему у некоторых детей одни полосы толстые, а другие тонкие?



4. Приключение губки на листе

Педагог. Попробуйте использовать для творческой работы необычный инструмент — губку. Вспомните, из каких цветов состоит радуга, и нарисуйте её. Представьте, что радуга — это целый букет эмоций. Расскажите членам своей семьи, какой цвет вы выбрали бы для радости, а какой для злости. Узнайте

у своих родных, какого цвета у них страх удивление, и другие эмоции.

Маленький секрет: прикрепите к губке прищепку, чтобы не пачкать руки при рисовании. Вам понравится!



Дополнительные задания

Творческая мастерская «Птица души»

Необходимое время: 5 мин

Вам понадобятся пастель и бумага. Расскажите историю Птицы души на бумаге разными способами рисования: нарисуйте её спиральной линией, пятнами, разной штриховкой. Когда рисунок будет готов, выберите смайлики-эмоции для каждой Птицы.

Творческая мастерская «Ёжики»

Необходимое время: 6 мин

Выберите пушистую щётку, пусть она танцует на листе как хочет, кружится, скачет. Затем добавьте точки, короткие линии и, самое главное, просто делайте то, что хотите. Чередуйте цвет или используйте только один. А когда рисунок высохнет, найдите на нём фантастических героев и определите их настроение.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ»

Цель встречи

Создание условий для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком в рамках первого раздела «Восприятие и понимание причин эмоций».

Планируемые результаты

- Родители заинтересовались темами первого раздела, готовы к совместным занятиям с детьми;
- понимают важность умения воспринимать и понимать причины эмоций для развития ребёнка, его успешной адаптации и обучения;
- осознают значимость участия семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Оборудование

Мультимедийная система класса.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Введение в тему занятия «Эмоции»	Познакомить родителей со значением эмоций в жизни человека, влиянием эмоций на поведение и отношения между людьми
2	3	Дидактический тест «Восприятие и понимание причин эмоций»	Предоставить родителям инструменты для самодиагностики развития навыка восприятия и понимания причин эмоций у себя и окружающих. Познакомить родителей с прикладным характером тем первого раздела программы
3	6	Знакомство с содержанием раздела «Восприятие и понимание причин эмоций»	Познакомить родителей с содержанием занятий первого раздела программы, долгосрочными результатами освоения тем первого года
	3	Знакомство с материалами для родителей и содержанием первого раздела программы	Способствовать актуализации роли родителей в процессе занятий детей по программе. Познакомить с содержанием и целями материалов для родителей

ХОД ВСТРЕЧИ

Введение в тему «Эмоции»

Важные заметки

Встреча проводится на первом в учебном году родительском собрании. Презентация к встрече и материалы для родителей приведены в мультимедийных материалах к руководству. К данной встрече используются материалы с маркировкой «Первый раздел».

Педагог приветствует родителей, объявляет тему встречи: «Знакомство с первым разделом программы

“Восприятие и понимание причин эмоций”». Предлагает родителям ответить на вопрос: «Сколько эмоций способен испытывать человек?» (использует *слайды 1—2* презентации). Педагог предлагает участникам выбрать правильный ответ (*слайды 3—9*). Затем демонстрирует его — 170 эмоций (на *слайде 10*).

Важные заметки

Под каждым слайдом в режиме заметок доступен текст-шпаргалка, который подскажет необходимые нюансы проведения активности: манеру речи, драма-

тургические паузы, примерные тексты для ведущих и т. п. Используйте эти подсказки в ходе всего занятия. Чтобы открыть их, включите режим «Страницы заметок».

Слайд 11.

Внимательно прочитайте список и проверьте, хорошо ли вы ориентируетесь в многообразии эмоций...

Текст написан мелко, поэтому участникам его неудобно будет читать. Это сделано ради интерактивного эксперимента, а задача педагога — до определённого момента игнорировать недовольство аудитории.

Педагог (говорит строгим «лекторским» голосом). Перед вами полный список эмоций, которые должен воспринимать и распознавать каждый образованный человек. Вы назвали лишь немногие из них. Сегодня в ближайшие два часа мы более подробно изучим наши эмоции. И начнём с первого столбика, уделяя особое внимание эмоциям под номерами 2, 8, 40 и 41... (Педагог выдерживает театральную паузу, чтобы эмоций в аудитории стало больше.)

Педагог (продолжает). Я хотел(а) начать с вводной лекции, посвящённой фундаментальным концепциям эмоционального развития... (После этого снова выдерживает паузу и наблюдает за аудиторией: реакцией, мимикой, затем возвращается к своему обычному тону.)

...Это был небольшой эксперимент. На самом деле рассказ о первом разделе программы не займёт больше 15 минут. История с большим списком эмоций и двухчасовой лекцией была мне необходима, чтобы наглядно продемонстрировать вам возможности самых простых эмоций. вспомните, пожалуйста, что вы испытывали в самом начале нашей встречи, потом пару слайдов назад и, если что-то изменилось, какие эмоции преобладают у вас теперь. (Участники отвечают.)

Слайды 12–14.

Далее педагог задаёт родителям вопросы о влиянии эмоций на поведение, принятие решений. Просит участников вспомнить, какие эмоции возникли у них во время интерактивного эксперимента (неудовольствие, возмущение, злость, печаль, удивление), что им больше всего захотелось сделать (встать и уйти, громко возмутиться, пожаловаться и т. п.) и как, на их взгляд, такое решение повлияло бы на дальнейшее сотрудничество (не получилось бы его выстроить). Делается вывод о способностях самых простых эмоций направлять поступки и решения, а также о необходимости налаживать контакт, воспринимать, понимать эмоции и управлять ими.

Педагог предлагает родителям пройти экспресс-тест, который поможет в первом приближении оценить уровень эмоционального интеллекта

в аспекте распознавания и понимания эмоций. Он отмечает, что шкала условна и навыки эмоционального интеллекта имеет смысл развивать в любом случае.

2. Дидактический тест «Восприятие и понимание причин эмоций»

Педагог предлагает родителям пройти мини-тест для самодиагностики, который поможет не только оценить, насколько родители владеют навыком идентификации и выражения эмоций, но и лучше понять, чему именно будут учиться их дети. Важно предупредить родителей, что результаты этого теста предназначены только им. Поэтому тестируемые могут быть максимально искренними. Вопросы теста выводятся на слайдах 15–16. Педагог обозначает время на выполнение теста: две минуты. В завершение блока педагог просит родителей назвать, какие эмоции встретились им в тесте (радость, грусть, злость, страх).

3. Знакомство с содержанием раздела «Восприятие и понимание причин эмоций»

Педагог рассказывает родителям, с какими эмоциями дети будут знакомиться в первый год, представляя по очереди каждую из них: радость, грусть, злость, страх (слайды 17–21).

Слайд 18.

Радость. Эмоция коммуникации, эмоция вдохновения, внутренней гармонии, удовольствия. Эмоция, которая помогает нам преодолевать трудности (или даже не замечать их), находить друзей и поддерживать дружбу, сохранять оптимистичный взгляд на жизнь и здоровую самооценку. Можно сказать, что радость — это созидательная энергия в каждом, энергия успеха, позволяющая нам раскрывать наши таланты и возможности.

Слайд 19.

Грусть — не самая приятная эмоция, но и она нам просто необходима. «Для чего же?» — спросите вы меня. Грусть сигнализирует о том важном, чего нам не хватает. Грусть помогает переживать жизненные потери, заставляет иногда побыть в одиночестве, для того чтобы лучше понять самих себя. Грусть сближает родных людей, даёт им понять, что мы нуждаемся в поддержке. Грусть делает нас чувствительными к переживаниям других. Благодаря грусти мы проявляем эмпатию, сочувствие, заботу. Грусть помогает дружить и любить.

Слайд 20.

Злость. Часто нас с самого детства ограничивают в её проявлении. Однако злость помогает понять, когда с нами поступают несправедливо (вспомните себя примерно 5 минут назад). Злость даёт нам энергию защитить себя, если кто-то нас обижает, или защитить другого. Злость помогает собраться с силами

ВВОДНАЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Цель занятия	Создать условия для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком в рамках программы социально-эмоционального развития.
Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> ■ Развитие у родителей мотивации к совместным занятиям с детьми, заинтересованности в работе по программе; ■ осознание важности умений ребёнка воспринимать эмоции, понимать их причины, управлять ими; ■ осознание влияния семьи на социально-эмоциональное развитие ребёнка.
Оборудование	Мультимедийная (демонстрационная) система в классе.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	Введение	Создать условия для понимания родителями значения эмоций в жизни человека. Создать условия для понимания родителями социально-эмоционального развития как важнейшей составляющей развития личности
2	2	Эмоции	Способствовать актуализации для родителей прикладного характера тем программы
3	3	Социально-эмоциональный интеллект	Создать условия для знакомства родителей с четырёхфакторной моделью эмоционального интеллекта и её основными блоками: способностью воспринимать и понимать свои эмоции, воспринимать и понимать эмоции других людей, управлять своими эмоциями и отношениями и оказывать влияние на эмоции других людей. Провести экспресс-самодиагностику развития эмоционального интеллекта по каждому из блоков программы. Способствовать формированию представления об эмоциональном интеллекте как современной компетенции, имеющей большое значение для развития личности
4	5	О программе «Социально-эмоциональное развитие»	Познакомить родителей с авторами и с научно-методической основой программы. Способствовать актуализации, восприятию и пониманию родителями содержания занятий по трём блокам программы
	10	Роль семьи в формировании социально-эмоционального интеллекта	Способствовать осознанию роли семьи в процессе занятий детей по программе. Сформировать понимание назначения и содержания материалов для родителей

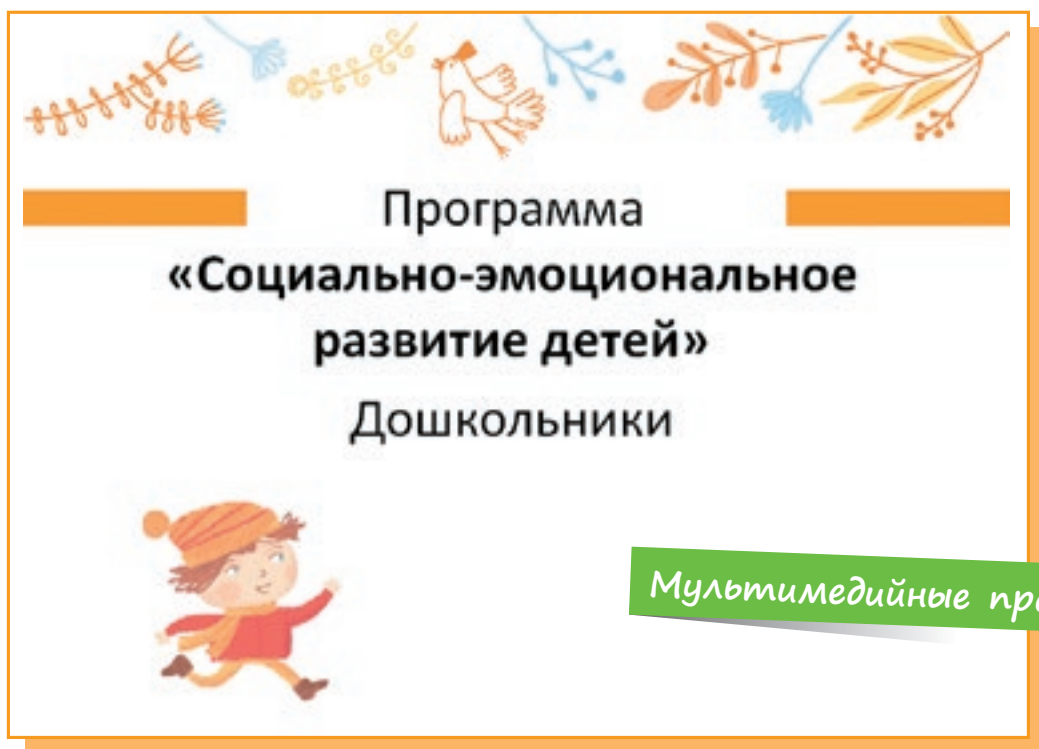
ХОД ВСТРЕЧИ

1. Введение

Встреча проводится на родительском собрании до начала старта занятий по программе. Презентация к встрече и материалы для родителей содержатся в мультимедийных материалах к методическому пособию. Для этой встречи используются вводные материалы.

Важные заметки

Под каждым слайдом презентации в режиме заметок доступен текст-шпаргалка, который подскажет важные особенности проведения активности: манеру речи, драматургические паузы, примерные тексты для ведущих и др. Используйте эти подсказки в ходе встречи. Чтобы открыть их, включите режим «Страницы заметок».



ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ



ЗАНЯТИЕ 7

МОЙ КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



Задание 1

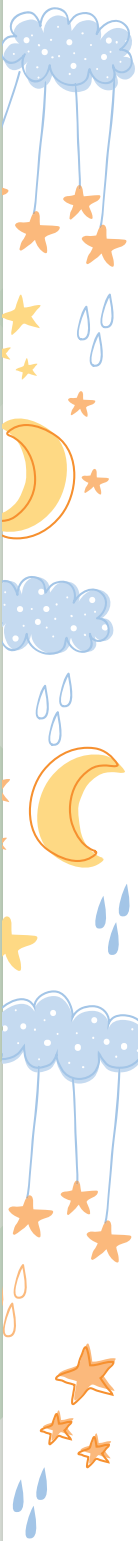
Попробуй определить эмоции детей на картине. Обрати внимание на лица, жесты рук и движение тела. Наклей около каждого героя подходящий смайлик с эмоцией.

Удобная навигация

Использование наклеек



Семейные задания



Задание 2

Тебе предстоит чудесный семейный вечер воспоминаний. А поможет в этом альбом с семейными фотографиями. Выбери несколько фотографий (1–2 штуки), на которых ты с разными эмоциями. Назови их, а родители, может быть, вспомнят причину твоих эмоций. Будет интересно, если ты принесешь одно фото и познакомишь с ним своих друзей. Так в вашей группе появится своя коллекция эмоций.





ЗАНЯТИЕ 19

МОЙ
РАЗНОЦВЕТНЫЙ
ДЕНЬ



Задание 1

Как много рисунков! На них — разные занятия детей в течение одного дня. Наклей или нарисуй рядом с ними смайлики с эмоциями, которые ты испытываешь во время этих занятий. Возможно, около некоторых занятий окажутся два смайлика с разными эмоциями.

Мотивирующие иллюстрации



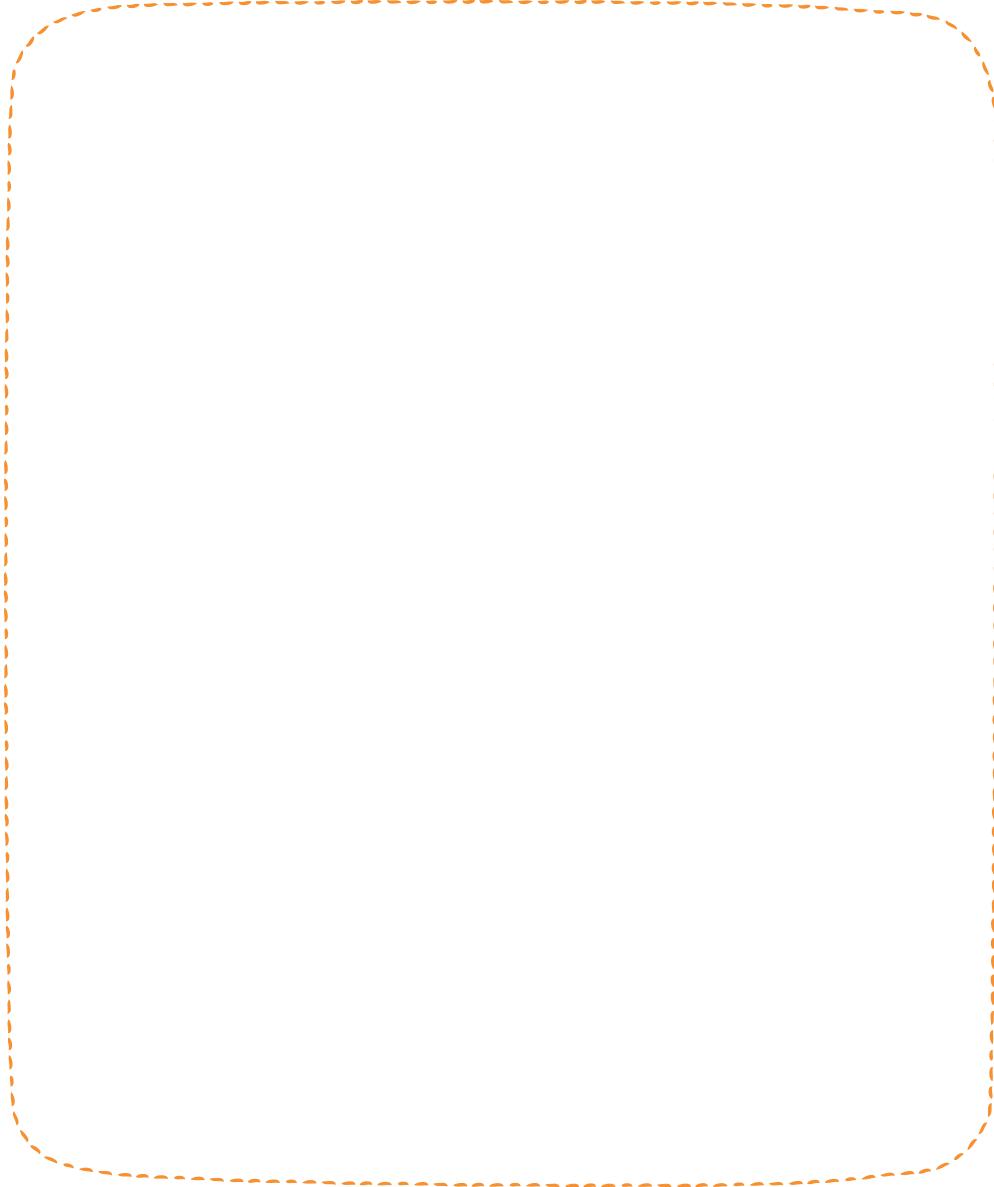


Задание 2

Для этого задания тебе потребуется необычный инструмент — губка. Вспомни, из каких цветов состоит радуга и нарисуй её. Представь, что радуга — это целый букет эмоций.

Расскажи своей семье, какой цвет сегодня ты выбираешь для радости, какой для злости, а какие для других эмоций. Помни, в разные моменты твоей жизни цвета эмоций могут быть разные!

Маленький секрет: когда рисуешь губкой, чтобы не испачкать руки, прикрепи к губке прищепку и держи за неё.



СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
Введение (3 занятия)	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1. Здравствуй, это я!	1*
	Тема 2. Психологический климат в классе. Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо	1*
	Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3. Правила нашего класса	1*
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	Тема 4. Многообразие эмоций. Занятие 4. Сад души	1*
	Тема 5. Причины возникновения и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся. Занятие 6. Как мы радуемся	2*
	Тема 6. Причины возникновения и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим	1*
	Тема 7. Причины возникновения и способы выражения злости. Занятие 8. Почему и как мы злимся	1*
	Тема 8. Причины возникновения и способы выражения страха. Занятие 9. Почему и как мы боимся	1*
	Тема 9. Причины возникновения и способы выражения интереса. Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем	1*
	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины	1*
	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди — разные эмоции	1
	Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила	1
	Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)	Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции
Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение		1
Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать		1
Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17. Когда злость бывает полезной?		1
Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18. Как не лопнуть от злости?		1
Тема 18. Значение эмоции страха в жизни человека. Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?		1
Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом		1
Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций		1

* Продолжительность занятия 35 минут.

Окончание

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)	Тема 21. Сходства и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?	1
	Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23. Как работать вместе	1
	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24. Как услышать другого	1
	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25. Как понять другого	1
	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка	1
	Тема 26. Эмпатия, элементарные навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28. Как поддержать другого	2
	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29. Как помочь другому	1
	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30. Как попросить о помощи	1
	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32. Как решать конфликты	2
	Тема 30. Осознание изменений за время первого года обучения. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы	1
	Итого	33

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
Введение (3 занятия)	Тема 1. Многообразие эмоций. Подведение итогов лета. Занятие 1. Мои летние достижения	1
	Тема 2. Эмоции, связанные со школой. Психологический климат в классе. Занятие 2. Наш класс — это место, где нам хорошо	1
	Тема 3. Принципы взаимодействия в классе. Занятие 3. Давай договоримся	1
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Занятие 4. Школа — это интересно!	1
	Тема 5. Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные и паравербальные проявления удивления. Занятие 5. Как так может быть?	1
	Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявлений. Занятие 6. Сильные и слабые эмоции	1
	Тема 7. Модальность эмоций. Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции	1
	Тема 8. Амбивалентные эмоции. Занятие 8. Когда трудно выбирать	1
	Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение. Занятие 9. Краски эмоций. Занятие 10. Портрет эмоции	2
	Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Занятие 11. Мой эмоциональный портрет. Как я чувствую свои эмоции. Занятие 12. Мой эмоциональный портрет. Причины моих эмоций. Занятие 13. Мой эмоциональный портрет. Мои эмоции и мои мысли	3
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 занятий)	Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на эффективность поведения. Занятие 14. Я и мои эмоции — кто главный?	1
	Тема 12. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие 15. Эмоции в разных ситуациях	1
	Тема 13. Последствия подавления эмоций. Занятие 16. Как не прятать эмоции?	1
	Тема 14. Основы эмоциональной саморегуляции. Занятия 17, 18. Повелитель эмоций	2
	Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции. Занятия 19, 20. Эмоции и творчество	2
Раздел 3. Социальное взаимодействие (14 занятий)	Тема 16. Сходства и различия в группе. Занятие 21. Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет?	1
	Тема 17. Важность дружбы, уважения и социального принятия в группе. Занятие 22. Дружба в классе	1
	Тема 18. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Занятие 23. Мы — команда	1
	Тема 19. Развитие способности к децентрации. Занятие 24. Как посмотреть на мир глазами другого?	1

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
	Тема 20. Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие вопросы. Занятие 25. Как понять другого? Полезные вопросы	1
	Тема 21. Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения. Занятие 26. Секреты понимания	1
	Тема 22. Понимание недоразумений и бестактности. Занятие 27. Как не попасть в неловкую ситуацию?	1
	Тема 23. Ложь, ее влияние на межличностные отношения. Занятие 28. Правда и обман. Что помогает и что мешает дружбе?	1
	Тема 24. Правила безопасного поведения. Занятие 29. Секреты доверия	1
	Тема 25. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. Занятие 30. Как не поссориться и как помириться?	1
	Тема 26. Основы противостояния буллингу в классе. Занятие 31. Как поддержать другого, если его обижают?	1
	Тема 27. Отстаивание собственного мнения и психологических границ. Занятие 32. Что делать, если я не согласен с мнением другого?	1
	Тема 28. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. Занятие 33. Если человеку нужна поддержка?	1
	Тема 29. Завершение и подведение итогов курса. Занятие 34. Золотые правила общения. Чему я научился за год	1
	Итого	34

ЗАНЯТИЕ 5

ПОЧЕМУ МЫ РАДУЕМСЯ

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ РАДОСТИ

Цель занятия

Создать условия для актуализации знаний учащихся об эмоции «радость», понимания различных причин возникновения радости у себя и других людей.

**Планируемые
результаты**

- Ребёнок называет различные причины, вызывающие радость у него и других людей;
- определяет радость по пантомимическим признакам;
- может прогнозировать действия, которые порадуют окружающих.

Оборудование

Листы бумаги формата А3 и наборы для рисования для каждой группы из 4 человек, небольшой мяч.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент и осознавать его
2	2	<i>Лучшее задание.</i> Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	3	<i>Однажды...</i> Введение в тему занятия	Способствовать развитию представлений детей о причинах и ситуациях, вызывающих радость
4	7	<i>Я радуюсь, когда...</i> Работа в тетради (задание 1)	Обсудить с учащимися, какие ситуации вызывают радость у них самих и у других людей
5	6	<i>Гимнастика радости.</i> Динамичное упражнение	Изучить пантомимические признаки радости
6	15	<i>Как порадовать других?</i> Работа в группах	Расширять представления о причинах радости и ситуациях, вызывающих радость. Способствовать развитию умения поставить себя на место другого человека – децентрации
7		<i>Что радует моих близких?</i> Работа в тетради (задание 2)	Расширить представление об эмоциональном мире своих близких
8		<i>Эмоция в Саду души.</i> Работа в тетради (задание 3)	Способствовать развитию умения выражать эмоции через творчество. Обобщить изученный материал, связанный с эмоцией радости

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»



2. Лучшее задание



3. Однажды...

Педагог читает детям историю про Варю и Петю и предлагает догадаться, на поляну какой эмоции из Сада души они отправятся сегодня.

Варя и Петя Морошкины — брат и сестра. Варя учится в третьем классе, Петя в этом году стал перво-классником.

Сегодня утром Петя быстро проснулся, спать совсем не хотелось. С кухни доносился запах его любимых блинчиков. Весь день мальчик был очень бодрым, даже первым прибежал к финишу на уроке физкультуры.

Варина подруга пригласила девочку на день рождения, а на уроке математики Варя быстро реши-

ла все примеры. Учительница Наталья Сергеевна улыбнулась, похвалила её и поставила пятёрку. Когда Варя рассказала об этом маме, она улыбнулась и сказала: «Отлично!»

Папа сегодня пришёл с работы пораньше, и они всей семьёй перед ужином играли в слова. Варе и Пете так понравился этот день, что они решили вырастить его эмоцию в Саду души.



4. Я радуюсь, когда...



Педагог просит учащихся назвать несколько ситуаций, которые вызывают у них радость. Затем дети переходят к выполнению задания в рабочей тетради.

Инструкция

Найдите в тетради задание 1. Рассмотрите рисунки. Какие ситуации на них изображены? Они могут вызывать разные эмоции. Выберите три ситуации, которые больше всего порадовали бы вас. Обведите эти рисунки.

После выполнения задания педагог предлагает каждому ученику поделиться результатами своей работы с соседом по парте.

5. Гимнастика радости

✱ Педагог и учащиеся обсуждают, как можно выразить радость с помощью позы, жестов, движений.

Педагог. Давайте попробуем сделать специальную гимнастику радости. Я предложу вам изобразить радость каким-либо способом, а вы постараетесь сделать это.

- Помашите радостно руками.
- Покажите такой жест, который означает для вас радость.

- Встаньте радостно с мест.
- Радостно сядьте на свои места.
- Радостно повернитесь к соседу по парте и радостно посмотрите друг на друга.
- Радостно вдохните и выдохните. ■



6. Как порадовать других?

Дети объединяются в группы по 4 человека за партами. Каждая команда получает материалы для рисования и лист бумаги формата А3, на котором в центре написано одно из заданий.

- Чему обрадуется мой друг?
- Чему обрадуется моя мама?
- Чему обрадуется мой папа?
- Чему обрадуется учитель?
- Чему обрадуется мой брат?
- Чему обрадуется моя сестра?
- Чему обрадуется человек, которому грустно?
- Чему обрадуется человек, который устал?

Педагог может сократить или расширить список вопросов в зависимости от ситуации в классе. Задача учащихся — показать как можно больше способов решения предложенной задачи.

Инструкция

Каждая команда получила лист бумаги. На нём написан вопрос, который начинается словами «чему обрадуется». А вот кого вы должны порадовать, каждая группа прочитает на своём листке. Подумайте, как можно порадовать этого человека, и нарисуйте как можно больше вариантов. Прежде чем начнёте рисовать, обсудите свои идеи друг с другом. Потом договоритесь, кто, что и где будет рисовать, и только после этого приступайте к работе.

Когда работа окончена, группы по очереди представляют свои рисунки классу.

Важные заметки

При выполнении подобного задания часто бывает так, что наиболее активные учащиеся стараются сами выполнить все задания, «отодвигая в сторону» более застенчивых одноклассников. Помогайте группам организовать работу так, чтобы каждый из участников мог внести свой вклад в общее дело.

Дополнительные активности



7.

Что радует моих близких



Выполнение задания 2 в тетради. Дома дети узнают у членов своей семьи, в каких ситуациях они испытывают радость, и записывают их ответы в тетрадь. Если ребёнку трудно делать записи самостоятельно, близкие могут ему помочь.



8.

Эмоция в Саду души

Дома ученик продолжает заполнять разворот тетради, который называется «Сад души»: выбирает, где на его рисунке будет располагаться радость, и рисует, с чем у него ассоциируется эта эмоция.

После того как ребёнок сделал рисунок, он помещает на разворот наклейку с названием «Поляна Радости».



Дополнительные задания

Упражнение «Добрые слова»

Необходимое время: 5–10 мин

Педагог спрашивает у учащихся, что они чувствуют, когда им говорят добрые слова. Затем он предлагает детям, перекидывая мяч, говорить по очереди друг другу приятные слова.

Важные заметки

Некоторым детям трудно говорить друг другу добрые слова и делать комплименты. Подбадривайте их, предлагайте помогать друг другу, но не выполняйте задание за них!

Следите за тем, чтобы мячик побывал по одному разу у каждого ребёнка — в такой ситуации очень обидно не получить своих слов добра. В дальнейшем предлагайте детям говорить о достоинствах, умениях друг друга. Это положительно скажется на психологическом климате в классе.

ЗАНЯТИЕ 10

ИНТЕРЕС И КАК МЫ ЕГО ПРОЯВЛЯЕМ

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ИНТЕРЕСА

Цель занятия

Создать условия для актуализации знаний об эмоции «интерес», понимания причин и проявлений интереса.

Планируемые результаты

- Ребёнок познакомился с многообразием причин эмоции «интерес»;
- научился различать мимические и пантомимические проявления интереса;
- научился различать вербальные и паравербальные признаки интереса.

Оборудование

Карточки-эмоции (6 карточек для одной пары детей: 3 разные карточки с изображением интереса и 3 карточки с другими эмоциями).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	<i>Моё настроение.</i> Экспресс-самодиагностика	Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент и осознавать его
2	2	<i>Лучшее задание.</i> Работа в тетради	Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений
3	2	<i>Однажды...</i> Введение в тему занятия	Способствовать формированию представления детей об эмоции «интерес»
4	16	<i>Чем я интересуюсь.</i> Работа в тетради (задание 1)	Помочь ребёнку задуматься о собственных предпочтениях. Создать условия для формирования желания узнать о предпочтениях одноклассников
5	8	<i>Как выглядит интерес.</i> Работа в тетради (задание 2)	Изучить мимические и пантомимические проявления эмоции «интерес»
6	5	<i>И мне тоже!</i> Игровая деятельность	Организовать беседу о многообразии и общности предпочтений и хобби учеников класса. Актуализировать представления о вербальных и паравербальных признаках и проявлениях эмоции «интерес»
7		<i>Словарь эмоций.</i> Работа в тетради (задание 3)	Обобщить изученный материал, связанный с эмоцией «интерес». Расширять словарный запас учащихся
8		<i>Эмоция в Саду души.</i> Работа в тетради (задание 4)	Способствовать развитию умения выражать эмоции



1.

Экспресс-самодиагностика
«Моё настроение»



2.

Лучшее задание



3.

Однажды...

Удобная навигация

Педагог читает детям новый рассказ о Варя и Пете и предлагает угадать, какой эмоции будет посвящено сегодняшнее занятие.

Дети пришли из школы, долго топтались в прихожей и тихо переговаривались. У Пети подозрительно оттопыривался карман куртки.

— Неужели что-то интересное принесли? — спросила мама.

— Для нас очень интересное, а для тебя, может быть, и не очень. У всех интересы разные.

— Покажите, что там, — попросила мама.

Петя бережно вытащил из кармана маленький пушистый белый комочек.

— Это мышка, — робко пояснила Варя. — Нина подарила. Можно нам оставить её у себя?

— Вашему интересу ещё и клетка понадобится. Не будет же мышка в кармане жить. Зовите папу и отправляйтесь вместе с ним в зоомагазин, — сказала мама.

Вечером мышка уже обживалась в новенькой клетке. Варя и Петя лежали в своих кроватях и услышали, как мама с папой шепчутся:

— Смотри, смотри, она делает себе норку!

— Как ты думаешь, мышки едят морковь?

Оказывается, родителям тоже было интересно!



4.

Чем я интересуюсь

Педагог. В мире очень много интересного. У каждого человека есть свои интересы. Один любит садоводство, поэтому создаёт свой сад и ухаживает за ним. Другому нравится изучать астрономию, он смотрит фильмы про космос, читает книги, посещает планетарий, рассматривает звёздное небо в телескоп. Наши интересы и увлечения называются хобби. У людей хобби могут быть разными: мир животных, спорт, чтение и многое другое. А чем интересуетесь вы?

Учащиеся открывают тетради и выполняют задание 1. Они рисуют то, чем интересуются: хобби, любимое занятие или то, о чём хотят узнать. Затем жела-

ющие могут рассказать остальным ученикам класса о своих хобби.

Педагог предлагает детям показывать свой интерес к рассказам одноклассников, выражать его словами, задавать уточняющие вопросы. Рассказчик говорит о том, кто, по его мнению, был самым заинтересованным слушателем, объясняет, по каким признакам он это понял.

В конце задания делается вывод о том, что, занимаясь любимым делом, мы часто испытываем интерес. Также мы испытываем интерес, когда слушаем, как кто-то увлечённо рассказывает о чём-то.



5.

Как выглядит интерес



Педагог сообщает детям, что приготовил для них что-то необычное и неожиданное. Он с таинственным видом показывает коробку. Медленно, стимулируя интерес детей, открывает её и достаёт необычный предмет (головоломку, кристалл и т. д.).

Педагог предлагает детям обратить внимание на выражение лиц, позы друг друга. Он спрашивает, какую эмоцию они сейчас испытывают, а затем предлагает учащимся назвать признаки эмоции «интерес»: мимические (приподнятые или слегка сведённые брови, немного приоткрытый рот) и пантомимические (наклон в сторону интересующего предмета, поворот или наклон головы).

После этого педагог предлагает детям поработать в парах. Он раздаёт карточки-эмоции (6 карточек для каждой пары: 3 карточки с эмоцией «интерес», 3 — любые другие эмоции). Ученики рассматривают карточки и выбирают из них те, на которых изображён интерес. Затем они показывают выбранные карточки и объясняют свой выбор.

Далее учащиеся выполняют в тетради задание 2 — дорисовывают недостающие элементы на лицах детей, испытывающих интерес.

Инструкция

Посмотрите на рисунок в задании 2. Кто уже догадался, что случилось? Наш рассеянный художник Кисточкин опять не закончил рисунок! Однажды в зоопарке он увидел, как дети с интересом наблюдали за обезьянами. Художник сразу захотел нарисовать лица этих детишек. Но во время работы он услышал, как кто-то закричал: «Смотрите, слон идёт!» Кисточкин побежал смотреть на слона, а рисунок остался незаконченным. Давайте поможем художнику. Дорисуйте детям заинтересованные лица.



6.

И мне тоже!

★ Все дети прячут руки за спину, каждый по очереди продолжает фразу «Мне интересно...». Дети, которые могут сказать об этом «И мне тоже!», загиба-

ют за спиной один пальчик. Ребенок, загнувший все 10 пальцев, поднимает руки над головой. ■



7.

Словарь эмоций

Дети вместе с родителями читают и обсуждают рассказ В. Драгунского «Что я люблю... и чего не люблю» из сборника «Денискины рассказы». Затем они

выполняют задание 3 в тетради: читают слова в рубрике «Словарь эмоций» и закрашивают карточки.



8.

Эмоции в Саду души

Учащиеся продолжают рисовать свой Сад души. На развороте в середине тетради ученик выбирает, где будет располагаться интерес, и рисует, с чем у него ассоциируется эта эмоция — дерево, цветок

и т. д. После того как ребёнок сделал рисунок, он помещает на разворот наклейку с названием «Поляна Интереса».



Дополнительные задания

Стихотворение «Это очень интересно»

Необходимое время: 5 мин

Дети вместе с педагогом читают и обсуждают стихотворение Юнны Мориц «Это очень интересно».

Игра «Перепутанные буквы»

Необходимое время: 3–5 мин

Учитель рассказывает о мальчике Пете, который перешёл во 2 класс. В 1 классе он научился читать,

и чтение ему очень понравилось. Летом Петя прочитал несколько интересных книг и записал их названия, но перепутал буквы.

Педагог записывает на доске названия книг с перепутанными буквами и предлагает детям догадаться, какие книги прочитал Петя.

ДОКЙОР АТБОЛИТ
ПРИ ТОРОСЁНКА
МРЕ ТИДВЕДЯ

Педагог может предложить для отгадывания и другие названия книг, переставив в них несколько букв.

ВВОДНАЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (фрагмент)

Цель

Создать условия для заинтересованного включения родителей в совместные занятия с ребёнком в рамках программы социально-эмоционального развития.

Планируемые результаты

- Заинтересованность программой у родителей, развитие мотивации к совместным занятиям с детьми.
- Осознание важности развития умений ребёнка воспринимать эмоции, понимать их причины, управлять ими.
- Осознание влияния семьи на социально-эмоциональное развитие ребёнка.

Оборудование

Мультимедийная (демонстрационная) система в классе.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№	Продолжительность, мин	Содержание	Задачи
1	2	Введение	Создать условия для понимания родителями значения эмоций в жизни человека. Создать условия для понимания родителями социально-эмоционального развития как важнейшей составляющей развития личности
2	2	Эмоции	Способствовать актуализации для родителей прикладного характера тем программы
3	3	Социально-эмоциональный интеллект	Создать условия для знакомства родителей с четырёхфакторной моделью эмоционального интеллекта и её основными блоками: способностью воспринимать и понимать свои эмоции, воспринимать и понимать эмоции других людей, управлять своими эмоциями и отношениями и оказывать влияние на эмоции других людей. Провести самодиагностику развития эмоционального интеллекта по каждому из блоков программы. Способствовать формированию представления об эмоциональном интеллекте как современной компетенции, имеющей большое значение для развития личности
4	5	О программе «Социально-эмоциональное развитие»	Познакомить родителей с авторами программы и её научно-методической основой. Познакомить родителей с содержанием занятий по трём блокам программы
5	10	Роль семьи в формировании социально-эмоционального интеллекта	Способствовать актуализации роли семьи в процессе занятий детей по программе. Объяснить назначение и содержание материалов для родителей

ХОД ВСТРЕЧИ

1. Введение

Встреча проводится на родительском собрании до начала занятий по программе. Презентация к встрече и материалы для родителей содержатся в мультимедийных материалах к методическому пособию. Для этой встречи используются вводные материалы.

Важные заметки

Под каждым слайдом презентации в режиме заметок доступен текст-шпаргалка, который подскажет важные особенности проведения активности: манеры речи, драматургические паузы, примерные тексты для ведущих и др. Используйте эти подсказки в ходе встречи. Чтобы открыть их, включите режим «Страницы заметок».



Мультимедийные презентации

ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ

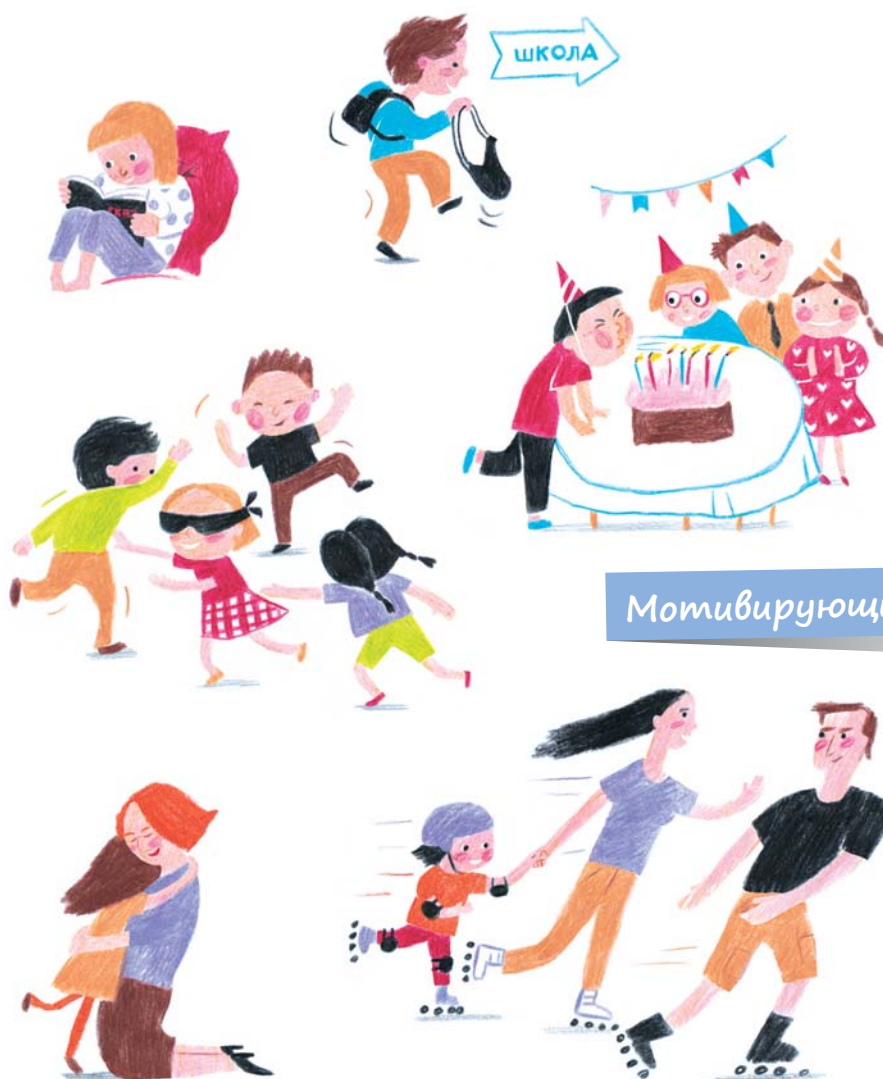
Соответствие возрастным особенностям

ЗАНЯТИЕ 5

ПОЧЕМУ МЫ РАДУЕМСЯ

Задание 1

Какие ситуации вызывают у тебя радость? Выбери и обведи эти рисунки.



Мотивирующие иллюстрации

11



Задание 2

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



Использование наклеек



Я радуюсь, когда _____

Мама радуется, когда _____

_____ радуется, когда _____

_____ радуется, когда _____



Задание 3

В конце тетради изображён твой Сад души. Выбери, где в нём будет расти радость. Нарисуй на этой поляне всё, что тебе хочется. Когда закончишь, приклей под ней наклейку с названием «Поляна радости».

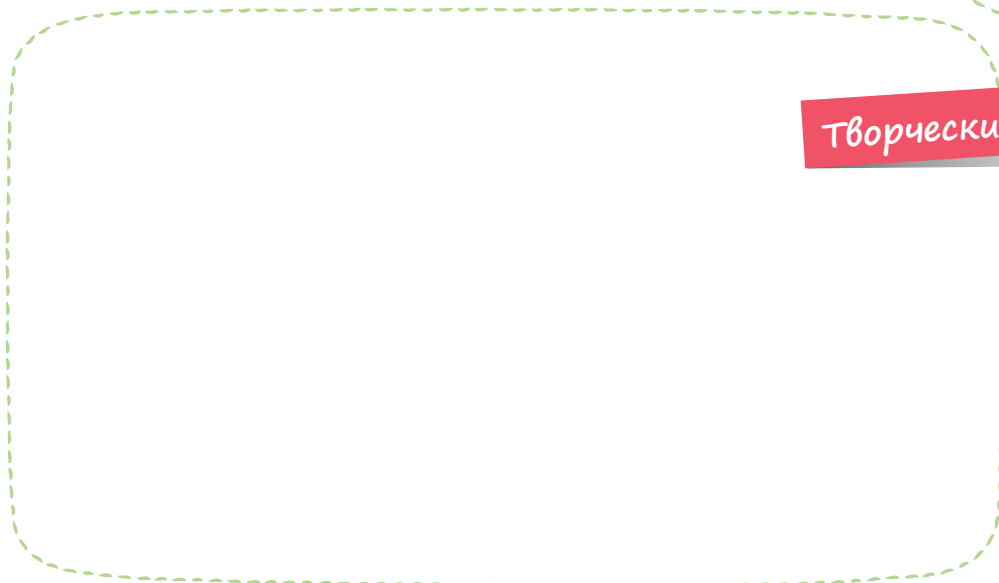


ИНТЕРЕС И КАК МЫ ЕГО ПРОЯВЛЯЕМ



Задание 1

Что вызывает у тебя интерес? Нарисуй.



Творческие задания



Задание 2

Детям интересно в зоопарке. Дорисуй их заинтересованные лица.





Задание 3

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.

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

Что делает человек, когда испытывает интерес?

Интересуется

Спрашивает

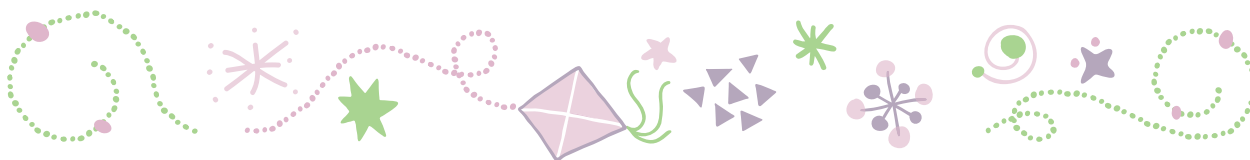
Читает

Пробует



Задание 4

Открой страницу, где нарисован Сад души. Где в твоём саду будет Поляна интереса? Нарисуй всё, что тебе хочется, на этой поляне. Когда закончишь, приклей под ней наклейку с названием «Поляна интереса».



ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ. ИГРОВОЙ КОМПЛЕКТ

Фотографии эмоций людей разного пола и возраста



ИГРОВОЙ НАБОР «ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ»

Эмоции наполняют нашу жизнь красками. Эмоции сопровождают человека всю его жизнь. Их роль различна. Одни наполняют жизнь красками. Другие помогают принимать важные решения, побуждают к действию или предупреждают от них, помогают лучше познать себя и других людей; от того, насколько человек осознает свои эмоции и понимает причины их возникновения у себя и других людей; от того, насколько он использует информацию, заложенную в эмоциях, в ходе своего общения с другими людьми; от того, насколько он умеет управлять своим эмоциональным состоянием, во многом зависит успешность человека в жизни.

В основе этих умений лежит эмоциональный интеллект — способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и оказывать влияние на эмоции других людей в целях решения практических задач.

ОПИСАНИЕ ИГР

ИГРЫ ДЛЯ НАБОРА КАРТОЧЕК С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ЭМОЦИЙ (64 ШТ.)

Игра «Сортировка» (от 5 лет)

Цель игры: распределить эмоции по группам.
Количество игроков: 1–2.
Для игры требуется от 8 до 64 карточек с изображением эмоций (чем больше карточек в игре, тем сложнее игра).
Ход игры
Игроки получают равное количество карточек. Каждому игроку предлагается рассортировать свои карточки с эмоциями по группам. В конце игры результаты проверяются и обсуждаются всеми игроками.

Игра «Назови причину» (от 5 лет)

Цель игры: описать ситуацию, в которой возникает эмоция, изображенная на карточке.
Количество игроков: 2–6.
Для игры требуется набор карточек с изображением эмоций.
Ход игры
Карточки лежат на столе стопкой изображением вниз. Первый игрок берет одну карточку из колоды и описывает ситуацию, в которой у него возникает изображенная эмоция (Самая эмоция при этом не называется). Остальные дети угадывают эмоцию. Тот игрок, который первый назвал эмоцию, становится ведущим, и ход переходит к нему. Если эмоцию никто не угадал, дается вторая попытка ведущему. И тогда ход не переходит к другому игроку.



6

Игра «Мемори» (от 6 лет)

Цель игры: найти парные карточки-эмоции.
Количество игроков: 1–4.
Для игры требуется набор карточек с изображением эмоций. Нужно отобрать четное количество карточек, изображающих каждую эмоцию — 2, 4, 6. В зависимости от степени сложности игры можно использовать от 16 до 64 карточек.
Ход игры
Карточки перемешиваются и раскладываются на столе изображением вниз в виде прямоугольного поля в один слой (например, 4 × 4 или 8 × 8 карточек). Игроки ходят по очереди. Задача ведущего игрока состоит в том, чтобы закрыть парные карточки. Если реверсировать эм- изображение и откладывает в сторону, игра продолжается. Цель игры — как можно быстрее открыть все карточки-пары.



7

Правила игр с карточками

ИГРЫ ДЛЯ КАРТОЧЕК С СЮЖЕТНЫМИ ИЛЛУСТРАЦИЯМИ

Игра «Угадай и объясни» (от 6 лет)

Цель игры: называть ситуации, где герои могли бы испытывать различные эмоции.
Количество игроков: 1–4.
Для игры требуются сюжетные карточки и по одному комплекту карточек с эмоциями (8 шт.) для каждого игрока.
Ход игры
Карточки с сюжетными иллюстрациями лежат стопкой на столе изображением вниз, а карточки с эмоциями находятся у игроков (по 8 шт. у каждого). Ведущий выкладывает одну сюжетную карточку и указывает на ней персонажа, которому будет посвящен этот кон. Дети предполагают, какую эмоцию испытывает этот персонаж, и каждый выкладывает на поле соответствующую карточку-эмоцию. После этого все дети по очереди поясняют свой выбор. Когда все высказались, ведущий выкладывает следующую сюжетную карточку и игра продолжается. Ведущий может осуществлять руководство игрой или участвовать в игре.



Игра «Изобрази эмоцию» (от 5 лет)

Цель игры: показать эмоцию, изображенную на карточке.
Количество игроков: 2–6.
Для игры требуется набор карточек с изображением эмоций.
Ход игры
Карточки лежат на столе стопкой изображением вниз. Ведущий вытаскивает одну карточку и, называя ее, изображает эмоцию при помощи мимики и пантомимики. Остальные игроки угадывают эмоцию угадана верно, ход переходит к следующему игроку. Если игроки с первого раза не угадали, победил ведущий, он показывает еще раз.



10

11



Карточки с сюжетными иллюстрациями



Серии карточек с последовательным сюжетом



Пиктограммы эмоций



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВ»

За несколько лет работы над курсом «Социально-эмоциональное развитие детей» расширился круг решаемых задач, что привело к созданию на основе концепции личностного потенциала доктора психологических наук, профессора, заведующего Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ Д. А. Леонтьева Программы по развитию личностного потенциала, куда входит программа «Развитие личностного потенциала подростков».

Учебно-методический комплекс, обеспечивающий реализацию данной программы, включает в себя два учебно-методических комплекта (УМК) — для младших и старших подростков.

- ◆ **В ходе обучения по программе** подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.
- ◆ **Стратегия программы** выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка.
- ◆ **Главным принципом программы**, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия.
- ◆ **Программа, реализуясь через выделенный курс**, содержит инструменты и техники, которые могут интегрироваться в предметное преподавание; способствует вовлечению всей школы в процесс коммуникации.
- ◆ **Программа имеет модульную структуру** (каждый курс состоит из 6 модулей). Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные 5 модулей являются вариативными.
- ◆ **Вовлечение родителей является важной задачей программы.** Реализация каждого курса программы начинается со встречи с родителями, на которой обсуждаются особенности возраста и даются рекомендации по взаимодействию с подростком.

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

Базовый модуль	
Модуль 1	Основной модуль направлен на сплочение класса, создание безопасной атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывая свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание на этом модуле уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения
Вариативные модули	
Модуль 2	В модуле по саморегуляции подростки в увлекательной форме расширяют знания о биологии эмоций и поведения и осваивают простые телесные практики, которые станут основой для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания. Ключевой задачей здесь является понимание и принятие ответственности за своё поведение и состояние
Модуль 3	Управлению эмоциями и поведением посвящён отдельный модуль. В его содержание включены такие темы, как «Восприятие и понимание эмоций», «Ментальные состояния как причины эмоций», «Способы управления собой» и др. Подростки учатся прогнозировать поведение и управлять им, используя эмоциональный ресурс. Модуль также решает задачу профилактики конфликтов и буллинга и формирования толерантного поведения
Модуль 4	Тема управления не ограничивается эмоциональным состоянием. Время, дела, информация — всем этим тоже нужно уметь правильно распорядиться, для того чтобы быть эффективным. Эти умения помогут подготовиться к экзаменам и другим важным событиям, быть более подготовленным к неожиданным ситуациям и справляться с нагрузкой. Всё это значительно повышает стрессоустойчивость
Модуль 5	Как поддержать разговор? Как выразить своё мнение неагрессивно? Как сказать «нет», чтобы быть услышанным? Что такое мораль и нравственность? На эти вопросы можно будет ответить, участвуя в программе. Подростки приобретут навыки безопасной коммуникации и освоят техники ненасильственного общения
Модуль 6	Завершающий модуль посвящён целям, планам, принятию решений, осознанному выбору, проектированию изменений — всему, что связано с планированием будущего. Целью этого цикла занятий является укрепление уверенности в себе и принятие ответственности за свою жизнь

ЗАНЯТИЕ 5

Я О СЕБЕ

Цель занятия

Способствовать самопознанию и самопринятию.

Планируемые

результаты

- Подросток задумывается над вопросом аутентичности;
- осознаёт личные качества, открытые другим;
- фиксирует личные качества и стороны характера, которые он хотел бы скрыть.

Оборудование

Листы А4, стикеры.

и материалы

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	10	Будь собой!	Создать условия для размышлений о подлинности
2	5	Окно Джохари	Познакомить с инструментом познания себя
3	15	Выхожу один я на Арену...	Способствовать осознанию своего актуального состояния в отношениях с одноклассниками
4	15	От Фасада до Арены один шаг	Создать условия для осознания степени своей открытости другим и готовности это сделать
5		Домашнее задание	Способствовать осознанию ограничения своих возможностей из-за неприятия себя

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Перед началом занятия написать на доске крупными буквами: **Будь собой!** Можно прикрепить вырезки

из журналов с изображением людей из разных неформальных сообществ, религиозных конфессий, фриков и т. п.



1. Будь собой!

Педагог. С этим призывом мы сталкиваемся довольно часто. Но каждый понимает его по-своему, а некоторые задаются вопросом: что значит «быть собой»? Как вы понимаете этот призыв?

Важные заметки

Главная задача здесь — дать возможность подросткам поразмыслить о подлинности, аутентичности (эти слова вы тоже можете вынести на доску и ввести их в обсуждение). Поэтому всё, что вы можете сделать, это поощрять и помогать продвигаться в рассуждениях. Помочь в этом могут следующие вопросы:

- *Что значит «быть собой»? Как вы ощущаете это в теле? (Некоторым людям проще показывать значение телом, чем выразить его словами, поэтому предоставьте подросткам возможность, во-первых, выразить себя, во-вторых, ощутить смысл слов в теле.)*

- *Что вы чувствуете, когда вы — это вы? Как вы понимаете, в какой момент вы перестаёте «быть собой»?*
- *С какими качествами личности это связано? Какое отношение это имеет к искренности, честности, открытости, импульсивности?*
- *Что вас заставляет «быть собой»?*
- *Что мешает «быть собой»?*

Ответы хорошо бы фиксировать на доске. Как вариант можно предложить каждому ученику записать свои ответы на стикере, и потом собрать все стикеры на общем пространстве (доске, ватмане и др.).

Этот вопрос: «Что значит „быть собой“?» — можно вынести на Открытую стену для обсуждения всей школой.

* В поисках Я

Педагог. Интересно, в какой части тела сосредотачиваются ваши ощущения, когда вы говорите: «Я»? Когда вы говорите: «Правая пятка», где ощущаете её? А «левый локоть»? «Спина»? «Живот»? «Нос»? Так где же — «Я»?

Сядьте поудобнее, обратите своё внимание внутрь себя. Постарайтесь определить, где находится ваше Я (1 минута).

Обсудите свой опыт в группах (5 минут).

Поделитесь, пожалуйста, своими мыслями с классом.

В 2008 году итальянская компания «Феррари» провела исследование того, где именно люди ощущают нахождение своего Я. Оказалось, что у всех опрошенных это примерно одно и то же место: в середине головы, где-то между глаз.



2. Окно Джохари

Выведите слайд с вопросами: «Какой я? Откуда я это знаю? Что я знаю о себе? Что я хочу знать о себе? Как я могу это узнать?»

Педагог. Одним из способов узнать себя лучше является анализ передающейся в ходе общения информации о нас самих. Для сбора этой информации американские психологи Джозеф Лифт (1916–2014) и Харрингтон Инхам (1914–1995) разработали технику, которую назвали своими именами — Окно Джохари (см. слайд).

Информация делится на четыре группы по двум критериям: что известно или неизвестно обо мне другим и мне самому, и образует четыре сектора.

Сектор, расположенный слева вверху, — Арена. Здесь находится то, что мы позволяем узнать другим о себе, поэтому он носит такое название.

Сектор ниже — Фасад. Как вы думаете, исходя из названия, что за информация здесь находится? Фасад — это лицевая сторона здания, которая не всегда соотносится с его внутренним убранством. Эта информация известна только нам лично, и мы не торопимся делиться ею с окружающими.

Справа от Арены — Слепое пятно. Что вам известно о Слепое пятно?.. Слепое пятно — это область на сетчатке глаза, которая не воспринимает свет, поэтому на определённом расстоянии мы можем не видеть

СОВМЕСТНОЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

ВСТРЕЧА-ДИАЛОГ «ВЗРОСЛЫЕ И УЖЕ-ВЗРОСЛЫЕ»

Целевая группа

Учащиеся класса, их родители (опекуны).

Необходимое время

1 час

Задачи

- Способствовать конструктивному диалогу между детьми и родителями;
- поддержать атмосферу доверия и принятия в семье и в классе.

Оборудование и материалы

Репродукции картин, или метафорические карты, или листы А3 с маркерами, фломастерами и др., отрывки музыкальных композиций разных лет.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	10	Ассоциации	Актуализировать некоторые трудности в межличностном общении через метафору
2	20	Я не понимаю...	Создать условия для прояснения Слепых пятен
3	20	Просьба	Способствовать доверию и принятию в семье
4	10	Мы похожи	Создать условия для сближения членов семьи, а также взрослых и подростков

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Подготовка

Заранее предложить подросткам и родителям сформулировать вопросы («Я не понимаю...» или

«Объясните, пожалуйста, ...») и просьбы («Мне или нам очень важно..., поэтому я прошу или мы просим вас ...») друг к другу.

1.

Ассоциации

Участникам предлагается выбрать репродукцию (карту), отражающую их видение актуальных отношений: родителям — с подростком и подросткам — с родителями. Затем участники обмениваются своими ассоциациями в пределах семьи. Желающие делятся впечатлениями. Если отношения в классе достаточно

открытые и родители с детьми часто общаются и обсуждают какие-то вопросы, то можно предложить им прокомментировать свой выбор всей аудитории. В высказываниях, конечно, и прозвучат позитивные моменты, и определятся проблемные зоны. Можно сразу фиксировать их на доске, разделив её на две части.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

ВКЛАД
В БУДУЩЕЕ

СОВРЕМЕННОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ



СОЦИАЛЬНЫЙ
И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ

*Советы родителям по организации
семейного чтения*

каталог
художественной
литературы по
развитию социально-
эмоционального
интеллекта

Каста, С.

Какого цвета Мистер Лис?

Парр,

32



Каста, С. Какого цвета Мистер Лис? / С.Каста; пер. М.Конобеева; худож. С.Гносспелиус. — М.: ИД КомпасГид, 2011. — 32 с.: ил.

34

Во время вечерней прогулки Мистер Лис увидел то, что никогда до этого не замечал. На его пути встречается чудесный голубой цветок, и по сравнению с ним Мистер Лис чувствует себя совершенно бесцветным.

«Ночью Мистеру Лису приснилось, что он самый некрасивый зверь в лесу. Когда он вышел на вечернюю прогулку, все звери показывали на него пальцем и кричали: «Серый лис! Серый лис! Серый лис!» Бедный Лис проснулся среди ночи в поту.»

В попытке измениться он красит свою шерстку соком ягод, купается в грязи, укутывается в мох. Но однажды весенний дождик смывает с Лиса результаты его неудачных попыток стать другим, его настоящий цвет замечают дети, и Мистер Лис наконец может посмотреть на себя другими глазами! Можно пытаться изменить внешность, но кто-то обязательно заметит и полюбит тебя таким, какой ты есть, просто нужно научиться быть собой.

Клайва, Р.

И не забывай гладить котенка

33



Клайва, Р. И не забывай гладить котенка: рассказ / Р.Клайва; худож. И.Л.Бельвик; пер. О. Дробот. — 2-е изд. — М.: Самокат, 2010. — 62 с.: цв. ил.

Обычная — не хорошая и не плохая — девочка Анна живет в обычной семье. У Анны уже есть две сестры — старшая и младшая. А теперь вот появляется ещё одна — и внимание всего дома переключается на неё. Анна чувствует себя покинутой. А тут ещё папа топит её котят. И тогда она вытворяет кучу всего, чтобы хоть как-то привлечь к себе внимание. А её называют гадкой и вредной. В отчаянии девочка ищет кого-то, кто бы её понял и принял. И находит...

Книга получила самую престижную норвежскую премию — Союза критиков — как лучшая детская книга, и премия Министерства культуры Норвегии как лучшая книжка-картинка. В Норвегии книга уже несколько лет используется как учебное пособие для педагогов, преподающих в начальной школе. В России психологи, прочитавшие книгу, предложили ставить на подобные произведения знак «Полезно для жизни» — свидетельство одобрения специалистами, родителями и детьми. Книжка для детей и их родителей. Она позволяет вслух говорить о тех чувствах, выразить которые в реальности очень трудно: о любви, о ненависти, об одиночестве и о счастье быть услышанным. Книга оказывается своеобразным путём к диалогу поколений, к взаимопониманию.

Наклейки с эмоциями



Мир эмоций

Семейный календарь

Семейный дневник эмоций

Январь



1	Воскресенье				
2	Понедельник				
3	Вторник				❄️
4	Среда				
5	Четверг				
6	Пятница				
7	Суббота				
8	Воскресенье				
9	Понедельник				
10	Вторник				
11	Среда				
12	Четверг				
13	Пятница				
14	Суббота				
15	Воскресенье				
16	Понедельник				
17	Вторник	❄️			
18	Среда				
19	Четверг				
20	Пятница				
21	Суббота				
22	Воскресенье				
23	Понедельник				
24	Вторник				
25	Среда				
26	Четверг				
27	Пятница				
28	Суббота				
29	Воскресенье				
30	Понедельник				
31	Вторник				🌳



1	Среда				
2	Четверг				
3	Пятница				
4	Суббота				
5	Воскресенье				
6	Понедельник				
7	Вторник				
8	Среда				
9	Четверг				
10	Пятница				
11	Суббота				
12	Воскресенье				
13	Понедельник				
14	Вторник				
15	Среда				
16	Четверг				
17	Пятница				
18	Суббота				
19	Воскресенье				
20	Понедельник				
21	Вторник				
22	Среда				
23	Четверг				
24	Пятница				
25	Суббота				
26	Воскресенье				
27	Понедельник				
28	Вторник				





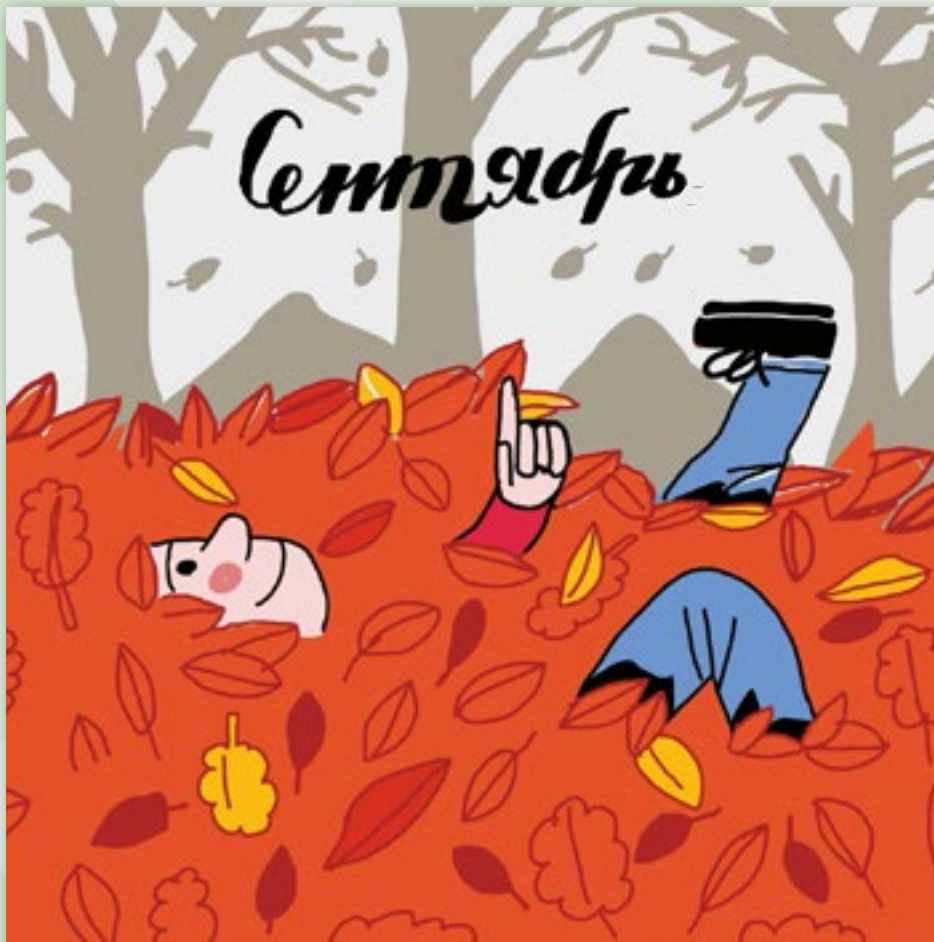
1	Суббота				
2	Воскресенье				
3	Понедельник				
4	Вторник				
5	Среда				
6	Четверг				
7	Пятница				
8	Суббота				
9	Воскресенье				
10	Понедельник				
11	Вторник				
12	Среда				
13	Четверг				
14	Пятница				
15	Суббота				
16	Воскресенье				
17	Понедельник				
18	Вторник				
19	Среда				
20	Четверг				
21	Пятница				
22	Суббота				
23	Воскресенье				
24	Понедельник				
25	Вторник				
26	Среда				
27	Четверг				
28	Пятница				
29	Суббота				
30	Воскресенье				



1	Понедельник			
2	Вторник			
3	Среда			
4	Четверг			
5	Пятница			
6	Суббота			
7	Воскресенье			
8	Понедельник			
9	Вторник			
10	Среда			
11	Четверг			
12	Пятница			
13	Суббота			
14	Воскресенье			
15	Понедельник			
16	Вторник			
17	Среда			
18	Четверг			
19	Пятница			
20	Суббота			
21	Воскресенье			
22	Понедельник			
23	Вторник			
24	Среда			
25	Четверг			
26	Пятница			
27	Суббота			
28	Воскресенье			
29	Понедельник			
30	Вторник			
31	Среда			



1	Четверг			
2	Пятница			
3	Суббота			
4	Воскресенье			
5	Понедельник			
6	Вторник			
7	Среда			
8	Четверг			
9	Пятница			
10	Суббота			
11	Воскресенье			
12	Понедельник			
13	Вторник			
14	Среда			
15	Четверг			
16	Пятница			
17	Суббота			
18	Воскресенье			
19	Понедельник			
20	Вторник			
21	Среда			
22	Четверг			
23	Пятница			
24	Суббота			
25	Воскресенье			
26	Понедельник			
27	Вторник			
28	Среда			
29	Четверг			
30	Пятница			

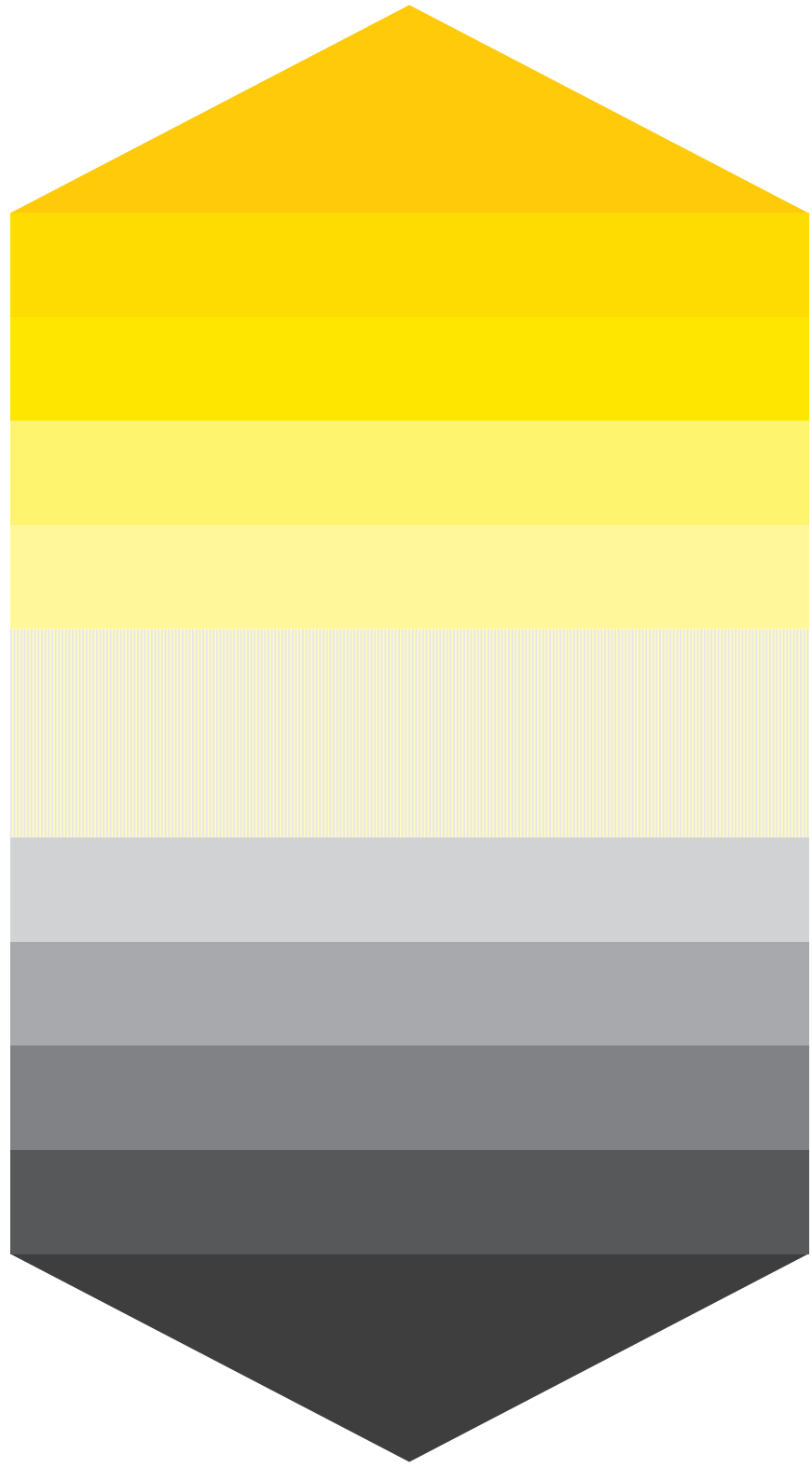


1	Пятница				
2	Суббота				
3	Воскресенье				
4	Понедельник				
5	Вторник				
6	Среда				
7	Четверг				
8	Пятница				
9	Суббота				
10	Воскресенье				
11	Понедельник				
12	Вторник				
13	Среда				
14	Четверг				
15	Пятница				
16	Суббота				
17	Воскресенье				
18	Понедельник				
19	Вторник				
20	Среда				
21	Четверг				
22	Пятница				
23	Суббота				
24	Воскресенье				
25	Понедельник				
26	Вторник				
27	Среда				
28	Четверг				
29	Пятница				
30	Суббота				



1	Воскресенье				
2	Понедельник				
3	Вторник				
4	Среда				
5	Четверг				
6	Пятница				
7	Суббота				
8	Воскресенье				
9	Понедельник				
10	Вторник				
11	Среда				
12	Четверг				
13	Пятница				
14	Суббота				
15	Воскресенье				
16	Понедельник				
17	Вторник				
18	Среда				
19	Четверг				
20	Пятница				
21	Суббота				
22	Воскресенье				
23	Понедельник				
24	Вторник				
25	Среда				
26	Четверг				
27	Пятница				
28	Суббота				
29	Воскресенье				
30	Понедельник				
31	Вторник				

ТЕРМОМЕТР ЭМОЦИЙ





vbudushee.ru

