

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



ГАУДПО ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**по организации работы, направленной на развитие эмоционального
интеллекта учащихся в образовательном процессе**

Авторы-составители: Г. А. Мелузова, заместитель директора МБОУ гимназии
№12 города Липецка, В. А. Чернышева, заместитель директора МБОУ гимназии
№12 города Липецка

Рассмотрено
на заседании учебно-методического
объединения «Управление в системе ОО»
Протокол № 2 от «24» сентября 2025 г.

Липецк

2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В федеральных государственных образовательных стандартах указано, что в части формирования эмоционального интеллекта у обучающихся должна быть сформирована способность: «различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций».

Вместе с тем, в принятых рабочих программах по каждому предмету основного общего образования в разделе «Метапредметные результаты» уточняются и конкретизируются задачи развития эмоционального интеллекта, учитывая потенциал каждого предмета.

Поэтому развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) на уроках — это не отдельное мероприятие, а интеграция в ежедневную учебную практику. Это способствует не только улучшению психологического климата в классе и школе, но и повышает мотивацию и эффективность обучения.

Методические рекомендации аккумулируют опыт работы, накопленный коллективом МБОУ гимназии №12 города Липецка и призваны помочь образовательным организациям, включенным в реализацию Программы «Развивающая среда», развивать эмоциональный интеллект школьников на уроках.

Цель методических рекомендаций – оказание адресной методической помощи управленческим и педагогическим командам образовательных организаций в формировании личностно-развивающей образовательной среды, направленной на развитие личностного потенциала всех участников образовательных отношений.

Актуальность методических рекомендаций по развитию эмоционального интеллекта (ЭИ) у школьников продиктована комплексом вызовов современного общества и глубоким пониманием того, что академических знаний для успеха и благополучия человека уже недостаточно.

Ключевые аспекты, определяющие эту актуальность:

1. Психическое здоровье и благополучие детей

– Рост тревожности и стресса: современные школьники живут в условиях информационной перегрузки, высоких академических требований и социального давления (соцсети, буллинг). Это приводит к росту тревожности, депрессивных состояний и выгорания даже среди учеников.

– ЭИ как инструмент профилактики: методики развития ЭИ дают детям практические инструменты для распознавания и управления своими эмоциями.

Ребёнок, который умеет понять свою тревогу перед контрольной и успокоить себя, менее уязвим для хронического стресса.

2. Запрос со стороны «навыков будущего» (Soft Skills)

– Требования рынка труда: Всемирный экономический форум и другие авторитетные организации consistently включают ЭИ в топ-10 самых востребованных навыков будущего. Способность к сотрудничеству, эмпатии, разрешению конфликтов и адаптивности ценится выше, чем узкоспециализированные технические знания.

– Подготовка к реальной жизни: школа должна готовить детей к жизни, а не только к экзаменам. Умение договариваться, работать в команде, понимать коллег и клиентов — основа успеха в любой профессии.

3. Решение острых социальных проблем

– Борьба с буллингом (травлей): основная причина буллинга — неспособность распознавать и управлять своими негативными эмоциями (гневом, обидой), а также отсутствие эмпатии (непонимание страданий жертвы). Систематическое развитие ЭИ создаёт в классе атмосферу уважения и терпимости, где травле нет места.

– Улучшение школьного климата: Классы с высоким уровнем ЭИ — это менее конфликтные, более сплочённые коллективы, где ученики и учителя чувствуют себя в безопасности. Это напрямую влияет на желание детей учиться.

4. Повышение эффективности учебного процесса

– Связь эмоций и познания: научно доказано, что эмоциональное состояние напрямую влияет на когнитивные процессы. Тревожный или расстроенный ребенок не может качественно усваивать информацию.

Страх ошибки блокирует познавательную активность.

Положительные эмоции (интерес, радость открытия) усиливают мотивацию и память.

– ЭИ как мета-навык для учебы: умение справляться с фрустрацией от неудачи, сохранять концентрацию при выполнении сложных заданий и мотивировать себя — все это компоненты ЭИ, которые приводят к повышению академической успеваемости.

5. Цифровизация и дефицит живого общения

– Виртуальная коммуникация: дети много общаются онлайн, где эмпатия и невербальные сигналы (тон голоса, мимика) часто теряются. Это приводит к непониманию, хамству и эмоциональной глухоте.

– Восполнение дефицита: школа становится ключевым местом, где дети могут и должны развивать навыки живой коммуникации, учась «считывать» эмоции друг друга и реагировать на них адекватно.

6. Социальная актуальность: необходимость воспитания гармоничной личности

– Профилактика экстремизма и манипуляций: личность с низким ЭИ более внушаема, склонна к черно-белому мышлению и легко поддается манипуляциям со стороны радикальных групп. Развитое самосознание и критическое мышление, которые являются частью ЭИ, – это защита от манипулятивного влияния.

– Формирование толерантности и эмпатии: в многокультурном мире способность понять чувства и точку зрения человека из другой социальной, культурной или религиозной среды — основа мирного сосуществования.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ АСПЕКТ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕМЫ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Суть организационно-управленческого аспекта – создание условий на уровне администрации школы для планомерного внедрения практик развития эмоционального интеллекта (ЭИ) в учебный процесс. Цель – сделать эту работу не факультативной, а частью образовательной программы школы и Программы развития.

Для запуска процесса необходим следующий пакет документов.

Документ 1. Приказ о создании рабочей группы (РГ) по разработке проекта.

Это стартовая точка. В приказе определяются ответственные лица и поставленные перед ними задачи.

Цель создания РГ: «Разработка проекта (дорожной карты) по интеграции элементов развития социально-эмоционального интеллекта (СЭИ) в образовательный процесс школы».

Состав рабочей группы: Утверждается председатель и члены группы. В состав целесообразно включить:

- заместителя директора по УВР (куратор учебного процесса);
- педагога-психолога (ключевой эксперт);
- социального педагога;
- методиста или руководителей школьных методических объединений (ШМО);
- наиболее мотивированных и опытных учителей-предметников (желательно из разных – гуманитарного, естественно-научного, начальной школы).

Задачи РГ: провести анализ текущей ситуации, разработать проект дорожной карты, подготовить пакет методических материалов для учителей, предложить план мониторинга результатов.

Документ 2. Дорожная карта (План мероприятий) по реализации проекта – это главный стратегический документ, который разрабатывает РГ и утверждает директор. В нем прописываются конкретные шаги, сроки, ответственные и ожидаемые результаты.

Структура дорожной карты:

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственные	Показатели результативности
1. Подготовительный этап (сентябрь-октябрь)				
1.1.	Проведение входной диагностики уровня ЭИ у учащихся (выборочно) и педагогов.	сентябрь	педагог-психолог	Получены исходные данные
1.2.	Серия установочных семинаров для педагогического коллектива «Что такое ЭИ и зачем он в школе?»	октябрь	РГ, приглашенный эксперт	Повышение мотивации и информированности педагогов
1.3.	Создание и утверждение банка диагностических методик для мониторинга.	до 1 октября	педагог-психолог	Пакет диагностических материалов
2. Основной этап (ноябрь-апрель)				
2.1.	Цикл практико-ориентированных семинаров и мастер-классов для педагогов «Инструменты развития ЭИ на уроке».	ноябрь-март	РГ, ШМО	Не менее 4-х мероприятий. Разработаны конспекты уроков
2.2.	Проведение открытых уроков с последующим анализом интегрированных элементов ЭИ.	в течение этапа	учителя-предметники	Не менее 5 открытых уроков
2.3.	Разработка и внедрение в работу классных руководителей «Эмоциональных дневников» или «Ритуалов начала/конца	январь	классные руководители, психолог	Методические рекомендации для классных руководителей

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственные	Показатели результативности
	дня».			
2.4.	Проведение тематических недель («Неделя доброты», «Неделя эмоциональной грамотности»).	февраль	заместитель директора по ВР, РГ	Охват не менее 70% обучающихся
3. Контрольно-аналитический этап (май)				
3.1.	Проведение итоговой диагностики.	май	педагог-психолог	Получены данные для сравнения
3.2.	Анализ реализации дорожной карты, выявление трудностей и успешных практик.	май	РГ	Аналитическая справка
3.3.	Презентация результатов на педагогическом совете.	конец мая	Председатель РГ	Протокол педсовета. План на следующий год

Документ 3. Приказ об утверждении дорожной карты и реализации проекта. Этот приказ даёт проекту официальный статус и запускает его в работу.

Помимо документов, администрации необходимо предусмотреть ресурсное обеспечение:

- Временной ресурс: выделение времени на педсоветах, семинарах, заседаниях ШМО для обсуждения темы ЭИ.

- Материальный ресурс: приобретение методической литературы, игр, материалов для «уголков спокойствия».

- Кадровый ресурс: возможность привлечения внешних экспертов для повышения квалификации педагогов.

- Мотивация педагогов: включение активности учителей в рамках проекта в критерии для стимулирующих выплат, представление к наградам, публичное признание заслуг.

- Информирование родительской общественности: проведение родительских собраний, размещение информации на сайте школы. Важно получить поддержку родителей, объяснив им цели и пользу проекта.

Такой системный, документированный подход позволяет сделать развитие ЭИ не очередной «кампанией», а неотъемлемой частью жизнедеятельности школы, что в конечном итоге приводит к устойчивым положительным результатам.

3. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА УРОКАХ

Эффективные методы, формы и инструменты для развития эмоционального интеллекта (ЭИ) на уроках можно классифицировать по направлениям самого ЭИ. Главный принцип – интеграция в обычный учебный процесс, а не отдельные «уроки ЭИ».

Классификация по компонентам эмоционального интеллекта

1. Методы для развития самосознания (Распознавание своих эмоций)

Цель: Научить ребёнка понимать, что он чувствует здесь и сейчас, и называть эти чувства словами.

Инструменты:

– «Эмоциональный барометр»: плакат или индивидуальная карточка, где ученик отмечает своё настроение в начале, в середине или в конце урока (от «солнечно» до «грозно»).

– «Словарь эмоций»: плакат в классе с широким списком эмоций (не только «радость/грусть/гнев», но и «растерянность, гордость, раздражение, благодарность, надежда»). Учитель поощряет использование точной лексики.

– «Цветок эмоций»: ученик рисует сердцевину цветка – свое основное состояние, а лепестки – оттенки этого состояния.

Формы работы:

– Рефлексия в конце урока: Вопросы: «С каким настроением ты уходишь?», «Какое задание вызвало у тебя интерес/раздражение/радость?»

– «Чек-ин» в начале урока: быстрый круг, где каждый ученик одним словом или короткой фразой говорит о своем состоянии.

Пример на уроке: на уроке литературы после чтения грустного отрывка учитель спрашивает: «Какие эмоции у вас вызвал этот текст? Кто чувствовал не только грусть, но, может быть, сострадание или даже гнев?»

2. Методы для развития саморегуляции (Управление своими эмоциями)

Цель: научить справляться с сильными негативными эмоциями (гнев, тревога, обида) и направлять позитивные в продуктивное русло.

Инструменты:

– Дыхательные упражнения: «Дыхание квадратом» (вдох на 4 счета – задержка на 4 – выдох на 4 – пауза на 4), «Свеча» (медленный выдох, как будто задуваешь свечу). Занимает 1-2 минуты.

– Техника «Стоп-свет»:

Красный: Стоп! Что я сейчас чувствую? (Называем эмоцию).

Желтый: Подумай! Какие у меня есть варианты реакции? (Сосчитать до 10, глубоко подышать, попросить помощь).

Зеленый: Действуй! Выбирай и применяй лучший вариант.

– «Уголок спокойствия»: Специальное место в классе, где ученик может на несколько минут уединиться, чтобы прийти в себя (можно положить антистресс-игрушки, раскраски, книжки).

Формы работы:

– «Мозговые паузы»: короткие физические активности или упражнения на концентрацию, чтобы снять напряжение.

– Нормализация ошибки: учитель сам моделирует спокойное отношение к ошибкам: «Ошибка – это интересно! Она показывает, над чем нам нужно поработать».

Пример на уроке: перед контрольной учитель проводит 2-минутное дыхательное упражнение, чтобы снизить тревожность. Когда ученик расстроен из-за неудачи, учитель напоминает: «Вспомни алгоритм «Стоп-свет». Давай вместе подумаем, что можно сделать».

3. Методы для развития социальной чуткости (эмпатия, распознавание эмоций других)

Цель: научить «считывать» эмоциональное состояние других людей по их вербальным и невербальным сигналам.

Инструменты:

– Анализ фото и видео: обсуждение: «Какой эмоцией, по-вашему, наполнен этот портрет/отрывок из фильма? По каким признакам вы это определили?» (мимика, поза, интонация).

– «Угадай эмоцию»: ученик получает карточку с названием эмоции и показывает ее без слов, остальные отгадывают.

Формы работы:

Рольевые игры и драматизация: Проигрывание ситуаций из литературных произведений или школьной жизни («попробуй встать на место этого героя/одноклассника»).

Проективная деятельность: «Нарисуй, как выглядит радость нашего класса?» или «Создай музыкальный плейлист для персонажа книги».

Пример на уроке: На уроке истории при изучении исторического персонажа вопрос звучит так: «Какие чувства, по вашему мнению, испытывал князь Александр Невский перед битвой? Что в его решениях говорит о его страхе/уверенности/ответственности?»

4. Методы для развития Социальных навыков (Управление отношениями)

Цель: научить эффективно общаться, сотрудничать, разрешать конфликты и работать в команде.

Инструменты:

– «Я-сообщения»: формула общения: «Когда ты [факт: ты меня перебил], я чувствую [эмоция: я раздражаюсь], потому что [объяснение: я не могу закончить мысль]. Я хотел(а) бы, чтобы [предложение: ты дослушал меня]». Это заменяет обвинительные «Ты-сообщения».

– Правила конструктивной обратной связи: «Правило бутерброда»: начать с положительного, затем сказать о зоне роста, завершить поддержкой.

Формы работы:

– Работа в малых группах с четкими ролями: назначение ролей «лидер», «секретарь», «хранитель времени», «спикер» учит договариваться и учитывать мнение каждого.

– Классные собрания (в начальной школе): обсуждение актуальных проблем класса в кругу по установленным правилам.

– Медиация сверстников: обучение учащихся-медиаторов помогать одноклассникам в разрешении споров.

Пример на уроке: При групповом проекте по биологии учитель даёт задание, где успех зависит от вклада каждого. Перед началом группы проговаривают правила работы, а после сдают лист рефлексии, где оценивают не только результат, но и качество взаимодействия в команде.

Сводная таблица: Интеграция в урок

Этап урока	Метод/Инструмент	Цель
Начало	«Эмоциональный барометр», «Чек-ин»	Настроиться на урок, осознать свое состояние
Актуализация знаний	Вопросы, связывающие тему с личным опытом и эмоциями («Когда в жизни вы сталкивались с...?»)»	Создать личный смысл, вызвать интерес
Изучение нового	Ролевая игра, анализ эмоций персонажей/исторических личностей	Развить эмпатию, глубже понять материал
Совместная деятельность	Работа в группах с распределением ролей и последующей рефлексией процесса	Развить навыки сотрудничества и коммуникации
Столкновение с трудностью	Напоминание о «Стоп-свете», дыхательные упражнения, нормализация ошибки	Снизить тревогу, научить справляться с фрустрацией
Рефлексия/конец урока	Вопросы: «Что чувствуешь сейчас? Что было самым интересным/сложным?»»	Закрепить опыт самоосознания, оценить эмоциональный итог.

Самый эффективный метод – это моделирование учителем высокого эмоционального интеллекта. Когда педагог спокоен, эмпатичен, умеет признавать свои ошибки и конструктивно разрешает конфликты, он становится главным и самым мощным «инструментом» развития ЭИ у своих учеников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сиротюк, А. Л., Сиротюк, А. С. Эмоциональный интеллект: программа развития для детей и подростков. — Москва: Проспект, 2023. Практическое пособие с поурочными планами и упражнениями, адаптированными для школьного возраста.
2. Хлевная, Е. А., Штроо, В. А. Развитие эмоционального интеллекта у детей и подростков: теория и практика. — Москва: Инфра-М, 2022. Современный взгляд на проблему, объединяющий теорию с конкретными методиками для педагогов и психологов.
3. Щербакова, Т. Н. Эмоциональный интеллект ребенка: от диагностики к развитию. — Санкт-Петербург: Питер, 2021. Содержит диагностические методики и технологию организации развивающей работы в школе.
4. Березовская, Р. А., Лукьянченко, Н. В. Развитие эмоционального интеллекта подростков в образовательной среде школы // Психологическая наука и образование. — 2022. — Т. 27. — № 1. — С. 69–80. Научное исследование, посвященное эффективным моделям работы именно в школьных условиях.
5. Гордеева, А. В. Социально-эмоциональное learning (SEL) как тренд современного образования: зарубежный и отечественный опыт // Отечественная и зарубежная педагогика. — 2021. — Т. 1. — № 4 (77). — С. 58–73.
6. Карабанова, О. А., Садовникова, Т. Ю. Развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте: возможности учебной деятельности // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. — 2020. — № 3. — С. 126–145.
7. Молодцова, Н. Г. Практики развития эмоционального интеллекта на уроках в основной школе // Инновации в образовании. — 2023. — № 5. — С. 88–102.
8. Федосеева, М. А. Эмоциональный интеллект как ресурс профилактики буллинга в школьной среде // Школьный психолог. — 2022. — № 5. — С. 18–25. Практико-ориентированная статья, показывающая прикладное значение развития ЭИ для решения острых школьных проблем.
9. Айзенк Г.Ю., Эмин Л.К. Природа интеллекта – битва за разум. М.: Эксмо-Пресс, 2002. 352 с.
10. Александрова Е.А., Кузнецова К.С. Как формировать эмоциональный интеллект школьника – Москва.: Сентябрь, 2018. 160 с.
11. Крюкова С. В., Слободняк Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста – М.: Генезис, 2003.

12. Сазыкин А.А. Мир принадлежит тебе. Эмоциональный интеллект в действии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. 220 с.

Список рекомендованных интернет-ресурсов

<https://psyttests.org/tags/eq.html> – Методики оценки эмоционального интеллекта.

<https://museumofemotions.ru/> – Музей эмоций в Москве.

<https://psyttests.org/search.html> – Психодиагностические методики, методики диагностики эмоционального интеллекта.

<https://5psy.ru/obrazovanie/risuem-chuvstva-diagnosticheskie-priemy.html> –

Научно-популярный психологический портал с описанием проективных методик диагностики и развития эмоционального интеллекта.

https://vk.com/video716245662_456239149 – Вебинар «Формирование эмоционального интеллекта в общеобразовательной школе: теоретический аспект»

https://vk.com/video716245662_456239172 – Вебинар «Формирование эмоционального интеллекта в общеобразовательной школе: методический аспект»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Выступление на педагогическом совете, методическом объединении классных руководителей

Автор Дронова О.В., МБОУ гимназия № 12 г. Липецка

Эмоциональный интеллект как ресурс, необходимый в работе классного руководителя

На дорогу выпрыгнула лягушка. Мальчик смотрит на нее с любознательностью, женщина с отвращением, девочка с ужасом, мужчина безразлично, а старый биолог с восхищением: «Посмотрите, какой великолепный экземпляр!».

Почему у всех участников были разные эмоции относительно лягушки?

Чем обусловлено то, что люди имеют разные эмоции и чувства относительно одного и того же события или объекта?

Что было бы, если бы люди имели одинаковые эмоции относительно конкретной ситуации?

Каждый человек имеет право на выражение собственных эмоций и чувств

Зачем нужен эмоциональный интеллект

Представьте, что вам четыре года, и перед вами поставлен нелегкий выбор: съесть зефирку немедленно или подождать 15 минут, не поддавшись искушению, и удвоить угощение. Серьезное испытание, особенно для малыша. Этот «зефирный тест», который провели в Стэнфордском университете в конце 1960-х и начале 1970-х годов под руководством психолога Уолтера Мишеля, показал, насколько важна способность контролировать эмоции и сдерживать порывы. Дети, устоявшие перед соблазном, повзрослев, стали более успешными, уверенными в себе и способными лучше справляться с жизненными трудностями.

Как эмоциональный интеллект влияет на успеваемость в школе

Если ребёнку удаётся добиться

успехов в школе, у него есть

все шансы на успех в жизни.

американский психолог

Уильям Глассер

Когда ребенок начинает учиться в школе, он проходит через множество стрессовых ситуаций: новая среда, знакомство с другими детьми, необходимость налаживать взаимоотношения с одноклассниками. При всем этом он находится под давлением родителей и педагогов, которые требуют высоких результатов: ты должен знать, получать только хорошие оценки, много заниматься. Дети и сами стремятся учиться хорошо, но уже спустя год большинство из них теряют интерес к школе.

Что такое эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции и чувства, управлять ими так, чтобы не только гармонично взаимодействовать с окружающими, но и достигать своих целей.

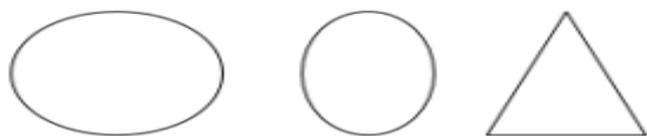
Психолог Дениел Гоулман выделяет 5 основных показателей эмоционального интеллекта (дайте определение):

- Самоосознанность – способность распознавать и понимать свое настроение, эмоции и побуждающие факторы, а также их влияние на окружающих людей.
- Мотивация – стремление достигать успехов в работе без привязки к вознаграждению, а также склонность к достижению поставленных целей с энтузиазмом и настойчивостью
- Социальные навыки общения – умение управлять взаимоотношениями, выстраивать социальные связи и оказывать влияние на других людей
- Эмпатия – способность к пониманию текущего эмоционального состояния других людей и к сопереживанию
- Управление своими эмоциями – способность контролировать или перенаправлять разрушительные импульсы или эмоции, удерживаться от поспешных суждений, думать перед тем, как действовать

Тест на эмоциональный интеллект

Тест на эмоциональный интеллект по методике Николаса Холла показывает, как вы используете эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению, отношение к жизни и поиски гармонии.

Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребёнка – на мир вещей или на мир людей. Инструкция. Психолог предлагает детям за 15 минут добавить (дорисовать) к фигурам любые детали, чтобы получились рисунки со смыслом.



Обработка результатов.

- 0 баллов – дорисовка отсутствует; изображён предмет или животное;
- 1 балл – изображено человеческое лицо;
- 2 балла – изображён человек (выражено его эмоциональное состояние или он дан в движении). Уровень развития эмоционального интеллекта:

- Низкий: 0 баллов; • Средний: 1 – 2 балла; • Высокий: 3 – 6 баллов

Для чего эта способность нужна ученику?

Эмоциональный интеллект является основой социализации ребенка.

Дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают лучшими коммуникативными, вербальными и когнитивными навыками. Развивая эмоциональный интеллект, мы учим детей справляться со сложными ситуациями – они не замыкаются в себе, проще находят язык со сверстниками, лучше понимают себя и окружающих.

От уровня развития эмоционального интеллекта зависит умение понимать чувства и эмоции других людей, а также влиять на них для выстраивания

отношений сотрудничества. Если ребенок понимает то, что чувствуют окружающие, он понимает то, что движет людьми, их цели, их настроение. Таким образом, и работать в команде ему будет проще, комфортнее. А умение взаимодействовать с другими людьми позволяет получить больше опыта, расширить свой кругозор, избежать конфликтных, а, значит, стрессовых ситуаций.

Упражнение

Знаете ли вы, что произнеся слово « здравствуйте» вы произнесли 70% своей речи, и то с какими эмоциями вы произносите это слово, зависит, как собеседник будет к вам расположен: скептически или благосклонно.

Каждому из вас розданы названия эмоциональных состояний, попробуйте произнести фразу «ЗДРАВСТВУЙТЕ, МЕНЯ ЗОВУТ...» или любые его вариации так, чтобы поняли, с каким настроением вы произносите его.

Радостно «Здравствуйте, меня зовут...»	ехидно «Здравствуйте, меня зовут...»
растеряно «Здравствуйте, меня зовут...»	удивленно «Здравствуйте, меня зовут...»
уверенно «Здравствуйте, меня зовут...»	печально «Здравствуйте, меня зовут...»
грустно «Здравствуйте, меня зовут...»	злбно «Здравствуйте, меня зовут...»
стыд «Здравствуйте, меня зовут...»	виновато «Здравствуйте, меня зовут...»

Выбор будущей профессии

Понимая свои эмоции, ребенок осознает реакцию своего организма на ту или иную ситуацию. Развитие внутренней модели «я чувствую» помогает ребенку понимать свои интересы, а это – ключ к открытию собственных талантов.

Если такого ребенка погрузить в разную среду и познакомить с различными профессиями, он очень быстро поймет, что ему особенно интересно, и начнет развивать те или иные навыки. (Гимназический проект «Профессиональный навигатор»)

Восприятие информации

В зависимости от эмоционального состояния и обстановки вокруг дети абсолютно по-разному воспринимают информацию. В качестве примера можно привести известный эксперимент:

взрослым показывали фотографию человека и говорили, что это преступник, осужденный за тяжелые деяния. В другой группе показывали эту же фотографию и говорили, что на ней запечатлен ученый, отец двоих детей, путешественник и так далее. Убрав фотографии, представителей групп попросили описать внешность человека.

В первой группе говорили, что видели низкий лоб и злой взгляд, представители второй группы увидели открытое лицо, уверенный и, наоборот, добрый взгляд.

Этот эксперимент наглядно показал, что в зависимости от контекста мы совершенно по-разному воспринимаем информацию.

Стоит не забывать, что даже отрицательные эмоции могут быть полезными: гнев усиливает способность различать сильную и слабую аргументацию, а

легкая грусть может помочь проанализировать и отредактировать письменные документы.

Самое главное — мы должны позволить детям выражать все свои чувства и эмоции. Но не нужно принимать все модели поведения, запускаемые этими эмоциями!

Мотивация

Во многих школах до сих пор руководствуются базовыми принципами обучения: ребенок обязан «знать», «понимать», «уметь». Никому не интересно, почему школьник не воспринимает новый материал, неохотно выполняет домашнее задание и вообще не хочет идти в школу.

В данном случае достаточно вспомнить теорию пирамиды Маслоу, во главе которой стоят познавательные потребности. Однако данная потребность возникает только после удовлетворения первостепенных требований человека: физиологических и, конечно же, потребностей в любви, заботе и признании. Родители не задумываются об этом, забывая спросить у своего ребенка: «А что ты чувствуешь? Почему тебе это не нравится?»

Работа с эмоциональным интеллектом помогает развить в ребенке мотивацию — он не боится неудач, учится идти к своей цели и добиваться желаемого. Вовлеченность зависит и от того, понимает ли ребенок смысл заданий — для чего мы это будем делать? Зачем это ему? Как он сможет применить это в реальной жизни?

Чем лучше вы объясните цели и задачи, тем более осмысленно и активно ребенок будет участвовать в процессе.

Для младших школьников можно использовать сказочную реальность и воображаемые цели. Задача обучения — передать ребенку навык и развить в нем мотивацию: школьнику важно почувствовать радость и собственную значимость от применения новых изученных навыков. А радость, в свою очередь, мы чувствуем от реализации собственных целей.

Таким образом, мы видим, что эмоции и эмоциональный интеллект — это настоящие помощники не только в жизни, но и в обучении ребенка.

Как развивать эмоциональный интеллект ребенка?

Полезные ритуалы — делиться радостью с ребенком, фиксируя его чувства
Веселая встреча — Правило 3 минут: Правило заключается в том, чтобы каждый раз встречать ребенка так, словно вы не виделись очень давно (даже если ваша разлука длилась всего 5 минут, пока вы выбегали в магазин).

При этом важно опуститься на уровень глаз ребенка и уделить 3 минуты на то, чтобы обнять ваше чадо и спросить, что происходило, пока вас не было. Особенно важно соблюдать это правило, встречая ребенка из школы или возвращаясь к нему после рабочего дня

Тактильный контакт с ребенком

Развивайте эмоциональную память — Заведите специальный дневник и записывайте туда свои эмоциональные реакции. Перечитывая его со временем, вы сможете взглянуть на себя со стороны, понять правильно поступали или нет, скорректировать свое будущее поведение.

Дневник успеха — спрашивать каждый день у ребенка, какие у него были успехи, и рассказывать ребенку о своих успехах.

Банка положительных эмоций – записки с воспоминаниями, памятные фото, реквизиты (билеты, фантик, игрушка)

12. Будьте эмоционально честны.

Делитесь с другими и неприятностями, и радостями. Развивайте чувства эмпатии, сострадания.

Практикуйте желаемые реакции. Вы не можете заставить себя испытывать или не испытывать какие бы то ни было эмоции, но можете решить, как реагировать на них. Сорвались по пустяку? Сделайте выводы, и в следующий раз держите себя в руках, даже если это сложно

13. Учитесь слушать. Значение имеют не только слова, но и тон, выражение, язык тела в момент речи. При определённой доле мастерства по этим параметрам можно даже научиться различать правду и ложь.

Однажды учительница математики из Миннесоты дала ученикам такое задание: составить список класса, подумать, что больше всего нравится в каждом из одноклассников, и записать это качество напротив его фамилии. В конце урока она собрала списки. Это было в пятницу. За выходные она обработала результаты и в понедельник раздала каждому ученику листок, на котором перечислила всё то хорошее, что заметили в нём одноклассники.

Ребята читали, то тут, то там слышался шёпот: «Неужели это всё обо мне? Я и не знал, что меня так любят». Они не обсуждали результаты в классе, но учительница знала: она достигла цели. Её ученики поверили в себя.

Через несколько лет один из этих ребят погиб во Вьетнаме. Его хоронили на родине, в Миннесоте. С ним пришли проститься друзья, бывшие одноклассники, учителя. На поминках его отец подошёл к учительнице математики:

— Я хочу показать вам кое-что. — Из бумажника он достал сложенный вчетверо, потёртый на сгибах листок. Было видно, что его много раз читали и перечитывали. — Это нашли в вещах сына. Он не расставался с ним. Узнаёте? Он протянул бумагу ей. Это был список положительных качеств, которые заметили в его сыне одноклассники.

— Большое вам спасибо, — сказала его мать. — Наш сын так этим дорожил.

И тут случилось удивительное: один за другим одноклассники доставали такие же листки. Многие всегда держали их при себе, в бумажниках. Кто-то даже хранил свой в семейном альбоме. Один из них сказал:

— Мы все сохранили эти списки. Разве можно такое выбросить?

Полезные источники

1. Готтман Д., Деклер Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей.

2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ.

3. Селигман М. Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера.

4. Лэйни М. Мой ребенок-интроверт. Как выявить скрытые таланты и подготовить к жизни в обществе.

Тренинг личностного роста «Я публичный человек»

Мелузова Г.А.
зам. директора МБОУ гимназии № 12

Цели:

- знакомство с невербальными средствами общения;
- развитие умений и навыков, необходимых для понимания чужих и порождения собственных высказываний в соответствии с целями и условиями общения, обеспечивающих вступление в коммуникацию с целью быть понятым;

Ход занятия

Определение темы занятия, постановка цели

Вы поймите меня без слов.
Я не буду об этом вслух.
Это отблеск от вещей снов,
Это сердца отчаянный стук.,
Это то, о чем все молчат,
Даже те, кто не верит в судьбу,
Это то, о чем плачет свеча,
О чем гаснет она на ветру.
Вы взгляните в мои глаза
И давайте побудем рядом.
Пусть в сердцах наступает весна
Но прошу лишних слов не надо.

Сегодня на нашей встрече мы поговорим о том, как же понимать собеседника без слов и как сделать так, что бы даже без слов поняли вас.

Я боюсь увидеть рассвет.
Я боюсь очнуться в бреду.
Я боюсь короткого нет,
И боюсь упасть в пустоту.

Я боюсь, когда злые глаза,
И боюсь закрытых ресниц.
Я боюсь, как стекает слеза,
И боюсь заплаканных лиц.

В качестве первого задания мы взяли результаты социологического исследования. Познакомимся с ним. При опросе взрослых людей психологами было выявлено, **чего люди больше всего боятся:**

Результаты социологического исследования:

Чего люди больше всего боятся:

- *Смерти;*
- *Высоты;*
- *Насекомых и микробов;*
- *Финансовых проблем;*

- *Одиночества;*
- *Глубокой воды;*
- *Болезней;*
- *Беседовать с группой людей;*
- *Путешествий на самолёте;*
- *Собак.*

На ваших карточках и на экране представлена десятка предпочтений социологического опроса, но эта десятка не упорядочена. Вам предлагается расставить выбор по убыванию и обосновать ответ, который вы избрали лидером)

(Правильный ответ

Чего люди больше всего боятся:

- *Беседовать с группой людей;*
- *Высоты;*
- *Насекомых и микробов;*
- *Финансовых проблем;*
- *Глубокой воды;*
- *Болезней;*
- *Смерти;*
- *Путешествий на самолёте;*
- *Одиночества;*
- *Собак.)*

Обратите внимание, что на первом месте стоит не страх перед одиночеством, не опасение за своё здоровье, а тревожность за общение с группой людей.

Есть ли у вас затруднения в общении? /по данным социологического исследования, 52% населения России страдают от этой психологической проблемы/

Как называется человек, который может говорить публично, и не испытывает затруднений в общении с группой? /Оратор/

Прослушайте рассказ об ораторе Древней Греции и определите значение слова “оратор”.

Рассказ об ораторе Древней Греции Демосфене

Природа наделила его слабым голосом, косноязычной речью и нервным подёргиванием плеча. Чтобы избавиться от косноязычия и развить голос, Демосфен уходил на берег моря, набирал в рот морские камешки и часами упражнялся в произнесении речей, стараясь заглушить ими шум прибоя. Подвесив меч к потолку так, чтобы остриё его подходило к самому плечу и кололо его при каждом подёргивании, Демосфен избавился от другого своего недостатка. Затем под руководством знаменитого актёра он начал заниматься дикцией, постановкой голоса и манерой произнесения речей. Проделав огромную работу, Демосфен выступил перед афинянами, и те бурно приветствовали его.

Определите значение слова “оратор”. /**Оратор** – человек, который умеет говорить публично, владеет точной, яркой, выразительной речью, может убедить, увлечь слушателей/

Подумайте, в каких ситуациях нам быгодились ораторские умения, т.е. умения говорить публично?

С помощью ответов дописываем предложение: **“Публичное выступление – это...**

/развёрнутый ответ ученика на уроке или экзамене, лекция учителя, защита рефератов, поздравительное слово и т.д./

Вам, конечно, знакомо чувство скованности, неуверенности, волнения, боязнь показаться неумным, когда вы выходите с речью перед аудиторией, особенно незнакомой. Возможно ли, на ваш взгляд, преодолеть эту проблему? Можно ли научиться этому искусству? /Варианты ответов /

Итак, **наша цель: познакомиться с основными законами публичного выступления, научиться общаться с аудиторией**, для того чтобы не испытывать знакомой многим дрожи в коленях.

Профессор Альберт Мерабиан, самый цитируемый учёный, когда речь заходит о языке тела, утверждает, что важнейшую роль в общении играют 3 основных фактора:

- Что мы говорим – 7%
- Как мы говорим – 38%
- Язык нашего тела – 55%

Почему оказалось, что невербальная часть общения столь информативна? Да потому, что связь тела и психики неразрывна. И доказать её наличие элементарно. Проведём эксперимент:

Попробуйте развернуть плечи, закинуть руки за голову, откинуться на спинку стула и почувствовать себя несчастным. /Получается?/

А теперь согнитесь “в три погибели”, опустите плечи и голову и вызовите состояние радости.

Не получается? И не получится, потому что несчастье нас сгибает, а радость заставляет раскрыться.

Поза тела, мимика, жестикуляция, которыми пользуется человек в каждую минуту, неслучайны, они являются прямым выражением его психического состояния. Поэтому сегодняшнее занятие будет посвящено самой информативной части нашего общения и самой забываемой – языку наших жестов. В течение всего занятия вы записываете основные законы публичного выступления, а при подведении итогов озвучиваете их.

Знакомство с психологическими законами публичного выступления



Как вы думаете, с чего начинается публичное выступление? /Окончательный вариант: **Публичное выступление начинается с подготовки/** Удачным выступление бывает тогда, когда оно хорошо продумано и подготовлено. Рассмотрим карикатуру Херлупа Бидструпа “Оратор” (Рисунок 1).

Отметьте положительный элемент при подготовке оратора к выступлению /репетиция перед зеркалом/. Какую ошибку допускает оратор? /нервничает во

время выступления, перестраивает на ходу свои планы/

Джордж Джессел говорил по этому поводу: “Человеческий мозг начинает работать с момента рождения человека и не прекращает делать это до тех пор, пока вы не выходите к публике с речью”. Поэтому не нужно в последний момент менять свои планы.

Следующий этап - разминка

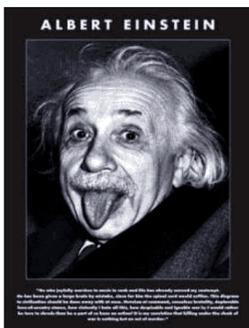
Чем занимается спортсмен перед выступлением? /разминается/ Долго ли он это делает?

Мы же тратим много времени на подготовку, а саму идею затратить некоторое время на разминку находим странной. Тем не менее, это необходимо, чтобы не производить впечатления усталого человека, не поправлять одежду и не прочищать горло на глазах у изумлённой публики.

Физкультразминка (предлагается в форме раздаточного материала)

- **Лицо:** начните с успокаивающего массажа висков и стимуляции щёк
- **Рот:** Вообразите, что вы медленно жуёте огромную, жёсткую ириску для того, чтобы потренировать вашу челюсть. Теперь представьте, что на зубах остались небольшие липкие кусочки, которые вам нужно убрать с помощью языка.
- **Руки:** встряхивайте ими, начиная от запястья. Чем быстрее вы трясёте, тем лучше.
- **Дыхание:** должно идти как бы из живота, а не из верхней части лёгких. Замедлите его, сделайте спокойным, равномерным, глубоким

Голос: есть упражнение, которое за 30 секунд помогает разогреть голосовые связки. Посмотрите на портрет Альберта Эйнштейна. (Рисунок 2) Как вы думаете, чем он занимается? Я думаю, что готовится к выступлению. Потому что, чтобы моментально разогреть голосовые связки, нужно высунуть язык как можно дальше и произнести часть текста, добиваясь максимальной ясности звучания. Это упражнение станет вашим домашним заданием. Повторите его перед уроками.



А если ещё учитывать, что эти упражнения помогают усиливать кровоснабжение сердца, горла, активизировать работу щитовидной железы, снять усталость, то выполнять их нужно систематически.

Наши идеи будут бесполезны, если мы не сможем уверенно держаться.

Посмотрите инсценировку “Ситуация на экзамене”. Подумайте, какие ошибки допускает отвечающий?

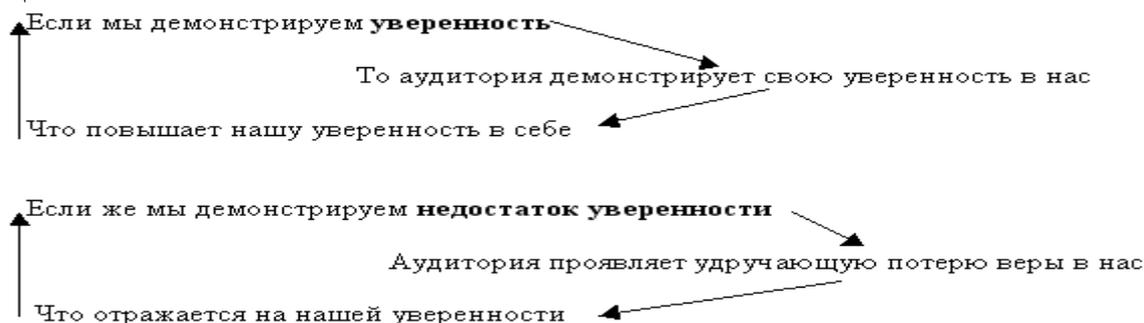
Инсценировка “Ситуация на экзамене”: Ученик, с опущенными плечами, с дрожью в коленках, подходит к экзаменатору и начинает свой ответ с фразы: “Я не знаю ответ на второй вопрос, я очень волнуюсь, я не совсем уверен...”

Какие ошибки допускает отвечающий?

Как вы думаете, какой максимальный балл получит ученик при условии, что материал он знает? На что программирует ученик экзаменатора в данной ситуации? /на свой провал/ Что нужно сделать выступающему, чтобы экзаменатор ждал от него успеха? Рассмотрим “Цепочку уверенности”, которая

поможет нам понять и повысить степень нашей уверенности в качестве оратора.

ЦЕПОЧКА УВЕРЕННОСТИ



Создаётся замкнутая схема.

Вот почему наше появление перед аудиторией и первые впечатления являются решающими. Упражнение предлагается сделать всем

- Прямая спина
- Расправленные плечи
- Опора на обе ноги /иначе происходит зажим диафрагмы и вам может не хватить воздуха для выступления/
- Подбородок параллельно полу/

- Всё это говорит о том, что вы успешны!

То, что мы сейчас проделали, в психологии называется “*Ситуацией успеха*”.

Следующей задачей является установление контакта с аудиторией

Посмотрите ещё одну инсценировку “Объявление”. Определите ошибки в становлении раппорта.

Инсценировка:

В конце учебных занятий один из учеников вспоминает о задании, поворачивается к ученикам и произносит фразу: “Ребята, завтра принесите макулатуру не менее 5 кг”

Вопрос: сколько учеников класса на следующий день забудут принести с собой деньги? Как вы думаете, почему? (не был установлен раппорт)

Все вместе определяем правила установления контакта с аудиторией:

- Привлечь к себе внимание аудитории /репликой или ожиданием тишины/.
- Установить зрительный контакт /не смотрите только на одного человека, даже если он – главная персона среди собравшихся, не “блуждайте” взглядом поверх голов (бегающий взгляд – признак обмана)/.
- Не скрещивайте руки на груди, внизу живота или за спиной, не держите их в карманах /эти позы говорят о том, что вы что-то скрываете/.
- Не вертите в руках ручку /отвлекает от того, что вы говорите/.
- Не раскачивайтесь и не скрещивайте ноги.

А мы продолжаем дальше:

Можно громко кричать и кому-то доказывать что-то!

Можно просто молчать и глазами общаться на равных!

В каждом взгляде твоём - незнакомо-знакомая нота,
Восклицательный знак и признания с буквы заглавной!

Я думаю, вам не раз может быть не самим, а по кадрам кинофильма приходилось видеть, как общаются люди говорящие на разных языках. Жестикуляция при этом становится единственно возможным средством общения и выполняет сугубо коммуникативную функцию.

Я считаю, что читать язык жестов, мимику лица надо уметь каждому и не только публичному человеку.

Поэтому предлагаю вам следующее задание:

Подобрать и продемонстрировать жесты относящиеся к разным эмоциональным состояниям человека:

(ученики работают с карточками)

1. Жесты добродушного настроения и желания говорить откровенно:

Жесты открытости

Они свидетельствуют об искренности собеседника, его добродушном настроении и желании говорить откровенно. К этой группе знаков относятся жесты "раскрытые руки" и "расстегивание пиджака".

Раскрытые руки

Говорящий сделал жест рукой (или двумя) в сторону слушателя, при этом ладонь на мгновение оказалась обращенной кверху. Этот жест особенно нагляден у детей: когда они гордятся своими достижениями, то открыто показывают свои руки. Когда же чувствуют свою вину, то прячут руки либо за спину, либо в карманы.

Расстегивание пиджака

Люди открытые и дружески к вам расположенные часто расстегивают и даже снимают пиджак в вашем присутствии. Наблюдения показывают, что соглашение между собеседниками в расстегнутых пиджаках достигается чаще, чем между теми, кто оставался застегнутым. Тот, кто менял свое решение в благоприятную сторону, разжимал руки и автоматически расстегивал пиджак.

2. Жесты подозрительности и скрытности

Свидетельствуют о недоверии, сомнениях в вашей правоте, о желании что-то утаить, скрыть от вас. В этих случаях собеседник машинально потирает лоб, виски, подбородок, стремится прикрыть лицо руками. Но чаще всего он старается на вас не смотреть, отводя взгляд в сторону. Другой показатель скрытности - несогласованность жестов. Если враждебный или защищающийся человек улыбается, это означает, что он искусственной улыбкой пытается скрыть свою неискренность.

3. Жесты и позы защиты

Показывают, что собеседник чувствует опасность или угрозу. Наиболее распространенным жестом этой группы являются руки, скрещенные на груди. Руки могут занимать три характерных положения.

Простое скрещивание рук

Является универсальным жестом, обозначающим оборонительное или негативное состояние собеседника. В этом случае следует пересмотреть то, что вы делаете или говорите, ибо собеседник начнет уходить от обсуждения.

Кисти скрещенных рук обхватывают плечи

Иногда кисти рук впиваются в плечи или бицепсы так крепко, что пальцы становятся белыми. Это обозначает сдерживание негативной реакции собеседника на вашу позицию. Он готов ринуться в бой и с трудом сдерживает себя, чтобы не прервать вас.

Этот прием используется, когда собеседники полемизируют, стремясь во что бы то ни стало убедить другого в правильности своей позиции.

Поза скрещенных рук нередко сопровождается холодным, чуть прищуренным взглядом и искусственной улыбкой. Такое выражение лица говорит, что ваш собеседник "на пределе". И если не принять оперативных мер, снижающих напряженность, может произойти срыв.

Скрещенные на груди руки с вертикально выставленными большими пальцами рук

Этот жест передает двойной сигнал; первый - о негативном отношении (скрещенные руки), второй - чувство превосходства, выраженное большими пальцами рук. Собеседник, прибегающий к этому жесту, обычно поигрывает одним или обоими пальцами, а для положения стоя характерно покачивание на каблуках. Жест используется также для выражения насмешки или неуважительного отношения к человеку, на которого указывают большим пальцем как бы через плечо.

4. Жесты размышления и оценки

Отражают состояние задумчивости и стремление найти решение проблемы. Задумчивое выражение лица сопровождается жестом "рука у щеки", когда собеседник принимает позу "Мыслителя" Родена, опираясь рукой на щеку. Этот жест свидетельствует о том, что его что-то заинтересовало. Остается выяснить, что же побудило сосредоточиться на какой-то проблеме.

Пощипывание переносицы обычно с закрытыми глазами, говорит о глубокой сосредоточенности и напряженных размышлениях.

Когда собеседник занят процессом принятия решения, он почесывает подбородок. После того, как решение принято, почесывание прекращается. Этому жесту обычно соответствуют на лице слегка прищуренные глаза - он как бы что-то рассматривает вдали, ища там ответ на свой вопрос.

Когда собеседник подносит руку к лицу, опираясь подбородком на ладонь, а указательный палец вытягивает вдоль щеки (остальные пальцы - ниже рта), это является красноречивым свидетельством того, что он критически воспринимает ваши доводы.

5. Жесты сомнения и неуверенности

Чаще всего выражаются почесыванием указательным пальцем правой руки места под мочкой уха или же боковой части шеи. Потрагивание или легкое потирание носа - также знак сомнения. Когда вашему собеседнику трудно ответить на ваш вопрос, он часто указательным пальцем начинает трогать или потирать нос.

Правда, здесь следует сделать предостережение: иногда люди потирают нос, потому что он чешется. Однако те, кто чешет нос, обычно делают это энергично, а те, для кого это служит жестом, лишь слегка касаются.

Как прочесть лицо женщины

Лицо каждой женщины состоит из сорока четырех мышц, сокращения и расслабления которых позволяет ей создавать более 10 тысяч комбинаций. Многие из этих комбинаций лучше распознать заранее.



1. **Отвращение:** брови нахмурены, верхняя губа приподнята. Как спровоцировать: достаточно вытереть потный лоб концом галстука.

2. **Контролируемый гнев:** губы плотно скаты, носдри раздуты, глаза слегка сощурены. Как спровоцировать: найдите фотальбом с портретами вашей первой жены и переложите его на видное место.

3. **Страх:** глаза широко распахнуты, брови едва приподняты, уголки рта опущены вниз. Как спровоцировать: возьмите телефон, наберите номер и скажите в трубку: «Выходите, я слышал тебе с братьями жить негде? Ну так приезжайте к нам!»

4. **Саркастическая улыбка:** рот полуоткрыт, глаза слегка прищурены. Как спровоцировать: отправьтесь на вечер встречи выпускников, пообещайте вернуться в 9 часов вечера.

И последнее задание

Давайте с вами попытаемся прочесть информацию которую желает донести нам человек без слов, а точнее по мимике лица определить настроение человека:

Опираясь на личный опыт, хочу добавить ещё один пункт: велики шансы того, что вначале вы будете не на высоте. Ничего нет постыдного в том, чтобы быть новичком. “Провал” часто может рассматриваться как “удача” в том смысле, что он демонстрирует то, как не

нужно поступать, или, наоборот, помогает найти путь, по которому следовать дальше. “Хорошо” может быть лучше, чем “безупречно”. Почему? Другие в меньшей степени будут обижаться на вас и завидовать вам.

Не бывает неудач! Есть только опыт.

И последний, но архиважный совет: мы сегодня препарировали процесс общения, словно маленькую подопытную мышку. Можно ли по потом из препарированной мыши снова создать живую? Чего не будет хватать вновь созданной мыши? Правильно, души! Так же и в общении. Можно досконально повторить все рекомендации и не получить нужного результата. **Не забывайте вкладывать душу в своё выступление!**

Нам слова не нужны! Мы без слов понимаем друг друга.

Мы не тратим минуты, копаясь в запасе словесном.

Помнишь первую встречу и первую зимнюю вьюгу,

Как в укромной и тесной беседке нам было не тесно.

Подведение итогов занятия

Просмотрите ещё раз все пункты, озвучьте их.

Как и когда вы будете применять на практике достигнутые результаты?

/В конце занятий получится вот такое резюме:

Из чего складывается успешное публичное выступление

1. Начинать с подготовки: репетировать перед зеркалом, не менять в последний момент свои планы.
2. Необходимо размяться, чтобы не производить впечатления усталого человека, не поправлять одежду и не прочищать горло на глазах у изумлённой публики
3. Создавать самому себе “ситуацию успеха
4. Установить зрительный контакт с аудиторией
5. Не вертеть в руках ручку /отвлекает от того, что вы говорите
6. Помнить, что “хорошо” может быть лучше, чем “безупречно”
7. Не забывать вкладывать душу в своё выступление

В ходе нашего занятия вы предложили правила личностного роста по теме «Я – публичный человек». И я надеюсь, что результат ваших постоянных тренингов проявится в ваших отличных выступлениях перед публикой.

Один из философов говорил: “Успех – это 10% везения + 90% потения”

Так вот вам я желаю 100% успеха!

Нам слова не нужны! Мы без слов понимаем друг друга.

Ты молчишь. Я молчу. Ощущая твои мегагерцы.

За окном начинает светлеть, успокоилась вьюга.

Расшифруй этот жест - я дотронуь ладонью до сердца...

Конкретный план реализации. Управленческое сопровождение

Мероприятия	Сроки	Исполнители	Результат	Ресурсное обеспечение	Управленческое сопровождение
Организационно-технологический компонент образовательной среды					
<i>Стратегическое изменение: усиление интеграции, метапредметности, индивидуализации и воспитательного потенциала содержания образования на основе активизации проектной и исследовательской деятельности.</i>					
Разработка программ внеурочной деятельности	март-август	зам. директора	Создан пакет рабочих программ внеурочной деятельности	Учебно-методические, интеллектуальные	Контроль, утверждение
Разработка РП метапредметных курсов на всех уровнях образования	март-август	зам. директора	Создан пакет рабочих программ метапредметных курсов	Учебно-методические, интеллектуальные	Контроль, утверждение
Внесение изменений в план воспитательной работы школы	март-август	зам. директора	Внедрен УМК «Школа возможностей»	Учебно-методические, интеллектуальные	Анализ, реализация, контроль
Внедрение УМК «Развитие личностного потенциала подростков»	март-декабрь	сентябрь-декабрь	Педагоги обучены работе с УМК, внедрен УМК «Развитие личностного потенциала подростков», положительная динамика в состоянии эмоционального фона	Учебно-методические, кадровые, материально-технические	Внесение изменений в локальные акты, контроль, анализ внедрения
Внедрение технологии «ЭИ»	март-декабрь	управленческая команда	Не менее 90% педагогов обучены работе по технологии ЭИ и не менее 60% внедрили в работу	Учебно-методические, кадровые, материально-технические ресурсы	Контроль, анализ внедрения
Создание творческих метапредметных групп	март	управленческая команда	Разработано Положение, выбор состава, разработан план работы	Кадровые ресурсы	Контроль, утверждение
Организация обучения по ИУП на уровне среднего общего образования	сентябрь	зам. директора	Реализуется обучение по ИУП на уровне среднего общего образования	Временные, информационные, кадровые	Реализация, контроль
Создание и выстраивание работы ПОС	апрель-май	зам. директора директор	Создание ПОС	Кадровые	Контроль
Социальный компонент образовательной среды					
Организация круглых столов для координации и принятия общих решений различными звеньями по развитию ЭИ	1 раз в месяц	управленческая команда	Банк оперативной информации, план совместных действий, протоколы заседаний. Новое содержание деятельности школьных сообществ, направленное на достижение личностных и метапредметных результатов учащихся, формирование	Информационные, интеллектуальные, кадровые	Информирование о вносимых изменениях, выработка совместных решений

			ЭИ		
Проведения гимназического объединяющего мероприятия «Мы разные, но мы вместе»	сентябрь	директор, председатели Совета гимназистов, Совета родителей	Пакет предложений по преобразованию гимназии	Интеллектуальные	Анализ, реализация, контроль
Организация и реализация социального проекта «Дети - детям»	сентябрь-декабрь	зам. директора, Совет гимназистов	Положительная динамика высоких показателей отношения к гимназии всех участников образовательных отношений. Социальные вклады и рост позитивного имиджа гимназии в социуме	Временные, кадровые	Информирование, организация, сопровождение
Предметно-пространственный компонент среды					
Исследование образовательной среды (опросы, анкетирование, интервью, эмоциональная оценка пространства обучающимися)	март-май	обучающиеся, педагоги, родители	Поэтапный план модернизации школьного пространства	Временные, информационные, интеллектуальные	Совместное обсуждение и планирование, выработка совместных целей
Конкурс дизайнерских проектов «Мой дизайн-проект»	март-май	обучающиеся, педагоги, родители	Поэтапный план модернизации гимназического пространства	Информационные, интеллектуальные	Совместное обсуждение и планирование, выработка совместных целей
Проектирование пространств коммуникации	март-июнь	рабочая группа	Готовые проекты пространств коммуникации	Информационные, финансовые ресурсы	Организация, контроль, анализ
Обустройство пространств коммуникации	июль-август	проектная группа	Обустроенные пространства коммуникации в холле, рекреациях	Информационные, технические, кадровые, финансовые ресурсы	Привлечение средств, реализация, контроль
Оформление школьной навигации	май-август	директор, зам. директора по АХЧ	Обновленное образовательное пространство	Информационные, материальные, технические	Организация, контроль, анализ
Ресурсное обеспечение					
Анализ необходимых финансовых средств для реализации проекта	март-	администрация	Информация о необходимой сумме средств для реализации проекта	Временные, финансовые	Перенаправление финансовых потоков
Создание ресурсного центра совершенствования	март	администрация	Положение о Центре, план работы	Временные, кадровые, финансовые	Организация, контроль, анализ

педагогических компетенций					
Разработка Плана повышения квалификации на основе индивидуальных образовательных маршрутов профессионального развития педагогов	март	администрация	анализ запроса, составление программы	Временные, трудовые	Организация, контроль, анализ
Участие педагогов в сетевых сообществах по вопросам развития ЛРОС и формированию у детей ЭИ	январь-декабрь	управленческая команда	Рост числа педагогов, активно участвующих в сетевых сообществах, использующих современные технологии, владеющих методами организации проектной и исследовательской деятельности	Временные, кадровые	Информирование, стимулирование
Размещение на сайте и информационных стендах гимназии, соцсетях, в СМИ информационных материалов о деятельности школы и ходе реализации Проекта	1 раз в месяц	управленческая команда	Информация на сайте, в соцсетях, информационных стендах Количество публикаций в СМИ	Информационные	Информирование
Создание единого банка информационных ресурсов	в течение года	управленческая команда	Единый банк информационных ресурсов	Временные, кадровые, технические	Организация, контроль
Изменения в управлении ОО					
Анализ состояния ЛНА, в которые необходимо внести изменения	март-август	управленческая команда	Внесены изменения в ЛНА	Временные, кадровые	Анализ
Разработка локальных актов, регламентирующих реализацию проекта	март-май	директор	Созданы локальные акты	Временные	Разработка
Организации семинара «Соуправление»	май	директор, управленческая команда	Рост числа обученных педагогов, родителей, представителей общественности, актива ученического самоуправления	Временные, кадровые, интеллектуальные	Организация, контроль
Сессия стратегического анализа	октябрь	управленческая команда, административная команда	Информация о результатах хода реализации стратегии, оперативное внесение изменений	Временные	Мониторинг, информация, анализ