

В. Д. Пестова, В. И. Бакулина, А. А. Овечкин

**ЭмоКласс:
учебно-методический комплекс тренингов и
игр для развития эмоционального интеллекта
у учащихся 10–11 педагогических классов**

Учебно-методическое пособие



Киров

2025

Оглавление

Введение	3
Почему ЭИ и командные навыки важны для вас?.....	3
Как пользоваться этим пособием?.....	5
Рекомендации для ведущего (педагога, психолога)	6
Мир Моих Чувств: развитие Эмоционального Интеллекта	12
Знакомство с моими эмоциями (Самосознание).....	20
Управление моими эмоциями (Саморегуляция).....	26
Эмоции других: учимся понимать (Эмпатия).....	29
Мои отношения: строим мосты (Социальные навыки).....	30
Мы – Команда! Развитие Командных Навыков	31
Как мы общаемся: язык команды.....	31
Вместе – сила: доверие и сотрудничество.....	39
Решаем вместе: от проблемы к решению.....	45
Конфликты: как найти общий язык?.....	52
Наша команда: истории успеха.....	59
Заключение	66
Приложения	68

Введение

Данное методическое пособие представляет собой практический ресурс, разработанный специально для старшеклассников (10-11 классов), направленный на развитие двух ключевых компетенций XXI века: эмоционального интеллекта (ЭИ) и командных навыков. Пособие содержит адаптированные тренинги, игры и упражнения, которые помогут подросткам лучше понимать себя и других, управлять своими эмоциями, строить конструктивные отношения и эффективно работать в группе. Материалы предназначены для использования школьными психологами, классными руководителями, педагогами дополнительного образования, а также для самостоятельной работы самих учащихся.

Цели пособия:

Сформировать у старшеклассников основу для:

- Развития самосознания и саморегуляции (умение распознавать и управлять своими эмоциями).
- Формирования эмпатии и понимания эмоций других.
- Построения здоровых и продуктивных межличностных отношений.
- Развития навыков эффективной командной работы, сотрудничества и взаимоподдержки.
- Конструктивного подхода к решению возникающих в школе и жизни проблем.
- Подготовки к будущей профессиональной деятельности и социальному взаимодействию.

Почему ЭИ и командные навыки важны для вас?

Педагогическая деятельность характеризуется высокой эмоциональной нагрузкой: постоянный контакт с детьми, ответственность за их развитие, взаимодействие с родителями и коллегами создают условия,

требующие умения управлять своими эмоциями. Учащиеся педагогических классов, готовясь к профессии учителя, должны развивать навыки эмоционального интеллекта — способности распознавать, понимать и управлять эмоциями как своими, так и других людей.

Педагог с развитым эмоциональным интеллектом способен создать в классе атмосферу доверия и психологического комфорта, что повышает мотивацию учеников к обучению и снижает уровень тревожности. Понимание эмоциональных состояний детей помогает адаптировать методы обучения под их потребности, своевременно оказывать психологическую поддержку и предотвращать конфликты. Умение регулировать свои эмоции снижает риск эмоционального истощения, цинизма и снижения профессиональной эффективности, которые характерны для педагогов с низким уровнем эмоционального интеллекта. Эти качества необходимы для построения доверительных отношений с учениками, родителями и коллегами, что является основой успешной педагогической деятельности.

Эмоциональный интеллект помогает педагогу гибко реагировать на сложные ситуации на уроке, например, когда класс не слушает или ученик проявляет агрессию. Это позволяет сохранять дисциплину и продолжать обучение без потери качества. Умение выражать свои мысли и чувства конструктивно, а также понимать эмоции других способствует эффективному общению с учениками, родителями и коллегами. Это снижает риск конфликтов и улучшает атмосферу в коллективе. Способность контролировать импульсивные реакции и сохранять внутреннее равновесие позволяет педагогу оставаться эффективным даже в стрессовых ситуациях. Эмоционально интеллектуальный педагог умеет своевременно замечать напряжённость в классе, анализировать её причины и находить мирные способы разрешения конфликтов.

В федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО) указано, что к концу обучения в основной школе 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».

Этот пункт закреплён в Приказе от 31 мая 2021 г. №287, ст. 43.

Кроме того, в «Модельном кодексу профессиональной этики педагогических работников» (утверждённому Минобрнауки России в 2014 году) подчёркивается важность этических норм и правил поведения для создания благоприятного психологического климата в образовательной организации. Эмоциональный интеллект является основой для соблюдения этих норм, так как включает в себя эмпатию, саморегуляцию и навыки конструктивного общения.

Таким образом, развитие навыков управления эмоциями у учащихся педагогических классов — не просто желательное, а обязательное требование современных образовательных стандартов, направленное на повышение качества образования и подготовку профессионально устойчивых педагогов.

Как пользоваться этим пособием?

Это не просто учебник, а сборник заданий, игр и мини-тренингов. Вы можете проходить их вместе с вашим классным руководителем, школьным психологом или даже с друзьями, а также самостоятельно. Каждое упражнение рассчитано на определенное время и имеет четкие инструкции. Главное – активное участие, открытость и желание учиться!

Рекомендации для ведущего (педагога, психолога)

1. Создание безопасной атмосферы: важно, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, мог выразить свои мысли и чувства без страха осуждения.
2. Наличие четких инструкций: перед началом каждого упражнения объясните правила максимально понятно.
3. Наблюдение и поддержка: следите за динамикой группы, помогайте участникам, если они затрудняются.
4. Рефлексия: после каждого упражнения проводите обсуждение. Именно на этом этапе происходит осознание и закрепление опыта. Задавайте открытые вопросы.
5. Гибкость: адаптируйте задания под особенности вашего класса. Если какое-то упражнение идет не так, как планировалось, не бойтесь его изменить или заменить.

Мир Моих Чувств: развитие эмоционального интеллекта

Развитие эмоционального интеллекта у учащихся 10–11 педагогических классов — это критически важная задача, поскольку они готовятся стать будущими учителями. От их эмоциональной компетентности будет зависеть не только их собственное благополучие, но и способность создать поддерживающую, эмпатичную и продуктивную образовательную среду для своих учеников.

Общие принципы проведения:

- Создайте доверительную и безопасную атмосферу.
- Будьте примером: открыто делитесь своими мыслями и чувствами (в разумных пределах).
- Поощряйте саморефлексию и критическое мышление.
- Привлекайте теоретические знания из психологии и педагогики.
- Подчеркивайте практическую значимость каждого упражнения для будущей профессии.

Знакомство с моими эмоциями (Самосознание)

Для учащихся 10–11 педагогических классов "Знакомство с моими эмоциями (Самосознание)" должно быть глубоким, аналитическим и ориентированным на их будущую профессиональную деятельность. Фокус смещается с простого названия эмоций на понимание их нюансов, источников, телесных проявлений и, что особенно важно, влияния на педагогическое взаимодействие.

Упражнение "Эмоциональный спектр педагога"

Цель: расширить словарный запас для описания эмоций, научиться различать их оттенки и интенсивность, применительно к педагогическому контексту.

Материалы: распечатанное "Колесо эмоций Плутчика" (или аналогичное), чистые листы, маркеры.

Ход проведения:

1. Представьте "Колесо Эмоций" (или просто список из 20-30 сложных эмоций, таких как: фрустрация, раздражение, негодование, уныние, тревога, воодушевление, любопытство, гордость, умиротворение, стыд, растерянность, безразличие).
2. Каждому ученику предлагается выбрать 3-5 эмоций, которые, по их мнению, чаще всего может испытывать педагог в течение рабочего дня.
3. Для каждой выбранной эмоции:
 - * Придумать короткое предложение, описывающее ситуацию, в которой педагог мог бы ее почувствовать.
 - * Описать отличие этой эмоции от близкой по смыслу (например, раздражение vs. гнев; тревога vs. страх; радость vs. восторг).

Обсуждение:

- Было ли сложно найти ситуации для некоторых эмоций?
- Почему важно различать оттенки эмоций для педагога? (например, реагировать на легкое раздражение до того, как оно перерастет в гнев).
- Как богатый эмоциональный лексикон помогает лучше понимать себя и других?

Игра "Мой внутренний голос (Эмоциональный монолог)"

Цель: развить навык внутренней рефлексии и вербализации своих чувств в конкретных ситуациях.

Материалы: карточки с описанием гипотетических "педагогических микроситуаций", вызывающих эмоции (например: "Ученик, который обычно успевает, сегодня отвлекается и ничего не делает", "Вы только что получили критическое замечание от завуча", "Родитель пришел с жалобой на вас", "Вы только что успешно объяснили сложную тему, и ученики вас поняли").

Ход проведения:

1. Каждый ученик выбирает карточку (или придумывает свою ситуацию).
 2. Задание: в течение 1-2 минут проговорить (внутренне или шепотом, если комфортно) "эмоциональный монолог" учителя в этой ситуации. Что я чувствую? Почему? Что у меня в теле? Какие мысли проносятся в голове? (Без поиска решения, просто фиксация).
 3. По желанию, поделиться фрагментами монолога или общими ощущениями.
- Обсуждение:

- Насколько легко было "заглянуть внутрь себя" в такой ситуации?
- Какие эмоции оказались неожиданными?
- Как этот внутренний "монолог" мог бы повлиять на внешнюю реакцию педагога?

Упражнение "Тело – мой эмоциональный сигнализатор"

Цель: научиться распознавать физические ощущения, связанные с различными эмоциями, и использовать их как ранние предупреждающие знаки.

Материалы: листы бумаги с контуром человека, цветные карандаши.

Ход проведения:

1. Ведущий называет 3-4 ключевые эмоции, которые часто встречаются в педагогической среде (например, тревога, радость, усталость).
2. Для каждой эмоции:
 - * Участники закрывают глаза и вспоминают ситуацию, когда они испытывали эту эмоцию.
 - * Осознают, где и как эта эмоция проявлялась в теле (напряжение в плечах, жар в лице, сжатие в животе, легкость в груди, дрожь в руках).
 - * Открыв глаза, раскрашивают соответствующим цветом или обозначают на контуре человека эти зоны и ощущения.

Обсуждение:

- Насколько схожи или различны были ощущения у разных участников?

- Как раннее распознавание телесных сигналов может помочь педагогу контролировать свою реакцию?
- Какие ощущения могут быть "тревожными звоночками" приближающегося эмоционального выгорания?

Игра "Корень моего чувства (Анализ триггеров)"

Цель: определить глубинные причины и убеждения, стоящие за эмоциональными реакциями в педагогических ситуациях.

Материалы: карточки с описанием "проблемных" педагогических ситуаций, ручки, листы (см. Приложение 2).

Ход проведения:

1. Каждый участник выбирает одну ситуацию (гипотетическую или реальную из опыта наблюдения), которая вызывает у него сильную эмоциональную реакцию (например, гнев, сильное разочарование).

2. Задание: "Докопаться" до "корня" чувства, используя технику "5 почему":

* "Я чувствую [эмоция], когда [ситуация]."

* "Почему я так чувствую?" (Ответ 1)

* "А почему [Ответ 1]?" (Ответ 2)

* И так далее, пока не будет достигнута глубинная причина (часто это связано с ценностями, ожиданиями, убеждениями о себе или других).

* Пример: "Я злюсь, когда ученик меня игнорирует." -> "Почему я злюсь?" -> "Потому что я чувствую неуважение." -> "Почему я чувствую неуважение?" -> "Потому что я думаю, что как учитель я должен быть авторитетом." -> "Почему я должен быть авторитетом?" -> "Потому что иначе я не смогу эффективно учить/они не будут меня слушать." (Корень: страх потери контроля, убеждение о необходимости внешнего авторитета).

Обсуждение:

- Насколько глубоко удалось "докопаться" до корня?
- Какие неожиданные причины или убеждения были обнаружены?

- Как знание этих глубинных причин помогает лучше понять себя и, возможно, изменить свою реакцию?
- Как эти "корни" могут влиять на взаимоотношения с учениками/родителями?

Упражнение "Эмоциональное эхо в классе"

Цель: осознать, как эмоциональное состояние педагога отражается на атмосфере в классе и на учениках.

Материалы: доска или большой лист бумаги.

Ход проведения:

1. Предложите учащимся вспомнить свои ощущения от разных учителей в школе: "Какой учитель был "солнышком" для класса? А какой – "тучкой" или "грозой"?"

2. Мозговой штурм:

* "Когда учитель входит в класс с чувством [радости/спокойствия/тревоги/раздражения], как это может повлиять на учеников?" (Какие эмоции они могут начать испытывать? Как это отразится на их поведении, мотивации, концентрации?)

* "Как это влияет на само качество* урока?"

3. Запишите идеи на доске, создавая "карту эмоционального эха".

Обсуждение:

- Насколько сильно эмоции учителя влияют на весь класс?
- Всегда ли ученики осознают, что "эхо" идет от учителя?
- Какую ответственность несет педагог за свое эмоциональное состояние в классе?

Дискуссия "Профессионализм vs. Аутентичность: эмоции учителя"

Цель: исследовать баланс между проявлением своих истинных эмоций и требованием профессиональной сдержанности.

Материалы: нет.

Ход проведения:

1. Откройте дискуссию вопросами:

- * Должен ли учитель всегда скрывать свои негативные эмоции? Почему?
- * Есть ли место для "честных" эмоций учителя в классе? Если да, то когда и как?
- * Влияет ли постоянное скрывание эмоций на самого учителя (эмоциональное выгорание, потеря аутентичности)?
- * Как педагог может быть аутентичным, но при этом сохранять профессионализм?
- * Какая разница между "выплеснуть" эмоции и "осознанно выразить" их?

Обсуждение:

- Какие выводы сделаны о "маске" педагога?
- Как можно подготовить себя к тому, чтобы сохранять профессиональное лицо, не подавляя себя?
- Связана ли аутентичность учителя с доверием учеников?

Глубокое самосознание — это не эгоизм, а фундамент для эффективной саморегуляции, эмпатии и построения здоровых отношений. Учитель, осознающий свои эмоции, лучше понимает и эмоции своих учеников, что является краеугольным камнем педагогического мастерства.

Управление моими эмоциями (Саморегуляция)

Тема саморегуляции эмоций критически важна для будущих педагогов. Учащиеся 10–11 педагогических классов находятся на пороге выбора профессии, где эмоциональная устойчивость и умение управлять своими состояниями — залог успеха и профилактики выгорания.

Игра "Термометр эмоций"

Цель: визуализировать интенсивность эмоций и их связь с телесными ощущениями.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры.

Ход проведения:

1. Предложите учащимся нарисовать на листе большой "термометр", где снизу будет "абсолютный покой/нейтральность", а сверху — "пик сильных эмоций" (например, ярость, паника, восторг).
2. Попросите подумать о различных эмоциях (радость, грусть, злость, страх, удивление, спокойствие, разочарование, гордость и т.д.) и отметить на термометре, на какой "градус" они бы их поместили по интенсивности.
3. Затем предложите выбрать 2-3 наиболее часто испытываемые или "проблемные" эмоции и рядом с ними описать, что происходит в теле, когда они испытывают эту эмоцию (например, "злость: сжимаются кулаки, учащается пульс, жар в лице").

Обсуждение:

- Легко ли было определить интенсивность эмоций?
- Какие телесные ощущения вы связываете с разными эмоциями?
- Почему важно замечать, что происходит в теле? (Подсказка: это ранние сигналы, которые могут помочь начать саморегуляцию).
- Как эти знания могут помочь вам в будущей работе учителя? (Например, замечать свои телесные реакции на стресс в классе).

Упражнение "Мой эмоциональный словарь"

Цель: расширить словарный запас для описания эмоций, уйти от простых "хорошо/плохо".

Материалы: карточки с названиями базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление, отвращение), пустые карточки, ручки (см. Приложение 1).

Ход проведения:

1. Разделите класс на мини-группы (3-4 человека).
2. Каждой группе выдайте карточку с одной из базовых эмоций.
3. Попросите их за 5-7 минут написать как можно больше синонимов, оттенков или связанных состояний для этой эмоции. Например, для

"Радость": счастье, восторг, ликование, умиротворение, предвкушение, веселье, воодушевление, довольство и т.д. Для "Злость": раздражение, гнев, ярость, бешенство, негодование, возмущение, досада.

4. Затем группы по очереди представляют свои "словари". Другие группы могут дополнять.

Обсуждение:

- Открыли ли вы для себя новые слова для описания эмоций?
- Чем точное название эмоции лучше, чем общее "я себя плохо чувствую"? (Помогает понять причину, выбрать стратегию).
- Как это может помочь вам лучше понимать своих будущих учеников?

Игра "Истории эмоций"

Цель: идентифицировать триггеры эмоций и их последствия.

Материалы: маленькие листочки, ручки.

Ход проведения:

1. Каждому ученику раздайте 3 листочка.
2. На первом листочке попросите написать о ситуации, которая недавно вызвала у них сильную радость (без имени).
3. На втором — ситуацию, которая вызвала сильное раздражение/злость.
4. На третьем — ситуацию, которая вызвала беспокойство/страх/грусть.
5. Соберите все листочки, перемешайте.
6. По очереди зачитывайте ситуации (можно сначала по типу эмоций) и предложите группе угадать, какая эмоция была вызвана, и предположить, что могло бы помочь справиться с негативной эмоцией или усилить позитивную.

Обсуждение:

- Что общего у ситуаций, вызывающих похожие эмоции? (Поиск общих триггеров).
- Как мы можем научиться предвидеть или распознавать свои триггеры?
- Какую роль играет наше восприятие ситуации в возникновении эмоции?

Упражнение "Дыхание – мой якорь"

Цель: освоить базовую технику снятия острого стресса и тревоги.

Материалы: нет.

Ход проведения:

1. Предложите учащимся сесть удобно, закрыть глаза (по желанию).
2. Ведущий: "Сфокусируйтесь на своем дыхании. Не пытайтесь его изменить, просто наблюдайте, как воздух входит и выходит. Почувствуйте, как поднимается и опускается живот/грудная клетка. Заметьте температуру воздуха на вдохе и выдохе."
3. "Теперь давайте попробуем 'Квадратное дыхание' (или 'Дыхание 4-7-8'):
 - * Вдох через нос на счет 4 (про себя).
 - * Задержка дыхания на счет 4.
 - * Выдох через рот на счет 4.
 - * Задержка дыхания на счет 4.
4. Повторите 3-5 раз. Затем вернитесь к естественному дыханию и заметьте изменения."

Обсуждение:

- Что вы заметили во время упражнения?
- Насколько быстро меняется ваше состояние при фокусировке на дыхании?
- В каких ситуациях (например, в классе, перед экзаменом, во время конфликта) вы могли бы использовать эту технику?
- Почему дыхание является таким эффективным инструментом саморегуляции?

Игра "Мой антистресс-набор"

Цель: разработать индивидуальный набор стратегий для снятия стресса и управления эмоциями.

Материалы: листы бумаги, цветные ручки/маркеры, возможно, вырезки из журналов, клей (для создания коллажей).

Ход выполнения:

1. Обсудите с учащимися различные категории стратегий саморегуляции:

* Физические: спорт, прогулка, танец, массаж, горячая ванна, йога.

* Творческие: рисование, музыка, письмо, пение, рукоделие.

* Социальные: разговор с другом, объятия, помощь другим.

* Когнитивные: переосмысление ситуации, позитивные аффирмации, ведение дневника благодарности.

* Релаксационные: медитация, дыхательные упражнения, расслабляющая музыка.

* Отвлечение: чтение, просмотр фильма, игра.

2. Предложите каждому ученику создать свой "Антистресс-Набор" на листе бумаги. Они могут рисовать, писать, делать мини-коллаж из того, что им помогает. Должно быть не менее 5-7 пунктов.

3. Попросите их разделить эти пункты на "быстрые" (до 5 минут) и "долгосрочные" (более 15 минут).

Обсуждение:

• Что оказалось самым популярным в ваших наборах?

• Легко ли было придумать быстрые способы? Почему они важны?

• Как вы можете интегрировать эти методы в свою повседневную жизнь?

• Подумайте, как вы могли бы предложить подобные "наборы" своим будущим ученикам.

Упражнение "Перевертыш" (Когнитивная переоценка)

Цель: изменить негативную оценку ситуации на более нейтральную или позитивную.

Материалы: рабочие листы (опционально).

Ход проведения:

1. Ведущий: "Часто не сама ситуация вызывает эмоции, а наше отношение к ней."

2. Приведите пример: "Меня обругал начальник. Я думаю: 'Он меня ненавидит, я ни на что не годен'. Чувствую: отчаяние, злость. А можно подумать: 'Он, наверное, под давлением, это не про меня лично, а про ситуацию'. Чувствую: досаду, но не отчаяние."

3. Попросите учащихся вспомнить недавнюю ситуацию, которая вызвала у них сильную негативную эмоцию (гнев, разочарование, тревогу).

4. Предложите им записать (или проговорить в парах/тройках):

* Ситуация:

* Моя первая мысль/интерпретация:

* Мои чувства:

* Теперь попробуйте найти 2-3 альтернативных объяснения ситуации, которые были бы более нейтральными или даже позитивными.

* Как изменились бы ваши чувства, если бы вы подумали так?

Обсуждение:

- Насколько сложно было найти альтернативные интерпретации?
- Заметили ли вы, как меняется эмоциональный фон при изменении мыслей?
- Как этот навык поможет вам в общении с трудными учениками или их родителями? (Например, "он меня игнорирует" или "он устал/занят своими мыслями/стесняется").

Ролевая Игра "Учитель на перемене"

Цель: практиковать саморегуляцию в условиях, приближенных к будущей работе.

Материалы: карточки с "вызовами" для учителя (см. ниже).

Ход проведения:

1. Разделите класс на мини-группы. Каждая группа получает 2-3 карточки с описанием ситуации.
2. Примеры карточек-вызовов:

Ситуация 1: вы только что провели очень сложный урок, класс был неуправляемым. Вы чувствуете раздражение и усталость. Через 5 минут у вас следующий урок с этим же классом.

Ситуация 2: к вам подходит родитель и начинает эмоционально жаловаться на несправедливую оценку его ребенка, повышая голос.

Ситуация 3: вы пришли в класс и обнаружили, что кто-то нарисовал на вашей доске карикатуру. Вы чувствуете гнев и досаду.

Ситуация 4: вы очень старались подготовить проект, но коллега внезапно критикует его перед всем педсоветом. Вы чувствуете себя униженным и расстроенным.

3. В каждой группе учащиеся разыгрывают ситуацию. Один играет учителя, другие — учеников/родителей/коллег.

4. Задача "учителя" — продемонстрировать, как он/она справляется с эмоциональным вызовом, используя изученные техники саморегуляции, прежде чем реагировать на ситуацию.

5. После каждой сцены группа обсуждает, насколько эффективно "учитель" справился, что можно было бы улучшить.

Обсуждение:

- Какие техники саморегуляции были наиболее полезны в этих ситуациях?
- Что самое сложное в саморегуляции в условиях рабочего процесса?
- Как эмоциональная реакция учителя влияет на учеников/родителей/коллег?
- Как можно подготовиться к таким ситуациям заранее?

Упражнение "Мой будущий кабинет спокойствия"

Цель: продумать создание благоприятной эмоциональной среды для себя и учеников.

Материалы: листы А3, цветные карандаши/маркеры.

Ход проведения:

1. Ведущий: "Представьте, что вы уже учитель и у вас есть свой класс. Как бы вы обустроили пространство, чтобы оно помогало как вам, так и вашим ученикам управлять эмоциями?"
2. Предложите учащимся нарисовать "план-схему" своего идеального класса, выделяя зоны, предметы или правила, которые способствуют эмоциональной регуляции. Например: "уголок для релаксации", "доска настроений", "правила общения", "зона для проговаривания эмоций", "ваза с дыхательными карточками".

Обсуждение:

- Что вы включили в свой "кабинет спокойствия" и почему?
- Какие элементы, по вашему мнению, будут наиболее эффективны для учеников? А для вас?
- Как вы, как учитель, можете быть примером эмоциональной саморегуляции для своих учеников?
- Какие личные качества и навыки, связанные с саморегуляцией, вы хотели бы развивать дальше?

"Дневник эмоциональной рефлексии" (Домашнее задание)

Цель: закрепление навыков осознания и анализа эмоций в повседневной жизни.

Материалы: личная тетрадь или блокнот.

Ход проведения: (задание на неделю/две):

1. Предложите учащимся в течение определенного периода (например, недели) ежедневно вести короткий "Дневник эмоций".
2. Каждый день им нужно отмечать:
 - * Самую сильную позитивную эмоцию дня: что ее вызвало?
 - * Самую сильную негативную эмоцию дня: что ее вызвало? Как я на нее отреагировал? Что я мог бы сделать иначе?
 - * Один из способов саморегуляции, который я использовал: был ли он эффективен?

* Одно открытие о себе или своих эмоциях:

Обсуждение (после выполнения задания):

- Что нового вы узнали о своих эмоциональных паттернах?
- Было ли ведение дневника полезным? Почему?
- Какие сложности возникали?

Саморегуляция — это навык, который требует постоянной практики. Для будущего педагога это не просто личное качество, а профессиональная необходимость, позволяющая строить эффективные отношения с учениками, родителями, коллегами и предотвращать эмоциональное выгорание.

Призывайте учащихся применять эти техники в своей жизни и в дальнейшем делиться ими со своими учениками.

Эмоции других: учимся понимать (Эмпатия)

Для учащихся 10–11 педагогических классов, которые готовятся к работе с детьми, упражнения и игры по развитию эмпатии должны быть более глубокими, аналитическими и ориентированными на профессиональную деятельность. Фокус смещается с простого распознавания эмоций на понимание их причин, контекста, а также на выработку адекватной, поддерживающей реакции в педагогических ситуациях.

Упражнение "Эмоциональный детектив"

Цель: развивать комплексное распознавание эмоций по множеству невербальных сигналов и контексту.

Материалы: короткие видеофрагменты (2-3 мин) из фильмов, сериалов, документальных материалов, сценок из школьной жизни (без звука или со звуком), фотографии. Желательно, чтобы ситуации были неоднозначными.

Ход проведения:

1. Разделите класс на малые группы.

2. Покажите видеофрагмент или фотографию.

3. Задание:

- * Определить, какие эмоции испытывают герои.
- * Обосновать свой выбор, указывая на конкретные невербальные сигналы (выражение лица, позы, жесты, движения глаз, интонации, если есть звук).
- * Предположить возможные причины этих эмоций, исходя из контекста.
- * Обсудить, какие эмоции могут быть "маскировкой" для других, более глубоких чувств (например, агрессия как маска страха или беспомощности).
- Вопросы для обсуждения:
 - * Насколько легко было определить эмоции? Почему?
 - * Какие сигналы оказались наиболее информативными?
 - * Какие факторы (возраст, пол, культура, предыдущий опыт) могли повлиять на проявление и интерпретацию эмоций?
 - * Как педагог может использовать эти наблюдения в классе?

Упражнение "Голоса за кадром"

Цель: развивать чувствительность к интонациям и подтексту в речи.

- Материалы: аудиозаписи коротких фраз, произнесенных с разными, но не всегда очевидными интонациями (например, "Я всё понял," произнесенное с раздражением, усталостью, сарказмом, искренним пониманием). Можно использовать записи детских голосов.

Ход проведения:

1. Прослушайте фразу.

2. Задание:

- * Определить эмоциональную окраску высказывания.
- * Предположить, что на самом деле хотел сказать говорящий.
- * Описать ситуацию, в которой могла быть произнесена эта фраза.
- Вопросы для обсуждения:
 - * Какие "невербальные" элементы голоса (тембр, высота, темп, громкость) помогали в определении эмоции?

- * Как интонация может исказить смысл сказанного?
- * Почему педагогу важно "слышать" не только слова, но и "между строк"?

Упражнение "Учитель в ситуации"

Цель: практиковать эмпатическое реагирование в сложных педагогических ситуациях.

Материалы: карточки с описанием типичных сложных ситуаций из школьной жизни (см. Приложение 2):

- * Ученик грубо ответил учителю.
- * Два ученика сильно поссорились на перемене.
- * Один ученик постоянно отвлекает других, но при этом выглядит очень грустным.
- * Ученик-отличник вдруг начинает плохо учиться и замыкаться в себе.
- * Родитель агрессивно высказывает претензии учителю.

Ход проведения:

1. Разделите класс на малые группы. Каждая группа получает 1-2 карточки с ситуациями.

2. Задание для группы:

- * Анализ ситуации: какие эмоции могут испытывать все участники? Какие могут быть скрытые мотивы или причины поведения?
- * Разработка стратегии эмпатического реагирования: что бы сделал педагог в этой ситуации? Как бы он начал разговор? Какие слова выбрал бы?
- * Ролевая игра: проиграть ситуацию, где один ученик исполняет роль учителя, другие – учеников/родителей.
- Вопросы для обсуждения:
 - * Насколько сложно было "влезть в шкуру" всех участников?
 - * Какие эмоции было сложнее всего понять? Почему?
 - * Какое эмпатическое поведение оказалось наиболее эффективным в данной ситуации?

* Как педагог может сохранять свою эмоциональную устойчивость, проявляя эмпатию?

Игра "Две стороны одной истории"

Цель: осознать, как личный опыт и точка зрения влияют на восприятие ситуации и эмоции.

Материалы: карточки с описанием конфликтных или неоднозначных ситуаций (например, "Ученик был несправедливо обвинен в списывании," "Учитель поставил незаслуженно низкую оценку," "Родитель отказался от помощи школы").

Ход проведения:

1. Выберите одну ситуацию.
2. Два ученика получают карточки с "ролями" (например, "Ученик" и "Учитель" или "Родитель" и "Учитель"), описывающие их субъективное восприятие одной и той же ситуации.
3. Они ведут диалог, отстаивая свои позиции, исходя из полученной роли.
4. Остальные наблюдают.

• Вопросы для обсуждения:

- * Какие эмоции испытывали "участники" диалога?
- * Как разные "правды" влияли на их чувства и поведение?
- * Как эмпатия помогает разрешать подобные конфликты?
- * Что должен сделать педагог, чтобы увидеть ситуацию глазами всех участников?

Упражнение "Дневник эмпатии будущего педагога"

Цель: развивать привычку к систематической рефлексии и наблюдению за проявлениями эмпатии в повседневной жизни.

Материалы: индивидуальные тетради/блокноты.

Ход упражнения: в течение недели (или до следующего занятия) каждый ученик ведет "Дневник эмпатии". Ежедневно он записывает:

- * Ситуацию, в которой ему пришлось проявить эмпатию (или он увидел ее проявление/отсутствие у других).
- * Краткое описание эмоций другого человека.
- * Свои мысли и чувства по этому поводу.
- * Как он отреагировал (или как, по его мнению, *должен* был отреагировать педагог).
- * Чему он научился из этой ситуации.
- Вопросы для обсуждения (после недели ведения дневника):
- * Какие ситуации вызывали наибольшие трудности в проявлении эмпатии?
- * Были ли случаи, когда ваши собственные эмоции мешали проявить эмпатию?
- * Как ведение дневника изменило ваше восприятие окружающих?

Игра "Эмоциональная карта класса"

Цель: развить способность "чувствовать" коллективное эмоциональное состояние группы, а не только отдельных личностей.

Материалы: большой лист бумаги или доска, маркеры.

Ход проведения:

1. Представьте ситуацию: "Вы – педагог, заходите в класс перед уроком/после конфликтной ситуации."
2. Задание: в течение 5-7 минут молча "просканировать" воображаемый класс.
3. На большом листе нарисовать "эмоциональную карту" класса:
 - * Отметить общие настроения (например, "общая усталость", "напряжение", "оживление").
 - * Выделить "эмоциональные группы" или "островки" (например, несколько радостных учеников, пара скучающих, один тревожный).
 - * Подумать, что могло привести к такому состоянию.
- Вопросы для обсуждения:
 - * Насколько сложно "читать" коллективные эмоции?

* Как это наблюдение может повлиять на ваш план урока или взаимодействие с классом?

* Какие техники педагог может использовать для "настройки" эмоциональной атмосферы в классе?

Упражнение "Эмпатический щит" (Профилактика выгорания)

Цель: обсудить важность сохранения собственной эмоциональной устойчивости при высокой эмпатичности, чтобы предотвратить выгорание.

Материалы: нет.

Ход проведения:

1. Обсудите: быть эмпатичным педагогом – это значит принимать на себя часть чужих эмоций, переживаний. Может ли это быть опасным для самого педагога?

2. Мозговой штурм: "Как эмпатичному человеку (педагогу) защитить себя от эмоционального выгорания, не переставая быть эмпатичным?"

* (Примеры: четкие границы, техники релаксации, поиск поддержки, умение "отпускать" чужие проблемы после рабочего дня, хобби, спорт).

• Вопросы для обсуждения:

* Почему умение "защищаться" не противоречит эмпатии?

* Какие "инструменты" для создания "эмпатического щита" вы уже используете или планируете использовать?

* Как педагог может научить своих будущих учеников проявлять эмпатию, не теряя себя?

Эти упражнения помогут учащимся педагогических классов не только глубже понять природу эмпатии, но и применить эти знания в будущей профессиональной деятельности, формируя у себя важные качества внимательного и поддерживающего педагога.

Мои отношения: строим мосты (Социальные навыки)

Для будущих педагогов социальные навыки — это не просто умение дружить, а профессиональный инструмент. Учитель постоянно находится в центре сложной системы отношений: «учитель-ученик», «учитель-родитель», «учитель-коллега», «учитель-администрация».

Блок 1: эффективная коммуникация (Основание моста)

Цель: отработать навыки активного слушания, четкой передачи информации и понимания барьеров в общении.

Игра «Испорченный телефон: педагогический совет»

Цель: показать, как теряется и искажается информация при передаче через несколько каналов.

Ход проведения:

1. 5–6 добровольцев выходят за дверь. Первый заходит и выслушивает текст (например, сложную инструкцию от директора по поводу организации родительского собрания, полную деталей).
2. Он должен пересказать это второму участнику, второй — третьему и так далее.
3. Последний участник озвучивает то, что понял, перед всем классом.

Текст (пример): «Мария Ивановна, передайте учителям 10-х классов, что завтра на третьем уроке в актовом зале не будет репетиции, потому что приедет комиссия по проверке питания. Пусть все соберут дневники на проверку к 14:00, а Сидорову из 10-А скажите, чтобы его отец зашел к завучу по поводу олимпиады, но только после 16:00, когда закончатся курсы».

Обсуждение:

- Что именно потерялось или исказилось? Почему?
- Какие уточняющие вопросы мог бы задать слушающий, чтобы «мост» не рухнул?

- Как это знание поможет вам в работе с учениками и их родителями?

Упражнение «Активное слушание: Три техники»

Цель: отработать техники «Эхо» (повтор), «Парафраз» (пересказ своими словами) и «Интерпретация» (прояснение чувств).

Ход проведения:

1. Учащиеся делятся на пары. Один — «рассказчик» (рассказывает о любой реальной или вымышленной трудности в учебе/жизни), другой — «активный слушатель».

2. По сигналу ведущего слушатель должен сменить тактику:

* 1 минута — техника «Эхо» (повторять ключевые слова собеседника).

* 1 минута — техника «Парафраз» (начинать фразы с «Если я тебя правильно понял, ты говоришь о...»).

* 1 минута — «Интерпретация» («Похоже, ты чувствуешь себя [эмоция] из-за этой ситуации...»).

Обсуждение:

- В какой роли вам было комфортнее?
- Какая техника помогла «рассказчику» почувствовать себя услышанным?
- Почему учителю важно владеть всеми тремя техниками?

Блок 2: Эмпатия и понимание (Пролеты моста)

Цель: научиться вставать на позицию другого человека, понимать мотивы поведения, отличные от собственных.

Упражнение «В чужих ботинках» (Кейс-метод)

Цель: Развитие эмпатии к участникам образовательного процесса.

Ход проведения:

Разделите класс на группы. Дайте каждой конфликтную ситуацию, но попросите описать ее чувствами и глазами разных участников.

- Ситуация: ученик-отличник внезапно перестал делать домашние задания и начал грубить учителю.
- Группа 1: опишите состояние и мысли этого ученика (что может происходить у него дома или в душе?).
- Группа 2: опишите чувства и мысли учителя (который рассчитывал на этого ученика на олимпиаде).
- Группа 3: опишите позицию мамы ученика (которая работает на трех работах и не понимает, что происходит).

Обсуждение:

- Насколько сильно отличаются взгляды на одну и ту же проблему?
- Как понимание позиции другого помогает «строить мост», а не стену?

Игра «Сходства и различия»

Цель: поиск точек соприкосновения с людьми, которые кажутся «совсем другими».

Ход проведения:

1. Учащиеся свободно перемещаются по классу. По команде «Пара!» они объединяются с тем, кто стоит ближе.
2. За 1 минуту они должны найти 3 неочевидных сходства (например, оба любят печь блины, оба боятся темноты, оба мечтают побывать в Исландии) и 3 различия.
3. Повторить 3–4 раза с разными партнерами.

Обсуждение:

- С кем было легче всего найти общее?
- Были ли случаи, когда человек казался вам «чужим», но нашлось много общего?
- Как это упражнение помогает учителю найти подход к «трудному» ученику?

Блок 3: Конструктивное общение и Я-сообщения (Опоры моста)

Цель: научиться выражать претензии и просьбы без агрессии, сохраняя отношения.

Лаборатория «Я-сообщений»

Цель: замена «Ты-сообщений» (обвинений) на конструктивные «Я-сообщения».

Ход проведения:

Выдайте список типичных педагогических или школьных фраз-обвинений.

Задача — переформулировать их по формуле: Чувство + Факт + Последствие + Просьба (см. Приложение 4).

- Пример Ты-сообщения: «Ты опять сорвал мне урок своим поведением!»
- Вариант Я-сообщения: «Я расстраиваюсь (чувство), когда на уроке слышен шум (факт), потому что я теряю мысль и мы не успеваем разобрать тему (последствие). Пожалуйста, давай договоримся соблюдать тишину (просьба)».
- Фразы для переработки:
 1. «Вы когда-нибудь начнете готовиться к контрольным?»
 2. «Твой ребенок постоянно дерется на переменах!» (фраза родителю).
 3. «Ты почему опять опоздал?»

Обсуждение: почему «Я-сообщения» реже вызывают ответную агрессию?

Игра «Толкачи» (Психогимнастика)

Цель: прочувствовать разницу между сопротивлением и сотрудничеством.

Ход проведения:

1. Пары встают друг напротив друга, упираются ладонями в ладони партнера.
2. Инструкция 1: «Начните давить на ладони партнера, стараясь его перетолкать». (Затем обсуждение чувств).

3. Инструкция 2: «А теперь попробуйте двигаться вместе, сохраняя контакт ладонями, но так, чтобы это был танец, а не борьба. Уступайте и ведите по очереди».

Обсуждение: что происходит в отношениях, когда мы только «давим»? Как перейти в режим «танца» (сотрудничества)?

Блок 4: Конфликтология и границы (Ремонт моста)

Цель: отработка навыков выхода из конфликтных ситуаций.

Ролевая игра «Переговоры на мосту»

Цель: поиск компромисса.

Ход проведения:

Разыгрывается ситуация между «Учителем» и «Учеником/Родителем».

- Сценарий: ученик настаивает на исправлении оценки в конце четверти, хотя все сроки вышли. Учитель не может просто так поставить оценку, но хочет сохранить мотивацию ученика.
- Задача: провести переговоры так, чтобы «мост» не рухнул, но и границы учителя не были нарушены.

Обсуждение:

- Какие слова помогли снизить напряжение?
- Удалось ли найти решение, которое устроило обоих?

Упражнение «Социальная сеть класса» (Творческое)

Цель: визуализация системы отношений.

Ход проведения:

На большом ватмане (или на доске) каждый ученик рисует себя (символ или имя). Затем участники проводят линии к тем, с кем они чувствуют связь в группе.

- Сплошная линия — крепкая связь (дружба, сотрудничество).

- Пунктир — слабый контакт.
- Зигзаг — есть недопонимания.
- Задача: посмотреть, где образовались «острова», и коллективно обсудить, какие «мосты» (совместные дела, обсуждения) можно построить к тем, кто остался в изоляции.

Обсуждение: как учитель может влиять на «архитектуру» отношений в классе?

Завершающая рефлексия: «Мое обещание будущему классу»

Попросите каждого написать на бумажном «кирпичике» одно правило общения, которое он обязуется соблюдать в своих будущих отношениях (например: «Я обещаю сначала выслушать, а потом судить» или «Я обещаю говорить о своих чувствах прямо»). Из этих кирпичиков на доске собирается символический мост.

Отношения — это не то, что «случается» само собой. Это конструкция, которую мы проектируем и строим сознательно каждый день. И профессионализм учителя во многом зависит от качества этих «мостов».

Мы – Команда! Развитие командных навыков

Как мы общаемся: язык команды

В педагогической среде умение работать в команде и выстраивать эффективную коммуникацию — залог успешной совместной деятельности, будь то проект, методическое объединение или классное руководство. Учащиеся педагогических классов уже видят, как важна командная работа в школе, и им полезно развивать эти навыки не только для себя, но и для будущей профессиональной деятельности.

Блок 1: Формирование команды и доверия (Фундамент команды)

Цель: создать атмосферу доверия, взаимопонимания и готовности работать вместе.

Игра «Командный портрет»

Цель: визуализация единства и общих ценностей команды.

Материалы: большой лист ватмана, фломастеры/маркеры разных цветов.

Ход проведения:

1. Класс делится на 2-3 команды (если это возможно). Если класс маленький, то вся группа работает как одна команда.
2. Предложите командам создать «портрет» своей команды. Это может быть коллаж, рисунок, символическое изображение.
3. В портрете должны быть отражены:
 - * Общие ценности команды (например, «уважение», «сотрудничество», «креативность»).
 - * Сильные стороны команды.
 - * Цели, к которым стремится команда.
 - * Ощущение единства.
4. Дайте командам 15-20 минут на обсуждение и создание портрета.
5. Каждая команда презентует свой портрет.

Обсуждение:

- Что было самым сложным в создании портрета?
- Как команда пришла к общему видению?
- Какие общие черты вы видите между портретами разных команд (если они есть)?
- Как эти ценности и цели могут помочь вам в будущей педагогической работе?

Упражнение «Круг доверия» (Символическое)

Цель: ощутить поддержку и доверие внутри группы.

Материалы: нет.

Ход проведения:

1. Учащиеся встают в плотный круг, плечом к плечу.
2. Один участник (доброволец) встает спиной к центру круга, закрывает глаза и медленно падает назад.
3. Остальные участники, стоящие за его спиной, мягко и синхронно подхватывают его, передавая от одного к другому.
4. После этого каждый, кто был «ловцом», может побыть «падающим».

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали, когда падали?
- Какие чувства вы испытывали, когда подхватывали другого?
- Почему такое упражнение важно для формирования команды? (Подсказка: показывает, что мы можем положиться друг на друга).
- Как это упражнение можно адаптировать для создания доверия в классе с учениками?

Блок 2: Развитие командных навыков (Инструменты команды)

Цель: отработать ключевые навыки, необходимые для эффективной командной работы: активное слушание, распределение ролей, решение проблем, конструктивная обратная связь.

Игра «Собери картину»

Цель: отработка коммуникации, распределения ролей и совместного решения задачи.

Материалы: несколько одинаковых, но сложных изображений (картины, карты, схемы), разрезанных на множество мелких кусочков. Комплект для каждой команды.

Ход выполнения:

1. Класс делится на команды по 4-6 человек.

2. Каждой команде выдается комплект разрезанных частей одной и той же картины.

3. Важно: участники команды сидят так, чтобы видеть только свои кусочки (например, за столами, повернутыми друг к другу, или каждый участник имеет свой «сектор»). Им нельзя показывать свои кусочки другим.

4. Задача: собрать целую картину, общаясь только словами.

Обсуждение:

- Как вы распределяли роли? Кто брал на себя роль «главного сборщика», кто — «описателя», кто — «искателя»?
- Какие слова и фразы были наиболее полезны для описания кусочков?
- Что помогало вам найти нужные части?
- Как вы решали спорные моменты, когда мнения расходились?

Упражнение «Построение команды» (Работа с алгоритмом)

Цель: отработать навыки совместного планирования и решения проблем.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Ход проведения:

1. Предложите команде (или всему классу) решить гипотетическую задачу, связанную с педагогикой. Например: «Разработать план внеклассного мероприятия по теме «Профориентация» для 8-х классов, которое должно пройти в течение 2 часов и включать 3 интерактивных блока».

2. Задача команды — не просто придумать мероприятие, а пройти через этапы:

- * Постановка цели: что конкретно мы хотим достичь?
- * Мозговой штурм: генерация идей (без критики).
- * Анализ идей: выбор наиболее подходящих.
- * Распределение ролей: Кто за что отвечает (сбор информации, разработка контента, организация пространства, техническое обеспечение).
- * Планирование: составление подробного плана действий с временными рамками.
- * Определение рисков: что может пойти не так и как мы будем действовать?

Обсуждение:

- На каком этапе возникли наибольшие трудности?
- Как вы договаривались о распределении ролей?
- Как команда принимала решения?
- Какие командные качества помогли вам справиться с задачей?

Блок 3: Язык команды: эффективная коммуникация (Компоненты языка)

Цель: освоить приемы конструктивного общения, которые укрепляют команду и повышают эффективность.

Упражнение «Обратная связь: Мост к улучшению»

Цель: научиться давать и принимать обратную связь конструктивно.

Материалы: карточки с ситуациями.

Ход выполнения:

1. В парах или тройках (один — «дающий ОС», второй — «получающий ОС», третий — «наблюдатель», если есть).
2. Предложите ситуации, требующие обратной связи (например, «Ваш коллега постоянно опаздывает на встречи методического объединения», «Ваш товарищ по команде недостаточно активно участвовал в предыдущем задании»).
3. Отработайте модель обратной связи:

Ситуация: опишите конкретный факт.

Мысль: что вы думаете об этой ситуации?

Чувство: какие чувства она у вас вызывает?

Желание/Просьба: чего бы вы хотели в данной ситуации?

Модель СПВ:

Ситуация: конкретный факт (например, "когда я видел, что ты задержался на 5 минут").

Поведение: что именно произошло (например, "и ты пропустил объяснение нового правила").

Воздействие: как это на тебя повлияло (например, "мне пришлось тебе потом объяснять, и мы потеряли время").

4. Важно: после того как «получающий ОС» высказал свои ощущения, «дающий ОС» должен уточнить, насколько это было верно, и вместе поискать решение.

Обсуждение:

- Что было самым трудным в даче/принятии ОС?
- Насколько эффективнее стала коммуникация после применения модели?
- Как этот навык поможет вам в работе с учениками (их поведением, мотивацией) и коллегами?

Игра «Командный девиз»

Цель: формирование единого «языка» команды, отражающего ее ценности и цели.

Ход проведения:

1. Команды (или вся группа) возвращаются к своим «Командным портретам» или просто обсуждают свои общие ценности и цели.
2. Задача: придумать короткий, емкий и мотивирующий девиз для своей команды. Девиз должен отражать суть их командной работы.
3. Примеры: «Вместе – к цели!», «Синергия – наш ключ!», «Мы – сила, мы – команда!»
4. Команды презентуют свои девизы.

Обсуждение:

- Почему девиз важен для команды? (Символ единства, мотивация).
- Как вы думаете, какие девизы были бы близки к вашей будущей школьной команде?

Цель: понять, как совместная работа усиливает результат, и научиться использовать команду для преодоления сложностей.

Упражнение «Дилемма учителя» (Ситуационное)

Цель: использование командной мудрости для решения сложных педагогических задач.

Материалы: карточки с педагогическими дилеммами.

Ход проведения:

1. Команды получают карточки с типичными или сложными ситуациями из школьной жизни, требующими командного решения.

2. Примеры дилемм:

* «Ученик из вашей параллели постоянно нарушает дисциплину, срывает уроки. Попытки отдельных учителей не дают эффекта. Как может команда (классные руководители, психологи, завуч) решить эту проблему?»

* «В классе возник конфликт между двумя группами учеников. Как команде учителей и психологу помочь им прийти к примирению?»

* «У вас есть ученик, который показывает низкие результаты по всем предметам, но проявляет удивительные таланты в музыке. Как команда педагогов может поддержать его развитие?»

3. Командам дается время на обсуждение, выработку нескольких вариантов решения и выбор наиболее эффективного.

4. Презентация решений.

Обсуждение:

- Какие сильные стороны команды помогли найти решение?
- Были ли разные точки зрения внутри команды, и как вы их примирили?
- Как вы видите роль своей будущей команды (педагогического коллектива) в решении подобных задач?

Игра «Эстафета командной поддержки»

Цель: ощутить, как команда может помочь преодолеть трудности.

Материалы: небольшой предмет (например, мяч, шарик), который нужно будет передавать.

Ход проведения:

1. Команды встают в колонны.
2. По команде первый участник должен пронести предмет через определенную дистанцию (например, пройдя вокруг стула), но при этом он должен быть «поддержан» командой.
3. Вариант 1 (Простой): команда стоит в колонне, и каждый, кому передается предмет, делает какое-то действие поддержки (например, говорит короткое ободряющее слово).
4. Вариант 2 (С препятствием): первый участник проходит дистанцию, а остальные создают «коридор поддержки», возможно, хлопая или говоря ободряющие слова. Передавая предмет следующему, они дают ему «энергию».

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда вас поддерживала команда?
- Как поддержка команды повлияла на вашу способность выполнить задачу?
- Как этот принцип поддержки применим в работе учителя? (Поддержка коллег, поддержка учеников).

Умение работать в команде и грамотно общаться — это не просто «мягкие навыки», а профессиональная компетенция учителя. От того, как слаженно работает педагогический коллектив, зависит атмосфера в школе, успешность учеников и, конечно, профессиональное благополучие самих педагогов. Призывайте учащихся применять эти принципы уже сейчас, в своем учебном коллективе, и нести их в свою будущую профессиональную жизнь.

Вместе – сила: доверие и сотрудничество

Тема «Вместе – сила: доверие и сотрудничество» является логичным продолжением предыдущих блоков, углубляя понимание командной работы через призму взаимоотношений. Для будущих педагогов эти качества не просто желательны, а критически важны для построения эффективного образовательного процесса и личного благополучия.

Блок 1: Построение доверия (Основание силы)

Цель: создать условия для возникновения доверия между участниками, понимания его ценности.

Упражнение «Минное поле»

Цель: развитие доверия, ответственности, четкой коммуникации и лидерских качеств.

Материалы: несколько предметов (мячи, кубики, бутылки с водой) для создания «минного поля», повязка на глаза для каждого участника.

Ход проведения:

1. На полу расставляются «мины» (предметы) на некотором расстоянии друг от друга.
2. Класс делится на пары. В каждой паре один участник — «сапер» (с завязанными глазами), другой — «проводник».
3. Задача «сапера» — пройти через «минное поле» с завязанными глазами, не наступив ни на одну «мину».
4. Задача «проводника» — направлять «сапера» только голосовыми командами (например, «два шага вперед», «повернись направо», «осторожно, слева мина»).
5. Поменяться ролями.

Обсуждение:

- Что чувствовали, когда были «сапером»? Насколько сильно зависели от «проводника»?
- Что чувствовали, когда были «проводником»? Легко ли было давать инструкции? Была ли ответственность?
- Какие команды были наиболее эффективными? Почему?
- Как это упражнение отражает роль доверия в команде, в том числе в будущей учительской профессии (доверие к коллегам, к ученикам)?

Упражнение «Падение на доверие» (Групповое)

Цель: прямой опыт ощущения поддержки и доверия со стороны группы.

Материалы: нет.

Ход проведения:

1. Группа встает в плотный круг.
2. Один доброволец встает в центр круга, расслабляется, скрещивает руки на груди, закрывает глаза.
3. Он начинает медленно падать в любую сторону, а участники круга мягко перекачивают его от одного к другому, не давая ему упасть.
4. Важно: все должны быть очень внимательны и действовать синхронно.

Обсуждение:

- Какие эмоции возникали, когда вы были в центре? А когда поддерживали?
- Что нужно, чтобы такое упражнение было безопасным и эффективным? (Взаимодействие, внимание, физическая поддержка).
- Как это переносится на работу в педагогическом коллективе? В каких ситуациях учителя нуждаются в такой поддержке и доверии?

Блок 2: Развитие сотрудничества (Движение по мосту)

Цель: отработка совместных действий, распределения ролей, координации и взаимопомощи для достижения общей цели.

Игра «Слепой художник»

Цель: развитие четкой коммуникации, умения давать и принимать инструкции, синхронизации действий.

Материалы: листы бумаги, ручки/карандаши для каждого участника. Для одного участника в паре — простая, но необычная картинка (например, абстрактная фигура, серия простых геометрических фигур, нарисованных необычным образом).

Ход проведения:

1. Учащиеся делятся на пары. В каждой паре один — «художник» (с закрытыми глазами или спиной к партнеру), другой — «инструктор».
2. «Инструктор» получает картинку, которую он должен описать партнеру так, чтобы тот нарисовал ее максимально точно. При этом «инструктор» не может видеть, что рисует «художник», а «художник» не может задавать вопросы. (Вариант усложнения: можно разрешить «художнику» задавать вопросы, но это уже другая механика).
3. После 5-7 мин пары сравнивают оригинал и рисунок.
4. Поменяться ролями.

Обсуждение:

- Что было самым сложным в роли «инструктора»? Как вы выбирали слова?
- Что было самым сложным в роли «художника»? Хватало ли информации?
- Почему синхронность и четкость инструкций так важны в сотрудничестве?
- Как это упражнение связано с процессами в педагогической работе (например, учитель дает задание ученикам, коллеги совместно разрабатывают проект)?

Упражнение «Общий квадрат»

Цель: развитие невербальной коммуникации, координации, совместного решения проблемы.

Материалы: длинная веревка (или эластичный бинт), достаточно длинная, чтобы каждый участник мог держать ее двумя руками.

Ход проведения:

1. Все участники стоят в кругу, держат веревку на уровне груди двумя руками.
2. Попросите всех закрыть глаза.
3. Задача: не открывая глаз и не отпуская веревку, команда должна сформировать из веревки идеальный квадрат.
4. После того как команда решит, что квадрат готов, они открывают глаза и оценивают результат.

Обсуждение:

- Как вы договаривались, не видя друг друга?
- Кто брал на себя инициативу? Как воспринималась эта инициатива?
- Какие были трудности? Как вы их преодолевали?
- В каких ситуациях в школе невербальная коммуникация и слаженность действий всей команды играют ключевую роль?

Блок 3: Преодоление разногласий и синергия (Укрепление моста)

Цель: научиться конструктивно решать конфликтные ситуации и использовать различия для усиления общего результата.

Ролевая игра «Конфликт интересов»

Цель: отработка навыков ведения переговоров, поиска компромиссов и консенсуса.

Материалы: карточки с ролями и их интересами (см. Приложение 4).

Ход проведения:

1. Разделите класс на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает карточки с ролями для "конфликта".

2. Пример ситуации: В школе планируется ежегодный праздник, посвященный Дню учителя.

* Роль 1 (Председатель профкома): хочет сделать банкет с хорошим угощением, потому что «учителя заслужили», бюджет ограничен.

* Роль 2 (Заместитель директора по воспитательной работе): хочет сделать креативный концерт с участием учеников, много конкурсов, чтобы всем было весело.

* Роль 3 (Молодой учитель): хочет, чтобы праздник закончился пораньше, чтобы не задерживаться допоздна, предпочитает простое чаепитие.

* Роль 4 (Опытный учитель): хочет, чтобы традиция была соблюдена, но без лишних затрат и суеты, может быть, коллективный выезд на природу.

3. Задача группы: прийти к единому решению, которое максимально удовлетворит интересы всех сторон, используя принципы сотрудничества и доверия.

Обсуждение:

- Насколько сложно было договариваться?
- Что помогало найти общий язык?
- Как вы использовали активное слушание, и «Я-сообщения»?
- Как доверие к намерениям друг друга влияет на исход переговоров?

Упражнение «Совместный коллаж»

Цель: визуализация синергии, когда индивидуальные вклады создают нечто большее, чем сумма частей.

Материалы: большие листы ватмана (по одному на команду), множество старых журналов, ножницы, клей.

Ход выполнения:

1. Разделите класс на команды.
2. Предложите каждой команде создать коллаж на тему «Идеальная школа будущего», «Учитель будущего» или «Мы – педагоги».

3. Каждый участник сначала выбирает 3-5 изображений, которые отражают его индивидуальное видение.

4. Затем команда собирается вместе и обсуждает, как все эти индивидуальные элементы можно объединить в единый, гармоничный коллаж.

Обсуждение:

- Как индивидуальные идеи дополняли друг друга?
- Были ли идеи, от которых пришлось отказаться ради общего результата? Как это ощущалось?
- Насколько итоговый коллаж отличается от того, что мог бы создать каждый участник в одиночку?
- Как принцип «целое больше суммы частей» работает в педагогической команде?

Завершающая рефлексия: «Эстафета благодарности»

Цель: Подведение итогов, выражение признательности за вклад в сотрудничество.

Ход проведения:

1. Все участники встают в круг.
2. Каждый по очереди (или по желанию) говорит что-то вроде: «Я благодарен [имя], за то, что [конкретное действие, качество, помощь]».
3. Это помогает закрепить позитивный опыт взаимодействия и подчеркнуть важность вклада каждого.

Доверие — это не данность, а результат осознанного выбора и целенаправленных действий. Сотрудничество позволяет преодолевать сложности, достигать более высоких результатов и создавать поддерживающую, вдохновляющую атмосферу, что является краеугольным камнем успешной педагогической деятельности.

Решаем вместе: от проблемы к решению

Будущие педагоги должны быть мастерами в совместном решении проблем – как учебных, так и личностных, конфликтных, организационных.

Общие принципы проведения:

- Создайте доверительную и поддерживающую атмосферу.
- Подчеркивайте важность каждого мнения.
- Акцентируйте внимание на процессе, а не только на результате.
- Используйте примеры из школьной жизни или педагогической практики для большей релевантности.
- Проводите глубокую рефлексию после каждого упражнения.

Этап 1: Определение и анализ проблемы (Что происходит на самом деле?)

Упражнение "Айсберг проблемы"

Цель: научиться различать симптомы проблемы от её глубинных причин.

Материалы: доска, маркеры, стикеры.

Ход проведения:

1. Разделите класс на 3-4 группы.
2. Предложите каждой группе реальную (или гипотетическую, но правдоподобную) проблему из школьной жизни. Примеры:
 - * Низкая активность учащихся на уроках.
 - * Конфликты между учениками в классе.
 - * Нежелание некоторых учеников выполнять домашние задания.
 - * Сложности с адаптацией нового ученика в классе.
3. Попросите группы нарисовать на листе айсберг.
4. Надводная часть (Симптомы): группы записывают, что они видят, слышат, наблюдают – внешние проявления проблемы.
5. Подводная часть (Причины): затем группы переходят к причинам. "Почему это происходит? Что лежит в основе? Какие скрытые факторы влияют?"

6. Презентация: каждая группа представляет свой "айсберг".

Обсуждение:

- Насколько легко было отличить симптомы от причин?
- Какие новые причины вы открыли для себя?
- Как глубокий анализ проблемы влияет на поиск её решения?
- Почему для будущего педагога важно "видеть" весь айсберг, а не только его вершину?

Игра "Кресла перспектив"

Цель: развить эмпатию, научиться рассматривать проблему с разных точек зрения (участников ситуации).

Материалы: 4-5 стульев, карточки с ролями.

Ход проведения:

1. Выберите одну проблему, которую будут обсуждать (можно взять одну из "айсбергов").
2. Расставьте стулья полукругом. Каждый стул – это определенная роль или перспектива. Примеры ролей для школьной проблемы:
 - * Учитель/Классный руководитель
 - * Ученик, имеющий проблему
 - * Одноклассник/Свидетель
 - * Родитель
 - * Администрация школы (директор, завуч)
 - * Школьный психолог
3. Один из участников садится на стул и начинает говорить о проблеме с позиции этой роли.
4. Затем другой участник садится на другой стул и высказывает свою точку зрения. Участники могут меняться стульями.
5. Наблюдатели записывают ключевые идеи и эмоции, выраженные от каждой роли.

Обсуждение:

- Какие новые аспекты проблемы открылись, когда вы "встали на место" другого человека?
- Какая точка зрения оказалась наиболее неожиданной?
- Как этот опыт поможет вам в будущей педагогической деятельности?
- Почему важно учитывать все точки зрения при поиске решения?

Этап 2: Генерация решений (Что мы можем сделать?)

Упражнение "Мозговой штурм '100 идей' + метод Уолта Диснея"

Цель: развить креативное мышление, научиться генерировать множество разнообразных решений и затем оценивать их с разных позиций.

Материалы: флипчарт/доска, маркеры, стикеры, листы бумаги для каждой группы.

Ход проведения:

1. Разделите класс на 3-4 группы. Предложите им одну и ту же проблему для решения (или проблемы, над которыми они работали на предыдущих этапах).
2. Часть А: мозговой штурм '100 идей':
 - * Каждая группа получает задание сгенерировать как можно больше решений для своей проблемы. Цель – не менее 20-30 идей за 15 минут (для тренировки).
 - * Правила мозгового штурма: никаких оценок, чем больше идей, тем лучше, поощряются безумные идеи, идеи других можно развивать.
 - * Записывать все идеи на стикеры (по одной идее на стикер).
3. Часть Б: метод Уолта Диснея:
 - * Внутри каждой группы участники делятся на три "роли":
 - * Мечтатель: генерирует самые смелые, инновационные, идеальные идеи, не обращая внимания на ограничения.
 - * Реалист: оценивает идеи Мечтателя с точки зрения практичности, ресурсов, сроков, реальной осуществимости. Как это можно реализовать?
 - * Критик: ищет слабые места, потенциальные проблемы, риски, что может пойти не так. Задает вопросы, требующие доработки.

* Группы по очереди "прогоняют" наиболее интересные идеи, сгенерированные в первой части, через эти три роли.

* Начинает Мечтатель, предлагает идею, Реалист ищет способы ее воплощения, Критик указывает на риски. Затем можно "передавать" идею Мечтателю для доработки с учетом замечаний.

Обсуждение:

- Что было самым сложным: генерировать много идей или критически их оценивать?
- Какая роль показалась вам наиболее комфортной/некомфортной? Почему?
- Как взгляд с разных позиций помог улучшить идеи или отсеять нежизнеспособные?
- Как этот метод может быть полезен в педагогической деятельности при планировании мероприятий, уроков, разрешении ситуаций?

Этап 3: Выбор и планирование решения (Что мы будем делать и как?)

Упражнение "Матрица решений"

Цель: научиться систематизировать и оценивать предложенные решения по заданным критериям, принимать обоснованное решение в группе.

Материалы: флипчарт/доска, маркеры, листы А3 для групп, ручки.

Ход проведения:

1. Каждая группа выбирает 3-5 наиболее перспективных решений, которые они сгенерировали на предыдущем этапе.
2. Затем группы определяют 3-4 критерия оценки для своих решений.

Примеры критериев:

- * Реализуемость (насколько легко воплотить)
- * Эффективность (насколько хорошо решит проблему)
- * Затраты (временные, финансовые, ресурсные)
- * Приемлемость для всех участников (не нарушает ли чьи-то интересы)
- * Потенциальные риски/побочные эффекты

3. Группы чертят матрицу: по горизонтали – критерии, по вертикали – выбранные решения.
4. Затем каждая группа оценивает каждое решение по каждому критерию (например, по 5-балльной шкале).
5. Подсчитывают общую сумму баллов для каждого решения.
6. На основе полученных данных группы выбирают одно или два наилучших решения.

Обсуждение:

- Как выбор критериев повлиял на окончательное решение?
- Насколько объективным оказалось решение, принятое с помощью матрицы?
- Возникали ли споры при оценке по критериям? Как вы их разрешали?
- В каких ситуациях в школе (или в жизни) такая матрица может быть полезна?

Игра "Дерево решений" (Планирование действий)

Цель: разработать пошаговый план реализации выбранного решения, предвидеть возможные препятствия.

Материалы: флипчарт/доска, маркеры, стикеры разных цветов.

Ход проведения:

1. Каждая группа берет свое выбранное наилучшее решение.
2. На листе флипчарта группа рисует "Дерево решений".
3. Корни: это проблемы, причины, которые легли в основу (можно коротко повторить из "айсберга").
4. Ствол: само выбранное решение.
5. Ветви (основные шаги): записывают основные, крупные шаги, необходимые для реализации решения (по одному на ветку).
6. Листья (подзадачи/детали): к каждой ветви добавляют "листья" – более мелкие, конкретные действия, сроки, ответственные, необходимые ресурсы.
7. Фрукты (ожидаемые результаты): что изменится в результате? Каковы будут положительные эффекты?

8. Червячки/Сухие ветки (потенциальные препятствия/риски): что может помешать? Какие сложности могут возникнуть? Как их можно преодолеть? (стикеры другого цвета).

Обсуждение:

- Насколько детальным получился ваш план?
- Какие препятствия вы смогли предвидеть? Как это повлияло на ваш план?
- Насколько важен этап детального планирования?
- Как этот подход может помочь будущему учителю в организации внеклассных мероприятий, проектов, работе с проблемными ситуациями?

Этап 4: Реализация и рефлексия

(Как это работает и что мы из этого вынесли?)

Ролевая игра "Школьный Совет: 'Разрешить ситуацию'"

Цель: практическое применение навыков совместного решения проблемы в условиях, приближенных к реальным.

Материалы: карточки с описанием ролей и ситуаций.

Ход проведения:

1. Подготовьте 2-3 реалистичные школьные конфликтные/проблемные ситуации. Примеры:
 - * Ученик систематически опаздывает на первый урок, из-за чего нарушается дисциплина и страдает успеваемость.
 - * Между двумя группами учеников возникла ссора из-за использования общего пространства (например, школьного спортзала или медиатеки).
 - * Родитель недоволен оценками своего ребенка по предмету и обвиняет учителя в необъективности.
2. Разделите класс на группы по 5-6 человек. Каждая группа – это "Школьный Совет", который должен решить одну из ситуаций.
3. Внутри каждой группы распределите роли:

- * Председатель Совета (фасилитатор): ведет обсуждение, следит за регламентом, поощряет каждого высказаться.
- * Учитель/Классный руководитель: описывает ситуацию со своей стороны, предлагает пути решения.
- * Психолог: анализирует эмоциональные аспекты, предлагает стратегии общения.
- * Представитель администрации: оценивает решения с точки зрения школьных правил, ресурсов.
- * Представитель ученического самоуправления: высказывает мнение учеников, предлагает решения с их стороны.
- * Родитель (если ситуация того требует): высказывает позицию родителя.

4. Дайте группам 20-25 минут на обсуждение проблемы, анализ с разных сторон и выработку совместного решения и плана действий.

5. Каждая группа представляет свое решение и план действий.

Обсуждение:

- Насколько сложно было согласовать мнения разных "ролей"?
- Какие навыки были наиболее важны для достижения консенсуса?
- Что помогало, а что мешало в процессе совместного решения?
- Какие открытия вы сделали относительно своей роли в группе?
- Как опыт этой игры применим к реальной работе в школе?

Упражнение "Круг обратной связи и улучшений"

Цель: закрепить навык рефлексии, научиться давать и принимать конструктивную обратную связь для постоянного улучшения процессов решения проблем.

Материалы: нет.

Ход проведения:

1. Участники сидят в кругу.
2. Предложите им оценить свой личный и групповой опыт работы на протяжении всех этих упражнений.

3. Каждый по очереди высказывается по трем пунктам:

* "Плюс": что хорошо сработало в процессе решения проблем? Что мне понравилось? (в группе, в моем участии)

* "Минус" (или "Зона роста"): что можно было бы улучшить? Какие были сложности? (в группе, в моем участии)

* "Интересно": что нового я узнал о себе, о других, о процессе решения проблем?

4. Ведущий суммирует основные моменты.

Обсуждение:

- Как регулярная обратная связь может помочь в улучшении процесса совместного решения проблем?
- Почему важно не только решать проблему, но и анализировать сам процесс решения?
- Как вы можете применить этот подход в будущей работе с учениками?

Каждая проблема – это не приговор, а вызов и возможность для развития, особенно когда к ней подходят сообща. В будущей педагогической деятельности умение работать с проблемами в коллективе, слушать, договариваться, искать компромиссы и воплощать решения будет одним из ключевых навыков. Тренируя эти умения, каждая проблема станет ступенькой к новым решениям и успехам.

Конфликты: как найти общий язык?

Умение конструктивно работать с конфликтами – это один из ключевых навыков успешного учителя.

Этап 1: Понимание природы конфликта и собственной реакции

Упражнение "Ассоциации с конфликтом"

Цель: актуализировать представления о конфликте, выявить эмоциональный фон восприятия.

Материалы: Флипчарт/доска, маркеры.

Ход проведения:

1. Попросите участников по очереди или по кругу назвать 1-2 ассоциации (слова, образы, чувства), которые возникают у них, когда они слышат слово "конфликт".
2. Записывайте все ассоциации на доске.
 - Какие чувства преобладают (страх, агрессия, интерес, усталость)?
 - Какие образы чаще всего возникают?
 - Что означают эти ассоциации для нашего восприятия конфликта?
 - Можно ли посмотреть на конфликт как на возможность для роста?

Игра "Айсберг конфликта"

Цель: научиться различать поверхностные проявления конфликта от его глубинных причин и потребностей.

Время: 25-30 минут

Материалы: флипчарт или доска, маркеры, стикеры.

Ход проведения:

1. Разделите класс на 3-4 группы.
2. Предложите каждой группе реальную или гипотетическую конфликтную ситуацию из школьной жизни. Примеры:
 - * Конфликт между двумя учениками из-за места за партой/в столовой.
 - * Конфликт между учителем и учеником из-за несправедливой, по мнению ученика, оценки.
 - * Конфликт между группой учеников и классным руководителем из-за организации мероприятия.
3. Попросите группы нарисовать на листе флипчарта айсберг.

4. Надводная часть (Позиции/Действия): группы записывают, что они видят, слышат – внешние проявления конфликта, что говорят и делают участники. (5 минут)

5. Подводная часть (Интересы/Потребности/Ценности): затем группы переходят к причинам. "Что на самом деле хочет каждый из участников? Какие потребности не удовлетворены? Какие ценности задеты? Какие страхи скрыты?" (10 минут)

6. Презентация: каждая группа представляет свой "айсберг".

Обсуждение:

- Насколько сложно было "нырнуть" под воду?
- Что новое вы открыли для себя, анализируя конфликт с точки зрения глубинных потребностей?
- Почему для поиска общего языка важно видеть не только "позиции", но и "интересы"?
- Как этот подход поможет вам в работе с учениками?

Упражнение "Мой стиль в конфликте"

Цель: помочь участникам осознать свой доминирующий стиль поведения в конфликтной ситуации.

Материалы: раздаточные листы с кратким описанием 5 стилей (соперничество, приспособление, избегание, сотрудничество, компромисс – можно упростить до 3-4 основных) и небольшим тестом/опросником.

Ход проведения:

1. Раздайте участникам листы с описанием стилей поведения в конфликте (или кратко объясните их на доске).
2. Предложите им пройти короткий самоанализ/тест (например, несколько вопросов, где нужно выбрать вариант, наиболее соответствующий их поведению в гипотетической конфликтной ситуации).
3. Попросите участников подумать: "Какой стиль чаще всего использую я? Почему? Какие у него плюсы и минусы?"

Обсуждение:

- Легко ли было определить свой стиль?
- Какие стили кажутся вам наиболее эффективными, а какие – наименее?

Почему?

- Всегда ли нужно использовать один и тот же стиль? От чего может зависеть выбор стиля?
- Как знание своего стиля и стилей других может помочь в разрешении конфликтов?

Этап 2: Эффективная коммуникация и поиск решений

Упражнение "Активное слушание и Я-сообщения"

Цель: практиковать навыки активного слушания и формулирования "Я-сообщений" для снижения напряженности и ясного выражения своих чувств и потребностей.

Материалы: карточки с "началами фраз" для "Я-сообщений", небольшие сценарии ситуаций.

Ход проведения:

1. Кратко напомните правила активного слушания (контакт глаз, кивки, уточняющие вопросы, перефразирование) и структуру "Я-сообщений" (когда я вижу/слышу..., я чувствую..., потому что мне важно..., я бы хотел(а)...).
2. Разделите участников на пары. Один – "Говорящий", другой – "Слушающий".
3. Часть А (Я-сообщения): "Говорящий" выбирает одну из предложенных конфликтных ситуаций (например, "Друг постоянно опаздывает на встречи", "Одноклассник перебивает меня на уроке") и формулирует свое "Я-сообщение" к воображаемому оппоненту. "Слушающий" помогает, если нужно, проверяет структуру. (5 минут)
4. Часть Б (Активное слушание): "Говорящий" описывает ситуацию или чувство, связанное с конфликтом (можно взять реальную, но не очень острую

или гипотетическую). "Слушающий" внимательно слушает и затем перефразирует услышанное ("Я правильно понял(а), что ты чувствуешь ... потому что ...?"). Затем "Говорящий" подтверждает или поправляет. Меняются ролями. (10 минут на каждую роль).

- Обсуждение/Рефлексия:
- Что было самым сложным в активном слушании?
- Как вы себя чувствовали, когда вас активно слушали?
- Насколько сложнее/проще говорить: "Я-сообщениями" вместо "Ты-сообщений" ("Ты всегда опаздываешь" vs. "Когда ты опаздываешь, я чувствую себя расстроенным, потому что мне важно наше время")?
- Как эти навыки могут помочь в работе с учениками и их родителями?

Игра "От позиции к интересу и решению 'Выиграл-Выиграл'"

Цель: практиковать поиск общих интересов и совместных решений, где обе стороны чувствуют себя выигравшими.

Материалы: карточки с описанием ролей и конфликтных ситуаций (с четко выраженными позициями, но скрытыми интересами).

Ход проведения:

1. Разделите класс на группы по 3 человека: "Сторона А", "Сторона Б" и "Медиатор/Наблюдатель".
2. Предложите каждой группе конфликтную ситуацию. Примеры:
 - * Ситуация: Два ученика хотят взять одну и ту же книгу из библиотеки на выходные.
 - * Сторона А (позиция): "Я должен взять эту книгу, мне она нужна прямо сейчас для доклада!" (Интерес: хорошо подготовиться, получить высокую оценку, не подвести команду).
 - * Сторона Б (позиция): "Нет, это моя очередь! Я ждал ее дольше!" (Интерес: справедливость, чувство очереди, тоже подготовиться).

3. Этап 1: каждая "Сторона" (А и Б) читает свою роль и отдельно от другой стороны формулирует свои позиции (что я заявляю) и свои интересы (что мне на самом деле нужно, почему это важно для меня).

4. Этап 2: "Стороны" встречаются. Задача "Медиатора" – помочь им перейти от обсуждения позиций к выявлению интересов. "Медиатор" задает вопросы: "Почему это важно для тебя?", "Что изменится, если ты получишь/не получишь это?", "Что на самом деле стоит за твоим желанием?"

5. Этап 3: после выявления интересов, группы пытаются найти решение, которое удовлетворяло бы обе стороны (например, один берет книгу на ночь и возвращает утром, другой доделывает доклад по другому источнику, они делят книгу, один использует электронную версию, другой печатную и т.д.).

6. Презентация решений.

Обсуждение:

- Насколько сложно было перейти от позиций к интересам?
- Какая роль (Сторона А/Б, Медиатор) оказалась самой сложной/интересной?
- Какие решения "выиграл-выиграл" удалось найти?
- Какие качества необходимы для поиска "выиграл-выиграл" решений?

Этап 3: Роль педагога в разрешении конфликтов

Ролевая игра "Учитель-медиатор"

Цель: практиковать навыки медиации конфликтов между учениками, применяя все полученные знания.

Материалы: карточки с описанием конфликтных ситуаций (можно взять из упражнения "Айсберг Конфликта").

Ход проведения:

1. Разделите класс на группы по 3-4 человека. В каждой группе: "Ученик 1", "Ученик 2", "Учитель-медиатор", "Наблюдатель".
2. Выдайте каждой группе карточку с достаточно острой, но разрешимой школьной конфликтной ситуацией между двумя учениками.

3. Инструктаж "Учителю-медиатору":

- * Создай безопасное пространство.
- * Выслушай каждого без перебивания.
- * Используй активное слушание.
- * Помоги сформулировать "Я-сообщения".
- * Помоги выявить глубинные интересы каждого.
- * Направляя к поиску совместных решений.
- * Не принимай чью-либо сторону, оставайся нейтральным.
- * Помоги зафиксировать договоренности.

4. Сценарий игры: "Учитель-медиатор" проводит встречу с "Учеником 1" и "Учеником 2", пытаясь помочь им разрешить конфликт. "Наблюдатель" делает пометки по процессу.

5. Обсуждение: каждая группа делится своим опытом. "Наблюдатель" дает обратную связь "Учителю-медиатору" и "Ученикам".

Обсуждение:

- Что было самым сложным в роли "Учителя-медиатора"?
- Что помогало добиться прогресса в разрешении конфликта?
- Как вы себя чувствовали в роли "Ученика"? Какие действия "Учителя" помогали, а какие мешали?
- Какие конкретные фразы или вопросы были наиболее эффективными?
- Почему педагогу так важно быть хорошим медиатором?

Упражнение "Мой арсенал для конфликта"

Цель: закрепить полученные знания и составить личный план действий по управлению конфликтами.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Ход проведения:

1. Попросите каждого участника индивидуально заполнить таблицу или ответить на вопросы:

- * Что я узнал(а) нового о конфликтах?

* Какие навыки мне теперь доступны? (Например, активное слушание, Я-сообщения, выявление интересов).

* Какую фразу/технику я буду использовать в первую очередь при возникновении конфликта? (Например, "Позволь, я перефразирую, чтобы убедиться, что правильно понял(а)", "Когда ты делаешь ..., я чувствую...").

* Что я буду делать, чтобы не поддаваться эмоциям в конфликте? (Например, сделать паузу, посчитать до 10, выйти из комнаты).

* Мой главный совет себе как будущему педагогу по работе с конфликтами.

Обсуждение:

- Желаящие делятся своими "арсеналами".
- Подведите итоги занятия. Подчеркните, что конфликты – это часть жизни, и умение их конструктивно разрешать – признак зрелости и профессионализма.

Каждый конфликт – это возможность не только для решения проблемы, но и для укрепления отношений, лучшего понимания друг друга, а также для личностного роста. Как будущие педагоги, вы будете сталкиваться с множеством конфликтных ситуаций – между учениками, с родителями, с коллегами. И теперь у вас есть мощный арсенал инструментов, чтобы не просто тушить "пожары", а строить мосты и находить общий язык.

Наша команда: истории успеха

Для будущих педагогов понимание того, как работает команда, как создаются и поддерживаются "истории успеха" в коллективе, крайне важно – ведь класс, педагогический коллектив, родительский комитет – это все команды.

Этап 1: Что такое успешная команда?

Упражнение "Коллективный портрет успешной команды"

Цель: выявить общие представления участников о характеристиках успешной команды.

Материалы: флипчарт/доска, маркеры, стикеры.

Ход проведения:

1. Попросите каждого участника индивидуально на 2-3 стикерах написать ёмкие слова или фразы, описывающие, что, по их мнению, делает команду успешной (например: "взаимопомощь", "четкие цели", "доверие", "разные мнения", "общий результат").
2. Затем участники по очереди приклеивают свои стикеры на флипчарт и коротко комментируют их.
3. После того как все стикеры приклеены, ведущий вместе с группой кластеризует (группирует) похожие идеи, создавая "зоны" на флипчарте (например, "Коммуникация", "Цели", "Взаимоотношения", "Ресурсы", "Лидерство").

Обсуждение:

- Какие качества упоминались чаще всего?
- Были ли какие-то неожиданные для вас качества?
- Почему каждый из этих аспектов важен для успеха команды?
- Как эти качества проявляются (или могут проявляться) в педагогическом коллективе или в классном сообществе?

Игра "Команда как мозаика"

Цель: проиллюстрировать, как уникальность каждого члена команды способствует общей картине успеха.

Материалы: несколько комплектов крупных пазлов (желательно тематических, например, с изображением сложного пейзажа или абстрактной картины), или заранее разрезанные на 5-7 неправильных частей рисунки, фломастеры.

Ход проведения:

1. Разделите класс на 3-4 группы. Каждой группе выдайте несобранный пазл (или части рисунка).

2. Инструкция: "Представьте, что каждый из вас – это уникальный кусочек этой мозаики. Ваша задача – собрать ее ВМЕСТЕ, но сначала пусть каждый в вашей команде выберет один кусочек, который, по его мнению, лучше всего его характеризует. А затем вместе соберите всю картину, обсуждая, как каждый кусочек (и каждый из вас) важен для общей картины." (15 минут)

3. После сборки: попросите каждую команду показать свою мозаику.

Обсуждение:

- Насколько легко было выбрать "свой" кусочек?
- Как процесс сборки отражал командную работу?
- Что произойдет, если одного кусочка не будет хватать?
- Как уникальность каждого члена команды (его знания, опыт, характер) делает команду сильнее и полнее, подобно мозаике?
- Как это применимо к классу, где каждый ученик – уникальная личность?

Этап 2: Индивидуальный вклад и синергия

Упражнение "Моя суперсила в команде"

Цель: помочь участникам осознать свои сильные стороны и их ценность для командной работы.

Материалы: стикеры, ручки.

Ход проведения:

1. Попросите каждого участника подумать и записать на 3-5 стикерах свои личные качества, навыки, знания, которые он/она считает своей "суперсилой" и которые могут быть полезны в команде (например, "хорошо слушаю", "умею вдохновлять", "организованность", "креативность", "быстро ищу информацию", "спокоен в кризис").

2. Далее, в малых группах (3-4 человека), каждый участник по очереди приклеивает свои стикеры на большой лист бумаги и коротко рассказывает, почему он/она считает это своей суперсилой и как она может проявиться в

команде. Другие участники могут задавать вопросы или добавлять свои наблюдения о "суперсилах" говорящего.

Обсуждение:

- Легко ли было говорить о своих сильных сторонах? Почему?
- Какие новые "суперсилы" вы заметили у себя или у других?
- Как наличие разных "суперсил" в команде способствует ее успеху?
- Как будущий педагог может помогать ученикам выявлять и развивать свои "суперсилы" для коллективной работы?

Игра "Слепой художник и его гид"

Цель: развитие навыков точной коммуникации, доверия и взаимопомощи в команде.

Материалы: карточки с простыми изображениями (геометрические фигуры, простые предметы), листы бумаги, ручки/карандаши, повязки для глаз (или можно просто попросить закрыть глаза).

Ход проведения:

1. Разделите участников на пары. В каждой паре один – "Художник", другой – "Гид".
2. "Художник" закрывает глаза или надевает повязку.
3. "Гид" получает карточку с изображением, которое видит только он. Задача "Гида" – максимально точно описать изображение так, чтобы "Художник", не видя его, смог нарисовать на своем листе бумаги. Запрещено использовать названия предметов, только описания форм, размеров, расположения. (5-7 минут на раунд)
4. После первого раунда пары обсуждают, что сработало хорошо, что нет. Затем меняются ролями и проводят второй раунд.

Обсуждение:

- Что было самым сложным в роли "Гида"? А в роли "Художника"?
- Какие стратегии коммуникации оказались наиболее эффективными?

- Какую роль сыграло доверие в выполнении задания?
- Как этот опыт может быть применим к совместному планированию уроков, мероприятий, решению общих задач в школе?

Этап 3: Создание и празднование историй успеха

Проектное упражнение "Наша история успеха: планируем событие"

Цель: применить навыки командной работы на практике, создать реальный или гипотетический "продукт" и проанализировать процесс его создания как "историю успеха".

Материалы: большие листы бумаги, маркеры, стикеры, возможно, ноутбуки для поиска идей.

Ход проведения:

1. Разделите класс на 3-4 команды.
2. Предложите каждой команде разработать концепцию и план небольшого школьного события или проекта. Примеры тем:
 - * "День профессий будущего" для 8-классников.
 - * "Экологический челлендж" для всей школы.
 - * "Вечер педагогических историй" для классного часа.
 - * "Квест по истории педагогики" для младших классов.
3. Команды должны:
 - * Определить цель события/проекта.
 - * Распределить роли и обязанности.
 - * Разработать основные этапы и ключевые активности.
 - * Представить примерный бюджет и необходимые ресурсы.
 - * Продумать, как они будут оценивать успех своего проекта.
4. Дайте командам 30-40 минут на работу.
5. Каждая команда представляет свой проект (5-7 минут на команду).

Обсуждение после презентаций:

- Как вы распределяли задачи в команде? Были ли лидеры?

- Возникали ли разногласия? Как вы их разрешали?
- Что оказалось самым сложным в процессе? А самым приятным?
- Как вы думаете, что обеспечило успех вашей работы над проектом?
- Какие "мини-истории успеха" случились внутри вашей команды во время этой работы?

Упражнение "Галерея наших достижений"

Цель: визуализировать и отметить вклад каждого и общий успех в предыдущем проектном упражнении, закрепить ощущение совместного достижения.

Материалы: листы А3/флипчарт для каждой команды, маркеры, цветные карандаши, стикеры.

Ход проведения:

1. Каждая команда получает большой лист бумаги.
2. Задача команды – создать "Галерею своих достижений" по итогам работы над проектом "Наша история успеха: планируем событие". Они могут нарисовать, написать, использовать символы, чтобы изобразить:
 - * Самый важный шаг, который они сделали вместе.
 - * Самую сложную проблему, которую они преодолели.
 - * Конкретный вклад каждого члена команды.
 - * Самый яркий момент в процессе работы.
 - * Их общее чувство успеха.
3. После 15-20 минут каждая команда представляет свою "галерею", рассказывая свою "историю успеха".

Обсуждение:

- Как создание такой "галереи" помогает осознать и закрепить успех?
- Насколько важно ценить вклад каждого?
- Как можно использовать подобный подход в классе, чтобы создавать и отмечать "истории успеха" учеников?

Упражнение "Письмо в будущее: успешный педагог и его команда"

Цель: индивидуальная рефлексия и планирование применения полученных знаний в будущей профессиональной деятельности.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Ход проведения:

1. Попросите каждого участника представить себя в роли учителя через несколько лет.
2. Задание: "Напишите короткое письмо себе (или будущему коллеге/ученику) о том, как вы, как педагог, будете строить свою команду (класс как команду, работу с коллегами, с родителями). Какие принципы командной работы вы будете применять? Как вы будете создавать и отмечать 'истории успеха' в своем классе/школе? Каким будет ваш личный вклад в эту общую историю успеха?"
3. Несколько желающих могут зачитать фрагменты своих писем.

Обсуждение:

- Какие идеи чаще всего встречаются в письмах?
- Каким вы видите свой класс как команду?
- Как вы будете вдохновлять учеников на совместные достижения?
- Какие шаги вы можете сделать уже сейчас, чтобы начать развивать эти качества?

Настоящая команда – это не просто группа людей, а объединение уникальных личностей, где каждый вклад ценен, где доверие и коммуникация творят чудеса. Истории успеха не случаются сами по себе – они создаются вместе, усилиями каждого. В вашей будущей профессии педагога вы будете одновременно и членом команды (педагогического коллектива), и ее лидером (в своем классе). Умения строить эффективные команды, выявлять сильные стороны каждого, поддерживать и вдохновлять – станут залогом вашего профессионального успеха и успеха ваших учеников.

Заключение

Проект «ЭмоКласс: учебно-методический комплект тренингов и игр для развития эмоционального интеллекта у учащихся 10–11 педагогических классов» успешно завершен. В его рамках был разработан и апробирован комплекс инструментов, направленных на формирование и укрепление ключевых аспектов эмоционального интеллекта у будущих педагогов.

На протяжении всех занятий участники погружались в многогранный мир эмоций, учились их распознавать и понимать – как свои, так и чужие. Осваивались эффективные техники саморегуляции, позволяющие превращать вызовы в возможности для роста. Особое внимание уделялось развитию социальных навыков: выстраиванию прочных мостов взаимоотношений через активное слушание, эмпатию и конструктивное общение. Кульминацией работы стало углубление в тему командного взаимодействия, где доверие и сотрудничество были признаны истинной силой, способной преобразовать образовательный процесс и профессиональную жизнь.

Каждое упражнение, каждая игра «ЭмоКласса» предоставляла не просто возможность для развлечения, а шанс на практике отработать те компетенции, которые станут краеугольным камнем профессионализма современного учителя. Способность управлять своими эмоциями, понимать состояния учеников и коллег, выстраивать доверительные отношения и эффективно работать в команде — это не просто желательные качества, это фундаментальные требования к педагогу XXI века.

Развитый эмоциональный интеллект позволяет учителю:

- Создавать благоприятную образовательную среду, где каждый ученик чувствует себя понятым и поддержанным.

- Эффективно разрешать конфликтные ситуации, превращая их в конструктивный диалог.
- Предотвращать эмоциональное выгорание, сохраняя собственное психическое здоровье.
- Быть примером для своих учеников в вопросах эмоциональной грамотности и жизненной устойчивости.
- Строить плодотворное сотрудничество с родителями и коллегами, создавая единое образовательное пространство.

Мы убеждены, что знания и навыки, приобретенные в рамках проекта «ЭмоКласс», станут для вас, будущих педагогов, не просто полезным дополнением к предметным знаниям, но и надежной опорой в вашей благородной и ответственной профессии. Помните: учитель, осознающий и управляющий своими эмоциями, способный строить мосты в отношениях, — это учитель, который не только передает знания, но и вдохновляет, поддерживает и формирует гармоничные личности.

Пусть Эмоциональный Интеллект станет вашим верным спутником на педагогическом пути, помогая вам создавать яркое, эффективное и эмоционально здоровое будущее для каждого ученика.

Приложения

Карточки «Эмоций»

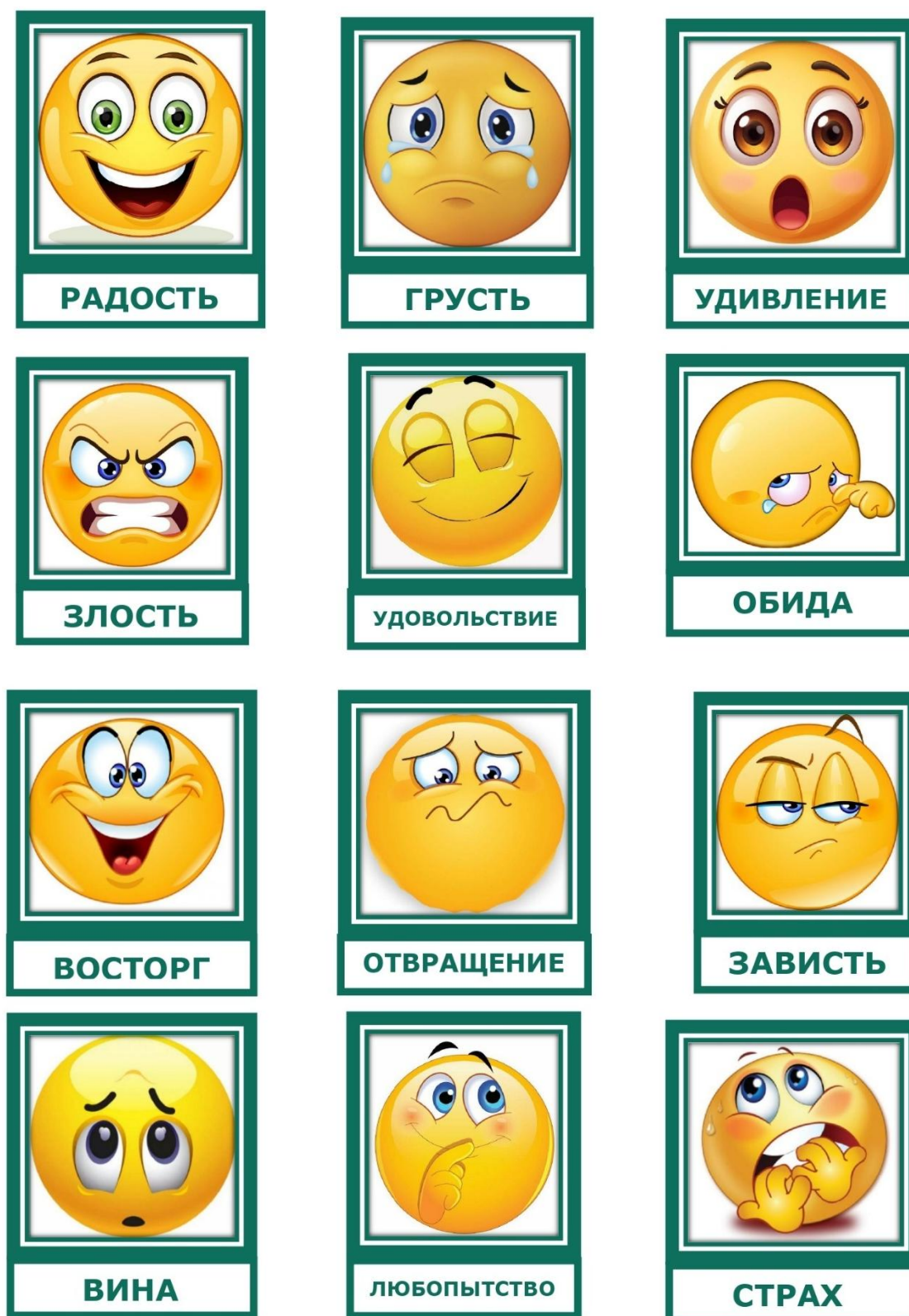


Рис. 1

Карточки ситуаций

Ситуация 7. Девочка влюбилась в одноклассника (одногогруппника), он вроде бы поначалу ответил ей взаимностью, но потом стал самоутверждаться за ее счет, издеваясь и потешаясь над нею на глазах у всего класса. Девочка очень страдала, плакала, отказывалась отвечать у доски. Учебный год закончила гораздо хуже, чем могла. Что надо было делать педагогу?

Ситуация 8. Заканчивая последний урок, педагог просит дежурных остаться и убрать класс (аудиторию). Дежурные отказываются под предлогом занятости сразу после уроков на тренировке. Педагог настаивает. Назревает конфликт. Что делать?

Ситуация 9. Педагог получил очень беспокойный 8 класс, который с первого же урока решил, по словам учеников, «испытать педагога на герметичность». Когда педагог вошел в кабинет, то из одного угла послышалось: – Ку-ку. Когда педагог повернулся туда, то из другого угла раздалось: – Ку-ку. Потом, как только он начинал говорить, «ку-ку» звучало откуда-нибудь вновь. Как в этой ситуации поведет себя педагог?

Ситуация 10. Учащийся 9-го класса Игорь М. рассказал педагогу страшную тайну, взяв с нее слово, что она никогда и никому не расскажет о том, что она от него услышала. Речь шла об очень серьезном уголовном преступлении, а также о том, что криминальная группа заставляет подростка идти по этому пути дальше. Учащийся заверил, что, если она предпримет какие-то неосторожные действия, ее попросту убьют. Педагог в ужасе.

Ситуация 11. Всякая попытка педагога, преподающей информатику в 5-7-х классах, добиться, чтобы учащиеся слушали объяснение, выполняли задания, реагировали на выставляемые ею оценки, ни к чему не приводит. Педагог перечитала гору литературы, советовалась со всеми, с кем только можно, в том числе со школьным психологом, но изменить ничего не удается.

Ситуация 12. Педагог испробовал все способы затупить «искру любопытства» у одного любознательного мальчика: и родителей вызывал, и к директору водил, – а он знает себе на каждом занятии сидит с поднятой рукой и норовит такие вопросы задать, ответов на которые нет в школьных учебниках, и которые учителя ставят в тупик.

Ситуация 1. Надя, 7 лет. С трех лет посещает хореографический кружок, с 5-ти – вокальную и театральную студии. Очень часто выступает на сцене, участвует в разных конкурсах. Перед очередным выступлением во время игры пытается руководить своими сверстниками: «Я лучше вас знаю, я на сцене уже много раз выступала, а вы нет. Поэтому я буду играть роль лисы». Девочки пытаются ей не подчиниться и идут за помощью к вожатому.

Ситуация 2. В классе есть ученик-слабак, и другие ученики не упускают случая поиздеваться над физически и психологически неразвитым мальчиком. Когда педагог вызывает его к доске, он только мнетя и запинаясь, боясь, что все будут лишь смеяться над его ответом. Учитель только вздыхает, упрекает и ставит плохую оценку.

Ситуация 3. На перемене двое учеников, мальчик и девочка, громко спорят. Подошедший педагог узнает, что мальчик разбил новый плеер девочки, который она принесла в школу. Мальчик уверяет, что это вышло случайно. А девочка требует деньги за разбитую вещь или же новый плеер. Педагог отчитала девочку за то, что она принесла в школу дорогую вещь, дала ее однокласснику, а теперь его же и обвиняет.

Ситуация 4. «Вы знаете,» – говорит педагог коллеге, – «У меня просто не хватает сил дотянуть до конца последнего урока. Я так выматываюсь, что приходится задавать учащимся самостоятельную работу или какое-нибудь никчемное переписывание, и, хотя мне стыдно от этого, но что делать, я просто не знаю».

Ситуация 5. Восьмиклассники договорились игнорировать классные часы и вместо этого собираются почти всем классом у кого-нибудь дома. По специальной договоренности, подготовившись заранее, ведут разговоры о всяких интересных делах, событиях, открытиях, а потом пьют чай и кофе или фанту и колу и танцуют. Своего классного руководителя они на эти пиры не приглашают, но родители рассказали об этом учителю, и он задумался...

Ситуация 6. Педагог где-то нашел анкету со следующими вопросами: – Кем бы ты хотел быть? – Большинство учащихся ответило: не знаю. – Что главное в жизни? – Учащиеся ответили: Деньги. – Зачем нужно учиться? – Ответ: чтобы не приставали родители. Ответы учащихся поразили педагога, и он решил, что надо что-то делать. Но что?

Рис. 2

Карточки «Я-сообщения»

Я переживаю...	Когда я вижу, что...
Меня раздражает...	Когда я слышу, что...
Я чувствую себя...	Я бы хотел(а), чтобы ты...
Мне становится...	Давай договоримся о...
Я расстроен(а)...	Я предлагаю нам...
Я обеспокоен(а)...	Я беспокоюсь, что...
Мне неловко...	Я начинаю думать, что...
Я волнуюсь...	Это приводит к тому, что...

Рис. 3

Карточки с ролями

			
<u>Председатель профкома</u> хочет сделать банкет с хорошим угощением, потому что «учителя заслужили», бюджет ограничен.	<u>Заместитель директора по воспитательной работе</u> хочет сделать креативный концерт с участием учеников, много конкурсов, чтобы всем было весело.	<u>Молодой учитель</u> хочет, чтобы праздник закончился пораньше, чтобы не задерживаться допоздна, предпочитает простое чаепитие.	<u>Опытный учитель</u> хочет, чтобы традиция была соблюдена, но без лишних затрат и суеты, может быть, коллективный выезд на природу.

		
Учитель/Классный руководитель	Ученик, имеющий проблему	Одноклассник/Свидетель

		
Родитель	Администрация школы (директор, завуч)	Школьный психолог