Комплекс методических пособий для начальной школы

«Я и мои эмоции» · «Я и другие» · «Я исследователь»

Я и мои эмоции

Эмоциональный интеллект и саморегуляция



Методические рекомендации по проведению занятий для 1–4 класса

Блок 1 из 3 · 8 уроков базового ядра + 4 дополнительных модуля · 35–45 минут

О пособии

Пособие «Я и мои эмоции» — первый блок комплекса методических материалов для начальной школы: «Я и мои эмоции», «Я и другие», «Я исследователь». Блок развивает эмоциональный интеллект детей 7–10 лет: умение замечать и называть свои чувства, понимать их причины и пользоваться безопасными способами саморегуляции.

Пособие — готовый инструмент. Учителю не нужно придумывать содержание урока: достаточно распечатать карточки и рабочие листы и следовать сценарию. Занятия проводятся как внеурочные, на классном часе или частью урока окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства.

ЗАДАЧИ БЛОКА

- научить распознавать и называть собственные эмоции;
- показать связь между ситуацией, эмоциональным состоянием и поведением;
- научить замечать эмоциональные сигналы других людей;
- помочь осознавать, как эмоции проявляются в теле;
- освоить безопасные способы справляться с трудными эмоциями и собрать личный набор стратегий саморегуляции.

ЛОГИКА КУРСА

> ***От знакомства с эмоциями — к пониманию их причин — к выбору способов поведения и саморегуляции.***

Сначала дети учатся узнавать базовые эмоции: радость, грусть, злость, страх. Затем — видеть цепочку «ситуация — эмоция — поведение» и осваивать приёмы успокоения. В итоге каждый собирает свой набор стратегий. Каждый урок опирается на предыдущий и повторяет уже знакомые приёмы: повторение нужно, чтобы навык закрепился.

ЕДИНАЯ СТРУКТУРА УРОКА

- описание урока: общая информация, ключевая идея, ключевые вопросы, цели, материалы, оценивание;
- поминутный ход урока на 40 минут и варианты на 35 и 45 минут;
- игра, тренинговое упражнение, практическое задание (индивидуально, в паре, в группе), рефлексия;
- возрастная опора урока и адаптация для 1–2 и 3–4 классов, дополнительное задание.

Программа курса: 8 уроков с расширением до 12

Базовое ядро — 8 уроков — охватывает все ключевые темы и даёт законченный результат. **Дополнительные модули Д1–Д4** учитель добавляет по потребностям класса: программа может составить от 8 до 12 занятий.

№	ТЕМА	ФОРМАТ	КОГДА ПРОВОДИТЬ
1	Страна эмоций	базовое ядро	начало курса
2	Радость	базовое ядро	—
3	Грусть	базовое ядро	—
4	Злость	базовое ядро	—
5	Страх	базовое ядро	—
6	Ситуация — эмоция — поведение	базовое ядро	—
7	Спокойствие	базовое ядро	—
8	Мой набор стратегий	базовое ядро	итоговый урок
Д1	Эмоции в теле	дополнительный модуль	после урока 1
Д2	Ошибки и эмоции	дополнительный модуль	после урока 6
Д3	Как вернуть равновесие	дополнительный модуль	после урока 7
Д4	Слова для чувств	дополнительный модуль	после урока 5

ВАРИАНТЫ ПРОХОЖДЕНИЯ

ОБЪЁМ	СОСТАВ	КОМУ ПОДХОДИТ
8 занятий	уроки 1–8	базовый вариант для любого класса
10 занятий	уроки 1–8 + Д1 + Д3	1–2 классам: больше опоры на тело и простые шаги саморегуляции
10 занятий	уроки 1–8 + Д2 + Д4	3–4 классам: отношение к ошибкам и точные слова для чувств
12 занятий	уроки 1–8 + Д1–Д4	полный курс

Выбрать модули помогает лист наблюдения (Приложение 3).

Как курс учитывает развитие ребёнка 7–10 лет

Младший школьный возраст — время активного созревания лобных долей мозга. Они отвечают за произвольное внимание, самоконтроль, планирование и удержание правил. Этот процесс продолжается вплоть до юношеского возраста, поэтому в 7–10 лет ребёнок ещё не может долго управлять собой «изнутри». Курс опирается на этот факт: сначала регуляция идёт снаружи — от взрослого, ритуала, жеста, карточки. Затем через собственную речь ребёнка («стоп — вдох — выбери») она постепенно становится внутренней. Это классическая линия отечественной психологии: Л. С. Выготский, А. Р. Лурия, Д. Б. Эльконин.

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ, НА КОТОРЫХ ПОСТРОЕНЫ УРОКИ

1. **Смена деятельности.** Устойчивость произвольного внимания в 1–2 классе невелика: ориентировочно 10–15 минут, в 3–4 классе — дольше. Поэтому в 1–2 классе вид работы меняется каждые 5–7 минут, а в середине урока есть движение. В 3–4 классе работа идёт блоками по 8–12 минут.
2. **Тело и действие прежде слов.** В 7–8 лет мышление преимущественно наглядно-образное: понимание приходит через предмет, картинку, движение и игру. Каждое новое понятие сначала проживается в игре и только потом обсуждается словами.
3. **Внешние опоры.** Рабочая память ребёнка ограничена. Для 7–8 лет инструкция — 1–2 шага, показанные образцом. Для 9–10 лет — 3–4 шага, можно письменно. На доске всегда есть карточка-опора с шагами.
4. **Безопасность и предсказуемость.** Стресс снижает внимание и способность учиться. Одинаковое начало и конец урока, право на паузу и отказ отвечать о личном, работа через вымышленных героев создают ощущение безопасности.
5. **Рефлексия на каждом уроке.** Осознание того, что произошло и что получилось, тренирует именно те функции, которые созревают в этом возрасте: самоконтроль, планирование, оценку своих действий.

ЧЕМ 1–2 КЛАСС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ 3–4 КЛАССА

	1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ	3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ
Внимание	короткое, легко отвлекается; нужна смена деятельности и движение	устойчивее; можно работать дольше над одной задачей
Мышление	конкретное, наглядно-образное; опора на предмет и картинку	развивается словесно-логическое: сравнение, классификация, рассуждение «если… то»
Чтение и письмо	только формируются; задания — рисунком и значками, учитель читает вслух	ребёнок читает инструкцию сам и делает короткие записи

	1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ	3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ
Эмоции	различает базовые эмоции, связывает их с простой ситуацией	понимает смешанные чувства и то, что внешнее выражение может не совпадать с внутренним состоянием
Отношения	главный ориентир — учитель	растёт значимость сверстников, чувствительность к справедливости и к оценке группы
Самоконтроль	нуждается во внешних сигналах взрослого	начинает пользоваться правилами и формулами сам
Рабочие листы	вариант «1–2 класс»: крупные поля, рисунки, 2–3 пункта	вариант «3–4 класс»: строки для записи, таблицы, 4–6 пунктов

Продолжительность занятий

Курс подходит для внеурочной деятельности, классного часа или части урока. По действующим санитарным нормам урок в 1 классе длится 35 минут в сентябре–декабре и 40 минут с января. Во 2–4 классах урок длится 40 или 45 минут в зависимости от школы. Внеурочные занятия — 35–45 минут.

ВАРИАНТ	ДЛЯ КОГО	КАК ПРОВОДИТЬ
35 минут	1 класс, сентябрь–декабрь	базовый сценарий, сокращённый по подсказке «35 минут» в каждом уроке
40 минут	1 класс с января; 2–4 классы с уроком 40 минут	базовый сценарий без изменений
45 минут	2–4 классы с уроком 45 минут	базовый сценарий + блок «+5 минут» из каждого урока

> ***Сокращают и дополняют только основную часть урока. Вход «Погода настроения» и итоговая рефлексия остаются всегда.***

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

В 1–2 классе в каждом уроке есть игра с движением. Если класс устал раньше, проведите короткую паузу на 1–2 минуты: потянуться, «стряхнуть» напряжение с рук, сделать три медленных вдоха. Время возьмите из обсуждения.

Возрастной профиль: эмоции в 7–10 лет

ВОЗРАСТ	ЧТО РЕБЁНОК УЖЕ МОЖЕТ	ЧТО ДАЁТСЯ ТРУДНО	КАК ЭТО УЧТЕНО В КУРСЕ
7 лет · 1 класс	узнаёт по лицу и позе 4–5 базовых эмоций, связывает эмоцию с простой ситуацией	удержать импульс, описать чувство словами, заметить оттенки	эмоции через тело, игру и рисунки-лица; внешние сигналы: жест «стоп», «Погода настроения»
8 лет · 2 класс	расширяет словарь эмоций, понимает, что в одной ситуации люди чувствуют по-разному	разная сила эмоции, смешанные чувства	шкала силы из двух-трёх ступеней, рассказы с героями
9 лет · 3 класс	понимает, что можно чувствовать два чувства сразу и что эмоцию можно скрывать; называет причину	справиться с сильной эмоцией в моменте, особенно при сверстниках	формулы «Я чувствую… потому что… Мне нужно…», «Лестница равновесия», шкала от 1 до 5
10 лет · 4 класс	оценивает свои способы саморегуляции и выбирает подходящий к ситуации	открыто говорить о чувствах при одноклассниках	личный набор стратегий; работа в парах и группах без публичных признаний

> ***Важно: возраст — ориентир, а не граница. В каждом классе есть дети, которым нужен вариант «1–2 класс» и в 3–4 классе, и наоборот.***

Правила безопасной среды

Курс строится на уважении к достоинству ребёнка и праве каждого на эмоциональную безопасность. Эти правила учитель вводит на первом занятии и соблюдает на каждом уроке.

> ***Главный принцип класса: «Все чувства можно, не все поступки можно».***

- **Нет «плохих» эмоций — есть трудные.** Чувство не оценивается, оценивается только поступок.
- **Добровольность.** Дети никогда не обязаны рассказывать о личном или о семье. Право сказать «я пропускаю» есть у каждого.
- **Работа через героев.** Все ситуации для обсуждения — с вымышленными героями, картинками, придуманными историями.
- **Называем, а не оцениваем.** Вместо «не плачь», «нечего злиться» — «Ты расстроен. Так бывает».
- **Пауза всегда доступна.** Если ребёнок сильно расстроен, учитель спокойно предлагает ему паузу в «Уголке спокойствия». После урока — действуем по обычному порядку школы: классный руководитель, школьный психолог.
- **Без соревнования в чувствах.** Никто не высмеивает ответы других; в играх нет проигравших «по эмоциям».

РИТУАЛ «ПОГОДА НАСТРОЕНИЯ»

Каждый урок начинается и заканчивается «Погодой настроения» (2–3 минуты). Ребёнок молча показывает цветную карточку: жёлтая — солнечно, радостно; синяя — дождливо, грустно; красная — гроза, злюсь или волнуюсь; зелёная — тихо, спокойно. Объяснять выбор не нужно: так формируется привычка замечать своё состояние. Если в начале и в конце урока карточки разные — это повод сказать: «Настроение может меняться».

ОБЩИЙ НАБОР МАТЕРИАЛОВ (ГОТОВИТСЯ ОДИН РАЗ)

- **Карточки эмоций** — 8 штук: радость, грусть, злость, страх, спокойствие, удивление, интерес, обида.
- **«Погода настроения»** — четыре цветные карточки на каждого ребёнка.
- **Папка «Мои чувства»** — в неё ребёнок складывает рабочие листы; к концу курса это его личное пособие.
- **«Уголок спокойствия»** — плед или подушка, песочные часы на 2–3 минуты, карточки способов успокоиться.
- **Также:** мягкий мяч, мягкая игрушка, фонарик, корзина, цветные карандаши, листы А4 и А3, ватман.

Все карточки, рабочие листы в двух вариантах и плакат — в файле «Я и мои эмоции. Материалы для печати».

Соответствие ФГОС НОО

Курс ориентирован на личностные и метапредметные результаты, предусмотренные ФГОС начального общего образования, и может быть включён в план внеурочной деятельности или в рабочую программу воспитания.

РЕЗУЛЬТАТ ПО ФГОС НОО	КАК ФОРМИРУЕТСЯ В КУРСЕ	УРОКИ
Личностные: самопознание, эмоциональное благополучие	распознавание и называние эмоций, «Погода настроения», папка «Мои чувства»	1–3, Д1, Д4
Личностные: доброжелательность, сопереживание	слова поддержки, умение порадовать другого	2, 3, 8
Регулятивные УУД: саморегуляция, самоконтроль	дыхательные приёмы, «Стоп — вдох — выбери», лестница равновесия	4–8, Д3
Регулятивные УУД: оценка своих действий, отношение к ошибке	три шага после ошибки, выбор поступка	6, Д2
Коммуникативные УУД: выражение чувств словами, работа в паре и группе	«Я злюсь, когда... Мне нужно...», «Я чувствую... потому что...», групповые плакаты	4, 6, Д4, все уроки
Познавательные УУД: наблюдение, сравнение, причинно-следственные связи	карта эмоций в теле, цепочка «ситуация — эмоция — поведение»	6, Д1
Безопасное поведение	«Светофор страха», просьба о помощи взрослому	5, Д3

Курс опирается на принципы социально-эмоционального обучения и на положения Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» и Конвенции ООН о правах ребёнка, ратифицированной Российской Федерацией: уважение достоинства и мнения ребёнка, безопасная образовательная среда без насилия и унижения.

УРОК 1 · БАЗОВОЕ ЯДРО Первое занятие курса

Страна эмоций

Что такое эмоции и как их узнать

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Вводный урок курса. Дети знакомятся с понятием «эмоция», учатся узнавать базовые эмоции по лицу и позе и принимают главное правило класса.

УУД (ФГОС НОО)
личностные (самопознание); коммуникативные (выражение чувств)

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
окружающий мир («Человек»), литературное чтение

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

Эмоции бывают у всех — у детей, взрослых, даже у животных. Их можно заметить по лицу, позе, голосу. Любое чувство допустимо; выбирать мы можем, как поступать.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Что такое эмоция?
- Какие эмоции бывают?
- Как понять, что чувствует человек, если он молчит?
- Бывают ли «плохие» эмоции?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- называют не менее четырёх эмоций;
- показывают эмоции мимикой и позой и узнают их у других;
- объясняют правило «Все чувства можно, не все поступки можно».

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- карточки эмоций (8 шт.) и карточки «Погода настроения»
- мягкий мяч, цветные карандаши
- рабочий лист 1 «Портрет настроения» (вариант для своего класса)
- папка «Мои чувства» для каждого ребёнка

> Повесьте правило класса на видное место — к нему вы будете возвращаться на каждом уроке.

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения» — знакомство с ритуалом
3–6 мин	Введение: путешествие в Страну эмоций, правило класса
6–14 мин	Игра «Угадай эмоцию» и «Замри!» (движение)
14–20 мин	Беседа по карточкам: по чему мы узнаём эмоцию
20–27 мин	Тренинговое упражнение «Зеркало»
27–35 мин	Рабочий лист 1: индивидуально, затем в паре
35–38 мин	Обсуждение: что мы узнали об эмоциях
38–40 мин	Рефлексия, «Погода настроения»

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Вторая часть «Зеркала»: пары показывают эмоцию разной силы — «чуть-чуть», «средне», «очень сильно», партнёр угадывает силу. Подготовка к шкале «капля — ручей — река».

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

Беседу по карточкам сократите до 3 минут, обсуждение объедините с рефлексией.

ВВЕДЕНИЕ

«Сегодня мы отправляемся в Страну эмоций. Эмоции — это наши чувства: радость, грусть, злость, страх. Они бывают у всех — у детей, у взрослых, даже у животных». Покажите четыре карточки и попросите назвать, что изображено. Введите правило класса и запишите его на доске:

> ***Все чувства можно, не все поступки можно.***

Объясните на примере героя: «Злиться можно. А толкаться — нельзя. Чувство — это то, что внутри. Поступок — то, что мы делаем».

ИГРА «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ»

Ребёнок вытягивает карточку и показывает эмоцию без слов — лицом и позой. Остальные угадывают. Вторая часть — «Замри!»: по хлопку учителя все показывают названную эмоцию и замирают на три секунды. Правило: показываем только лицом и телом, друг друга не трогаем. Если ребёнок не хочет выходить к доске, он показывает вместе со всеми.

БЕСЕДА ПО КАРТОЧКАМ

Разложите карточки на доске. Вопросы: «Какие эмоции мы показывали? По чему вы их узнали?» Записывайте подсказки рядом с карточками: брови, глаза, рот, плечи, руки, голос.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЗЕРКАЛО»

Дети в парах. Один показывает эмоцию, второй повторяет её, как зеркало. Затем меняются. Вопросы: «Что ты почувствовал, когда сделал такое лицо? Легче ли узнать эмоцию, когда сам её показал?»

> ***Вывод: эмоции можно заметить — это первый шаг, чтобы с ними дружить.***

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** дорисовать лица на рабочем листе 1 и раскрасить круг «Моё настроение сегодня» подходящим цветом.
- **В паре:** показать лист соседу; сосед угадывает, какая эмоция нарисована на каждом лице.
- **В группе (по желанию):** сложить из листов «галерею эмоций» на доске.

РЕФЛЕКСИЯ

Вопросы по кругу (можно ответить одним словом или пропустить): «Какие эмоции мы сегодня встретили? Какую показывать было интереснее всего?» «Погода настроения»: изменилась ли она? Рабочий лист — в папку «Мои чувства».

> **ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА**
>
> Узнавание эмоций по лицу опирается на зрительный образ и собственное движение: когда ребёнок сам показывает эмоцию, он лучше её запоминает. Поэтому сначала игра и «Зеркало», и только потом слова.
>
> В 7–8 лет достаточно четырёх эмоций: больше трудно удержать в памяти. В 9–10 лет дети уже различают близкие эмоции (удивление и интерес) и могут оценивать силу чувства.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

Четыре эмоции; карточки с рисунками, слова читает учитель. На листе «1–2 класс» лица нарисованы контуром — дети дорисовывают глаза и рот. «Замри!» проводится как физкультминутка. В 1 классе пары для «Зеркала» составляет учитель.

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Все восемь эмоций. На листе «3–4 класс» дети подбирают синонимы (радость — счастье, восторг, удовольствие) и отмечают силу эмоции по шкале «капля — ручей — река». В паре обсуждают, чем похожи и чем отличаются удивление и интерес.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

По желанию дома: нарисовать или найти в любимой книге героя, который испытывает какую-нибудь эмоцию, и подписать её.

УРОК 2 · БАЗОВОЕ ЯДРО

Радость

Что приносит радость и как ею делиться

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Урок о самой «лёгкой» эмоции закрепляет навык замечать своё состояние и учит видеть то, что поддерживает и радует каждый день.

УУД (ФГОС НОО)
личностные (эмоциональное благополучие); коммуникативные

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
окружающий мир («Я и мои близкие»), ИЗО

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

Радость бывает громкой и тихой. Её можно заметить в теле, «накопить» в памяти и подарить другому человеку.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Что меня радует?
- Как тело показывает, что нам радостно?
- Чем громкая радость отличается от тихой?
- Как можно порадовать другого?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- называют не менее трёх вещей, которые их радуют;
- описывают, как радость проявляется в теле и поведении;
- предлагают способ порадовать другого человека.

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- карточка «радость», мягкий мяч
- рабочий лист 2 «Копилка радостей» (вариант для своего класса)
- цветные карандаши; ватман и маркеры для плаката

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–7 мин	Повторение: какие эмоции мы знаем; показываем радость
7–15 мин	Игра «Снежный ком радости»
15–21 мин	Беседа: громкая и тихая радость
21–27 мин	Тренинговое упражнение «Волшебный мяч радости»
27–36 мин	Рабочий лист 2 и плакат класса
36–38 мин	Обсуждение результатов
38–40 мин	Рефлексия, «Погода настроения»

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Мини-проект «Радость для другого»: группы придумывают, как порадовать другой класс, учителя или семью (открытка, игра на перемене, доброе слово), и выбирают одну идею для выполнения.

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

Игру «Снежный ком» сократите до 5 минут без повторения цепочки, плакат оставьте на следующий урок.

ИГРА «СНЕЖНЫЙ КОМ РАДОСТИ»

Дети по кругу передают мяч. Тот, у кого мяч, называет то, что его радует (солнце, мультфильм, игра с друзьями). Следующий повторяет сказанное предыдущим и добавляет своё. Если цепочка стала слишком длинной, начинаем новый «ком».

БЕСЕДА

«Как мы понимаем, что нам радостно?» — улыбка, лёгкость, хочется двигаться и говорить. Радость бывает **громкая** (прыгаем, смеёмся) и **тихая** (тепло от чашки чая, хорошая книга, объятия). Дети распределяют примеры из игры: какие радости громкие, а какие тихие.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНЫЙ МЯЧ РАДОСТИ»

Дети сидят удобно, ладони сложены чашей. «Представьте, что в ваших ладонях лежит тёплый светящийся мяч. Он сделан из того, что вас радует. Где в теле вы чувствуете тепло — в груди, в животе, на лице? А теперь подарите мяч соседу: передайте его жестом и улыбкой». Рассказывать о своих радостях вслух не нужно.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** нарисовать или записать в «банку» радости; звёздочкой отметить «бесплатные» — те, что доступны каждый день.
- **В паре:** рассказать соседу об одной радости и выслушать его.

— **В группе (по 4 человека):** плакат «Радости нашего класса» — каждый добавляет одну радость.

РЕФЛЕКСИЯ

Продолжить фразу: «Радость для меня — это...». Вопрос классу: «Как можно порадовать другого человека? Что можно сделать уже сегодня?» «Погода настроения».

> **ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА**
>
> Внимание к приятным событиям — тренируемый навык. Когда ребёнок регулярно замечает и называет «маленькие радости», он учится сам поддерживать своё состояние.
>
> Игра «Снежный ком» нагружает рабочую память: для 7–8 лет она слишком сложна в полном варианте, для 9–10 лет — полезная тренировка.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

В банку рисуют три радости. Игра без повторения цепочки: назвать радость и передать мяч. Мяч в упражнении можно «подбрасывать» и «ловить». Плакат делаем всем классом вместе с учителем.

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Пять радостей записываются словами и делятся на «события», «дела» и «люди». В паре придумывают три способа поделиться радостью. Обсуждают, чем радость отличается от удовольствия и интереса.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

По желанию: в течение дня заметить один радостный момент и добавить его в «Копилку радостей» рисунком или одной фразой.

УРОК 3 · БАЗОВОЕ ЯДРО

Грусть

Что помогает, когда грустно

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Урок помогает принять грусть как обычную эмоцию, узнавать её признаки и знать безопасные способы поддержать себя и другого.

УУД (ФГОС НОО)
личностные (эмоциональное благополучие); регулятивные (саморегуляция); коммуникативные (поддержка другого)

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
литературное чтение

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

Грустить можно. Грусть показывает, что нам что-то важно. Она не исчезает сразу, но её можно сделать меньше — и в этом помогают простые действия и добрые слова рядом.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Как понять, что человеку грустно?
- Зачем нужна грусть?
- Что помогает, когда грустно?
- Как поддержать того, кто грустит?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- называют не менее двух признаков грусти;
- называют три способа, которые помогают, когда грустно;
- знают несколько слов поддержки и умеют их сказать.

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- карточка «грусть», мягкая игрушка
- рабочий лист 3 «Что помогает, когда грустно» (вариант для своего класса)
- карточки «Добрые слова», цветные карандаши

> Если кто-то из детей заплачет, не останавливайте урок и не расспрашивайте при всех. Предложите паузу в «Уголке спокойствия» и подойдите после урока.

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–7 мин	Показываем радость и грусть, сравниваем
7–13 мин	Чтение рассказа «Зайчонок и красный шарик», вопросы
13–19 мин	Беседа: признаки грусти, зачем она нужна
19–25 мин	Игра «Туча и солнце» (движение)
25–31 мин	«Добрые слова» и «Обними себя»
31–37 мин	Рабочий лист 3: индивидуально, затем в паре
37–40 мин	Обсуждение и рефлексия

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Группы придумывают для «ящика добрых слов» три фразы поддержки и оформляют их на карточках; ящик остаётся в классе.

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

Беседу сократите до 3 минут и проведите прямо после рассказа; «Обними себя» — в конце рефлексии.

РАССКАЗ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

РАССКАЗ «ЗАЙЧОНОК И КРАСНЫЙ ШАРИК»

У Зайчонка был красный шарик, и он очень им дорожил. Вечером налетел ветер, и шарик улетел высоко в небо. Зайчонок сел под кустом и тихо вздохнул: ему стало очень грустно. Мимо шла Ёжик. Она не сказала «не плачь», а просто села рядом и спросила: «Тебе грустно? Хочешь, помолчим вместе?» Потом Зайчонок нарисовал шарик на песке, выпил тёплого чая, и ему стало немного легче. Грусть не исчезла сразу, но она стала меньше.

Вопросы: что чувствовал Зайчонок? Как мы это поняли? Что ему помогло? Как поступила Ёжик и почему это было хорошо?

БЕСЕДА

Признаки грусти: опущенные плечи, тихий голос, тяжесть в груди, хочется побыть одному или поплакать. Грусть бывает маленькая и большая.

> ***Грустить можно. Грусть показывает, что нам что-то важно.***

ИГРА «ТУЧА И СОЛНЦЕ»

Дети тихо ходят по классу. По сигналу «Туча!» замедляются, опускают плечи. По сигналу «Солнце!» выпрямляются, делают вдох и улыбаются. Между сигналами учитель спрашивает: «Что помогает туче стать легче?» Дети называют способы: обнять игрушку, поговорить, нарисовать, выпить воды, выйти на воздух. Записывайте их на доске.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДОБРЫЕ СЛОВА» И «ОБНИМИ СЕБЯ»

В парах: один играет Зайчонка, второй — Ёжика и выбирает из карточек добрые слова («Я рядом», «Это правда грустно», «Хочешь, посидим вместе?»). Затем меняются ролями. Рассказывать о собственной грусти не нужно. В конце все кладут ладони на плечи — «обнимают себя» — и делают три медленных вдоха и выдоха.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** на листе 3 нарисовать героя и способы, которые помогают, когда грустно.
- **В паре:** обменяться листами и найти один общий способ.
- **В группе:** собрать общий список «Что помогает» на доске.

РЕФЛЕКСИЯ

«Что я узнал о грусти? Что из нашего списка я бы попробовал, если мне станет грустно?» «Погода настроения».

> **ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА**
>
> Рассказ о вымышленном герое даёт безопасную дистанцию: ребёнок говорит о грусти, не рассказывая о себе. Это особенно важно для 7–8 лет, когда ребёнку ещё трудно отделить своё переживание от рассказа.
>
> Самоприкосновение и медленный выдох («Обними себя») — простой телесный способ снизить напряжение, доступный и первоклассникам.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

Ответы на листе — рисунком, два способа. Добрые слова читает учитель, дети повторяют. Рассказ можно разыграть с игрушками.

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Три способа с подписью. Придумать другой финал рассказа. Различить грусть, обиду и разочарование. Сочинить два совета другу, у которого что-то не получилось.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

По желанию: нарисовать один способ, который помогает, когда грустно, и принести на «полку способов» в классе.

УРОК 4 · БАЗОВОЕ ЯДРО

Злость

Что я могу делать со злостью

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Урок учит узнавать злость, отличать чувство от поступка, осваивать безопасные способы «остыть» и говорить о своём чувстве словами.

УУД (ФГОС НОО)
регулятивные (самоконтроль); коммуникативные (выражение чувств словами); личностные

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
окружающий мир («Правила поведения»)

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

Злость — сигнал «мне что-то мешает» или «мне кажется это несправедливым». Злиться можно, а бить, ломать и обзываться — нельзя. У злости есть ступени, и остановиться можно на каждой.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Что происходит с телом, когда мы злимся?
- Чем чувство отличается от поступка?
- Как можно «остыть»?
- Как сказать о злости словами?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- называют сигналы злости в теле;
- объясняют разницу между чувством и поступком;
- называют два-три безопасных способа справиться со злостью;
- используют фразу «Я злюсь, когда... Мне нужно...».

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- карточка «злость»
- рабочий лист 4 «Вулкан» (вариант для своего класса)
- черновая бумага или старые газеты, корзина
- карточки «Я злюсь, когда... Мне нужно...», цветные карандаши

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–7 мин	Введение: зачем нужна злость, правило класса
7–14 мин	Игра «Вулкан» (движение)
14–20 мин	Беседа: тело, желания, что можно и что нельзя
20–27 мин	«Бумажный ком» и дыхание «Воздушный шар»
27–35 мин	Рабочий лист 4 и работа в парах
35–38 мин	Обсуждение, плакат «Что можно, когда злюсь»
38–40 мин	Рефлексия, «Погода настроения»

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Сценки в группах: одна и та же ситуация с двумя финалами — «вулкан взорвался» и «вулкан остыл». Класс обсуждает, что изменилось.

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

Беседу сократите до 3 минут; плакат делает учитель на доске по ответам детей.

ВВЕДЕНИЕ

Злость бывает у всех. Это сигнал: «мне что-то мешает» или «мне кажется это несправедливым». Повторяем правило класса: все чувства можно, не все поступки можно.

ИГРА «ВУЛКАН»

Дети — вулканы. Начальная поза: присели — вулкан спит. Учитель описывает ситуации вымышленных героев (сломали башню из кубиков, не дали поиграть, перебили). Дети показывают, насколько сильно злится герой: присел — встал — поднялся на носки с поднятыми руками. На слово «Остановись!» все делают медленный выдох и «остывают» — снова приседают.

> ***Вывод: у злости есть ступени, и остановиться можно на каждой.***

БЕСЕДА

Что происходит с телом: жарко, сжимаются кулаки, быстро бьётся сердце. Что хочется сделать? Что можно, а что нельзя? Нельзя: бить, ломать, обзываться. Можно: отойти, подышать, сказать словами, попросить помощи.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «БУМАЖНЫЙ КОМ» И «ВОЗДУШНЫЙ ШАР»

Каждый с усилием мнёт лист бумаги в плотный комок (10 секунд), затем бросает его в корзину с места — никому не в лицо. Потом дыхание «Воздушный шар»: вдох носом — живот надувается, выдох через губы — шар медленно сдувается; повторить 4 раза. Вопрос: «Как изменилось тело?»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** на листе 4 для ступеней вулкана записать или нарисовать, что делает тело и что я могу сделать, чтобы остыть.
- **В паре:** по карточке с вымышленной ситуацией сказать о злости словами: «Я злюсь, когда... Мне нужно...».
- **В группе:** плакат «Что можно, когда злюсь» — три «можно» и три «нельзя».

РЕФЛЕКСИЯ

«Какой способ остыть мне сегодня подошёл? Что я скажу, если почувствую, что злюсь?» «Погода настроения».

> **ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА**
>
> Злость запускает быструю телесную реакцию раньше, чем включается «думающая» часть мозга. Поэтому сначала тренируем тело — выдох, напряжение и расслабление, — а потом слова. Медленный выдох помогает телу успокоиться.
>
> Короткая фраза-формула — опора для самоконтроля: сначала ребёнок произносит её вслух, со временем — про себя. Для 7–8 лет фраза должна быть совсем короткой.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

Три ступени вулкана; два способа (подышать, смять бумагу); готовая фраза «Я злюсь. Мне нужна пауза». Больше движения.

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Четыре ступени; полная формула «Я злюсь, когда... Мне нужно...»; различие между злостью (чувство) и агрессией (поступок).

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

По желанию: выбрать свой способ «остыть» и нарисовать его на карточке для папки «Мои чувства».

УРОК 5 · БАЗОВОЕ ЯДРО

Страх

Зачем нужен страх и что делать, когда страшно

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Урок показывает, что страх — защитная эмоция, учит отличать ситуации, где нужна осторожность, от тех, с которыми можно справиться самому, и просить помощи у взрослого.

УУД (ФГОС НОО)
регулятивные (саморегуляция); личностные (безопасное поведение); познавательные (различение ситуаций)

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
окружающий мир («Безопасность жизни»)

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

Страх говорит «осторожно!» и помогает избегать опасности. Смелый — не тот, кто ничего не боится, а тот, кто знает, что делать со страхом: остановиться, подышать и позвать помощь.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Зачем человеку страх?
- Когда страх полезен, а когда он «выдуманный»?
- Как успокоиться, когда страшно?
- К кому можно обратиться за помощью?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- объясняют, чем страх может помочь;
- различают ситуации «можно попробовать», «нужна осторожность», «нужен взрослый»;
- называют два способа успокоиться;
- умеют сказать «Мне страшно, помогите мне» взрослому, которому доверяют.

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- карточка «страх», фонарик
- карточки «Светофор страха» на каждого
- рабочий лист 5 «Страх становится смешным» (вариант для своего класса)
- карточки «Кто может помочь»

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–7 мин	Введение: страх говорит «осторожно!»
7–13 мин	Рассказ «Мышонок и тёмная комната», вопросы
13–20 мин	Игра «Светофор страха»
20–27 мин	«Дыхание по ладони» и «Фонарик»
27–35 мин	Рабочий лист 5 и карточки «Кто может помочь»
35–38 мин	Обсуждение: «Что делать, если страшно»
38–40 мин	Рефлексия

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Дети придумывают свои ситуации для «Светофора» и проверяют их на классе; учитель следит, чтобы ситуации были бытовыми и не пугающими.

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

«Фонарик» проведите как короткое продолжение «Дыхания по ладони»; обсуждение объедините с рефлексией.

РАССКАЗ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

РАССКАЗ «МЫШОНОК И ТЁМНАЯ КОМНАТА»

Мышонок боялся заходить в тёмную комнату: ему казалось, что в углу сидит кто-то большой. Он остановился и сделал три медленных вдоха. Потом попросил сестру включить свет. Свет загорелся, и «чудовище» оказалось курткой, которая висела на стуле. Мышонок засмеялся. Но он запомнил: страх бывает полезным — он помогает не бросаться навстречу опасности, например не переходить дорогу на красный свет.

Вопросы: чего боялся Мышонок? Что он сделал? Что оказалось на самом деле? Когда страх бывает полезным?

ИГРА «СВЕТОФОР СТРАХА»

Учитель называет ситуации, дети поднимают карточку:

- **зелёная** — можно попробовать, это не опасно: выступить перед классом, зайти в комнату с ночником;
- **жёлтая** — нужна осторожность: незнакомая собака на улице, высокая горка;
- **красная** — опасно, нужно позвать взрослого: потерялся в магазине, огонь, незнакомый человек зовёт с собой.

Обсуждаем: что делать при красной карточке? Позвать взрослого, которому доверяешь, не оставаться одному.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ПО ЛАДОНИ» И «ФОНАРИК»

Дети кладут одну руку на парту, пальцем другой медленно обводят ладонь: вдох — палец идёт вверх, выдох — вниз. Обвести все пять пальцев. Затем «Фонарик»: учитель включает фонарик: «Когда страшно, помогает посветить на страх — рассмотреть его и назвать». Дети по желанию продолжают фразу за героя: «Мне страшно, когда... но я знаю, что могу...».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** на листе 5 дорисовать «страху» смешные детали (бант, шляпу, носки); отметить, кто может помочь.
- **В паре:** обсудить, кто из карточек «Кто может помочь» подошёл бы герою.
- **В группе:** список «Что делать, если страшно» — три способа.

РЕФЛЕКСИЯ

«Какой способ успокоиться я запомнил? К кому я могу подойти, если мне станет страшно?» «Погода настроения».

> **ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА**
>
> Превращение страшного образа в смешной снижает тревогу и даёт ребёнку ощущение контроля. Медленный выдох при «Дыхании по ладони» помогает телу выйти из реакции тревоги.
>
> Дети 7–8 лет ещё плохо отличают воображаемую опасность от реальной, поэтому им нужны три понятные категории «светофора» и обязательная фраза о просьбе о помощи.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

Три понятные ситуации для «светофора»; одно дыхательное упражнение; рисунок вместо записи; обязательно проговариваем фразу «Мне страшно, мне нужна помощь».

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Разбор отличий полезного страха от «выдуманного» (например, страха ошибиться); план «Мои три шага, если мне страшно»: остановиться — подышать — позвать помощь.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

По желанию: нарисовать «страх» героя книги или мультфильма и придумать, как герой с ним справился.

УРОК 6 · БАЗОВОЕ ЯДРО

Ситуация — эмоция — поведение

Что случилось, что я почувствовал и что я сделал

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Урок объединяет знания о четырёх эмоциях: дети учатся видеть связь между событием, чувством и поступком и понимать, что при одной и той же эмоции можно выбрать разные действия.

УУД (ФГОС НОО)
регулятивные (самоконтроль); познавательные (причинно-следственные связи); коммуникативные

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
литературное чтение (анализ поступков героев)

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

Любое событие запускает цепочку «ситуация — чувство — поступок». Ситуацию и чувство мы не всегда выбираем, а поступок — выбираем. Между чувством и поступком можно сделать паузу.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Почему в одной ситуации люди чувствуют по-разному?
- Можно ли при одной эмоции поступить по-разному?
- Что помогает выбрать поступок?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- называют в истории ситуацию, эмоцию и поступок героя;
- предлагают два варианта поведения для одной ситуации;
- используют приём «Стоп — вдох — выбери».

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- карточки цепочек для групп: жёлтые — «Что случилось», синие — «Что почувствовал», зелёные — «Что сделал»
- рабочий лист 6 «Цепочка» (вариант для своего класса)
- карточка-«ладонь» «Стоп — вдох — выбери»

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–8 мин	Введение: цепочка «ситуация — чувство — поступок»
8–16 мин	Игра «Собери цепочку»
16–22 мин	Беседа: одна ситуация — разные чувства и поступки
22–29 мин	Тренинговое упражнение «Стоп — вдох — выбери»
29–36 мин	Рабочий лист 6
36–40 мин	Обсуждение и рефлексия

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Сценка в группах (1 минута) «Как можно поступить по-разному»: группа показывает два поступка в одной ситуации, класс угадывает чувство героя.

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

Игру «Собери цепочку» проведите на одной истории всем классом у доски.

ВВЕДЕНИЕ

Нарисуйте на доске три звена со стрелками. Пример: упала башня из кубиков → злость → сломал остальные кубики **или** стал строить заново. «Что изменилось? Ситуация та же, чувство то же, а поступки разные — и последствия тоже разные».

ИГРА «СОБЕРИ ЦЕПОЧКУ»

Группы по 4 человека получают перемешанные карточки трёх историй. Нужно разложить их по цепочкам: что случилось — что почувствовал — что сделал. Затем группа придумывает другой поступок для той же ситуации и рассказывает, что будет потом.

БЕСЕДА

- одну ситуацию разные люди переживают по-разному — и это нормально;
- одну эмоцию можно проявить разными способами;
- поступок влияет и на нас, и на других.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СТОП — ВДОХ — ВЫБЕРИ»

Учитель показывает жест «ладонь — стоп» и называет три шага: остановиться, сделать вдох, выбрать, что делать. Ситуация: у героя взяли карандаш без спроса. Дети показывают сценками два варианта: сказать словами «Мне это не нравится, верни, пожалуйста» и позвать учителя. Обсуждаем, какой поступок помогает решить проблему.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** на листе 6 заполнить цепочку для вымышленной ситуации — рисунком или словами.
- **В паре:** придумать для той же ситуации другое чувство и другой поступок.
- **В группе:** «Собери цепочку».

РЕФЛЕКСИЯ

«Какую цепочку я сегодня собрал? Какое звено цепочки я могу выбрать сам?» «Погода настроения».

> **ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА**
>
> Понимание причинно-следственных связей — задача, которую решают именно в 7–10 лет. Цветные карточки делают цепочку видимой: так легче удержать её в памяти.
>
> Жест «стоп» — внешний сигнал торможения. Многократное повторение «Стоп — вдох — выбери» в игре помогает потом применить его в реальной ситуации, когда эмоция сильная.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

Цепочка из двух звеньев («случилось — почувствовал»), поступок выбирается из двух рисунков. Сценки в парах с помощью учителя.

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Цепочка из четырёх звеньев: добавляется «что будет потом и как поступок повлияет на других». Дети сами придумывают истории и обсуждают, почему одно событие люди переживают по-разному.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

По желанию: придумать историю про героя и нарисовать её цепочку «ситуация — чувство — поступок».

УРОК 7 · БАЗОВОЕ ЯДРО

Спокойствие

Как найти спокойствие внутри себя

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Урок знакомит с состоянием спокойствия и тремя простыми приёмами успокоения, которые дети могут использовать на уроке и на перемене. В классе открывается «Уголок спокойствия».

УУД (ФГОС НОО)
регулятивные (саморегуляция, самоконтроль); личностные (эмоциональное благополучие)

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
окружающий мир («Здоровье человека»), физкультура

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

Спокойствие — как тихое озеро: вода гладкая, и в ней всё отражается. Когда мы спокойны, нам легче думать, слушать и решать. К спокойствию можно вернуться с помощью простых приёмов.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Как чувствует себя тело, когда мы спокойны?
- Зачем нужно спокойствие?
- Какие приёмы помогают успокоиться?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- описывают, как чувствуют себя в спокойном состоянии;
- показывают не менее двух приёмов успокоения;
- знают правила «Уголка спокойствия».

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- карточка «спокойствие»
- рабочий лист 7 «Мой остров спокойствия» (вариант для своего класса)
- «Уголок спокойствия»: плед или подушка, песочные часы на 2–3 минуты
- тихая музыка (по желанию), цветные карандаши

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–7 мин	Введение: спокойствие как тихое озеро
7–14 мин	Игра «Море волнуется» (движение)
14–20 мин	Три приёма успокоения
20–27 мин	Тренинговое упражнение «Остров спокойствия»
27–35 мин	Рабочий лист 7
35–38 мин	Обсуждение: когда в школе можно использовать приёмы
38–40 мин	Рефлексия

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Группы составляют памятку «Три способа успокоиться» с рисунками для «Уголка спокойствия».

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

Из трёх приёмов оставьте два; «Остров спокойствия» — 3 минуты.

ИГРА «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Дети — волны. Под музыку двигаются свободно, «волны» то маленькие, то большие. По сигналу «Штиль!» замирают, делают три медленных вдоха и выдоха, плечи опущены. Игру повторяем 3–4 раза, каждый раз «штиль» длится дольше.

ТРИ ПРИЁМА УСПОКОЕНИЯ

1. Дыхание «Воздушный шар» (из урока 4): вдох носом — живот надувается, медленный выдох через губы.
2. «Сжал — отпустил»: сжать кулаки на 5 секунд, потом расслабить и почувствовать разницу.
3. «Пять и четыре»: назвать про себя пять предметов, которые вижу, и четыре звука, которые слышу.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОСТРОВ СПОКОЙСТВИЯ»

Учитель говорит медленно и негромко: «Представьте место, где вам спокойно. Оно может быть выдуманным. Что вы там видите? Что слышите? Какая там погода? Побудьте там несколько вдохов». Упражнение длится 2–3 минуты; глаза можно держать открытыми. Если кому-то не хочется — достаточно спокойно подышать.

«УГОЛОК СПОКОЙСТВИЯ»

Познакомьте класс с уголком и договоритесь о правилах: туда можно пойти, когда трудно, предупредив учителя жестом; там можно побыть, пока пересыплется песок в часах; там не играют и не мешают другим.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** на листе 7 нарисовать свой «остров спокойствия».
- **В паре:** научить соседа одному из трёх приёмов.
- **В группе:** договориться о правилах «Уголка спокойствия».

РЕФЛЕКСИЯ

«Какой приём мне подошёл больше всего? Когда я смогу им воспользоваться?» «Погода настроения».

> **ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА**
>
> Чередование движения и замирания в «Море волнуется» тренирует торможение — умение остановиться по сигналу, одну из ключевых функций лобных долей в этом возрасте.
>
> Приём «Пять и четыре» переключает внимание с переживания на то, что вокруг. Для 7–8 лет он сложен: удержать два счёта трудно, поэтому в 1–2 классе его заменяют на «Назови три предмета».

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

Два приёма — «Воздушный шар» и «Сжал — отпустил»; вместо «Пять и четыре» — «Назови три предмета». Рисунок острова без подписей.

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Все три приёма. На листе подписать, что на острове видно, слышно и чувствуется. Обсудить, какой приём подходит для урока, а какой — для перемены.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

По желанию: один раз попробовать выбранный приём, когда захочется успокоиться, и поставить галочку на листе.

УРОК 8 · БАЗОВОЕ ЯДРО Итоговое занятие базового ядра

Мой набор стратегий

Что помогает мне справляться с эмоциями

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Итоговый урок. Дети повторяют пройденное и собирают личный набор из 3–5 способов, которые помогают узнавать эмоции, успокаиваться и просить о помощи.

УУД (ФГОС НОО)
регулятивные (саморегуляция); личностные (самопознание); коммуникативные

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
внеурочная деятельность, классный час

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

У каждого свой набор способов справляться с эмоциями. Его можно собрать, носить с собой и пополнять. Просить помощи — тоже стратегия.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Какие эмоции я теперь умею узнавать?
- Какие способы помогают именно мне?
- Какой способ подходит для какой эмоции?
- К кому я могу обратиться за помощью?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- называют основные эмоции и их признаки;
- составляют собственный набор из 3–5 способов;
- объясняют, в какой ситуации выберут тот или иной способ;
- называют взрослых, к которым можно обратиться за помощью.

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- карточки всех эмоций; папки «Мои чувства» с листами всех уроков
- рабочий лист 8 «Мой набор стратегий» (вариант для своего класса)
- карточки способов из уроков 3–7; ножницы, клей, мяч

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–8 мин	Повторение: «Путешествие по Стране эмоций»
8–16 мин	Игра «Эмоциональная эстафета» (движение)
16–23 мин	«Мини-тренировка стратегий»
23–33 мин	Рабочий лист 8: сборка «Моего набора стратегий»
33–37 мин	Мини-выставка и обсуждение
37–40 мин	Итоговая рефлексия, «Погода настроения»

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Дети 3–4 класса составляют для младших памятку «Что делать, если трудно»; в 1–2 классе — общая книга класса «Наши способы» из листов желающих.

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

Эстафету сократите до 5 минут, выставку — до 2 минут.

ПОВТОРЕНИЕ

Учитель показывает карточки эмоций — дети называют эмоцию и один способ, который помогает с ней справиться. Используйте листы из папок «Мои чувства» как подсказки.

ИГРА «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭСТАФЕТА»

Две-три команды. Ведущий называет эмоцию или ситуацию. Первый участник идёт шагом (не бегом) к столу, берёт карточку, показывает эмоцию, называет способ, который помогает, и возвращается. Команда может подсказывать. Задача — повторить материал без соревновательного давления: в конце все команды называют свои способы.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «МИНИ-ТРЕНИРОВКА СТРАТЕГИЙ»

По одной минуте пробуем три приёма: «Воздушный шар», «Сжал — отпустил», «Пять и четыре». После каждого дети показывают пальцами: помогло много (три), немного (два), не очень (один). Так каждый выбирает приёмы, которые подходят именно ему.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** на листе 8 выбрать способы и нарисовать их в ячейках «кармана»; вырезать и сложить.
- **В паре:** рассказать соседу, какой способ выберу для какой эмоции.
- **В группе:** собрать книгу класса «Наши способы» из листов желающих.

ИТОГОВАЯ РЕФЛЕКСИЯ

«Что я теперь умею лучше, чем в начале? Какой способ я буду использовать чаще всего? К кому я могу обратиться за помощью?» Дети показывают «Погоду настроения» и вспоминают первый урок.

> **ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА**
>
> Самостоятельный выбор способа после пробы — первый шаг к осознанной саморегуляции: ребёнок не просто выполняет инструкцию взрослого, а замечает, что помогает именно ему.
>
> В 9–10 лет дети уже могут сопоставлять способ и ситуацию («для урока — дыхание, для перемены — движение»), в 7–8 лет достаточно трёх любимых способов.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

Три способа, нарисованных в ячейках; эстафета без записи; учитель помогает вырезать и склеить. Итоговая фраза хором: «Я умею замечать, что я чувствую».

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Пять способов с подписью «когда» и «как»; ячейка «К кому обратиться»; памятка для младших.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

По желанию: показать «Мой набор стратегий» близким и положить его в папку «Мои чувства».

МОДУЛЬ Д1 · ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УРОК

Рекомендуется после урока 1

Эмоции в теле

Что мне говорит тело, когда я что-то чувствую

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Модуль углубляет навык самонаблюдения: дети учатся замечать телесные сигналы эмоций и связывать их с названиями чувств.

УУД (ФГОС НОО)
личностные (самопознание); регулятивные (самоконтроль); познавательные (наблюдение)

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
окружающий мир («Человек и его здоровье»)

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

Тело — друг-подсказчик: оно подаёт сигналы раньше, чем мы успеваем назвать чувство. У разных людей сигналы могут отличаться — это нормально.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Где в теле «живёт» радость, грусть, злость, страх?
- Какие сигналы тела я умею замечать?
- У всех ли одинаковые сигналы?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- показывают на силуэте не менее трёх мест, где проявляются эмоции;
- называют, какой эмоции может соответствовать сигнал тела.

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- рабочий лист Д1 «Силуэт человека» (вариант для своего класса), цветные карандаши
- карточки телесных сигналов, карточки эмоций

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–8 мин	Введение: тело — друг-подсказчик
8–16 мин	Игра «Что говорит тело» (движение)
16–24 мин	Тренинговое упражнение «Сканер тела»
24–34 мин	Рабочий лист Д1: «Карта эмоций в теле»
34–38 мин	Обсуждение: у всех ли карта одинаковая?
38–40 мин	Рефлексия

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Группы собирают «Карту тела класса» на ватмане, отмечая самые частые совпадения.

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

«Сканер тела» — 4 минуты, только плечи, руки и живот.

ИГРА «ЧТО ГОВОРИТ ТЕЛО»

Учитель называет ситуации вымышленного героя: получил подарок, потерял игрушку, услышал громкий хлопок, ждёт очереди выступать. Дети показывают позой и жестами, как «отвечает» тело героя. Остальные угадывают эмоцию и называют сигнал тела.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СКАНЕР ТЕЛА»

Учитель медленно ведёт «сканер» сверху вниз: лоб — глаза — челюсть — плечи — руки — живот — ноги. Дети отмечают про себя: тепло, напряжение или лёгкость? В конце — три медленных вдоха. Глаза можно не закрывать; рассказывать о своих ощущениях не обязательно.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** закрасить на силуэте, где живёт радость (жёлтым), грусть (синим), злость (красным), страх (фиолетовым), спокойствие (зелёным).
- **В паре:** сравнить карты — что совпало, а что нет.

РЕФЛЕКСИЯ

«Сегодня тело подсказало мне…», «Какой сигнал тела мне теперь легче заметить?»

> **ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА**
>
> Умение замечать сигналы своего тела — основа саморегуляции: кто раньше заметил «сжатые кулаки», тот раньше успеет остановиться. Этот навык в 7–10 лет хорошо тренируется.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

Три эмоции (радость, грусть, злость) и три области — голова, живот, руки; карточки с картинками; больше движения.

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Пять эмоций; разобрать выражения «сердце колотится», «камень на душе» и придумать свои.

МОДУЛЬ Д2 · ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УРОК

Рекомендуется после урока 6

Ошибки и эмоции

Ошибка — это нормально: что я чувствую и что делаю

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Модуль формирует спокойное отношение к ошибкам как к части учёбы и учит справляться с досадой.

УУД (ФГОС НОО)
личностные (самооценка, готовность учиться); регулятивные (самоконтроль, коррекция)

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
все учебные предметы

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

Все ошибаются — дети, взрослые, учёные. Ошибка — это подсказка: она показывает, чему ещё предстоит научиться.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Что мы чувствуем, когда ошибаемся?
- Чем ошибка может быть полезна?
- Что можно сделать после ошибки?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- называют, что могут чувствовать при ошибке;
- знают фразу «Ошибка — это подсказка»;
- предлагают два шага после ошибки.

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- карточки «досада» и «обида»; плакат «Ошибка — это подсказка»
- рабочий лист Д2 «Из кляксы — рисунок», цветные карандаши

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–8 мин	Введение: все ошибаются
8–14 мин	Рассказ «Художник и клякса», вопросы
14–20 мин	Игра «Спасибо, ошибка!»
20–27 мин	Тренинговое упражнение «Три шага после ошибки»
27–35 мин	Рабочий лист Д2
35–40 мин	Обсуждение и рефлексия

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

«Шкаф ошибок-открытий»: учитель рассказывает 2–3 примера, когда ошибка помогла создать что-то новое (например, неудачный пирог, из которого получился новый рецепт); группы придумывают свой пример.

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

Игру «Спасибо, ошибка!» проведите на двух примерах.

РАССКАЗ «ХУДОЖНИК И КЛЯКСА»

Маленький художник старательно рисовал дом и случайно уронил каплю краски. Получилась большая клякса. Он расстроился и хотел порвать лист. Но рядом сел друг и сказал: «Посмотри, эта клякса похожа на облако». Художник дорисовал ветер и птиц, и рисунок получился даже лучше, чем он задумал.

ИГРА «СПАСИБО, ОШИБКА!»

Учитель нарочно «ошибается»: пишет слово с ошибкой, называет неверный ответ примера. Дети хором говорят: «Спасибо, ошибка! Ты нам подсказала!» — и вместе находят, что исправить. Задача — научиться реагировать спокойно, без насмешек.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТРИ ШАГА ПОСЛЕ ОШИБКИ»

1. Вдох и выдох.
2. Добрая фраза себе: «Я учусь», «Я могу исправить».
3. Вопрос: «Что я попробую по-другому?»

Дети разбирают вымышленные ситуации: пролил воду, неправильно решил пример, забыл слова на выступлении.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** превратить кляксу в рисунок.
- **В паре:** придумать историю об ошибке героя и подсказать ему шаги.

ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА

Страх ошибки мешает учиться: при напряжении хуже работают внимание и память. Спокойная реакция взрослого и класса на ошибку — условие безопасной учебной среды.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

Один шаг — вдох и фраза «Я учусь»; рисунок из кляксы как главное задание.

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Все три шага; различие между ошибкой и неудачей; совет «Что сказать другу, который ошибся».

МОДУЛЬ ДЗ · ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УРОК

Рекомендуется после урока 7

Как вернуть равновесие

Когда эмоция слишком сильная: лестница равновесия

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Модуль учит последовательности действий при сильной эмоции и закрепляет умение обращаться за помощью.

УУД (ФГОС НОО)
регулятивные (самоконтроль, планирование действий); личностные

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
классный час

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

У эмоции есть сила: «капля», «ручей», «река». Когда эмоция становится «рекой», нужен «берег» — понятный порядок действий и помощь взрослого.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Как понять, что эмоция стала слишком сильной?
- Какие шаги помогают вернуть равновесие?
- Какой способ подходит для маленькой, а какой — для очень сильной эмоции?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- называют шаги «лестницы равновесия»;
- выбирают подходящий способ для эмоции разной силы;
- знают, что при очень сильной эмоции всегда можно позвать взрослого.

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- рабочий лист ДЗ «Лестница равновесия» (вариант для своего класса)
- карточки способов успокоиться
- три обруча или корзины с надписями «капля», «ручей», «река»

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–8 мин	Введение: сила эмоции
8–15 мин	Игра «Спасательный набор»
15–22 мин	«Лестница равновесия»: шаги
22–29 мин	«Поднимаемся по лестнице» (движение)
29–36 мин	Рабочий лист ДЗ
36–40 мин	Обсуждение и рефлексия

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Группы собирают «Спасательный набор класса» — конверт с карточками способов для «Уголка спокойствия».

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

«Спасательный набор» проведите всем классом у доски.

ИГРА «СПАСАТЕЛЬНЫЙ НАБОР»

Группы раскладывают карточки способов по трём обручам: для «капли», «ручья» и «реки» — и объясняют выбор. Обязательно обсуждаем: при «реке» всегда подходят «пауза» и «позвать взрослого».

ЛЕСТНИЦА РАВНОВЕСИЯ

1. Заметь сигнал тела.
2. Назови эмоцию.
3. Скажи себе «Стоп» и сделай вдох.
4. Выбери способ.
5. Проверь, стало ли легче. Если нет — выбери другой способ или позови взрослого.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОДНИМАЕМСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ»

Учитель описывает ситуацию вымышленного героя. Ребёнок шагает на месте и на каждой ступени говорит, что делает герой. Затем пары меняются ролями.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** на ступенях листа нарисовать или написать, что я могу сделать.
- **В паре:** найти на листах один общий способ.

ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА

Алгоритм из шагов заменяет ребёнку пока незрелое планирование: в момент сильной эмоции не нужно придумывать, что делать, достаточно идти по ступеням. Для 7–8 лет три шага — предел, который удерживается в памяти.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

Три ступени: «стоп — вдох — выбери из трёх картинок»; шкала из двух ступеней (капля и река); шаги проходим в движении.

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

Пять ступеней; шкала силы эмоции от 1 до 5; самостоятельное составление «спасательного набора».

МОДУЛЬ Д4 · ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УРОК

Рекомендуется после урока 5

Слова для чувств

Как точнее рассказать о своём чувстве

ОПИСАНИЕ УРОКА, 1–4 КЛАСС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Модуль расширяет «словарь эмоций»: дети знакомятся с оттенками чувств и учатся говорить о них по формуле.

УУД (ФГОС НОО)
коммуникативные (выражение чувств словами); личностные (самопознание)

СВЯЗЬ С ПРЕДМЕТАМИ
русский язык (синонимы), литературное чтение

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ:

Одно чувство бывает слабым и сильным, и для этого есть разные слова. Чем точнее слово, тем легче другим нас понять и тем легче нам самим успокоиться.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

- Какие слова описывают разную силу одной эмоции?
- Зачем нужны точные слова для чувств?
- Как рассказать о чувстве, чтобы тебя поняли?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

К концу урока ученики:

- подбирают слова разной силы для одной эмоции;
- используют формулу «Я чувствую... потому что... Мне нужно...».

МАТЕРИАЛЫ НА ПАРТЕ:

- карточки «Слова для чувств», карточка с формулой, карточки ситуаций
- рабочий лист Д4 «Колесо чувств» (вариант для своего класса)

ОЦЕНИВАНИЕ: БЕЗ ОТМЕТОК

Наблюдение учителя за участием в игре, парной и групповой работе; ответы на рефлексии. Отметки не ставятся.

ХОД УРОКА · 40 МИНУТ (БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ)

0–3 мин	«Погода настроения»
3–8 мин	Введение: слабые и сильные чувства
8–15 мин	Игра «Лесенка слов»
15–21 мин	Беседа: зачем нужны точные слова
21–29 мин	Тренинговое упражнение «Скажи словами»
29–36 мин	Рабочий лист Д4
36–40 мин	Обсуждение и рефлексия

УРОК 45 МИНУТ · +5 МИНУТ

Плакат «Наш словарь чувств» — по три слова для каждой из четырёх эмоций.

1 КЛАСС, СЕНТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ · 35 МИНУТ

Беседу объедините с игрой.

ИГРА «ЛЕСЕНКА СЛОВ»

Группы получают слова одной эмоции и выстраивают их от слабого к сильному, затем сравнивают лесенки. Если мнения разошлись — это нормально: для разных людей слова звучат по-разному.

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СКАЖИ СЛОВАМИ»

В парах. «Герой» получает карточку ситуации и говорит: «Я чувствую обиду, потому что меня не позвали играть. Мне нужно, чтобы со мной поговорили». Второй отвечает: «Я тебя услышал». Затем меняются.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- **Индивидуально:** заполнить «Колесо чувств» словами и добавить своё.
- **В паре:** составить формулу для другой ситуации.

> **ВОЗРАСТНАЯ ОПОРА УРОКА**
>
> Когда ребёнок называет чувство словом, ему становится легче с ним справиться. Чем точнее слово, тем лучше. Поэтому словарь эмоций — не просто речевое упражнение, а инструмент саморегуляции.

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

1–2 КЛАСС · 7–8 ЛЕТ

По два слова для эмоции (слабое и сильное); формула из двух частей: «Я чувствую... Мне нужно...»; карточки с картинками.

3–4 КЛАСС · 9–10 ЛЕТ

По три-четыре слова; полная формула; обсуждение, чем обида отличается от злости, а тревога — от страха.

Приложение 1. Раздаточные материалы

Все материалы — в файле «Я и мои эмоции. Материалы для печати». Каждый рабочий лист дан в двух вариантах: «1–2 класс» (рисунок, значки, крупные поля) и «3–4 класс» (записи, больше пунктов).

МАТЕРИАЛ	УРОКИ	ОПИСАНИЕ
Карточки эмоций (8 шт.)	все	радость, грусть, злость, страх, спокойствие, удивление, интерес, обида
«Погода настроения»	все	четыре цветные карточки на каждого ребёнка
Лист 1 «Портрет настроения»	1	лица-эмоции и «Моё настроение сегодня»
Лист 2 «Копилка радостей»	2	банка для радостей
Лист 3 «Что помогает, когда грустно»	3	герой и способы
Лист 4 «Вулкан»	4	ступени злости
Лист 5 «Страх становится смешным»	5	«страх» для дорисовки и «Кто может помочь»
Лист 6 «Цепочка»	6	ситуация — чувство — поступок
Лист 7 «Мой остров спокойствия»	7	остров для рисунка
Лист 8 «Мой набор стратегий»	8	карман с ячейками
Листы Д1–Д4	модули	силуэт человека, клякса, лестница равновесия, колесо чувств
Малые карточки	3–8, Д1–Д4	добрые слова, «Я злюсь, когда...», светофор, «Кто может помочь», цепочки, способы успокоиться, телесные сигналы, слова для чувств

Оборудование: мягкий мяч, мягкая игрушка, фонарик, корзина, газеты, ватман, «Уголок спокойствия».

Приложение 2. Шаблон записи занятия

ПОЛЕ	ЗАПОЛНЕНИЕ
Класс, дата	*_ класс, «_» __ 20* г.
Форма	внеурочное занятие / классный час / часть урока
Продолжительность	35 / 40 / 45 минут
Тема	см. формулировки ниже
Планируемые результаты	личностные: самопознание, эмоциональное благополучие, доброжелательность; метапредметные: регулятивные (саморегуляция, самоконтроль), коммуникативные (выражение чувств, работа в паре и группе)
Формы работы	игровая, тренинговая, индивидуальная, парная, групповая
Итог	рефлексия проведена; продукт — рабочий лист № ___, плакат, карточки

ФОРМУЛИРОВКИ ТЕМ ДЛЯ ЖУРНАЛА

№	ФОРМУЛИРОВКА
1	«Страна эмоций»: распознавание и называние базовых эмоций
2	«Радость»: что вызывает радость, способы делиться хорошими эмоциями
3	«Грусть»: безопасные способы поддержать себя и другого
4	«Злость»: чувство и поступок, безопасные способы «остыть»
5	«Страх»: защитная функция эмоции, способы успокоиться, просьба о помощи
6	«Ситуация — эмоция — поведение»: выбор способа поведения
7	«Спокойствие»: приёмы саморегуляции
8	«Мой набор стратегий»: обобщение, личный набор способов
Д1	«Эмоции в теле»: наблюдение за телесными сигналами эмоций
Д2	«Ошибки и эмоции»: отношение к ошибке как к части обучения
Д3	«Как вернуть равновесие»: алгоритм действий при сильной эмоции
Д4	«Слова для чувств»: расширение словаря эмоций

Приложение 3. Наблюдение за результатами

Наблюдение ведётся без отметок и тестов. Учитель отмечает уровень: **«пока с помощью»**, **«справляется»**, **«помогает другим»**. Записи не выставляются в журнал и служат ориентиром для выбора модулей. Ожидания для 1–2 и 3–4 классов разные: первокласснику достаточно назвать эмоцию и показать один способ с подсказкой.

УМЕНИЕ	ПОКА С ПОМОЩЬЮ	СПРАВЛЯЕТСЯ	ПОМОГАЕТ ДРУГИМ
Называет свои эмоции и признаки их проявления			
Связывает эмоцию с ситуацией и поступком			
Использует хотя бы один способ саморегуляции			
Просит помощи, когда ему трудно			
Говорит о чувстве словами, а не действием			

КАК ВЫБРАТЬ МОДУЛИ

- трудности с первыми двумя умениями — модули Д1 «Эмоции в теле» и Д4 «Слова для чувств»;
- трудности с третьим и четвёртым — модули Д2 «Ошибки и эмоции» и Д3 «Как вернуть равновесие»;
- класс уверенно справляется — модули по выбору детей или завершение курса базовым ядром.

Приложение 4. Методическое обоснование курса

ЗАДАЧА КУРСА	КАК ОНА РЕШАЕТСЯ В ПОСОБИИ
Развитие эмоционального интеллекта в 7–10 лет	8 уроков базового ядра: от называния эмоций к личному набору стратегий; модули Д1–Д4
Учёт развития ребёнка: самоконтроль, внимание, мышление	раздел «Как курс учитывает развитие ребёнка», возрастной профиль, «Возрастная опора урока» в каждом уроке
Разные возможности 1–2 и 3–4 классов	адаптация в каждом уроке, рабочие листы в двух вариантах
Гибкая модульная структура 8–12 уроков	базовое ядро + модули; варианты на 8, 10, 12 занятий
Продолжительность 35–45 минут	базовый сценарий 40 минут, варианты «+5 минут» и «35 минут»
Регулярная рефлексия, поддержка взрослого, эмоционально безопасная атмосфера	рефлексия на каждом уроке, правила безопасной среды, «Уголок спокойствия»
Творчество, ролевые игры, диалог	игры, сценки, рисунки, работа в парах и группах
Соответствие ФГОС НОО	личностные и метапредметные результаты, УУД в каждом уроке
Простота для учителя и отчётности	поминутные сценарии, материалы для печати, шаблон записи занятия, лист наблюдения