**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 7**

**Тема:**

**«Развитие эмоционального интеллекта**

**у учащихся начальной школы»**

**Выступление на заседании кафедры начальных классов**

**подготовила**

**учитель начальных классов**

**МОУ «Гимназия №7»**

**г. Подольска Московской области**

**Мазалова Светлана Сергеевна**

**2014 год**

**г. Подольск**

В последние годы в отечественной и зарубежной методической литературе всё чаще используется термин «эмоциональный интеллект», который служит для обозначения совокупности способностей, знаний и умений, связанных с регуляцией эмоциональной сферы личности и необходимых для успешной социализации и коммуникации. Несмотря на то, что до сих пор не существует единой позиции по вопросу определения эмоционального интеллекта, учёные сходятся во мнении, что это понятие позволяет объединить в себе умения различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями партнёров по общению.   
Эмоциональный интеллект – понятие интегративное и включает множество разнообразных способностей, знаний и умений, важность и необходимость развития которых не вызывает сомнения у психологов и педагогов. Исследователи предлагают различные варианты структуры эмоционального интеллекта и ведут дискуссии относительно составляющих данного понятия. Среди компонентов эмоционального интеллекта авторы понятия

Р. Бояцис и Д. Гоулман называют следующие компоненты эмоционального интеллекта:

1) самосознание (эмоциональное осознание себя, точная самооценка, уверенность в себе);

2) социальное осознание (эмпатия, организационное осознание, ориентация на обслуживание);

3) самоуправление (самоконтроль, адаптивность, инициатива, ориентация на достижение);

4) социальные навыки (развитие других, лидерство, влияние, коммуникация, катализация изменений, разрешение конфликтов, работа в составе группы, создание связей.

Несмотря на определённые различия в подходах к выделению составляющих эмоционального интеллекта, большинство учёных сходятся во мнении, что, говоря об эмоциональном интеллекте, необходимо учитывать два основных аспекта: способность к управлению собственными эмоциями и создание благоприятной эмоциональной атмосферы в отношениях с другими людьми. Для школьных педагогов ценность появления данного понятия заключается в том, что оно позволяет реализовать комплексный подход при развитии важнейших эмоциональных и социальных навыков и умений.   
 Говоря о необходимости развития совокупности способностей, качеств и умений, объединённых понятием «эмоциональный интеллект», следует отметить, что эмоциональные умения и привычки, заложенные в детстве, станут определяющими на всю дальнейшую жизнь.

Урок предоставляет определённые возможности развития эмоционального интеллекта детей. В рамках урока возможно моделирование различных коммуникативных ситуаций, позволяющих ученикам представить себя вне школьных стен и отработать определённые модели поведения в различных ситуациях общения.Что касается возможных подходов к развитию эмоционального интеллекта младших школьников, можно сказать, что выбор подхода зависит от того, что является первичным для преподавателя и ученика: если основной целью является формирование и развитие эмоционального интеллекта ребёнка, тогда ведётся развитие эмоциональных способностей, знаний и умений напрямую.

Процесс развития эмоционального интеллекта младших школьников пронизывает все уровни деятельности преподавателя: планирование уроков, оформление классной комнаты, отбор учебного материала и упражнений, поведение учителя, характер взаимоотношений в классе, причём, как между учителем и учениками, так и между самими детьми. Приведённые ниже рекомендации почерпнуты из разнообразных методических работ, по большей части англоязычных. Однако следует обратить внимание на то, что использование столь модного сейчас понятия «эмоциональный интеллект» не привнесло ничего кардинально нового, революционного в область обучения иностранному языку детей младшего школьного возраста. И это неудивительно, поскольку многие из тех качеств и способностей, которые рассматриваются как компоненты эмоционального интеллекта, давно являются объектами исследований специалистов по лингводидактике. Существуют разработки по развитию навыков эмпатии, рефлексии, мотивации на уроках иностранного языка. В то же время, объединение важнейших способностей и умений, связанных с саморегуляцией и управлением эмоциональным состоянием в процессе коммуникации, в интегративное понятие «эмоциональный интеллект» позволяет представить проблему развития эмоциональной сферы ребёнка в комплексе, когда все вышеперечисленные способности в равной степени важны как для успешного овладения иностранным языком и дальнейшего его использования, так и для полноценного развития эмоционального мира ученика младших классов.

Учителем используются такие методики и тренинги как КОРТ «Сосуд самоценности», «Встать на место другого»; методики «Левая и правая стороны», «Рукавички», «Кто прав?», «Дорога к дому», определение самооценки «Лестница», тест тревожности Фоллипса и заполняется технологическая карта по EQ.  
В соответствии с принципами целостного обучения иностранному языку, отбор учебного материала должен происходить исходя из наличия в нём позитивной фоновой информации с целью формирования ассоциативных связей с внутренними эмоциональными переживаниями учеников. Музыка является своеобразным катализатором, ускоряющим целостное развитие ребёнка, его психических процессов и личностных качеств. На практике «эмоциональное» влияние музыки используется с целью создания мотивации, снятия эмоционального напряжения и скованности, стимулирования когнитивных и ассоциативных процессов и в конечном итоге речевой деятельности обучающегося в процессе усвоения иностранного языка.   
Далее перечислим общие принципы развития составляющих эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста. Данными принципами можно руководствоваться при обучении различным предметам в начальной школе, однако наиболее успешно они могут быть реализованы на уроках, посвящённых развитию речевых умений.

**Самооценка**. В процессе занятий нужно акцентировать особое внимание на способностях детей и их потенциальных возможностях, не подчёркивая их неспособности к каким-либо действиям. Учителю необходимо оценивать не только конкретный результат, но и усилия, затраченные ребенком для его достижения. Важно демонстрировать классу результаты успешной работы каждого ученика и обращать особое внимание на сильные стороны детей, чаще их хвалить. Необходимо создать в классе атмосферу, где разнообразие и непохожесть друг на друга ценятся и уважаются. Желание ученика выполнять задания учителя увеличится, если он увидит, что лучших результатов добиваются те дети, которые прилагают больше всего усилий на выполнение того или иного задания.   
**Самосознание**. В процесс обучения необходимо внести определённый компонент самоконтроля, когда ученикам позволено самим оценивать собственные поступки и действия. Для развития реалистического мышления, необходимо делать упор на саморефлексию ребёнка, его оценку своих положительных и отрицательных действий и эмоций. Сочинение рассказовявляется одним из лучших способов развития реалистического мышления детей. Научившись вести внутренний диалог с самим собой, ученики смогут лучше концентрировать свое внимание на выполнении стоящей перед ними задачи и работать более эффективно. Постоянное обращение к саморефлексии ребёнка может способствовать развитию техник общения со своим «я» и стать неотъемлемой частью мыслительной и поведенческой деятельности учеников.  
**Управление эмоциями**. Преподавателю необходимо демонстрировать различные модели позитивного поведения, как самому, так и при помощи моделирования различных коммуникативных ситуаций. Нужно давать детям возможность открыто говорить о своих чувствах и эмоциональных состояниях. На уроке преподаватель должен внимательно слушать каждого ученика и приучать других детей слушать друг друга. Важно, чтобы ученик говорил о своих эмоциях, особенно в тех случаях, когда для разрешения того или иного конфликта требуется участие учителя. Одним из важнейших качеств, характеризующих уровень эмоционального интеллекта человека, является наличие чувства юмора. Несмотря на то, что все дети от природы обладают разной способностью к тому, чтобы смешить, каждый ребёнок от рождения способен понимать смешное и любит смеяться. Развивая чувство юмора ребёнка, учитель способствует развитию способности детей легче общаться друг с другом и даёт возможность справляться с самыми различными задачами.   
**Мотивация достижения**. Необходимо воспитывать в детях чувство оптимизма, являющееся следствием реалистического мышления. Для этого учителю важно представлять собой живой пример оптимистически настроенного к ученикам и коллегам человека. Крайне важно и необходимо ставить перед детьми или помогать им самим ставить перед собой реалистичные и выполнимые цели и задачи, обеспечить проблемные задания, а также эксплицитно моделировать процесс, необходимый для достижения поставленных целей, обеспечивая необходимые опоры для того, чтобы предусмотреть успешный результат. Нужно обращать внимание на настойчивость и затраченные детьми усилия на выполнение задания, а не конечный результат сам по себе. Необходимо внушить ребенку, что успех строится на неудачах. Важно научить детей ценить не только свои собственные, но и корпоративные достижения.   
**Эмпатия**. На занятиях учителю необходимо представлять позитивные ролевые модели, обращать внимание учеников на взгляды и позиции, которые встречаются в сказках, ролевых играх и реальной жизни и порой отличаются от взглядов самих детей. В процессе занятий ученики должны научиться обращать внимание на то, какие эмоции испытывают они сами и другие люди в различные моменты жизни и в ответ на различные жизненные ситуации. Нужно учить ребёнка понимать, что чувствуют другие люди и какими способами они это выражают. Ребёнок должен научиться вставать на место другого человека и соответственно отвечать вербальными и невербальными способами в знак понимания и сопереживания. Одним из важнейших элементов эмпатии является способность понимания и использования невербальных средств выражения эмоций. Учеников необходимо обучать пониманию различных аспектов невербального поведения (жестов, языка тела, выражения лица и т.д.). Важную роль играют также тембр голоса, скорость речи и интонация. Несомненно, данные способности значительно способствуют и формированию иноязычной коммуникативной компетенции, поскольку ребенок получает возможность «декодировать» и использовать невербальные средства выражения, характерные для представителей культуры изучаемого языка.   
**Социальные навыки**. Учителю необходимо, во-первых, обращать своё внимание и поддерживать дружественные детские группы, которые образовались в классе. Во-вторых, важно обеспечить такие задания, которые позволили бы ученикам учиться работать в группах и парах. Причём, на начальном этапе следует начинать с коротких и чётко контролируемых заданий, а затем постепенно переходить к тем заданиям, где у детей появляется больше автономии и ответственности. Наконец, необходимо давать задания, которые эксплицитно повышали бы взаимодействие учеников, их активное слушание друг друга и постоянную смену ролей. Согласно Л. Шапиро, «дети младшего возраста учатся решать проблемы, руководствуясь накопленным личным опытом», поэтому необходимо побуждать учеников к самостоятельному решению проблем и стоящих перед ними задач, не стараясь представить им заготовленные решения и ответы. В то же время, учитель, являясь примером для учеников, может подсказывать пути решения некоторых сложных задач, непонятных ученику. Необходимо формировать у ребёнка способности видеть различные решения одной и той же задачи.

В процессе развития навыков общения важно уделять особое внимание развитию таких умений, как делиться информацией личного характера с другими людьми, моделировать свою реакцию на намёки и слова других людей, предложить свою помощь и поддержать человека, позитивно или негативно реагировать, демонстрировать своё умение слушать, продемонстрировать своё понимание и сочувствие, участие, восхищение и одобрение, согласие и.т.д.Для формирования данных умений необходимо научить детей четко формулировать утверждения, описывающие их эмоции и ощущения, высказывать пожелание, говорить о том, что важно и интересно, проявлять любопытство, понимать, что хочет собеседник, получать удовольствие от общения, положительно отзываться о том, что кажется значимым собеседнику, внимательно и активно слушать, уметь задать вопрос и вникнуть в детали, вставать на место другого, улыбаться и кивать во время беседы, выражать одобрение и восхищение как вербально, так и невербально, находить различные способы решения задачи и т.д. На формирование межличностных отношений ребенка большое влияние оказывает наличие друзей.

В процессе занятий, необходимо демонстрировать ребёнку важность роли друзей и навыков развития дружеских отношений со сверстниками, предлагая парные и групповые формы работы на уроке. Важно сформировать у ребенка способность и желание работать в группе и ощущать себя её незаменимым членом, учитывая при этом важность каждого отдельного участника и всего коллектива в целом. Развитие у детей навыков активного слушания способствует не только упрощению коммуникации, но и усвоению иностранного языка. Необходимо с самого раннего возраста развивать у учеников такие техники разрешения конфликтов, как умение договариваться и быть посредником в разрешении споров как одноклассников, так и героев сказок и ролевых игр.   
Необходимо отметить, что многие из вышеперечисленных принципов и приёмов могут быть использованы и часто практикуются. Однако максимально возможная эффективность учебного процесса может быть достигнута при целостном подходе, с осознанием механизмов их функционирования во время усвоения и учёта их эмоциональной направленности.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**СОСУД САМОЦЕННОСТИ**

* Подышите так, чтобы голова слегка закружилась. На экране внутреннего мира представьте сосуд вашей любви к себе. Задайте себе следующие вопросы:
* *Вы хорошо видите уровень жидкости в кувшине?*
* *Каков цвет налитой жидкости?*
* *Есть ли цвет у самого кувшина?*
* *Какая форма у вашего кувшина самоценности?*
* *Как звучит ваш образ (можно отдельно жидкость и отдельно кувшин)?*
* *Какие ещё есть звуки в вашей картине?*
* *Есть ли звук у фона?*
* *Можете ли вы говорить с вашим образом?*
* *Как вам нравится то, что вы видите и слышите?*
* *Что вы чувствуете после определения уровня?*
* *Каково ваше отношение к образу прямо сейчас?*
* *Как называется эмоция, которую вы проживаете прямо сейчас?*

Если вам не удалось увидеть образ кувшина самоценности с первой попытки, не огорчайтесь, это означает только то, что вам нужно чуть больше расслабиться. Если уровень начал “скакать”, и вам не удаётся определить его, то поступите так же, как с обычным тестом: над вопросами теста не рекомендуется думать больше трёх секунд, ведь размышления уводят от истинного ответа, нужна ваша первая реакция. Так же и в упражнении “Кувшин самоценности” можно вопрос задать жёстко: “А какой у меня уровень прямо сейчас?”- и фиксируете первый образ уровня, он и будет самым верным.

**Энтузиазм**

**Радость**

**Удовольствие**

**Интерес**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Скука**

**Антагонизм (враждебность)**

**Гнев,Ненависть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тревога**

**Страх**

**ГореПечаль**

**Вина**

**Униженность**

**Безнадежность**

**Апатия**



Если вы увидели на экране мысленного взора высокий уровень - от 7**0% до 100%,** то это состояние говорит о том, что любая неприятность не сможет вас огорчить надолго. Это значит, что вам нравятся окружающие вас люди, вы готовы делиться с ними знаниями и любовью, это означает так же, что вы понимаете свои актуальные роли, готовы к восприятию окружающего мира, полны внутренних ресурсов и адекватны в поведении. Вы можете получать информацию и самостоятельно анализировать её.

Если вы столкнулись с тем, что ваша самоценность воспринимается на **50 %,** то это серьёзно. Самым неприятным является в этом то, что нам не будет нравиться все, чтобы мы не делали. Весь мир становится «никаким». В такое время мы неадекватны. Мы можем обидеться по пустякам, накричать на кого-то, уйти от решения насущных проблем. Знания в нас «не держаться», мы не готовы себя мотивировать на их получение. Фактически не будет ощущения, что мы живём. Уровень этот критический.

Ну и о самом грустном. Если наполняемость вашего кувшина не превышает **20 - 30 %**, то можно говорить о том, что вам скоро понадобится помощь. Если такое состояние держится много дней подряд, то вы, возможно, попали на время в зону тоски (депрессия). Может быть, стоит попросить помощи у родных и друзей.

**УПРАЖНЕНИЕ.** Подумайте прямо сейчас о том, какие события, люди, ситуации могут понизить ваш уровень самоценности, перечислите их.

Подумайте о противоположной ситуации. Что или кто поможет вам поднять уровень самоценности?

Что вы вообще думаете о своем уровне самоценности?

**«Радуга».**

Она используется для повышения ресурсного состояния человека.

Техника универсальна для поднятия самоценности с любого уровня (кроме нулевого).

Во всех случаях, когда вам или вашим ученикам нужно почувствовать себя

лучше и сделать это нужно очень быстро я рекомендую именно эту технику.

Особенности прочтения текста техники:

 необходимо давать себе (или аудитории) примерно 15 - 30 секунд на

выполнение задания по работе с каждым рядом восприятия: «вижу», «слышу», «чувствую».

 Первое время текст техники лучше читать с листа, чтобы не задумываться

над алгоритмом ее проведения. Когда вы запомните последовательность цветов и порядок работы - чтение будет не обязательным. Единственное, что можно будет сохранить при индивидуальном выполнении техники, так это произнесение про себя фразы: «Я знаю семь цветов радуги...»

 После работы с каждым цветом возможно введение в подсознание важной

информации, например:

«И когда синий цвет проходит через мое тело прямо сейчас, то я могу

насладиться этим процессом и осознать, что прямо в этот момент я

становлюсь более уверенным в себе человеком».

Этот вариант работы можно, однако, использовать в том случае, если у вас

или ваших воспитанников 70 - 100% уровня самоценности.

Тестирование: вы можете проверить уровень своейсамоценности до

проведения техники и после. Как правило, разница достигает 10 - 30% от первоначального замера.

Условия выполнения техники: в транспорте, дома, на улице; сидя, лежа, во

время ходьбы - ограничений нет.

Рекомендации: технику можно проводить непосредственно для повышения

уровня самоценности; перед ответственным мероприятием; перед контрольной работой или новой темой.Технику можно проводить несколько раз в день.

**Техника «РАДУГА»**

1.«Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть красный цвет.

И когда я знаю, что есть красный цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И

когда я уже вижу красный цвет, то я могу услышать красный цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу красный цвет, то я могу почувствовать красный цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую красный цвет, то я могу пропустить красный цвет через свое тело прямо сейчас».

2. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть оранжевый цвет.

И когда я знаю, что есть оранжевый цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И

когда я уже вижу оранжевый цвет, то я могу услышать оранжевый цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу оранжевый цвет, то я могу почувствовать оранжевый цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую оранжевый цвет, то я могу пропустить оранжевый цвет через свое тело прямо сейчас».

3. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть желтый цвет.

И когда я знаю, что есть желтый цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И когда я уже вижу желтый цвет, то я могу услышать желтый цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу желтый цвет, то я могу почувствовать желтый цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую желтый цвет, то я могу пропустить желтый цвет через свое тело прямо сейчас».

4. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть зеленый цвет.

И когда я знаю, что есть зеленый цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И

когда я уже вижу зеленый цвет, то я могу услышать зеленый цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу зеленый цвет, то я могу почувствовать зеленый цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую зеленый цвет, то я могу пропустить зеленый цвет через свое тело прямо сейчас».

5. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть голубой цвет.

И когда я знаю, что есть голубой цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И

когда я уже вижу голубой цвет, то я могу услышать голубой цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу голубой цвет, то я могу почувствовать голубой цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую голубой цвет, то я могу пропустить голубой цвет через свое тело прямо сейчас».

6. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть синий цвет.

И когда я знаю, что есть синий цвет, я могу его увидеть прямо сейчас. И когда я уже вижу синий цвет, то я могу услышать синий цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу синий цвет, то я могу почувствовать синий цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую синий цвет, то я могу пропустить синий цвет через свое тело прямо сейчас».

7. «Я знаю семь цветов радуги. И я знаю, что есть фиолетовый цвет.

И когда я знаю, что есть фиолетовый цвет, я могу его увидеть прямо сейчас.

И когда я уже вижу фиолетовый цвет, то я могу услышать фиолетовый цвет прямо сейчас. И когда я вижу и слышу фиолетовый цвет, то я могу почувствовать фиолетовый цвет прямо сейчас. И когда я вижу, слышу и чувствую фиолетовый цвет, то я могу пропустить фиолетовый цвет через свое тело прямо сейчас».Ниже вам предлагается техника **«Гора»,** которая может помочь в поднятии уровня самоценности с этого уровня. Техника занимает достаточное количество времени, поэтому лучше отрабатывать ее с ребятами в рамках классного часа. Впоследствии она может занимать не более 10 минут от урока. Ее хорошо предлагать перед творческими видами работы: перед написанием сочинения, эссе, перед выступлением на публике, решением задач на олимпиаде и т.п. То есть техника хороша там, где ребенку потребуется нестандартные творческие подходы к выполнению задания. Причем, учащегося необходимо ориентировать на идеальный вариант решения проблемы. Если это сочинение – нужно увидеть на экране мысленного взора, что оно уже написано; если речь идет об участии в олимпиаде – представить себя победителем; необходимо решить какую-то проблему – представить ее удачное разрешение. Например, в кульминационный момент, когда человек находится на горе, он может увидеть ответ на свой вопрос

и т.п.

**Техника «ГОРА»**

I - расслабление любым возможным способом.

представьте себя возле подножия горы. Что вы видите, слышите, чувствуете,

думаете (VАК/D)? (Далее по тексту аббревиатурой VАК/D обозначаются

глаголы: увидьте, услышьте, почувствуйте, подумайте).

II- III- итак, это не простая гора, это волшебная гора: на ней исполняются желания и решаются проблемы, но... для того, чтобы это стало реальностью, нужно сначала подняться в гору. А это может означать опасности и сложности, может быть, вы встретите каких-то чудовищ или, наоборот, каких-то сущностей, которые станут вам помогать. В горах - все возможно. Поэтому загадайте желание или найдите проблему, которую вы хотели бы разрешить. А может быть, вы хотели бы получить ответ на какой-то вопрос? Или все сразу?

- Если вы готовы, то можно начинать.

IV Задавайте себе при воображаемом подъеме вопросы:

1 - Какая погода? 2 - Какое время года? 3 - Сколько сейчас примерно

времени? 4 - Как вы себя чувствуете, какое настроение? 5 - Сколько вам лет (в каком возрасте вы себя ощущаете?) 6 - Как вы одеты: а) пошевелите пальцами, насколько удобна обувь; б) подышите животом, удобна ли одежда в талии; в) удобна ли одежда в плечах? 7 - Что бы вам хотелось сделать сейчас? Сделайте это.

V - удачно ли вы экипированы для похода в горы? Оденьтесь так, чтобы было удобнее. Возьмите с собой волшебные вещи (волшебную палочку, ковер-самолет, шапку-невидимку и т.п.).

VI - для начала внимательно рассмотрите гору снизу. Что вы VАК/D?

VI - начинайте подъем и внимательно смотрите по сторонам. Что вы VАК/D?

Детализируйте свои образы (см. IV)

Может быть, вы что-то VАК/D не так, как всегда?

VII - сначала вы услышите, а потом увидите горную речку, переправьтесь через нее любым возможным для вас способом. Что вы VАК/D? Искупайтесь в горной реке, почувствуйте, что она дает вам силу для дальнейшего движения. Что вы VАК/D?

Смотрите по сторонам (какая погода, есть ли солнце?)

VIII - и... вы неожиданно увидите кого-то, с кем вы можете поговорить. Возможно, этот кто-то сможет вам указать самый короткий путь наверх. Рассмотрите его или их. Что вы VАК/D? Расспросите его или их. Поблагодарите и следуйте дальше к вершине.

IХ - в этом месте вы можете почувствовать, что вам становится страшно.

Что вы VАК/D? Преодолейте свой страх любым возможным способом и следуйте дальше к вершине.

Смотрите по сторонам (какая погода, есть ли солнце?)

Х- в этом месте вы встретите настоящего дракона. Это страж, он охраняет эту гору. Что вы VАК/D? Если вам предстоит драться с драконом, то представьте, что у вас есть необходимые вам волшебные вещи. Поговорите с ним, если ваш дракон спокоен. Спросите, почему он пропускает вас к вершине. Проживите эту встречу с драконом. Что вы VАК/D? после разговора или битвы с ним?

Смотрите по сторонам (какая погода, есть ли солнце?)

ХI - вы приближаетесь к вершине. Что вы VАК/D?

Оглянитесь назад. Что вы VАК/D? посмотрите вперед. Что вы VАК/D?

Посмотрите налево. Что вы VАК/D? Посмотрите направо. Что вы VАК/D?

Взгляните в небо над собой. Что вы VАК/D?

Это может быть день или ночь, может светить солнце или может быть

пасмурно. Это может быть очень высокая гора, выше облаков или, напротив, ваша гора получилась небольшой. Это не важно сейчас. Важно то, что вы дошли до вершины.

ПРОЖИВИТЕ состояние вершины прямо сейчас!

Стоя на вершине, вы можете вспомнить о своей проблеме. Как вы

относитесь к ней прямо сейчас? Может быть, она уже решилась или у вас появились силы на ее реализацию?

У вас, возможно, был вопрос, на который вы хотели получить ответ.

Задайте этот вопрос, стоя на вершине горы и послушайте ответ. Это не важно,

откуда придет ответ, просто выслушайте его.

У вас, наверное, было желание, когда вы поднимались на гору, вы

можете загадать его прямо сейчас.

А так как гора у нас волшебная, то вы сможете увидеть себя прямо сейчас таким, как если бы ваше желание осуществилось. Что вы VАК/D? Что с вами происходит не так, как всегда?

Насладитесь тем чувством, которое у вас есть на вершине. Запомните

его. Когда вам будет сложно в жизни, вспомните это мгновение. Любым возможным способом возьмите это состояние с собой и начинайте спуск.

Смотрите по сторонам (какая погода, есть ли солнце?)

ХII - спускайтесь той же дорогой, что и поднимались или какой-то другой.

Что вы VАК/D? Чем отличается ваше состояние сейчас от того состояния, когдавы поднимались сюда? Как вы это знаете телом? Детализируйте свои образы.

Когда вы почувствуете, что спустились вниз, то посмотрите снизу на гору.

Что вы VАК/D? Вы помните, что это была волшебная гора. Поблагодарите ее за тот опыт, который она вам дала любым возможным способом.

Что вы теперь думаете о своих шансах написать сочинение на оценку

отлично (выступить на состязаниях по легкой атлетике, занять первое место на

олимпиаде по истории и т.п.).

Если вы не полностью удовлетворены результатом, то проделайте

данную технику самостоятельно, когда сочтете необходимым.

Перед началом техники и после ее окончания можно сделать

стандартный срез уровня самоценности. Обычно уровень поднимается до ста процентов.

Сила данной техники заключается в том, что она переводит сознание

человека в состояние «Как если бы…», то есть в сослагательное наклонение, где все возможно:

 творческое состояние переводит школьника в игровое пространство

(ему ничего не будет за то, если у него ничего не получится);

 никто не знает, что именно он загадывал, то есть соблюдается

анонимность действия;

 часто человек не может в силу ряда причин выразить свои желания

(иногда он их даже не осознает), а следование шагам алгоритма освобождает его от этой зажатости;

 когда человек (ребенок или взрослый) концентрируется на своих желаниях (потребностях), то у него не только автоматически повышается уровень самоценности, но и приходит внутренняя сила на решение вопроса.

**Задание «Левая и правая стороны»** *(Ж. Пиаже)*

**Цель:** выявление уровня сформированности действий, направленных на учет позиции собеседника (партнера).  
**Оцениваемые универсальные учебные действия:**коммуникативные действия.  
**Метод оценивания:** индивидуальная беседа с ребенком.  
**Описание задания:** ребенку задают вопросы, на которые он должен ответить, или предлагают задания, на которые он должен отреагировать действиями.

**Задания**

1. (*Сидя или стоя лицом к лицу ребенка*.) Покажи мне свою правую руку. Левую. Покажи мне правую ногу. Левую.  
2. То же самое. Покажи мне мою левую руку. Правую. Покажи мне мою левую ногу. Правую.  
*Вариант.* Дети стоят спиной друг к другу. Одному из детей предлагают, не оборачиваясь, показать левую руку стоящего за его спиной одноклассника. Правую. Дотронуться до его левой ноги. Правой.  
3. На столе перед ребенком лежат монета, карандаш: монета с левой стороны от карандаша по отношению к ребенку. Карандаш слева или справа? А монета?  
4. Ребенок сидит напротив взрослого, у которого в правой руке монета, а в левой руке карандаш. Монета в левой или в правой руке? А карандаш?

**Критерии оценивания:**

— понимание возможности различных позиций и точек зрения, ориентация на позицию других людей, отличную от собственной;  
— соотнесение характеристик или признаков предметов с особенностями точки зрения наблюдателя, координация разных пространственных позиций.

**Уровни оценивания:**

1. Низкий уровень: ребенок отвечает неправильно во всех четырех заданиях;  
2. Средний уровень: правильные ответы только в 1ом и 3ем заданиях; ребенок правильно определяет стороны относительно своей позиции, но не учитывает позиции партнера.  
3. Высокий уровень: четыре задания ребенок выполняет правильно, т. е. учитывает отличия позиции другого человека.

**Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман,)**

*Оцениваемые УУД*: коммуникативные действия по согласованию усилий  в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация)

*Возраст*: предшкольная ступень (6,5 – 7 лет)

*Форма (ситуация оценивания)*: работа учащихся в классе парами.

*Метод оценивания*: наблюдение за взаимодействием и анализ результата.

*Описание задания:*Детям, сидящим парами, дают по одному изображению рукавички и просят украсить их так, чтобы они составили пару, т.е. были бы одинаковыми.

*Инструкция*: «Дети, перед Вами лежат две нарисованные рукавички и карандаши. Рукавички надо украсить так, чтобы получилась пара, — для этого они должны быть одинаковыми. Вы сами можете придумать узор, но сначала надо договориться между собой, какой узор рисовать, а потом приступать к рисованию».

*Материал*: Каждая пара учеников получает изображение рукавиц (на правую и левую руку) и по одинаковому набору карандашей.

*Критерии оценивания*:

• *продуктивность*совместнойдеятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках;

• умение детей *договариваться*, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т.д.;

• *взаимный контроль* по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;

• *взаимопомощь* по ходу рисования,

• *эмоциональное* *отношение* к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

*Показатели уровня выполнения задания*:

1) *низкий уровень* – в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства; дети не пытаются договориться или не могут придти к согласию, настаивают на своем;

2) *средний уровень* – сходство частичное: отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные отличия;

3) *высокий уровень* – рукавички украшены одинаковым или весьма похожим узором; дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координирую их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

**Методика «Кто прав?»** (модифицированная методика Цукерман Г.А. и др., [1992])

Оцениваемые УУД: действия, направленные на учет позиции собеседника (партнера)

Форма (ситуация оценивания): индивидуальное обследование ребенка

Метод оценивания: беседа

Описание задания: ребенку, сидящему перед ведущим обследование взрослым, дается по очереди текст трех заданий и задаются вопросы.

Материал: три карточки с текстом заданий.

Инструкция: «Прочитай по очереди текст трех маленьких рассказов и

ответь на поставленные вопросы».

Задание 1. «Петя нарисовал Змея Горыныча и показал рисунок друзьям. Володя сказал: «Вот здорово!». А Саша воскликнул: «Фу, ну и страшилище!» Как ты думаешь, кто из них прав? Почему так сказал Саша? А Володя? О чем подумал Петя? Что Петя ответит каждому из мальчиков? Что бы ты ответил на месте Саши и Володи? Почему?»

Задание 2. «После школы три подруги решили готовить уроки вместе. «Сначала решим задачи по математике, - сказала Наташа». «Нет, начать надо с упражнения по русскому языку, - предложила Катя» «А вот и нет, вначале надо выучить стихотворение, - возразила Ира». Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объясняла свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить?»

Задание 3. «Две сестры пошли выбирать подарок своему маленькому братишке к первому дню его рождения. «Давай купим ему это лото», - предложила Лена. «Нет, лучше подарить самокат», - возразила Аня. Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объясняла свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить? А что бы предложил подарить ты? Почему?»

Критерии оценивания:

 понимание возможности различных позиций и точек зрения (преодоление

эгоцентризма), ориентация на позиции других людей, отличные от собственной,

 понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета,

понимание относительности оценок или подходов к выбору,

 учет разных мнений и умение обосновать собственное,

 учет разных потребностей и интересов.

Показатели уровня выполнения задания:

Низкий уровень: ребенок не учитывает возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета (например, изображенного персонажа и качества самого рисунка в 1-м задании) или выбора (2-е и 3-е задания); соответственно, исключает возможность разных точек зрения: ребенок принимает сторону одного из персонажей, считая иную позицию однозначно неправильной.

Средний уровень: частично правильный ответ: ребенок понимает возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускает, что разные мнения по-своему справедливы либо ошибочны, но не может обосновать свои ответы.

Высокий уровень: ребенок демонстрирует понимание относительности оценок и подходов

к выбору, учитывает различие позиций персонажей и может высказать и обосновать свое

собственное мнение.

**Задание «Дорога к дому»**

*Оцениваемые УУД*: умение выделить и отобразить в речи существенные ориентиры действия, а также передать (сообщить) их партнеру, планирующая и регулирующая функция речи

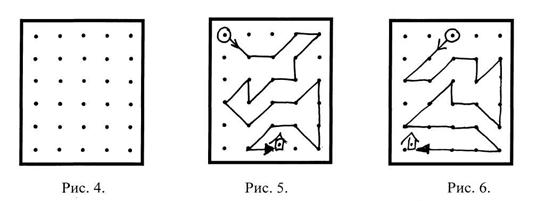
*Возраст*: ступень начальной школы (10,5 – 11 лет)

*Форма (ситуация оценивания)*: выполнение совместного задания в классе парами.

*Метод оценивания*: наблюдение за процессом совместной деятельности и анализ результата

*Описание задания:*двоих детей усаживают друг напротив друга за стол, перегороженный экраном (ширмой). Одному дается карточка с изображением пути к дому (рис. 4), другому — карточка с ориентирами-точками (рис. 5). Первый ребенок диктует, как надо идти, чтобы достичь дома, второй — действует по его инструкции. Ему разрешается задавать любые вопросы, но нельзя смотреть на карточку с изображением дороги. После выполнения задания дети меняются ролями, намечая новый путь к дому (рис. 6).

*Материал*: набор из двух карточек с изображением пути к дому (рис. 5 и 6) и двух карточек с ориентирами-точками (рис. 4), карандаш или ручка, экран (ширма).



*Инструкция*: «Сейчас мы будем складывать картинки по образцу. Но делать это мы будем не как обычно, а вдвоем, под диктовку друг друга. Для этого один из Вас получит карточку с изображением дороги к дому, а другой — карточку, на которой эту дорогу надо нарисовать. Один будет диктовать, как идет дорога, второй — следовать его инструкциям. Можно задавать любые вопросы, но смотреть на карточку с дорогой нельзя. Сначала диктует один, потом другой, - Вы поменяетесь ролями. А для начала давайте решим, кто будет диктовать, а кто – рисовать?»

*Критерии оценивания*:

·  *продуктивность*совместной деятельности оценивается по степени сходства нарисованных дорожек с образцами;

·  способность строить *понятные* для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет; в данном случае достаточно точно, последовательно и полно*указать ориентиры* траектории дороги;

·  умение *задавать вопросы*, чтобы с их помощью получить необходимые сведения от партнера по деятельности;

·  способы взаимного контроля по ходу выполнения деятельности и *взаимопомощи*;

·  *эмоциональное* *отношение* к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости), негативное.

*Показатели уровня выполнения задания*:

1) *низкий уровень* – узоры не построены или не похожи на образцы; указания не содержат необходимых ориентиров или формулируются непонятно; вопросы не по существу или формулируются непонятно для партнера;

2) *средний уровень* – имеется хотя бы частичное сходство узоров с образцами; указания отражают часть необходимых ориентиров; вопросы и ответы формулируются расплывчато и позволяют получить недостающую информацию лишь отчасти; достигается частичное взаимопонимание;

3) *высокий уровень* – узоры соответствуют образцам; в процессе активного диалога дети достигают взаимопонимания и обмениваются необходимой и достаточной информацией для построения узоров, в частности, указывают номера рядов и столбцов точек, через которые пролегает дорога; в конце по собственной инициативе сравнивают результат (нарисованную дорогу) с образцом.

**Тест самооценки.**

Предлагаю Вашему вниманию простой, но тем не менее, довольно точный тест самооценки. Он позволит Вам буквально в течении нескольких секунд оценить представления о самом себе по различным критериям. При чем, эти критерии Вы сможете выбрать сами.

Заинтересовались?

Тогда, приступим…

***Инструкция:***Представьте себе, что перед Вами находится лестница из 10 огромных ступеней, на каждой из которых расположены все люди мира. При чем, стоят они так, что на самой нижней, первой ступени расположены самые плохие, нехорошие люди, в то время, как на самой верхней, десятой ступени стоят самые лучшие представители рода человеческого, обладающие массой положительных черт. Вам тоже нужно занять место на одной из ступеней. Какая из них Ваша?

**Теперь ответьте самому себе на несколько вопросов:**

1. Почему Вы выбрали именно это место?
2. Каких людей Вы относите к самым лучшим, хорошим?
3. Что Вам помешало отнести себя к ним (если помешало)?
4. Каких людей Вы считаете плохими?
5. Почему Вы не отнесли себя к ним?

Точно также Вы можете оценить в себя по другим характеристикам: ум, здоровье, успех, счастье, удовлетворенность работой и т.д.

Теперь, когда Вы определились и с местом, и с теми причинами, почему именно это место Вы себе отвели, давайте приступим к анализу ситуации.

**Анализ:**

Адекватному уровню самооценки соответствуют ступени 6 и 7. Именно эти места, находящиеся чуть выше середины, отводят себе большинство людей.

Восьмую ступень тоже можно отнести к уровню адекватной самооценки, хотя принято считать, что в этом случае самооценка слегка завышена.

Цифры 9 и 10 соответствуют завышенной самооценке. Такие позиции выбирают себе люди, считающие себя значительно лучше других. Они полагают, что по своим качествам приближаются к идеалу.

Степени 4 и 5 выбирают люди, которые не вполне удовлетворены текущим положением вещей, их самооценка занижена.

И наконец, с 1-й по 3-ю ступени выбирают люди с крайне низкой самооценкой, либо те, кто находится в кризисном состоянии.

Дело в том, что на выбор своего места на лестнице самооценки может влиять не только сложившиеся на протяжении жизни представления о себе, но и текущее душевное состояние, предшествовавшее прохождению теста. Какие-то негативные события и тяжелые переживания вполне могут заставить человека опустить себя на 1-2, а то и 3 пункта ниже. В то время как головокружительный успех способствует самовозвеличиванию и перемещению вверх по лестнице самооценки.