



## Пять шагов к пониманию эмоций

### 1. Составляем словарь эмоций

Постарайтесь найти слова для всех оттенков переживаний. Злость может колебаться по силе от раздражения до ярости. Страх — от волнения до паники. Радость — от приятного удивления до эйфории. Добавьте любопытство, стыд, удивление, отвращение, скуку или чувство вны. Попросите детей тренироваться определять своё эмоциональное состояние, переживания близких людей или просто собеседников. Так они не только будут учиться психической саморегуляции, но и начнут развивать социальный и эмоциональный интеллект.

### 2. Думаем вместе, зачем нужны эмоции

Эмоции — это биологически важный сигнал о том, насколько удовлетворяются наши базовые или актуальные потребности. Эмоции оберегают человека, возвращают его к самому себе, своим намерениям и слабостям, а также сигнализируют другим людям: «Мне нужна помощь», или, наоборот, «Не стой у меня на пути!».

**3. Объясняем важный принцип:** эмоция — это не я сам, она лишь часть меня, и я могу наблюдать за ней со стороны

Эмоциональное состояние имеет начало, кульминацию и конец. Важно научиться не погружаться в него полностью, быть хотя бы немного отстранённым или уметь «выпрыгнуть» из него в самом начале, не ожидая, когда «накроет лавиной».

**4. Просим описать эмоции словами или картинками**

Попросите детей описать, как они «видят», что происходит с ними, когда они злятся, грустят, волнуются или радуются. Какие ощущения в теле при этом испытывают, что делают, как это выглядит со стороны? Можно вести дневник, рисовать или описывать словами — подойдёт любой способ.

**5. Наблюдаем, записываем и анализируем**

Дети должны вспомнить прошлые события или внимательно понаблюдать какое-то время за своей повседневной жизнью, чтобы ответить на три вопроса:

→ *Какие ситуации выводят меня из себя?*

→ *Что я обычно делаю, когда злюсь/грущу/волнуюсь?*

→ *Что мне помогает справиться со злостью/унынием/тревогой?*

Перед тем как учиться новым техникам, можно проанализировать уже имеющиеся. Возможно, у ребёнка есть в арсенале пара эффективных стратегий, которыми он может поделиться. Иногда полезно организовать в классе дискуссию, чтобы показать, насколько разные действия и мысли помогают разным людям в одной и той же ситуации.

**Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 23**

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная  
школа № 23

**Буклет для самых  
милых педагогов  
«Успешный ученик-  
результат  
профессиональной  
компетенции педагога»**



## 5 способов создать позитивную

### атмосферу в классе

#### 1. «Дай пять!» пятница.

Это просто. Я встаю возле двери с улыбкой и объявляю «Дай пять!» пятницу входящим ученикам. Ученики средних классов обожают эту акцию. Старшеклассники более холодны. Главное быть настойчивым в желании получить «пять» от ученика.

#### 2. Делайте дыхательные упражнения

Вот пример сосредоточения: Я прошу учеников сесть прямо и закрыть глаза или направить взгляд вниз на стол. Главное, свести к минимуму визуальную информацию. Затем мы все вместе медленно и глубоко вдыхаем. Вдыхаем носом, а выпускаем воздух ртом. Я прошу учеников (и себя) сосредоточиться на воздухе, почувствовать, как он проходит через нос. Я напоминаю, что если разум учеников блуждает и беспокоиться о том, что необходимо сделать, значит, им надо вернуться к ощущению дыхания, чтобы вновь сосредоточиться. Это продолжается минуту или две, затем мы начинаем урок.



#### 3. Заведите аккаунт класса в Инстаграм.

Когда в классе происходит что-нибудь забавное, я записываю видео на телефон и позже выкладываю его в Инстаграм класса. Я делаю подписи к каждому видео или фотографии: инициал ученика + его действие (пр. А и Р спорят, простое ли число 1).

#### 4. Еженедельная переключка.

Этот пункт можно выполнять по-разному, это зависит от школы и класса, в которых вы преподаете. Когда я учил 5-й класс, каждый понедельник с утра по 15 минут мы совершали прогулку по классу. За её время ученики рассказывали, чем они занимались на выходных. Рассказывали только те из них, кто этого хотел, никакой обязательности. Ученики обожали эти 15 минут. Конечно, некоторые из них вели себя наилучшим образом, но каких-то серьезных проблем с поведением в классе не случилось в эти переключки. Они интересны друг другу, надо только следить, чтоб они относились с уваже-

#### 5. Задавайте разные вопросы.

Слова многое говорят о наших ценностях и надеждах. В своем классе я никогда не спрошу: «Есть ли у вас вопросы?», вместо этого я скажу «Какие вопросы у вас возникли?». Такая формулировка предполагает, что у учеников могут быть вопросы ко мне, и снизит страх их задать.

Источник: <https://gazeta-pedagogov.ru/5-sposobov-sozdat-pozitivnuyu-atmosferu-v-klasse/>  
© gazeta-pedagogov.ru

