

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРОЕКТУ «РАЗВИТИЕ КОПИНГ - СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ
ШКОЛЬНИКОВ КАК ОСНОВЫ САМОВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ»**

Учитель сначала:

- наращивает свои теоретические знания по теме краевого эксперимента «Развитие копинг - стратегии поведения школьников как основы самовоспитания личности». Выясняет незнакомые для себя термины, знакомится с новыми технологиями по проведению уроков;
- внимательно изучает психофизические данные каждого ребёнка;
- определяет сформированность классного коллектива, взаимоотношения в нём;
- изучает перечень рекомендованных занятий и возможность проведения его с классом;
- определяет для себя тему урока и класс, на базе которого будет дан урок.

Возможные направления по тематике и технологиям:

1. Уроки на креативность:

- на развитие мотивации в индивидуальном подходе;
- методы творческих групп – «фабрика мысли», «знаниевые реакторы».

2. Уроки-тренинги на активизацию:

- интереса к предмету;
- мотивационное развитие;
- волевое развитие;
- концентрация внимания;

3. Уроки – командная работа:

- развитие коммуникативных компетенций;
- развитие диалога, монолога;
- совместное планирование действий;
- сотрудничество.

4. Уроки – ситуации успеха:

- одного ученика;
- группы, класса.

5. Уроки – управление своим психическим здоровьем.

6. Уроки – безопасный Интернет.

7. Уроки на развитие:

- эмпатии;
- эмоционального интеллекта (Эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EQ)).

Понятие эмпатии, для включения в урок как одного из элементов:

- Это умение определять, использовать, понимать и управлять собственными эмоциями в положительном ключе, например, чтобы снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Также эта способность позволяет распознавать эмоциональное состояние других людей.

Эмоциональный интеллект может быть улучшен в любой период жизни.

Однако между изучением эмоционального интеллекта и его применением на практике есть большая разница. Вы можете понимать, что должны сделать определённые шаги, но это не означает, что вы их совершите, особенно если находитесь в стрессовом состоянии. Для того, чтобы изменить свои поведенческие привычки, необходимо научиться справляться со стрессом.

Эмоциональный интеллект обычно состоит из пяти составляющих:

- **Самопознание.** Вы признаёте собственные эмоции и понимаете, как они влияют на ваши мысли и поведение. Вы знаете, свои сильные и слабые стороны, у вас есть уверенность в собственных силах.
- **Самоконтроль.** Вы умеете контролировать импульсивные чувства, управлять своими эмоциями в отношениях, брать на себя инициативу, следовать обязательствам и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.
- **Эмпатия.** Вы знаете, как развивать и поддерживать хорошие отношения, легко общаться, вдохновлять и направлять других людей.
- **Мотивация.** Вы представляете свою цель и чётко осознаёте каждый следующий шаг на пути к своей мечте.
- **Социальные навыки.** Вы можете понимать эмоции, потребности и проблемы других людей, распознавать невербальные сигналы, комфортно чувствовать себя в обществе, определять статус человека в группе или организации, разрешать конфликты внутри команды.

Почему эмоциональный интеллект так важен

Жизнь показывает, что далеко не всегда умные люди добиваются успеха и высокого социального статуса. Наверняка и вы припомните парочку людей, которые имеют блестящие академические знания, но вместе с тем являются социально некомпетентными как на работе, так и в личной жизни.

Высокий IQ не даёт гарантии на успех в карьере и семье. Да, он поможет поступить в престижное учебное заведение, но только эмоциональный интеллект выручит, когда нужно будет унять эмоции перед выпускными экзаменами. В тандеме IQ и EQ усиливают друг друга.

Таким образом, эмоциональный интеллект влияет на:

- **Успеваемость в школе и продуктивность на работе.** Эмоциональный интеллект поможет вам сориентироваться в сложных социальных связях на рабочем месте, стать лидером и мотивировать других, преуспеть в карьере. Многие компании оценивают эмоциональный интеллект кандидатов на собеседовании, считая его не менее важной характеристикой, чем профессиональные компетенции.
- **Физическое здоровье.** Если вы не в состоянии управлять своими эмоциями, вы, вероятно, не умеете контролировать стресс. Это может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Неконтролируемый стресс повышает давление, подавляет иммунную систему, повышает риск сердечного приступа, способствует бесплодию и ускоряет старение.
- **Психическое состояние.** Неконтролируемые эмоции и стресс влияют на психическое здоровье, что делает нас уязвимыми перед тревогой и

депрессией. Если вы не управляете собственными эмоциями, вы не сможете выстроить прочные отношения. В итоге придёт чувство одиночества и изоляции.

- **Отношения.** Понимая и управляя собственными эмоциями, вы научитесь выражать своё отношение к близким, ощущать окружающих. Это позволит более эффективно общаться и налаживать доверительные отношения.

Что поможет сформировать эмоциональный интеллект

1. Самопознание

Психологи утверждают, что текущие переживания являются отражением более раннего эмоционального опыта. Это означает, что ваша способность воспринимать гнев, печаль, страх и радость, скорее всего, зависит от качества и насыщенности эмоций на ранних этапах жизни.

Если в прошлом вы оценили и поняли свои эмоции, они станут ценными активами в будущем. Если же переживания были болезненными и запутанными, вы, вероятно, сделаете всё возможное, чтобы дистанцироваться от них. Однако не стоит отстраняться даже от негативных чувств, ведь принятие и осознание своего эмоционального состояния — ключ к пониманию того, как переживания влияют на ваши мысли и действия.

Задайте себе несколько вопросов:

- Сопровождаются ли эмоции физическими ощущениями в желудке, горле или грудной клетке?
- Испытывали ли вы чувства, которые явно отражались на вашей мимике?
- Можете ли вы испытывать сильные чувства, которые целиком поглощают ваше внимание и внимание других?
- Следите ли вы за своими эмоциями, когда принимаете решения?

Если есть хотя бы один отрицательный ответ, ваши эмоции подавлены или выключены. Для того, чтобы обладать здоровым эмоциональным интеллектом, вы должны открыться переживаниям, впустить их в свою зону комфорта).

8. Уроки – «экологическая коммуникация» ведущая к позитивным изменениям.

9. Урок – форсайт:

- игра на поведение в будущем.

10. Занятия с арт-терапевтическим аспектом:

- изотерапия;
- музыкотерапия;
- мульттерапия;
- мульттерапия;
- игротерапия;
- цветотерапия;
- библиотерапия.

11. Уроки с применением здоровьесберегающих технологий:

- физического;
- психического – конфликты, стрессы, тревоги, агрессии;

- СОЦИАЛЬНОГО.