

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
«Центр развития творчества»**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по проведению методических мероприятий для  
педагогов по теме  
«Формирование «4К» компетенций обучающихся  
как условие развития личностного потенциала»**

**Автор:**  
**Шилко Виктория Сергеевна,**  
методист

**Рубцовск  
2025**

## **Аннотация**

Методические рекомендации по проведению методических мероприятий для педагогов по теме «Формирование «4К» компетенций обучающихся как условие развития личностного потенциала» раскрывают теоретические и практические приемы организации серии методических учеб для педагогических работников, в ходе которых они погрузятся в методологию развития универсальных компетенций «4К». Важной составляющей этих занятий станет практическая деятельность: педагоги имеют возможность лично поучаствовать в разнообразных упражнениях, игровых форматах и техниках, направленных на развитие компетенций «4К».

Методические рекомендации адресованы педагогическим работникам образовательных учреждений разных типов для использования в работе развитию компетенций «4К» и личностного потенциала (педагоги дополнительного образования, учителя, воспитатели, методисты и др.).

Данные методические рекомендации составлены на основе Программы по развитию личностного потенциала, разработанной Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее», Программы повышения квалификации «Развитие личностного потенциала в системе взаимодействия ключевых участников образовательных отношений», личного опыта практической деятельности автора.

## **Сведения об авторе**

Шилко Виктория Сергеевна, методист высшей квалификационной категории  
МБУ ДО «Центр развития творчества» г. Рубцовск

## **Пояснительная записка**

С января 2024 года в Центре развития творчества г. Рубцовска Алтайского края в рамках Инновационной площадки ВЦХТ реализуется опытно-экспериментальный проект «Формирование «4К» компетенций обучающихся МБУ ДО «Центр развития творчества» как условие развития личностного потенциала».

За последние годы образование постепенно смещает фокус с традиционной ориентации на передачу предметных знаний и навыков в сторону создания условий для формирования актуальных ключевых компетенций. В условиях современного мира «мягкие» навыки приобретают всё большее значение для личного и профессионального роста. Они способствуют адаптации людей к быстро меняющимся условиям, помогают принимать решения и нести ответственность за их последствия благодаря способности управлять своими мыслями, эмоциями, поведением и взаимодействовать с окружающими. Эти аспекты составляют основу высокого личностного потенциала. Согласно концепции личностного потенциала Дмитрия Алексеевича Леонтьева личностный потенциал – способность распределять свой уникальный набор ресурсов (способностей, компетентностей, навыков и знаний) для управления одновременно и собой, и результатом для достижения осознанно поставленной цели [4].

В Центре развития творчества тема развития мягких навыков, и в частности компетенций «4К», изучалась ранее в ходе методических мероприятий для педагогов, происходили эпизодические попытки внедрения отдельных приемов по развитию данных навыков у обучающихся на занятиях объединений. В 2022-2023 учебном году управленческая команда учреждения прошла обучение по программе «Управление созданием личностно-развивающей образовательной среды», педагогическая команда – «Развитие личностного потенциала в системе взаимодействия ключевых участников образовательных отношений», реализованное в рамках Программы по

развитию личностного потенциала, разработанной Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее» [3]. Итогом обучения стало создание управленческого и педагогического проектов по развитию личностного потенциала обучающихся через формирование компетенций «4К». В ходе работы над проектами было выявлено, что у педагогического коллектива сформирована узконаправленная линия развития компетенций «4К» - через использование на занятиях отдельных приемов, упражнений на развитие критического и креативного мышления, коммуникации и кооперации. Изучение материалов курса, привело к пониманию того, что возможности для развития данных навыков значительно шире, в частности – использование возможностей личностно-развивающей образовательной среды. Таким образом, было определено, что в Центре существует проблема недостаточного использования возможностей учреждения в создании особой развивающей среды, необходимой для развития компетенций «4К», которые в свою очередь будут способствовать развитию личностного потенциала.

В марте-апреле 2024 г. организовано тестирование обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет, посещающих объединения Центра развития творчества. Детям было предложено пройти 4 теста, направленных на определение уровня коммуникативных и организаторских способностей, уровня эмоционального интеллекта, креативного и критического мышления:

- «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС).
- Тест когнитивной рефлексии (Cognitive Reflection Test, CRT).
- Методика Г.Дэвиса (для определения творческих способностей учащихся).
- Тест эмоционального интеллекта Холла.

Результаты тестирования показали, что, несмотря на наличие сильных сторон у некоторых детей, большинству требуется дополнительная поддержка и работа по развитию коммуникативных, организаторских, творческих способностей, критического мышления и эмоционального интеллекта. Это

стало сигналом о том, что необходима более системная работа в этом направлении. Поэтому к решению данной проблемы решили подойти через организацию опытно-экспериментальной работы в рамках деятельности Инновационной площадки.

Цель опытно-экспериментальной деятельности: проверить эффективность создания личностно-развивающей образовательной среды МБУ ДО «Центр развития творчества» для процесса формирования компетенций «4К» и развития личностного потенциала обучающихся.

В описании образовательной среды использована модель, разработанная доктором психологических наук В. А. Ясвиным, определившим личностно-развивающую образовательную среду как «институционально ограниченную совокупность возможностей для развития личности школьников, возникающих под влиянием педагогически спроектированных организационно-технологических и пространственно-предметных условий, а также случайных факторов в контексте событийного взаимодействия членов школьного сообщества».

В соответствии с принятой моделью рассматривается три аспекта образовательной среды, или «три взаимосвязанных средообразующих компонента»:

1. Организационно-технологический компонент: педагогические практики, направленные на развитие компетенций «4К».
2. Пространственно-предметный компонент: развивающая пространственно-предметная среда Центра.
3. Социальный компонент среды: пространство отношений, общения и взаимодействия всех участников образовательного процесса.

В рамках работы над развитием организационно-технологического компонента образовательной среды в Центре развития творчества создано профессиональное обучающееся сообщество педагогов, в рамках которого они погружаются в изучение методологии развития универсальных компетенций «4К». Важной составляющей этой работы стала практическая деятельность:

педагоги лично участвовали в разнообразных упражнениях, игровых форматах и техниках, направленных на развитие компетенций 4К. Были организованы и проведены следующие методические мероприятия:

- Семинар «Введение в теорию личностного потенциала (теоретические основы концепции личностного потенциала Д.А. Леонтьева).
- Проектная сессия «Пространственно-предметная среда учреждения» (методология проектирования личностно-развивающей образовательной среды В.А. Ясвина).
- Онлайн-семинар с психологом Щерба О.В. «Эмоциональный интеллект в дополнительном образовании» (эмоциональный интеллект и способы его развития в условиях Центра развития творчества).
- Семинар-практикум «Технология формирующего оценивания» (приемы формирующего оценивания на занятиях в учреждении дополнительного образования).
- Организационный семинар «Педагогические техники для проектирования занятий».
- Практикум «Налейте своим эмоциям чаю» (практические приемы работы с приятными и неприятными эмоциями).

Параллельно этому в учреждении начали действовать объединения педагогов, которые позволяют педагогам не только углубить свои знания в области развития навыков 4К, но и активно обмениваться опытом, повышая свою профессиональную квалификацию:

- В 2022–2023 учебном году были запущены творческие лаборатории по развитию навыков «4К», такие как «Критическое мышление», «Креативное мышление», «Кооперация» и «Коммуникация». Результатом работы стало создание кейсов упражнений и заданий для развития «4К» компетенций на занятиях в учреждениях дополнительного образования детей.
- В 2023–2024 учебном году работают методические объединения педагогов, посвящённые изучению и апробации педагогических техник проектирования

занятий, способствующих развитию 4К компетенций у обучающихся. Планируемым результатом работы станет создание сборника методических разработок занятий, воспитательных мероприятий, родительских собраний по теме.



**«Введение в теорию личностного потенциала**  
**(теоретические основы концепции личностного потенциала Д.А.**  
**Леонтьева)**

**Цель:** знакомство педагогов с основополагающими принципами теории личностного потенциала и её практическим применением в образовательном процессе.

**Задачи:**

- изучить основные понятия концепции личностного потенциала;
- рассмотреть возможности развития личностного потенциала через формирование 4 К компетенций;
- с помощью практических упражнений

**Подготовительный период:** самостоятельное изучение педагогами онлайн-курса «Введение в теорию личностного потенциала».

**Ход проведения:**

**Сценарий**

***Теоретический блок:***

В течение учебного года мы будем изучать тему развития личностного потенциала, в частности рассмотрим возможности развития личностного потенциала через формирование 4 К компетенций, а именно сделаем акцент на возможностях образовательного учреждения по созданию особой среды, которая как раз и будет способствовать формированию 4К компетенций, что станет условием развития личностного потенциала.

В ходе просмотра онлайн-курса «Введение в теорию личностного потенциала» вы познакомились с основными понятиями темы. Давайте обобщим ваши знания.

## ***Практический блок:***

### **Упражнение «Введение в теорию личностного потенциала»**

(индивидуальная работа)

**Описание упражнения:** каждый педагог выразит своё мнение по трём ключевым вопросам, касающимся теории личностного потенциала, записав ответы на цветных стикерах и разместив их на доске. После этого организуется коллективное обсуждение представленных точек зрения с последующим обобщением.

1 стикер «Что такое личностный потенциал?»

2 стикер «Для чего нужно развивать личностный потенциал?»

3 стикер «Какие возможности есть у ОУ в развитии личностного потенциала обучающихся?»

## ***Теоретический блок:***

Развитие личностного потенциала помогает современному ребенку научиться ставить цели в жизни и их достигать, делать осознанный выбор, формировать свою траекторию обучения и развития, быть готовым к изменениям и преодолению трудных жизненных ситуаций, быть ответственным за свою жизнь, эффективно управлять своими ресурсами, мышлением, эмоциями, поведением, взаимодействием с другими.

Задачи по развитию личностного потенциала детей отвечает задачам, поставленным Указами Президента РФ и последними законодательными инициативами. Цели развития личностного потенциала созвучны задачам воспитания, определенным в дополнениях к Закону об образовании (от 31 июля 2020 г.) как «...развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения...».

На протяжении последних нескольких лет уделяется много внимания необходимости развития навыков XXI века.

| КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ И ГРАМОТНОСТИ XXI В.                    | ПРОЯВЛЕНИЯ/ХАРАКТЕРИСТИКИ  |
|---|--|
| КРИТИЧЕСКОЕ И ИННОВАЦИОННОЕ МЫШЛЕНИЕ                    | Креативность, предприимчивость, прикладные навыки, рефлексии, принятие решений   |
| ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ                                | Самодисциплина, автономность, гибкость и приспособляемость, осознанность, упорство, цельность, самоуважение, мотивация           |
| ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ                                | Коммуникационные, организационные, командная работа, кооперация, коллегиальность, эмпатия, социальность                          |
| ГЛОБАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ                                  | Самодисциплина, автономность, гибкость и приспособленность, осознанность, упорство, цельность, самоуважение, мотивация           |
| МЕДИЯ – И ИНФОРМАЦИОННАЯ ГРАМОТНОСТЬ                    | Способность находить и анализировать информацию с помощью ИКТ, критически взвешивать информацию медиа, и тично использование ИКТ |
| ДРУГИЕ (например, религиозная, медицинская грамотность) | Приверженность здоровому образу жизни, уважение к религиозным ценностям  |

**Компетентность** – это набор индивидуальных интегрированных способностей, составленных из кластеров знания, навыков, взглядов и ценностей, которые мобилизуются в определенном контексте, чтобы соответствовать требованиям данной задачи или ситуации.

Компетентности: мышления, взаимодействия с другими, взаимодействия с собой.

Грамотность является фундаментом коммуникации в разных форматах, сферах и областях.



«Способности важны, но важнее — способность использовать свои способности» Дмитрий Алексеевич Леонтьев.

Мы будем рассматривать личностный потенциал, как способность распределять свой уникальный набор ресурсов (способностей, компетентностей, навыков и знаний) для управления одновременно и собой, и результатом для достижения осознанно поставленной цели.

Мы будем опираться на научную концепцию личностного потенциала с использованием инструментов социально-эмоционального (это становление понимания себя и других, управление собой и другими, регуляция собственных состояний и состояний других людей, осознание собственных психических состояний и способностей, целенаправленности деятельности, понимание морально-нравственных основ социальных взаимодействий и становление успешной коммуникативной способности) и когнитивного (развитие всех видов мыслительных процессов, таких как восприятие, память, формирование понятий, решение задач, воображение и логика) развития. В основе методологии Программы следующие научные концепции и школы:

- Концепция личностного потенциала Дмитрия Алексеевича Леонтьева (НИУ ВШЭ);
- Методология диагностики и проектирования личностно-развивающей образовательной среды Витольда Альбертовича Ясвина (МГПУ);
- Методология развития универсальных компетентностей «4К» (критическое и креативное мышление, коммуникация и кооперация) и формирования профессиональных обучающихся сообществ педагогов в адаптации Марины Александровны Пинской (РАНХиГС).

Согласно концепции личностного потенциала Дмитрия Алексеевича Леонтьева, доктора психологических наук, профессор, заведующий лабораторией Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»:

- к личностному потенциалу не относятся способности, знания, умения, компетенции, интеллект;
- личностный потенциал характеризуют не сами способности, а способность использовать свои способности;
- личностный потенциал может усиливать эффект способностей и других ресурсов или компенсировать их недостатку;
- личностный потенциал – это способность выполнять работу саморегуляции, это передаточный механизм от мотивации к действию;
- личностный потенциал – это потенциал саморегуляции – то есть возможность целенаправленно управлять своими способностями, своей психологической энергетикой, это своеобразный передаточный механизм от наших желаний и намерений к действиям.

Из концепции личностного потенциала вытекают три мишени практической работы этого рода:

- Первая мишень – потенциал самоопределения и выбора
- Вторая мишень – потенциал достижения
- Третья мишень – потенциал жизнестойкости (сохранения).

### ***Практический блок:***

#### **Потенциал самоопределения и выбора**

##### **Потенциал выбора**

**Ситуация:** неопределенность

**Задача:** самоопределение (кто я? чего я хочу? что мне делать?)

**Если задача выполнена:** качественный выбор

**Если задача не выполнена:** подчинение обстоятельствам

**Развиваем:** мудрость

**Личностные ресурсы:** смысл, опора на себя, толерантность к неопределенности, системная рефлексия

Потенциал выбора составляют такие личностные характеристики, которые позволяют человеку успешно ставить цели на основании самостоятельно выработанных критериев и ценностей вопреки внешнему давлению и навязанным выборам. Это толерантность к неопределенности, временная перспектива, мировоззренческая активность, рефлексия и другие феномены.

### **Упражнение «Ассоциации»**

Какие ассоциации со словом «выбор» у вас возникают?

Участники называют ассоциации, ведущий записывает их на доске, при этом стараясь разделить на негативные и позитивные.

| Выбор                    |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Возможность              | Риск              |
| Свобода                  | Вызов             |
| Ценность                 | Жертва            |
| Реализация возможностей  | Много альтернатив |
| Изменение                | Неопределенность  |
| Деятельность, активность | Ответственность   |

### **Зачем нужно предоставлять право выбора?**

1. Счастье
2. Удовольствие от обучения, активность, ощущение своего влияния на происходящее
3. Потребность нести ответственность за свои решения и поступки
4. Удовлетворенность качеством своих выборов
5. Способность распознавать ситуации выбора в жизни; личностная гибкость, внутренняя свобода

6. Психологическая готовность к совершению значимых («судьбоносных») выборов
7. Совладание с неопределенностью, склонность опираться на самих себя в сложных, проблемных ситуациях

### **Потенциал самоопределения**

**Самоопределение** – способность свободно выбирать и создавать возможности для выбора, это не только способность, но и базовая потребность человека, наряду с двумя другими — потребностью в компетентности (стремлении достигать цели и быть эффективным) и близких отношениях с другими людьми.

#### ***Упражнение «Выбор и образование» (Приложение 1)***

##### ***Групповая работа***

Что, в каких сферах и насколько часто могут выбирать дети в нашем учреждении?

Что было бы хорошо изменить?

#### ***Упражнение «Распределение ресурсов в образовательном процессе» (Приложение 2)***

##### ***Групповая работа***

«Красная зона» Какие процессы, решения должны находиться вне зоны ответственности и выбора обучающихся?

«Желтая зона» Ответственность, за какие блоки образовательного процесса, может быть отдана обучающимся частично / в зависимости от обстоятельств?

«Зеленая зона» Что можно полностью отдать на откуп обучающимся? ответственность за что делегировать?

## **Потенциал достижения**

**Ситуация:** наличие цели

**Задача:** реализация плана/цели (как ее достичь?)

**Если задача выполнена:** достижение цели

**Если задача НЕ выполнена:** бессилие, выученная беспомощность (психическое состояние, при котором живое существо не ощущает связи между своими действиями и их результатами)

**Развиваем:** силу

**Личностные ресурсы:** мотивация, оптимизм, усердие, настойчивость, планирование, самоконтроль, чувствительность к обратной связи + отказ от цели

Чтобы начать действовать, человеку нужно уметь минимизировать неопределенность, справляться с избыточностью информации и возможностей, конкретизировать цели и быть уверенным в том, что его усилия могут приводить к желаемому результату.

Внешняя мотивация – стремление делать дело, чтобы получить награду, избежать наказания или чувство стыда

Внутренняя мотивация – стремление делать дело ради него самого, его собственной привлекательности и личных смыслов.

Можно выделить средовые источники внутренней мотивации:

- Ощущение свободы, выбора того, что ты делаешь, смысла (автономия).
- Ощущение собственной компетентности, умелости, эффективности (компетентность).
- Доброжелательная атмосфера в классе. Ощущение принятия другими (принятие).

**Упражнение «Цели компетентности и принятия»** (Приложение 3)

**Групповая работа**

Что уже сейчас делается в нашем учреждении, чтобы:



- **Компетентность:** педагоги чувствовали, что они значимы и успешны, их персональный вклад оценен и замечен?
- **Принятие:** коллектив был сплоченным, душевным, принимающим.

Что еще может быть сделано?

### **Потенциал жизнестойкости (сохранения)**

**Ситуация:** угроза, давление

**Задача:** сохранение (как сохранить себя в трудных жизненных обстоятельствах?)

**Если задача выполнена:** сохранение/укрепление себя

**Если задача НЕ выполнена:** травма

**Развиваем:** мужество

**Личностные ресурсы:** витальность (жажда жизни), устойчивость к нагрузкам, стратегии совладания (Стратегия совладания (копинг-стратегия, англ. coping strategy), действие, серия действий или мыслительные процессы, используемые для преодоления трудной (стрессовой) ситуации или для изменения личной реакции на неё), готовность к изменениям + посттравматический рост

Третий компонент личностного потенциала – это потенциал сохранения в ситуации давления, – резилентность. Сам термин заимствован из физики упругих деформаций, где он означает способность упругого тела (например, резинового мячика) после прекращения нажима на него возвращаться в прежнее состояние. Соответственно, недостаток резилентности выражается понятием «уязвимость». Одной из концепций резилентности является теория жизнестойкости. Жизнестойкость проявляется в том, насколько конструктивно человек умеет справляться со сложностями — активно действовать для их преодоления или, если ситуацию изменить нельзя, выравнивать свое психологическое состояние, пересматривая происходящее с оптимистической точки зрения, находя в нем смысл, составляя план на будущее или задействовав юмор.

Соответственно, важным компонентом потенциала совладания являются копинг-стратегии – сумма когнитивных и поведенческих усилий, которые затрачивает индивид для ослабления влияния стресса. Они необходимы для адаптации субъекта к изменившимся и сложным для него условиям среды и позволяют не только прилагать усилия для разрешения ситуаций, нарушающих обычное течение жизни, но и минимизировать потенциальные риски для собственной личности.

Выделяют следующие виды копинга:

1. Эмоционально-фокусированный копинг, направленный на облегчение своего эмоционального состояния.
2. Проблемно-ориентированный копинг, направленный на проблему и изменение ситуации или своего отношения к ней.
3. Копинг, направленный на избегание проблемы.

Жизнестойкий человек

- Чаще активно меняет ситуацию, реже испытывает стресс и эмоциональное выгорание.
- Чаще остается здоровым соматически и психически, реже болеет.
- Чаще преодолевает неудачи и трудности, не «опускает руки», когда не получилось то, чего он ждал.

**Упражнение «Поиск ресурсов»** (Приложение 4)

### ***Индивидуальная работа***

Выберите одну текущую профессиональную проблему, ситуацию, требующую от вас жизнестойкости.

Перечислите свои индивидуальные ресурсы (личностные особенности, жизненный и профессиональный опыт, опыт решения аналогичных проблем и т.д.), которые позволяют вам находиться в этой ситуации.

Определите желаемый фокус решения данной проблемы.

Найдите ресурсы образовательной организации в целом (ее специфика, миссия, сильные качества – включая неочевидные, потенциальные, скрытые ресурсы, возможность получения помощи извне).

Стоит отметить, что эти три потенциала отчасти независимы друг от друга. Человек может обладать достаточно хорошей способностью ориентироваться, выбирать, решать задачи на смысл, но плохо достигать тех целей, к которым он стремится. Или наоборот: человек может быть идеальным исполнителем и прекрасно решать любые задачи, но он может решать только чужие задачи. Он не может сам ставить себе цель и ставить под сомнение те задачи, которые ему спускают. Вместе с тем они имеют отчасти единую основу, и хорошо развитый личностный потенциал проявляется в решении всех трех классов задач.

Задачей сегодняшней встречи была систематизация и уточнение основных положений концепции личностного потенциала. В дальнейшем мы продолжим разговор про личностный потенциал как возможность ребёнка совершать осознанный самостоятельный выбор жизненных целей и путей их достижения за счёт умения управлять своим мышлением, эмоциями, поведением, взаимодействиями с другими людьми.

### ***Рефлексия «Потенциал для успеха» (Приложение5)***

Что из того, что прозвучало сегодня на методической учебе, показалось вам наиболее важным, интересным, значимым по каждому потенциалу? Как вы сможете использовать эту информацию в работе?

## **Семинар-практикум «Технология формирующего оценивания»**

**Цель:** знакомство педагогов с ключевыми принципами технологии формирующего оценивания, являющейся частью организационно-педагогического компонента образовательной среды учреждения.

### **Задачи:**

- изучить основные понятия и шаги технологии формирующего оценивания;
- рассмотреть преимущества и особенности использования данной технологии в образовательном процессе;
- овладеть методиками и инструментами формирующего оценивания для применения в повседневной педагогической практике;
- разработать стратегии и планы занятия с использованием формирующего оценивания;
- рассмотреть возможности внедрения технологии формирующего оценивания или ее отдельных элементов в педагогический процесс.

### **Оборудование:**

### **Ход проведения:**

#### ***Практический блок:***

В рамках методической учебы мы продолжаем разговор развитии личностного потенциала через формировании 4 «К» компетенций обучающихся.

Сегодня мы начнем знакомство с элементами образовательной среды, которые способствуют формированию и развитию компетенций «4К»: креативного и критического мышления детей, коммуникативных умений и умения кооперироваться в работе с партнёрами.

В соответствии с принятой моделью выделяют три аспекта образовательной среды, или «три взаимосвязанных средообразующих компонента»: организационно-педагогический, пространственно-предметный и социальный.

Мы рассмотрим организационно-педагогический компонент, понимая под ним психолого-педагогическую систему образовательного учреждения.

Примером организационно-педагогического аспекта образовательной системы служит организация оценивания учебного процесса, не травматичного

для обучающихся, поддерживающего их учебную мотивацию и образовательную активность и, таким образом, способствующего их когнитивному развитию.

Оценивание, регулярно происходящее при обучении, является одним из основных факторов, определяющих психологический комфорт обучающихся, их эмоциональное состояние и мотивацию к обучению. Это утверждение вряд ли встретит возражения. Однако характер и направленность оценочных процедур, способы и инструменты оценки оказывают значительное влияние и на когнитивное развитие (развитие всех видов мыслительных процессов, таких как восприятие, память, формирование понятий, решение задач, воображение и логика) обучающихся. Оценивание может выступать в качестве инструмента фасилитации (эффективное групповое обсуждение) и поддержки развития критического мышления, креативности, коммуникативных умений детей либо тормозить этот процесс. То есть, применяя приемы формирующего оценивания, о котором мы поговорим сегодня, возможно создать в детском коллективе среду, поощряющую обучающихся оценивать свои достижения и анализировать ход собственного обучения, не бояться ошибок и проявлять любознательность, принимая на себя ответственность за результат. Именно такую среду можно назвать питательной для развития всех элементов, входящих в структуру компетенций «4К».

Такая система оценивания принципиально отличается от традиционной.

Традиционно в школе применяется нормативная система оценивания, основанная на подсчёте ошибок. Это привычно и удобно педагогу, но с психологической точки зрения не всегда хорошо по отношению к ребёнку. Исправленные красной пастой ошибки ученик воспринимает как наказание, а не как помощь. Кроме того, чёткие нормы оценивания разработаны для письменных работ, а для устных форм ответа они размыты. А как оценить работу детей на занятиях в дополнительном образовании? С помощью традиционной системы оценивания это сделать еще сложнее, чем в школе. Получается, часто оценки тут весьма относительны.

Можно выделить следующие недостатки традиционного оценивания:

- способствует появлению ярлыков («ты троечник»);
- наносит психологическую травму;
- недостаточно информативна (в ней четыре, а то и три знака);
- не предполагает индивидуального подхода;
- не отслеживает динамику результатов;
- неконструктивна (не даёт информации о том, как стать лучше);
- сосредоточена в руках учителя;
- не учит оценивать себя самостоятельно.

При традиционной организации оценивания ученики не оценивают свои результаты и результаты одноклассников (детей, занимающихся совместно в группе), не планируют своё учебное движение, не берут на себя ответственность за результаты, достигнутые в совместной работе, и не выбирают содержание и способ выполнения задания, основываясь на анализе своих возможностей. Либо делают это редко.

Какой должна быть система оценивания, способствующая прогрессу в обучении?

- оценивает образовательный результат, а не личность;
- минимизирует психологический дискомфорт;
- достаточно информативна для ребёнка и родителей;
- отражает индивидуальный прогресс ученика;
- подпитывает позитивное отношение к учёбе, уверенность в себе;
- поддерживает стремление к самосовершенствованию;
- повышает интерес к учёбе;
- учит ученика самому оценивать свои результаты.

То есть в результате такой системы оценивания у детей будет сформировано умение учиться и оценочная самостоятельность.

Всем этим принципам отвечает технология формирующего оценивания.

Формирующее оценивание — оценивание, осуществляемое в процессе обучения, когда анализируются знания, умения, ценностные установки, а также поведение обучающегося, дается обратная связь по итогам обучения. Результаты ученика сравниваются с его же предыдущими результатами. Происходит мотивирование детей к обучению, постановка образовательных целей и определение путей их достижения.

Суть формирующего оценивания заключается в использовании самооценки для того, чтобы определять дальнейшие шаги к улучшению собственных результатов. То есть «я оцениваю себя сегодня, чтобы понять, где я нахожусь, что мне нужно сделать завтра». Традиционное же суммирующее (или итоговое) оценивание не работает на улучшение результата, а только фиксирует достигнутый уровень: что есть в данной конкретной точке. То есть суммирующее (итоговое) оценивание подводит итог, а следующий шаг — это формирующее оценивание, которое ведет от зафиксированного итога к ответу на вопрос, что же делать дальше.

Таким образом, формирующее оценивание — это про то, где мы есть, куда мы хотим попасть и как нам это сделать.

Формирующее оценивание является инструментом обратной связи для педагога и для ученика, который позволяет оценить текущее состояние обученности и определить перспективы дальнейшего развития обучающегося.

### **Технология формирующего оценивания**

(авторы: Ольга Николаевна Крылова, д-р пед. наук, проректор по научно-методической работе, профессор кафедры управления и экономики образования Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования. Елена Геннадьевна Бойцова, заместитель директора по научно-методической работе ГБОУ гимназия № 622, аспирант СПб АППО)

Предложенная авторами стратегия формирующего оценивания предполагает следующие этапы:

1. На первом этапе определяются цели в освоении содержания программы учащимися. Производится выбор наиболее значимых для участников образовательного процесса результатов, которые в дальнейшем будут подлежать оценке.
2. На втором этапе определяются уровни достижения образовательных результатов. Для каждого уровня создаются критерии оценивания и отбираются необходимые способы оценивания.
3. На третьем этапе самооценка и взаимооценка обучающимися выполненной работы позволяет осуществить ее анализ и выявить достижения обучающихся и их проблемы в освоении учебного материала. На основе полученных данных разрабатываются рекомендации по применению тех или иных методов и приемов, стратегий обучения на занятиях. Кроме того, на данном этапе педагог проводит самоанализ с целью выявить недостатки в своей деятельности, а в дальнейшем скорректировать ошибки в выборе способов, приемов и методов преподавания.

Педагогическая технология формирующего оценивания предполагает определенный алгоритм взаимодействия педагога и обучающихся при организации образовательного процесса и состоит из девяти шагов.

### ***Практический блок:***

После того как педагоги познакомятся с каждым шагом технологии, они применяют эти знания на практике, реализуя данную технологию на конкретном занятии в рамках своей дополнительной общеобразовательной программы.

#### **Шаг 1. Спланировать образовательные результаты обучающихся по темам**

Специфика данной технологии предполагает предварительный шаг на этапе разработки рабочей программы педагога, а не собственно проведения урока. В рабочей программе педагога должны быть спланированы и



распределены/сгруппированы образовательные результаты (предметные, метапредметные, личностные) обучающихся по учебным темам.

В разделе «Тематическое планирование» должно быть представлено поурочное распределение образовательных (предметных и метапредметных) результатов обучающихся.

## **Шаг 2. Спланировать цели занятия как образовательные результаты деятельности обучающихся**

Для того чтобы цель обучения была диагностируемой, она должна быть сформулирована с точки зрения деятельности обучающегося, а не педагога.

Цель занятия: «Познакомить обучающихся с основными техниками рисования карандашом».

Данная цель описывает деятельность педагога, которая и может быть диагностирована в конце занятия. Мы можем констатировать факт, что цель занятия, безусловно, достигнута, поскольку педагог действительно познакомил обучающихся с приемами рисования карандашом. При этом остается непонятным, как полученную информацию усвоили обучающиеся.

Диагностично сформулированная цель занятия: обучающиеся научатся применять основные техники рисования карандашом.

Кроме того, цель должна быть сформулирована на языке, понятном ребенку. Педагог может сформулировать две цели занятия: 1) для себя — цель, которой он собирается достичь в ходе работы на занятии; 2) для обучающихся — цель, к которой будут стремиться они.

Например,

1. Творческое объединение «Изонить». Тема занятия «Портрет слона». Цель занятия — совершенствование имеющихся знаний, их расширение. Обеспечение высокой творческой активности при рисовании портрета слона нитками.

Как можно перефразировать цель, чтобы она стала легко диагностируема и понятна ученикам?

*Изготовить портрет слона нитками.*

2. Объединение «Волейбол». Тема занятия «Передача мяча сверху двумя руками». Цель занятия – развить у занимающихся двигательные навыки и умения в соответствии требованиями программы по волейболу.

*Освоить передачу мяча сверху двумя руками.*

Цели занятия должны затем преобразовываться в образовательные результаты учащихся.

***Практическая работа педагогов.***

### **Шаг 3. Сформировать задачи урока как шаги деятельности обучающихся**

Далее цели занятия должны быть трансформированы в задачи занятия, которые отражают конкретные действия обучающихся на занятии. Решение всех задач урока должно привести к достижению цели.

Цель занятия: приготовить борщ.

Что нужно для достижения?

- изучить технологию приготовления борща;
- подготовить необходимые продукты;
- следуя шагам технологической карты, приготовить борщ.

***Практическая работа педагогов.***

#### Шаг 4. Сформулировать конкретные критерии оценивания деятельности обучающихся на занятии

Необходимо определить критерии (мерила) оценивания решения этих задач. Критерии могут разрабатываться педагогом, а могут быть созданы педагогом совместно с обучающимися. Дети должны заранее знать критерии оценивания выполнения работы.

При выборе критериев оценивания необходимо помнить, что они должны обладать следующими характеристиками:

1. быть однозначными, т. е. результат оценивания не должен зависеть от личностей оценивающего и оцениваемого;
2. быть понятными не только педагогу, но и обучающимся, чтобы они могли проводить самооценку и взаимооценку работ;
3. быть конкретными – без таких абстрактных формулировок, как, например, «Хорошо понимает» или «Успешно освоил». Они должны давать возможность однозначно оценить результат деятельности обучающегося.

Вариант правильного критерия: «Обучающийся смог привести пять примеров физических упражнений для развития гибкости»...

Критерии могут быть распределены на показатели проявления данного критерия.

Критерии для оценки, самооценки и взаимооценки по теме  
«Условные предложения»

| Уровни достижения  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| 1  | 2  | 3   | 4  |
| Могу объяснить разницу в использовании всех типов условных предложений | Могу объяснить разницу в использовании всех типов условных предложений | Понимаю разницу в использовании всех типов условных предложений, но объяснить не могу | Не понимаю разницы между условными предложениями |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Знаю структуру всех типов условных предложений   | Знаю структуру всех типов условных предложений                                  | Знаю структуру всех типов условных предложений                                  | Не знаю структуры условных предложений  |
| В устной и письменной речи использую все типы условных предложений с незначительными ошибками (допускается 10 % ошибок, 1 задание из 10) | В устной и письменной речи делаю правильно 70–90 % заданий (7–9 заданий из 10). | В устной и письменной речи делаю правильно 50–60 % заданий (5–6 заданий из 10). | В устных и письменных ответах правильные ответы обусловлены только случайным совпадением. |

### ***Практическая работа педагогов.***

#### **Шаг 5. Оценивать деятельность учащихся по критериям**

После того как критерии сформулированы, необходимо оценивать деятельность обучающихся в строгом соответствии с данными критериями.

#### **Шаг 6. Осуществлять обратную связь: педагог – обучающийся, обучающийся – обучающийся, обучающийся – педагог**

Для формирующего оценивания обязательным условием является организация обратной связи. Обратная связь имеет разные направления:

1. от педагога к обучающемуся;
2. от обучающегося к обучающемуся;
3. от обучающегося к педагогу.

Важным условием при организации обратной связи является ее обратный механизм: обучающийся должен получать отклик от педагога. Это обеспечит реализацию механизма педагогической поддержки и сопровождения обучающихся. Цель этого механизма – осмысление ошибок обучающихся и выработка рекомендаций по их предотвращению.

### 1. От педагога к ребенку.

Такая обратная связь осуществляется в следующих ситуациях:

- в ходе оценивания обучающихся на отдельных этапах урока. Ее цель — указать обучающимся на ошибки и пути их исправления. Она осуществляется в форме комментариев устных/письменных, при помощи системы условных обозначений;
- по итогам изучения тем (блоков, разделов и т. д.). Педагог анализирует ошибки обучающихся и дает рекомендации, как их избежать.

### 2. От обучающегося к обучающемуся.

Обратная связь между детьми осуществляется, например, в ходе взаимного оценивания работы на отдельных этапах занятия.

### 3. От обучающегося к педагогу.

Обратная связь от детей к педагогу осуществляется в ходе оценивания на отдельных этапах занятия. Цель этой обратной связи – определить проблемы обучающихся в освоении материала, а также оптимизировать методы и приемы обучения. Обратная связь обязательно должна заканчиваться взаимодействием педагога с обучающимися, в ходе которого происходит обмен информацией о трудностях обучающихся, возникающих в процессе обучения.

Современные гаджеты и приложения позволяют автоматизировать этот процесс, облегчить его для педагога и сделать более привлекательным в глазах детей. Например, приложение Plickers – это удобное приложение для молниеносной оценки знаний детей прямо на занятии.

Часто обратную связь путают с советом или оценочным суждением.

### ***Практический блок:***

Соотнесите примеры советов или оценочных суждений с качественной обратной связью (Приложение 6).

| Советы и оценочные суждения     | Обратная связь  |
|---------------------------------|---|
| Ты молодец!                     | Твоё исполнение произведения сегодня было очень точным!                             |
| Твоя работа никуда не годиться! | Твоя работа требует серьезных улучшений, давай разберемся каких.                    |
| Тема не раскрыта.               | К сожалению ты не ответил на главный вопрос эссе...                                 |
| Надо докрутить.                 | Чтобы твоя работа заработала дополнительные баллы, нужно сделать следующее 1,2,3... |

### **Шаг 7. При оценивании сравнивать данные результаты достижений обучающихся с предыдущим уровнем их достижений**

При оценивании необходимо сравнивать образовательные результаты обучающихся с предыдущим уровнем их достижений.

Такой подход составляет смысл формирующего оценивания, при реализации которого данный уровень достижений ученика сравнивается не с нормами, стандартами, а с предыдущим уровнем его достижений.

### **Шаг 8. Определить место учащегося на пути достижения цели**

Определив личный «образовательный прогресс» обучающегося, необходимо проанализировать возможности достижения цели в заданный временной период с учетом результата, достигнутого обучающимся на нынешнем этапе.

## **Шаг 9. Откорректировать образовательный маршрут обучающегося**

По итогам формирующего оценивания можно откорректировать образовательные маршруты обучающихся за счет:

- вариативности заданий (например, разный уровень сложности заданий, дополнительные домашние задания);
- различного темпа выполнения задания (ознакомления обучающихся заранее с тем минимумом, который они должны выполнить обязательно).

Использование технологии формирующего оценивания позволяет создать особую среду, которая способствует формированию и развитию навыков 4К. Проиллюстрировать создание данной особой среды можно примером уроков математики в московской начальной школе. Школа № 548 является подразделением крупного образовательного комплекса Центра образования «Царицыно». Центр образования открылся в 1936 году. Сейчас у школы 7 зданий, в том числе новый Инженерный корпус.

На уроке математики в начальной школе отработка пройденного и изучение нового материала сопровождаются анализом того, насколько он освоен и понят, на какой более сложный уровень готов перейти тот или иной ученик. Этот анализ проводит не только учитель, проверяя работы учеников, но, прежде всего, сами учащиеся, для которых такой самоанализ, или самодиагностика, — привычная процедура.

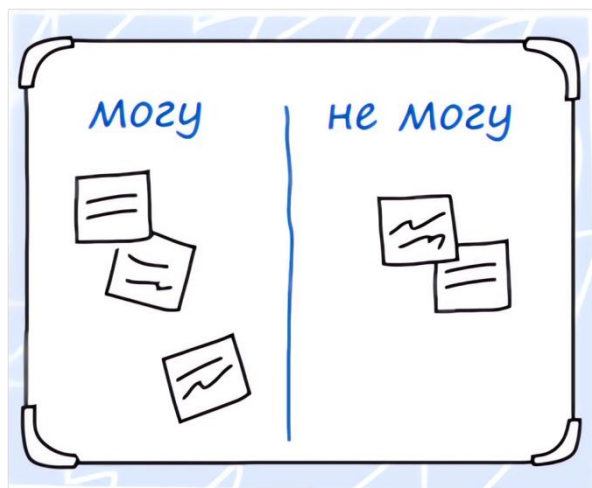
На уроке учащиеся сидят за столами по трое и регулярно работают в группах от 3 до 9 человек. Группа проводит самооценку на основе специально разработанной критериальной рубрики. Роли в группе из трёх человек распределены. Один берёт на себя роль капитана, другой — секретаря, готовящего материал для работы и делающего записи, третий следит за временем и завершением работы. Таким образом, ученики развивают коммуникативные умения слушать друг друга, объяснять свои предложения

понятно и убедительно и умение кооперироваться, т. е. выполнять порученные задачи и брать на себя ответственность за работу всей команды.

В целом оценка и самооценка с опорой на заявленные критерии является нормой и происходит на всех предметных уроках. Цель этих процедур — дать ученикам основание для понимания своих затруднений и помочь им определить, что нужно делать в предстоящей работе, на следующем уроке и в ближайшей перспективе. Чтобы ученики упражнялись в самодиагностике и могли проверить свои возможности, учитель регулярно предлагает им выбрать задания разного уровня сложности. Дифференциация заданий как для индивидуальной, так и для групповой работы также является привычной и для деятельности на уроке, и при выборе домашних заданий.

Все эти приёмы помогают учителю поддерживать в детях уверенность в том, что они могут достичь успеха, который определяется сравнением не с лучшими результатами у других, а с собственным продвижением. Выстроив оценивание таким образом, учитель снижает напряжение и страх перед отметкой, и дети спокойно идут на риск, берясь за сложное задание и пробуя найти решение в ситуации, когда привычный алгоритм не применим. Рассмотрим, как на уроке организована оценка учениками своей готовности к выполнению задания.

Учитель пишет на доске пример на сложение двузначных чисел, в котором числа заменены символами.



Ученики знакомы с таким способом работы и называют знаки, заменяющие конкретные числа, «сказочными числами». Учитель просит учеников подумать, могут ли они решить предложенный пример, затем подойти к доске и приклеить стикер на одной из двух частей доски. На одной части на доске написано «могу», на другой – «не



могу». Ученики клеят стикеры, и оказывается, что большинство считает, что может справиться с предложенной задачей.

Получив обратную связь от учеников, учитель усложняет задачу, превращает одно из слагаемых в трёхзначное число и спрашивает, кто теперь может решить предложенный пример. Чтобы ответить на этот вопрос, ученикам необходимо провести анализ полученной информации, т. е. сравнить новый усложнённый пример с предыдущим, понять, чем он от

$$X + \Delta O = \Delta \nabla$$
$$X + \Delta O O = \Delta \nabla O$$

Изменение лёгкого варианта на более сложный

него отличается, попробовать применить к новому примеру тот алгоритм решения, который они применяли при решении более простого примера, и вынести суждение относительно того, возможно это или нет.

Таким образом, сама ситуация самодиагностики невозможна без актуализации критического мышления.

Получив новый, более сложный пример, ученики выражают свою растерянность и удивление. Многие переносят наклеенные стикеры из части «могу» в часть «не могу». Учитель ободряет детей, говорит: «Ничего страшного в сложной задаче нет. Мы можем не знать чего-то, можем ошибаться. Для этого мы и учимся, чтобы пробовать делать более сложные вещи». И предлагает попробовать найти решение сложного примера, работая в группах. Дети берут планшеты и выполняют задание, делая записи фломастером на планшете, что позволяет им многократно стирать собственные записи, проверяя разные версии решения и исправляя ошибки. Эта работа стимулирует креативное и критическое мышление, т. к. ученики предлагают разные версии решения, сравнивают их, высказывают аргументы в пользу того или иного способа решения, оценивают полученный результат, соглашаются либо не соглашаются с ним. В ходе групповой работы они развивают навыки коммуникации и

кооперации, поскольку взаимодействуют друг с другом и действуют по правилам, которые обязательно повторяют перед началом работы групп.

Оценка результатов работы групп происходит следующим образом. Группы выставляют свои работы, и ученики по желанию изучают решения, и оценивают их правильность знаками «+» и «-». Они соглашаются с предложенным решением или объясняют, в чём ошибка и как её нужно исправить. При этом они высказывают аргументы в пользу собственного решения. Группы, заметив ошибку, могут внести изменения в своё решение, также аргументируя эти изменения. Таким образом, процесс самопроверки и взаимного оценивания стимулирует критическое мышление и коммуникацию в классе.

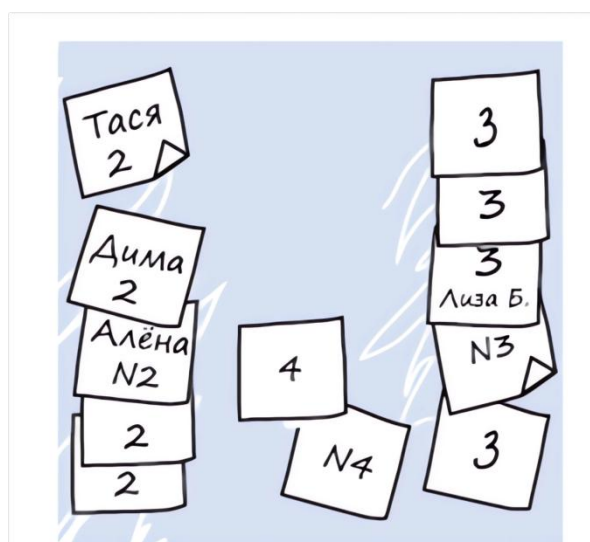
В описываемом классе регулярно проводится самооценка групповой работы по принятым учениками критериям. С помощью листа самооценки ученики могут проследить динамику достижений своей команды именно в совместной работе. Критерии оценки качества работы команды включают умения понимать цель общей работы, оказывать помощь друг другу, избегать конфликтных ситуаций, т. е. дают ориентиры в приобретении навыков коммуникации и кооперации. В набор критериев для оценки работы группы входит также выбор удобного способа, а значит, оценка возможных решений, и проверка его правильности. Следовательно, принятые критерии направляют развитие критического мышления учеников.

На следующем уроке ученикам было предложено решить примеры четырёх уровней сложности.

Ученики самостоятельно выбирали задание того или иного уровня сложности и выполняли его, работая индивидуально.

- 1 Не могу решить сам, прошу учителя объяснить ещё раз
- 2 Могу найти неизвестное слагаемое, но только с «нашими» числами
- 3 Могу найти неизвестное слагаемое со «сказочными» числами
- 4 Могу найти неизвестное уменьшаемое со «сказочными» числами

После завершения работы ученики дали учителю обратную связь: по просьбе учителя прикрепили на доске стикер, на котором написали тот уровень сложности, который они выбрали, от 1-го до 4-го. Это позволило всему классу увидеть, что несколько учеников выбрали задание максимальной сложности (4-й уровень), несколько пока достигли 2-го уровня сложности, и основная часть класса выполнила задание 3-го уровня сложности. Таким образом, всем стало понятно, что алгоритм нахождения неизвестного слагаемого освоен и следующим шагом будет освоение алгоритма нахождения неизвестного вычитаемого. Те, кто ещё не освоил первый алгоритм либо освоил лишь второй, смогут работать по индивидуальному плану.



Гистограмма ответов учащихся

Этот завершающий этап рефлексии позволил каждому ученику определить, на каком этапе изучения данной темы он сейчас находится, и поставить собственные учебные цели. То есть в ходе серии уроков учитель последовательно и целенаправленно создавал условия для развития у учеников умения проводить рефлексию своей учебной деятельности, ставить цели и определять собственную стратегию обучения.

Учитель, используя приёмы формирующего оценивания, создает в классе педагогическую среду, в которой поощряются инициатива и ответственность. Учащиеся занимают субъектную позицию в отношении своего обучения, планируя и контролируя свою учебную деятельность. Базу для этого составляет рефлексия, которая, в свою очередь, опирается на анализ информации об учебных результатах, оценку сложности учебного материала и своих возможностей, постановку учебных целей и планирование траектории их достижения. Созданная среда поддерживает развитие критического мышления учащихся и саморегуляции.

Кроме того, взаимооценивание, самооценка работы в группе, которые также составляют основу формирующего оценивания, способствуют развитию коммуникативных умений и умения кооперироваться в учебной деятельности. Подчеркнём, что качеством созданной среды становится безопасность, которая позволяет учащимся не бояться ошибок, рисковать, т. е. убирает препятствия к развитию креативного мышления. Что немаловажно, подобная организация оценивания свободна от любых форм соревнования. Она мотивирует ученика не догонять либо обгонять одноклассников, а развивать свои возможности и радоваться своим достижениям, т. е. является поддерживающей и с точки зрения социально-эмоционального развития.

### ***Практический блок:***

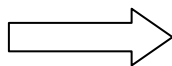
Что необходимо изменить, чтобы успешно перейти к системе формирующего оценивания? Заполните пропуски (колонку с необходимыми изменениями педагоги заполняют самостоятельно) (Приложение 7).

**ОТ**

**ПЕРЕХОД**

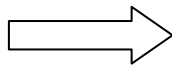
**К**

Неявных критериев оценивания



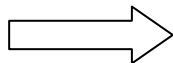
Четкие и понятные критерии оценивания

Оценивания учителем



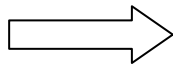
Самооценивание, оценивание при участии обучающихся, взаимная оценка детьми друг друга

Оценки результата



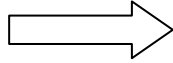
Оценивание процесса

Оценивания знаний



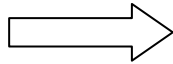
Оценивание знаний, умений и навыков

Значимости и важности оценки



Значимость процесса и результата обучения

Итогового (суммарного) оценивания



Критериальное оценивание

## **Организационный семинар**

### **«Педагогические техники для проектирования занятий, способствующие развитию 4К-компетенций обучающихся»**

**Цель:** знакомств педагогов с новыми и актуальными педагогическими техниками, направленными на проектирование занятий, способствующих развитию 4К-компетенций обучающихся.

#### **Задачи:**

- представить обзор педагогической литературы и пособий для углублённого изучения педагогических техник проектирование занятий, способствующих развитию 4К-компетенций обучающихся;
- рассмотреть представленные техники, включающие пошаговую методику, примеры использования, важные моменты и варианты проведения;
- организовать обсуждение и анализ педагогических техник с точки зрения их применимости учреждении.

**Методические советы на период ближайшего последействия:** Педагогам предлагается апробировать новые подходы на практике, провести открытые уроки, демонстрирующие эффективное использование этих техник. На основе полученного опыта рекомендуется подготовить методические разработки занятий, которые впоследствии могут быть объединены в общий методический сборник. Такой подход обеспечит систематизацию и распространение лучших практик среди педагогического коллектива.

#### **Оборудование:**

- ноутбук/компьютер с выходом с интернет
- проектор/телевизор

## **Ход проведения:**

Данные педагогические техники представлены на сайте БФ «Вклад в будущее» <https://vbudushee.ru/library/pedagogicheskie-tekhniki-dlya-proektirovaniya-urokov/>

Педагогические техники для проектирования занятий адресованы педагогам, работающим в компетентностном подходе. Набор техник является дополнением к методическим рекомендациям [102], включает 40 эффективных педагогических техник, используемых для развития ключевых компетенций, в том числе критического и креативного мышления, коммуникации и кооперации («4К»). Под педагогической техникой понимается прием, используемый педагогом для наиболее полного достижения целей своей деятельности.

Предлагаемая вашему вниманию подборка, созданная авторами Благотворительного фонда «Вклад в будущее» содержит актуальные и применимые в условиях современной школы педагогические приемы и технологии.

Описание каждой педагогической техники содержит следующие разделы:

- Группа техник:
  - уровень сложности решаемой задачи;
  - год обучения;
  - группа навыков (Приложение 8), на развитие которых направлена данная техника.
- Развиваемые навыки (подгруппа навыков).
- Определение.
- Цель использования.
- Пошаговая методика.
- Пример(ы).
- Важно учитывать.
- Варианты проведения.
- Продвинутое использование.

- Связанные техники.

Представленные педагогические техники можно группировать по разным критериям:

1. возраст и год обучения учащихся;
2. уровень сложности решаемой задачи;
3. к какой группе навыков относится;
4. развиваемые навыки;
5. цель использования;
6. этап занятия;
7. форма проведения (индивидуальная или групповая работа) и др.

Педагогические техники сгруппированы по уровню сложности решаемой задачи (простой, средний, сложный), для которой эта техника применяется.

Представлены следующие педагогические техники:

Простой уровень:

1. [Кубик Блума](#)
2. [Верно – неверно](#)
3. [Метод ассоциаций](#)
4. [Игра в случайность](#)
5. [Парковка идей](#)
6. [Дидактический синквейн](#)
7. [Отсроченная отгадка](#)
8. [Сменные пары](#)
9. [Подумай, объединись, поделись](#)
10. [Мгновенное сообщение](#)
11. [Выглядит, как... Звучит, как...](#)
12. [Сорбонка](#)

Средний уровень:

1. [Эпиграф](#)
2. [Письмо без остановки](#)



3. [Письмо по кругу](#)
4. [INSERT](#)
5. [«Толстый» и «тонкий» вопрос](#)
6. [Плюс – минус – интересно](#)
7. [Драмогерменевтика](#)
8. [ПОПС-формула](#)
9. [Четыре угла](#)
10. [Рейтинговое голосование](#)
11. [Шесть шляп мышления](#)
12. [Интеллект-карта](#)
13. [Кластер](#)
14. [Диаграмма сближения](#)

Сложный уровень:

1. [Общее видение](#)
2. [SWOT-анализ](#)
3. [SMARTER](#)
4. [Кейс-метод](#)
5. [Круги Эйлера](#)
6. [Диаграмма Венна](#)
7. [РАФТ-технология](#)
8. [Эвристическое исследование](#)
9. [Метод Уолта Диснея](#)
10. [Аквариум](#)
11. [Фишбоун](#)
12. [Дерево предсказаний](#)
13. [Пять «почему»](#)
14. [Ромашка Блума](#)

## **Практикум «Налейте своим эмоциям чаю»**

**Цель:** способствовать пониманию принципа деления эмоций на приятные и неприятные, развитию умения использовать их ресурс для разрешения различных ситуаций.

### **Задачи:**

- рассмотреть различия между приятными и неприятными эмоциями, а также их роль в обучении и воспитании;
- познакомиться с методиками распознавания и адекватного реагирования на неприятные эмоциональные проявления;

### **Оборудование:**

- магнитная доска;
- чайные пары, чайные пакетики с ярлычками;
- сюжетные карточки из игры «Палитра эмоций»;

### **Подготовительный период:**

До начала мероприятия необходимо подготовить чайные пакетики, на ярлычки которых наклеить названия эмоций и чувств. Каждый участник методической учебки наливает чай. Мероприятие проходит за чаепитием.

### **Ход проведения:**

В обществе есть такое мнение, что эмоции – это плохо, что они делают нас слабыми, уязвимыми, несовершенными. А любое проявление эмоций часто воспринимается как истеричность и неуравновешенность. С детства мы слышим в семье, в школе, на улице что-нибудь из серии: «мальчики не плачут», «девочкам нельзя злиться», «не смейся, а то будешь плакать» и прочее. На самом деле эмоции выполняют огромное количество функций. И просто подавляя эмоции, не обращая на них должного внимания, мы игнорируем важные сигналы, которые посылает нам лимбическая система мозга.

Каждая эмоция – это как друг, который приходит, сообщает важную информацию и приводит с собой помощников в виде гормонов для разрешения ситуации. Наша задача – встретить этого друга, открыть ему дверь, налить чай, выслушать и поблагодарить.

### **Практическое упражнение «Чайные пакетики с эмоциями»**

- *Разделить эмоции, записанные на чайных пакетиках, на 2 группы.*
- *Дать название этим группам.*

Психологи предлагают называть их приятными и неприятными эмоциями.

- *Когда вы испытываете приятные эмоции?*
- *Когда вы испытываете неприятные эмоции?*

Мы испытываем целый спектр приятных эмоций, когда наши потребности удовлетворяются, или велика вероятность их удовлетворения. Если же существует угроза удовлетворения потребностей, то это вызывает неприятные эмоции. Эмоции тем сильнее, чем значимее потребность.

Высказывание современных писателей Антона Емельянова и Сергея Савинова: «Эмоции, эмоции и ещё раз эмоции — это наша слабость, но одновременно и огромная сила. Благодаря им мы попадаем в неприятности, но именно они и помогают нам в итоге из них выбраться».

### **Практическое задание «Отгадай желание»**

По три любые карточки с сюжетными иллюстрациями из игрового набора «Палитра эмоций» <https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Palitra-emotciy-posobie-karti.pdf> (№ 2, 3, 10, 20, 24, 37, 39, 40) (Приложение 10).

Вопросы для обсуждения:

- Найдите на картинке людей, которые испытывают неприятные эмоции.

- Что это за эмоции?
- Почему они себя так чувствуют?
- Чего хотят наши персонажи?
- Что вам помогло угадать их желания?
- Как вы думаете, что они почувствуют, когда их желания исполнятся?
- Что они могут сделать для того, чтобы их желания исполнились?

Приятные эмоции говорят о том, что происходящее совпадает с нашими желаниями.

Неприятные эмоции показывают, что что-то пошло не так, как хотелось бы.

Неприятные эмоции помогают нам понять, чего мы хотим на самом деле.

Неприятные эмоции помогают нам принять решение о том, что ситуацию нужно изменить.

*Вспомните ситуации или придумайте, когда неприятные эмоции помогли предпринять какие-то действия, и это привело к хорошему результату.*

### **Зачем нужны негативные эмоции**

Кажется, что они вызывают сплошь неприятные ощущения. Причём не только у нас самих, но и у окружающих — например, если мы злимся и выходим из себя.

Кажется, что если подавлять в себе негативные эмоции, то будешь чувствовать только хорошие. И это сделает тебя счастливее. Но это не совсем так.

Эмоции — это следствие, а не причина. Сигнал о поломке, а не поломка. Устранять эмоции вместо того, что их вызвало — все равно, что вытирать воду с пола квартиры, не обращая внимания на льющийся с потолка поток от

соседей. Вы, может, и уберете воду. Но вскоре вас снова затопят. И будут затапливать постоянно, пока вы не решите вопрос с соседями.

Мы не можем заблокировать только негативные эмоции, потому что наш мозг не делит эмоции на плохие и хорошие. Вы можете выключить только холодную или только горячую воду, а вот выключить только плохие эмоции не можете: вентиль только один. Поэтому, если мы блокируем отрицательные эмоции, мы блокируем и положительные. Запрещая себе злость, мы запрещаем и радость.

Пока эмоции не прорвались, они будут просачиваться сквозь дыры в нашей защите. Это может происходить через:

- Пассивную агрессию – «Я не разрешаю себе раздражение на подругу, поэтому буду высмеивать её увлечения, но так, чтобы это выглядело невинной шуткой». Которая выражается через псевдокомплименты, которые на самом деле являются шпильками и уколами
- Аутоагрессию – «Я не разрешаю себе страх, поэтому в моменты беспокойства просто начинаю вырывать себе волосы».
- Перенос – «Мне нельзя злиться на начальника-самодура, так что злиться я буду на сына, который ничего не может сделать, как следует».

### **Практическое задание «Разбор текста в действии»**

Книга «Развитие эмоционального интеллекта. Подсказки. Советы и техники». Автор Джилл Хэссон – британская писательница, независимая журналистка, преподаватель Университете Сассекса, автор книг по самосовершенствованию. В своей книге учит, как справляться с ситуациями, когда эмоции вас переполняют, как определять эмоциональные нужды окружающих и как не попадать в эмоциональные ловушки других людей.

1. Изучите отрывок книги, в котором описывается неприятная эмоция (Приложение 11).

2. Смоделируйте ситуацию, в которой неприятная эмоция стала сигналом, что что-то идет не так.
3. Дайте совет, который поможет использовать эту неприятную эмоцию для пользы дела.
4. Дайте совет, как можно более экологично, т.е. безопасно как для себя самого, так и для окружающих, пережить эту неприятную эмоцию.

**Квадрат настроения** – инструмент для быстрой оценки эмоционального состояния. Эмоции оцениваются по двум критериям:

1. модальность: приятная или неприятная;
2. энергия: много или мало.

При сочетании этих двух критериев получаются четыре части квадрата:

1. Много энергии и приятные эмоции: жёлтый квадрат.
2. Много энергии и неприятные эмоции: красный квадрат.
3. Мало энергии и неприятные эмоции: синий квадрат.
4. Мало энергии и приятные эмоции: зелёный квадрат (Приложение 12).

### **Практическая работа «Квадрат настроения»**

Перед вами лист бумаги. Превратите прямоугольник в квадрат.

А теперь разделите, пожалуйста, получившийся квадрат на четыре равных квадрата без линейки и карандаша.

Продолжим превращения. Представьте себе, что перед вами схема замка. Прямоугольную часть листа мы превратим в его крышу, а четыре квадрата будут его залами. Получилось два зала вверху и два зала внизу.

Хозяин замка установил строгие правила. Девочки могут находиться только в правой половине, а мальчики только в левой. Те, у кого день рождения зимой и летом, может находиться на верхнем этаже, а у кого весной и осенью — только на нижнем. Найдите зал, в котором вам можно находиться, не нарушая правил.

Сменился хозяин — поменялись правила. Теперь на нижнем этаже могут находиться те, кто занимается спортом, а на верхнем — кто не занимается. Справа находятся те, кто любит рисовать, слева — те, кто к рисованию равнодушен. Найдите место, где вы окажетесь теперь?

Представьте, что теперь в этом замке правила устанавливает Повелитель эмоций. Правила касаются нашего настроения. Сверху находятся те, кто чувствует в себе прилив энергии, а снизу — те, у кого её не так уж много, поэтому они менее активны. Справа — те, кто оценивает своё настроение как приятное, а слева — те, кто испытывает неприятные эмоции. Люди могут перемещаться по залам в зависимости от своего настроения. Главное запомнить: наверху — энергии много, внизу — мало, справа — приятно, слева — неприятно. Если бы вы прямо сейчас оказались в этом замке, то в каком зале? Нарисуйте себя внутри соответствующего квадрата.

### **Практическое задание «Соотнеси эмоции и деятельность»**

Разные виды деятельности требуют различных эмоциональных состояний. Разместите предложенную деятельность в «Квадрат настроения»

Договариваться, редактировать документы и писать отчеты, решать творческие задачи, внимательно слушать, проверять ошибки, вдохновлять, заниматься самоанализом, добывать новую информацию, критиковать

Сопереживать

Бороться за права

Активно познавать

Диагностировать проблемы «Что пошло не так?»

Генерировать новые идеи

Что значит проживать эмоции «экологично»? Это значит не подавлять эмоцию, а давать ей выход. Но выход такой, который не несёт вреда ни окружающим, ни самому человеку.

Природа уже снабдила нас многими механизмами для экологичного проживания эмоций. Один из таких механизмов – это слёзы. Слёзы – это буквально подарок, который идёт у нас в базовой комплектации, и не использовать такой замечательный инструмент – это невежество. Со слезами выходит гормон стресса, слёзы позволяют быстро и эффективно выплеснуть большой эмоциональный заряд. Не стоит подавлять слёзы, постарайтесь дать себе возможность поплакать, когда это необходимо. Неважно, мальчик вы или девочка.

Гнев хорошо выпускать через топот, крик, пение, спорт, танцы. При этом не обязательно кричать на людей, можно сделать это позже в лесу, в подушку, в караоке-баре на крайний случай. У нас есть голос, и его мы тоже можем использовать по полной.

Также у каждого из нас есть ещё один прекрасный инструмент – дыхание. Есть множество эффективных методов дыхания, которые позволяют хорошо работать с эмоциями. Например, дыхание квадратом.

Кроме того подружиться со своими эмоциями помогают медитация, арт-терапия, письменные практики и, конечно же, работа с психологом.

Полюбите свои эмоции, ведь именно они делают нас живыми, а жизни добавляют яркие краски. И пусть этот новый уровень понимания себя подарит вам умиротворение и глубинное ощущение счастья.



## Список литературы

1. «Введение в теорию личностного потенциала»: онлайн-курс. – URL: <https://edutoria.ru/course/9fc0f2aa-5203-4e7a-afc6-702a776ecf05> (дата обращения: 30.01.2025). – Режим доступа: для авториз. Пользователей.
2. Гордеева Т.О. Мотивация школьников XXI века: практические советы. Методическое пособие / Т.О. Гордеева. – М. : Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2022. – 135 с. ISBN 978-5-6047576-0-4.
3. Иванова Е.В. Новая среда: Как менять образовательное пространство школ и детских садов / Е. В. Иванова, И. А. Виноградова, Е. М. Барсукова. – М. : Альпина ПРО, 2022. – 188 с. ISBN 978-5-907534-33-9
4. Иоффе А.Н. Развитие личностного потенциала на занятиях. Учебное пособие / А.Н. Иоффе, Л.В. Бычкова. – М.: – 1-е изд., 2021. 280 с. ISBN 978-5-6047576-0-4
5. Компетенции «4К»: средовые решения для школы. Практические рекомендации : учебно-методическое пособие / сост. М. А. Пинская, А. М. Михайлова. – М. : Российский учебник, 2020. – 95 с.
6. Компетенции «4К»: формирование и оценка на уроке : Практические рекомендации / авт.-сост. М. А. Пинская, А. М. Михайлова. – М. : Корпорация «Российский учебник», 2019. – 76 с.
7. Концептуальные основы Программы по развитию личностного потенциала / Е.Г. Дирюгина, М.И. Катеева, Н.Е. Рычка [и др.] – М.: Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2023. – 228 с.
8. Леонтьев Д. А. Три мишени: личностный потенциал – зачем, что и как? / Д. А. Леонтьев // Образовательная политика. – 2019. № 3(79). – С. 10–16.
9. Личностный потенциал структура и диагностика, [сборник статей] / под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2011. – 679 с.
10. Настольная игра «Путь в будущее» [Электронный ресурс]. URL: [https://vbudushee.ru/Put\\_v\\_budushee.pdf](https://vbudushee.ru/Put_v_budushee.pdf) (дата обращения 14.01.2025)

11. Педагогические техники для проектирования уроков [Электронный ресурс]. URL: <https://vbudushee.ru/library/pedagogicheskie-tekhniki-dlya-proektirovaniya-urokov/> (дата обращения 14.01.2025)
12. Практическая психодиагностика / под ред. Д.Я. Райгородова. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
13. Рычка Н.Е. Как превратить конфликт в диалог. Техника ненасильственного общения [Электронный ресурс] / Н.Е. Рычка. – М. : Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2018. – 16 с. URL: <https://vbudushee.ru/library/treningovoe-zanyatie-kak-prevratit-konflikt-v-dialog-tekhnika-nenasilstvennogo-obshcheniya/> (дата обращения 14.01.2025)
14. Рычка Н.Е. Кто есть кто. Анализ стратегий поведения в ситуации конфликта [Электронный ресурс] / Н.Е. Рычка. – М. : Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2018. – 16 с. URL: <https://vbudushee.ru/library/rolevaya-igra-dlya-starshikh-podrostkov-kto-est-kto-analiz-strategiy-povedeniya-v-situatsii-konflikt/> (дата обращения 14.01.2025)
15. Сергиенко Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. – М. : Дрофа, 2019. – 248 с. : ил. ISBN 978-5-358-23199-3
16. Тест когнитивной рефлексии (Cognitive Reflection Test, CRT) : [Электронный ресурс]. URL: <https://artsybashev.ru/zadachki-s-resheniem/cognitive-reflection-test-samiy-korotkiy-iq-test/> (дата обращения 14.01.2025)
17. Тест-опросник Г. Дэвиса для определения креативности : [Электронный ресурс]. URL: <https://myompl.ru/wp-content/uploads/Тест-для-оценки-креативности.pdf> (дата обращения 14.01.2025)
18. Тест эмоционального интеллекта Холла : [Электронный ресурс]. URL: <https://www.delendik.com/wp-content/uploads/2020/03/Test-EI.pdf> (дата обращения 14.01.2025)
19. Ясвин, В. А. Школьное средоведение и педагогическое средотворение. Экспертно-проектный практикум / В. А. Ясвин. – М.: Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2020. – 142 с.

**Упражнение «Выбор и образование»**

| Что, в каких сферах и насколько часто могут выбирать дети в нашем учреждении? | Что было бы хорошо изменить? |
|---|------------------------------|
|   |                              |

**Упражнение «Распределение ресурсов в образовательном процессе»**

| Какие процессы, решения должны находиться вне зоны ответственности и выбора обучающихся? | Ответственность, за какие блоки образовательного процесса, может быть отдана обучающимся частично / в зависимости от обстоятельств? | Что можно полностью отдать на откуп учащимся? Ответственность за что делегировать? |
|--|---|--|
|  |   |  |

**Упражнение «Цели компетентности и принятия»**

| Что уже сейчас делается в нашем учреждении?   |   |
|---|---|
| Компетентность  | Принятие  |
| чтобы педагоги чувствовали, что они значимы и успешны, их персональный вклад оценен и замечен | чтобы коллектив был сплоченным, душевным, принимающим |
|   |   |
| Что еще может быть сделано?   |   |
|   |   |

### Упражнение «Поиск ресурсов»

|  |   |   |
|--|---|---|
| Моя текущая профессиональная проблема, ситуация, требующая жизнестойкости  |   |   |
|  |   |   |
| Мои индивидуальные ресурсы<br>(личностные особенности, жизненный<br>и профессиональный опыт, опыт<br>решения аналогичных проблем и т.д.),<br>которые позволяют мне находиться в<br>этой ситуации | Желаемый фокус решения данной<br>проблемы | Ресурсы образовательной<br>организации в целом (ее специфика,<br>миссия, сильные качества – включая<br>неочевидные, потенциальные,<br>скрытые ресурсы, возможность<br>получения помощи извне) |
|  |   |   |

### Рефлексия «Потенциал для успеха»

|                       | Что из того, что прозвучало сегодня на методической учебе, показалось мне наиболее <i>важным, интересным, значимым</i> ? | Как я смогу <i>использовать</i> эту информацию в работе? |
|-----------------------|--|--|
| <b>Выбор</b>          |  |  |
| <b>Достижение</b>     |  |  |
| <b>Жизнестойкость</b> |  |  |

**Соотнесите примеры советов или оценочных суждений с качественной обратной связью**

| <b>Советы и оценочные суждения</b> |
|------------------------------------|
| Ты молодец!                        |
| Твоя работа никуда не годиться!    |
| Тема не раскрыта.                  |
| Надо докрутить.                    |

| <b>Обратная связь</b>   |
|---|
| Твоё исполнение произведения сегодня было очень точным!                             |
| Твоя работа требует серьезных улучшений, давай разберемся каких.                    |
| К сожалению ты не ответил на главный вопрос эссе...                                 |
| Чтобы твоя работа заработала дополнительные баллы, нужно сделать следующее 1,2,3... |



**Что необходимо изменить, чтобы успешно перейти к системе  
формирующего оценивания?**

| <b>От</b>                            | <b>переход</b>  | <b>К</b> |
|--------------------------------------|---|----------|
| Неявных критериев оценивания         |    |          |
| Оценивания учителем                  |    |          |
| Оценки результата                    |    |          |
| Оценивания знаний                    |    |          |
| Значимости и важности оценки         |  |          |
| Итогового (суммарного)<br>оценивания |  |          |

### Группы навыков

| Группа навыков             | Описание   |
|----------------------------|--|
| Исследую мир               | Навыки, связанные с системным мышлением, критическим восприятием и исследованием окружающей действительности, самостоятельным получением знаний из различных источников, анализом и экспертизой информации |
| Создаю новое               | Навыки, связанные с креативным мышлением, проектированием, организацией и эффективной реализацией индивидуальной творческой деятельности   |
| Решаю проблемы<br>(задачи) | Навыки, связанные с инновационным разрешением сложных, проблемных, рискованных ситуаций  |
| Работаю в команде          | Навыки, связанные с организацией и эффективной реализацией сотрудничества, совместной деятельности с другими людьми  |
| Понимаю себя и<br>других   | Навыки, связанные с адекватным восприятием и пониманием других людей (эмоций, намерений, поведения), самого себя, собственных переживаний, смыслов деятельности, принимаемых решений                       |
| Управляю собой             | Навыки, связанные с организацией и эффективной реализацией самостоятельной работы, саморегуляцией и самоконтролем  |

**Чайные пакетики**



Сюжетные иллюстрации из игрового набора «Палитра эмоций»





**Джилл Хэссон**

**«Развитие эмоционального интеллекта. Подсказки. Советы и техники»**

**Зависть**

*Зависть – это искусство считать чужие блага вместо своих собственных.*

*Гаральд Коффин, писатель-юморист.*

Всегда есть кто-то, кому, как мы считаем, живётся лучше нас. У кого-то больше опыта, больше денег, больше счастья и дети умнее наших. Может быть, вы завидуете, потому что кто-то воспользовался возможностью, на которую вы имели виды, – работой, домом, новым партнёром.

Зависть может подорвать вашу уверенность, вызвав у вас ощущение, что вы отстали от жизни, а также породить некие мысли, которые приводят к негодованию и ожесточению в отношении других людей.

Возможно, вы мучаете сами себя, читая посты друзей и коллег в социальных сетях и даже изучая хвастливые записи тех, кого и вовсе не знаете. Вы сравниваете их с собой и видите свои желания: их сила подчёркивает вашу слабость. Вы сомневаетесь в собственных способностях и достижениях.

Зависть может привести к тому, что вы утратите представление о самом себе. Сравнивая себя с другими людьми, вы можете видеть только то, что есть у них и чего у вас нет.

Но в зависти есть и положительные моменты. Она может побудить улучшить своё положение и достичь своих собственных целей, а не чьих-то чужих.

## На практике

*Любовь смотрит через телескоп, зависть – через микроскоп.*

*Джош Биллингс, писатель-сатирик.*

Признайте свою зависть. В следующий раз, когда вы опять начнёте сетовать на то, что у кого-то что-то есть и почувствуете боль, полагая, что вам все должны, знайте – это зависть. Не забывайте, что зависть сужает восприятие, поэтому сосредоточенность на том, что есть у других, может помешать вам успешно двигаться по своему пути. В результате вы окажетесь в плену у собственной зависти.

Прекратите сравнивать. От того, что вы сравниваете себя с другими, отмечая, чего нет у вас, но есть у них, вы только почувствуете себя несчастным. На свете всегда будут люди, у которых есть что-то лучше, чем у вас. Но помните, что мы всегда сравниваем самое худшее, что знаем о себе с самым лучшим, что предполагаем в других.

Примите это чувство. Если невозможно получить то, что есть у другого человека, – скажем, брак с рок звездой, – примите это. Перестаньте сравнивать себя с другими. Вместо этого сосредоточьтесь на том, что есть у вас и на том, чего вы можете достичь.

Используйте свою зависть, чтобы поставить себе цель. Это и есть эмоциональный интеллект! Если вы хотите этого, то возможно, и они когда-то хотели. Что они сделали для получения желаемого? Вместо того, чтобы возмущаться: «Почему у них это есть, это несправедливо», измените свою установку. Разработайте план действий, чтобы получить то, чего вы хотите. Это сделает ваш подход более позитивным, и вы сможете его контролировать, перестав сравнивать себя с другими и отмечая, чего у вас нет из того, что есть у них, – вы будете слишком заняты, добиваясь желаемого у вас просто не будет времени завидовать, как и причин для зависти.

Старайтесь видеть перспективы, каждый раз почувствовав зависть, порадитесь тому, что у вас уже есть, не думая о том, что имеется у того, кому

вы завидуете. Вместо того чтобы думать: «У них-то все хорошо, у них все есть», попытайтесь увидеть всю картину. Постарайтесь понять, что у других людей тоже может не быть всего, чего они хотят, и что у них тоже могут быть проблемы.



## Грусть

*Слово счастье утратило бы своё значение, если бы не уравновешивалось  
грустью.*

*Карл Юнг*

Грусть – это печаль и тоска, вызванные пережитой потерей или поражением. Когда вы теряете что-то или кого-то любимого, когда вам не удаётся чего-то достичь, когда ваши надежды не сбываются или когда что-то хорошее заканчивается, вы можете ощутить опыт потери, который выражается как грусть на грусть.

Ваше тело реагирует особым образом: энергия не прибывает, как в случае со злостью, а только уменьшается ваш разум и тело замедляются, чтобы дать вам время принять потерю или поражение, а также осознать то, что случившееся уже произошло и изменить ничего нельзя.

Как и у всех эмоций, у грусти может быть, положительное значение. Она не только замедляет нас и даёт нам время, чтобы понять и принять случившееся, но и помогает приспособиться – привыкнуть к изменившимся другим обстоятельствам.

Проявления грусти также дают окружающим понять, что вы переживаете потерю или поражение, поэтому они могут реагировать соответственно – дать вам время и место, успокоить и поддержать вас.

Если избегать грусти или защищать от неё себя и других людей, то эмоция не будет выполнять свою работу, и вы не сможете найти другие ориентиры и приспособиться к новой ситуации после потери или поражения. Избегая грусти, вы не станете счастливее. К этому ведёт понимание грусти и управление ею.

## На практике

*Отчаяние – вот что приходит на смену грусти, если вы боретесь с ней.*

*Сострадание приходит, если вы с ней не боретесь.*

*Сьюзен Пивер, писательница*

Позвольте себе грустить. Очень легко подумать: «Да это все выеденного яйца не стоит, почему же мне так грустно?» Лучше принимайте грусть такой, какая она есть – как временное и полезное состояние, которое помогает вам приспособиться к изменившимся другим обстоятельствам.

Плачьте. По словам писательницы Рейчел Келли, «слезы способны так объединять наши мысли, чувства и тело, что наступает облегчение».

Запишите, что заставляет вас чувствовать грусть. Облеките это в слова. Или в картину. Или в музыку.

Поговорите с кем-нибудь – с другом, психотерапевтом, родственником. Поговорите с кем-нибудь, кому вы доверяете, кто может просто выслушать и успокоить вас, а не будет пытаться судить или исправлять.

Обеспечьте себе комфорт. Делайте массаж. Ешьте здоровую пищу. Отдыхайте днём. Наденьте свою любимую одежду. Примите тёплую ванну или горячий душ. Если вы будете делать то, что любите, даже чувствуя в начале, что не можете этим заниматься, это поможет вам пройти через грусть.

Посмотрите жизнеутверждающий фильм или забавные видео о животных на YouTube. Послушайте оптимистическую музыку, которая дарит надежду или подбадривает.

Дайте себе время приспособиться. Но помните, что руминация – бесконечное переживание грусти – откладывает выздоровление. Представьте себе будущее, когда грусть, которую вы ощущаете в этот миг, превратится просто в грустное воспоминание, и когда будете готовы, работайте над этим.

## Беспокойство и тревога

*Старайтесь не беспокоиться, потому что в беспокойстве вязнешь, как в клее,  
а потом не можешь выбраться.*

*Терри Геймес, автор и собиратель цитат.*

Мы все знаем, каково это – время от времени чувствовать себя встревоженным и обеспокоенным; ощущать страх при мысли, к примеру, о медицинском обследовании, интервью при приёме на работу или экзамене. Возможно, вы не так давно беспокоились о том, как будете произносить речь, или отправитесь в путешествие, начнёте работать на новом месте или начнёте изучать новый предмет в университете.

С чем бы не была связана ваша тревога, вы можете почувствовать, что не контролируете происходящее, не можете повлиять на ход событий и не уверены, сможете ли справиться, если все пойдёт плохо.

Есть ли какая-то разница между тревогой и беспокойством? Беспокойство обычно связано с определёнными проблемами и проходит достаточно быстро, а тревога может быть более или менее интенсивной и длиться гораздо дольше.

Но и беспокойство, и тревогу заставляют вас одинаково переживать когнитивные, физические и поведенческие расстройства. Возможно, у вас болит живот или заложен нос, мешая дышать. Когда ваш мозг одолевают негативные мысли, вы можете испытать нервное напряжение, неспособность сосредоточиться, раздражение и руминацию – бесконечное переживание грусти.

Однако эти эмоции, как и все остальные, могут иметь положительное значение. Они сигнализируют вам, что пора принять меры, чтобы предотвратить худший сценарий развития событий.

## На практике

Беспокойство – это просто свернувшаяся энергия!

Хэнни Рейзингер, фотограф и художник.

Управляйте своими физическими ощущениями – больше двигайтесь. При быстрой ходьбе, беге, езде на велосипеде или подъёме. На несколько лестничных пролётов расходуется тот адреналин, который выделяется в момент беспокойства и тревоги, к тому же физическая активность может отвлечь вас от тревожных мыслей. Помогает и работа по дому – уберите в ванной или на кухне, пропылесосьте квартиру, застелите постели, вымойте окна или поработайте в саду. Определите для себя, какой вид физической активности для вас предпочтительнее.

Управляйте своими мыслями. Научитесь планировать, а не беспокоиться. Беспокойство подразумевает, что ваш мозг снова и снова прокручивает одну и ту же проблему. Хороший план куда более позитивен.

- Определите, что вас беспокоит на самом деле, что самое плохое может случиться?
- Найдите возможные решения, какие из ваших вариантов могут минимизировать худший из возможных сценариев или управлять им?
- Выбрав вариант. Составьте план действий.

Когда у вас будет план, вы, почувствовав беспокойство, скажете себе: «Стоп! У меня есть план!» – и сосредоточьте свои мысли на этом. Представьте себе положительный исход – вообразите, как вы справляетесь с трудностями и все улаживаете.

Управляйте своим поведением. Отключите беспокойство. Послушайте музыку. Почитайте книгу. Посмотрите фильм разгадайте головоломку, кроссворд или sudoku. Поиграйте в компьютерную игру. Сходите куда-нибудь с друзьями. Сыграйте в теннис. Займитесь какой-нибудь работой по дому.

Делайте все, что может помешать тревожным мыслям пробраться к вам в голову.

Говорите об этом. Озвучьте свои тревоги, это может убрать большую часть страхов. Если вы не можете поговорить с партнёром, другом или родственником обратитесь к психологу или психотерапевту, или позвоните на горячую линию.

## Злость

*Разозлитесь, а потом преодолите это.*

*Колин Пауэлл, политический деятель.*

Самые разные ситуации, обусловленные социальными и политическими проблемами или чьей то безответственностью или неприемлемым поведением других людей, могут вызывать ваш нашу злость. Злость – это естественная реакция человека, который ощущает себя пострадавшим от чего-то или кого-то, отклик на несправедливость, нечестность, плохое отношение, разочарование, ложь и игнорирование.

У злости есть и положительное значение. Будучи справедливой и цивилизованно выраженной, она способна показать окружающим, какие сильные чувства у вас вызывают произошедшее, и даже помочь вам добиться желаемого. Разгневанный человек очень сильно мотивирован действовать. Как сказала Дорин Лоуренс, мать Стивена Лоуренса, убитого расистами на юго-востоке Лондона в 1993 году, «злость заставляет меня двигаться вперед. Без неё я бы погибла».

Злость может быть полезной движущей силой, но также легко она может стать деструктивной, причиняя больше зла, чем добра. Часто мы впадаем в крайности: либо пытаемся подавить злость, делая вид, что её и не было, либо полностью открываем ей путь. Вы же можете довести себя до предела или спокойно подумать, как вы выражаете свою злость. Хотя в это иногда трудно поверить, но выбор у вас есть.

## На практике

*Если дела идут плохо – не ходи с ними.*

*Роджер Бэбсон, финансист.*

Если злость мешает вам мыслить ясно, нужно усмирить свои страсти настолько, чтобы не поддаваться им и задействовать рациональную часть своего мозга.

Научитесь распознавать физические признаки злости. Возможно, вы повышаете голос, чаще дышите, тело напрягается. Возможно, вы сжимаете челюсти и чувствуете стук сердца в ушах.

Сделайте несколько глубоких вдохов. Медленное, сосредоточенное дыхание понизит ваше сердцебиение пару минут. Считайте до 3 на каждом вдохе и до 5 на каждом выдохе. Это также позволит привлечь рациональную часть вашего мозга. Просто думайте только о счёте, пока дыхание не поможет вам включить логическое мышление.

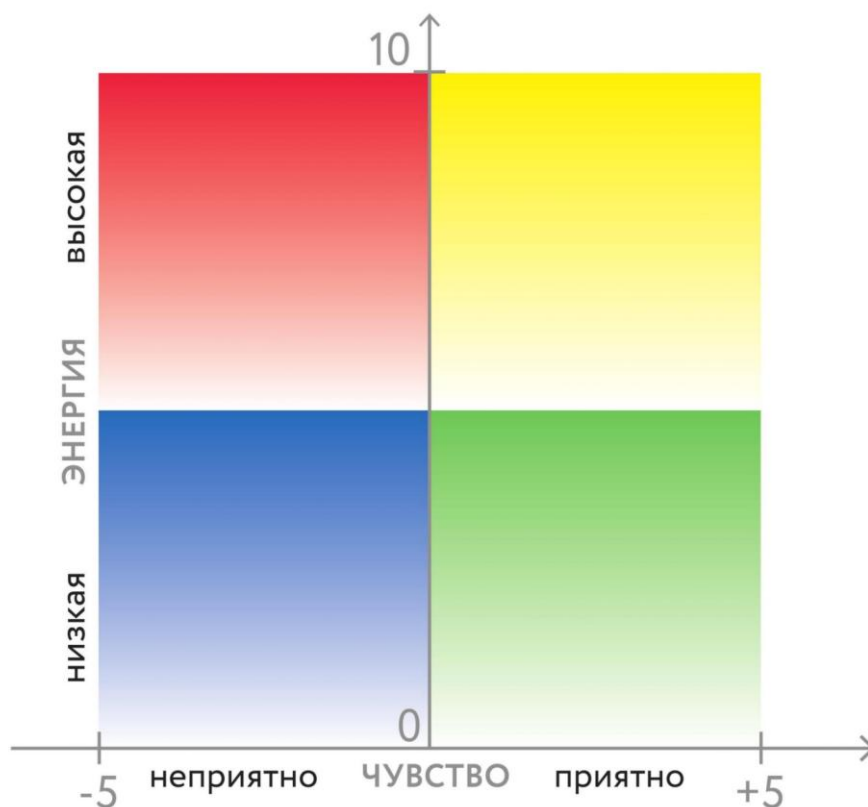
*Злость – это энергия.*

*Джон Лайдон, рок-музыкант и автор песен.*

Выпустите пар. Отойдите в сторону, идите куда-нибудь, чтобы успокоиться. Пробегитесь или быстро походите. Примите душ или ванну, включите громкую рок-музыку или покричите там, где этого никто не услышит. Избежите матрас или подушку. Делайте все, что может вам помочь.

Решите, чего вы хотите и чего не хотите. Когда вы достаточно успокоитесь, чтобы включить мозг, вы можете использовать свою злость конструктивно. Подумайте о возможных решениях – чего бы вы хотели в дальнейшем? Что вы будете делать, если не получите желаемого? Представьте последствия решения, обдумайте альтернативные пути, но не угрозы и наказания.

## Квадрат настроения



### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КВАДРАТ НАСТРОЕНИЯ?

- ▶ Определи своё актуальное эмоциональное состояние: насколько это переживание приятно для тебя, и сколько в нём энергии для действия.
- ▶ Соотнеси эмоции с тем действием, которое тебе предстоит выполнить: будут ли они тебе помогать или, наоборот, мешают.
- ▶ Если это то, что нужно, — действуй!
- ▶ Если нет — подумай, какой способ управления эмоциями ты можешь применить для того, чтобы выполнить задачу.