

## Содержание

|   | Стр. |   | Стр. |
|---|------|---|------|
| <b>Предисловие</b>  | 3    |   |      |
| <b>1. Рекомендации по использованию модуля</b>  | 8    | <b>6. Внимательность и социально-эмоциональное обучение</b>   | 40   |
| 1.1 Вклад модуля «Учим(ся) сообща - система коллективного социально-эмоционального обучения»                    | 10   | <b>7. Основные компетенции для социально-эмоционального обучения в школе</b>  | 42   |
| 1.2 Терминология:<br>Эмоции, Чувства, Настроение  | 13   | <b>8. Основа эффективной профилактики: модель социально-когнитивной обработки информации</b>  | 46   |
| <b>2. Концепция образцовой школы</b>  | 14   | <b>9. Здоровье учителя и социально-эмоциональное обучение</b>   | 58   |
| 2.1 Образцовая школа - основа «Школы психологического здоровья»   | 14   | 9.1 Когерентность и здоровье учителя  | 59   |
| 2.2 Вклад модуля «Учим(ся) сообща - система коллективного социально-эмоционального обучения» в образцовую школу | 15   | 9.2 Внимательность и здоровье учителя   | 60   |
| <b>3. Общая информация о психическом здоровье</b>   | 20   | 9.3 Что поддерживает здоровье учителя?  |      |
| 3.1 Что такое «психическое здоровье»?   | 20   | Варианты для школ   | 63   |
| 3.2 Что способствует психическому здоровью?   | 25   | 9.4 Самообладание и профессиональная работа над эмоциями как составляющие здоровья учителя  | 65   |
| 3.2.1 Чувство согласованности   | 25   |   |      |
| 3.2.2 Резилентность   | 26   |   |      |
| 3.2.3 Жизненные навыки, связанные со здоровьем  | 28   | <b>10. Модуль «Родители как партнёры в социально-эмоциональном обучении»</b>  | 68   |
| 3.2.4 Задачи обучения детей младшего школьного возраста   | 29   | 10. 1 О состоянии исследований по сотрудничеству школ с родителями  | 68   |
| 3.3 Психическое здоровье детей и молодёжи – Цифры, Даты, Факты  | 30   | 10.2 Образовательный альянс Родители - Школа  | 70   |
| 3.4 Факторы риска и факторы защиты для здорового развития в рамках школы  | 33   | 10.3 Пропаганда социально-эмоционального развития в домашних условиях: закрепление родителями навыков у своих детей в течение периода их взросления | 72   |
| <b>4. Почему необходимо финансирование социально-эмоционального обучения в начальной школе?</b>                 | 35   |   |      |
| <b>5. Вклад социально-эмоционального обучения в школе для жизненного успеха детей</b>                           | 37   |   |      |

## Содержание

|  | Стр. |  | Стр. |
|--|------|--|------|
| <b>Введение:</b> упражнение и уроки                      | 75   |  |      |
| Важные компоненты упражнений                             | 78   |  |      |
| Ресурсные уровни   | 80   |  |      |
| Портфолио «ШПЗ» и сертификаты                            | 81   |  |      |
| <b>Основные упражнения</b>                               | 84   | <b>Урок 3. Сострадание</b>                           | 205  |
| № 1 Предоставляем и получаем обратную связь              | 87   | № 3.1. Распознавание чувств                          | 209  |
| № 2 Устанавливаем правила класса                         | 91   | № 3.2. Понимаем чувства окружающих                   | 222  |
| № 3 Находим друг друга в группе                          | 94   | № 3.3. Пантомима эмоций                              | 225  |
| № 4 Проводим ролевую игру                                | 102  | № 3.4. Прорабатываем собственные действия            | 232  |
| № 5 Исследовательницы и исследователи уже в пути         | 105  | № 3.5. Эмоции в кино и искусстве                     | 244  |
| № 6 Что такое чувства?                                   | 108  | <b>Упражнение А3. Финальная игра «Подмигиваем»</b>   | 249  |
| № 7 Закрепление основных компетенций                     | 118  |  |      |
| <b>Урок 1. Самосознание</b>                              | 123  | <b>Урок 4. Компетенция «Принятие решений»</b>        | 250  |
| № 1.1. Барометр настроения                               | 127  | № 4.1. Распознавание конфликтов                      | 253  |
| № 1.2. Я показываю свои чувства                          | 130  | № 4.2. «Ты мне за это заплатишь ...»                 | 255  |
| № 1.3. Выражаем чувства через музыку                     | 138  | № 4.3. Конфликты и СМИ                               | 262  |
| № 1.4. Ситуационное выражение чувств                     | 141  | № 4.4. В одиночку или вдвоем - Я в порядке!          | 265  |
| № 1.5. Обоняние и вкусовые ощущения                      | 150  | № 4.5. Принятие решения                              | 270  |
| № 1.6. Итоговый рассказ                                  | 156  | Упражнение А4. Финальная песня                       | 281  |
| <b>Урок 2. Саморегулирование</b>                         | 158  | <b>Урок 5. Навыки взаимоотношений</b>                | 283  |
| № 2.1. Испытание Энерджайзера                            | 161  | № 5.1. Совместное решение проблем делает нас сильнее | 286  |
| № 2.2. Способы расслабления                              | 166  | № 5.2. Близость и расстояние                         | 293  |
| № 2.3. Умение отслеживать и понимать собственные чувства | 172  | № 5.3. Слушайте внимательно                          | 303  |
| № 2.4. Мой сокровище                                     | 183  | № 5.4. «У меня болит живот»                          | 306  |
| № 2.5. Разработать для себя варианты действий            | 191  | № 5.5. Что делают хороший друг или хорошая подруга?  | 308  |
| <b>Упражнение А2. Финальная пьеса</b>                    | 202  | <b>Упражнение А5. Финальное стихотворение</b>        | 312  |
|  |      | <b>Дополнительная литература</b>                     | 316  |