

Уважаемые коллеги, я рада вас приветствовать на нашей встрече и от души желаю хорошего и успешного дня. Пусть он будет плодотворным и насыщенным и принесет только радость и добрые эмоции.

Самопредставление (2 мин)

Опрос

1. Уважаемые колллеги, поднимите руку, кто ловит себя на мысли о том, что «объясняю, делаю, провожу, показываю на пальцах и т. д., а они не понимают, не делают, не запоминают и т. д.»

2. Кто из вас ловит себя на мысли о том, что, выходя с урока, он устал?

3. Кому не хватает времени для подготовки к учебным занятиям?

4. Кто чувствует профессиональное выгорание?

Как показал опрос, мы все разные. Мы все в той или иной мере сталкиваемся с вышеизложенными проблемами. Мы все сегодня здесь, потому что хотим изменить себя – учителя в образовании.

«SEL 4.0 или построение себя нового»

Каждая работа предполагает какой-то результат, а результат не может быть, достигнут без предварительной цели. Наша работа также должна быть целенаправленной.

Цель: к концу встречи участники

— Познакомятся с ключевыми надпредметными навыками XXI века и с актуальной SEL-повесткой.

— будут оперировать ключевыми понятиями и терминами по теме занятия;

— самостоятельно разработают систему EQ упражнений к медиатексту

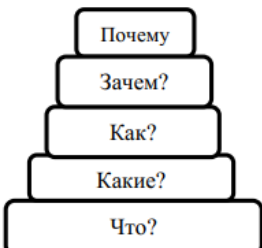
Что можно будет забрать с собой?

— Презентацию с теоретическими материалами.

— Набор практических инструментов: конкретные приёмы и упражнения для развития EQ на уроке / во внеурочной деятельности

— Чек-листы для самооценивания и определения сильных сторон и зон развития в этом поле (своих, учащихся).

Я предлагаю вам определить значимость темы нашей встречи. Для этого у вас в буклетах есть заготовки «Пирамида определенности», сформулируйте вопросы к каждой ступеньке пирамиды, начиная с нижней. Например: что позволит нам сегодня повысить профессиональную компетентность? Несколько участников зачитывают

	Вопрос	Результат
		

Что означает «4.0»?

Во-первых, Мне 40. Кризисом среднего возраста называют состояние острой неудовлетворенности жизнью, с которым сталкиваются люди в 40—60 лет. Его сопровождают частые приступы плохого настроения, привычные радости перестают приносить удовольствие, любимая работа уже не кажется такой интересной. Хочется что-то изменить.

Во-вторых, на наших глазах формируется концепция школьного образования 4.0 для индустрии 4.0 – трансформация всего образовательного стэка: от методов обучения и сопутствующего инструментария [для работы с информацией] до физического окружения — пересмотра принципов организации инфраструктуры и пространств, где проходят занятия со студентами; еще большая индивидуализация.

Однако ключевым препятствием для масштабного развертывания «индустрии 4.0» [помимо текущей эпидемиологической нестабильности] является нехватка квалифицированных специалистов — тех, кто должен разрабатывать новые технологические решения. Причем речь идет об обладании не только определенными «hard skills», но и гибкими навыками Soft skills, которые необходимы для адаптации к меняющемуся «ландшафту профессий».

Hard skills – Soft skills. Ученые из Гарварда, Стэнфорда и Фонда Карнеги выяснили [1], что «гибкие навыки» — это 85% успеха человека в профессии, жесткие составляют только 15%.

Сегодня дихотомии Hard skills – Soft skills становится недостаточно. Всё чаще выделяют третью группу — self skills, или навыки эмо-интеллекта, заботы о себе.

Где hard skills и soft skills ориентированы вовне. Это внешний слой человека, создающий определенное представление о нем как о личности и профессионале. Self skills ориентированы вовнутрь. Это внутренний слой человека, направленный на познание, понимание и принятие себя настоящего, заботу о своем физическом и ментальном состоянии, развитие своей личности.

Нельзя научить тому, чего не знаешь сам.

Одновременно с этим всё более заметным становится дискурс о том, что социально-эмоциональное развитие (social-emotional learning, SEL) надо начинать с взрослых. Современная школа предполагает, что её педагоги умеют адекватно реагировать на непростые ситуации, происходящие в классе, находить к каждому подход, мотивировать, корректно действовать при любых проявлениях буллинга. Из этого же вытекает, что умение работать со своими собственными состояниями — базовые компетенции любого педагога.

Работа в группах

Что такое SEL

С английского SEL расшифровывается как социально-эмоциональное обучение (англ. *social emotional learning*). Хотя у подхода нет чёткого,

однозначного определения, можно сказать, что он преследует три основные цели:

Основные задачи SEL:

- развитие социально-эмоциональной компетентности учащихся (эмоциональный интеллект + социальные навыки);
- создание благоприятной школьной среды (климат-отношения) и успешная адаптация детей к школе;
- влияние на обучение и академическую успеваемость.

Если коротко, то главная миссия SEL — создать благоприятную социально-эмоциональную обстановку для ученика и научить его грамотно работать со своими эмоциями и взаимодействовать с другими людьми.

Почему о SEL сейчас заговорили особенно активно

Цикл эволюции, основанный на теории поколений, завершился на зумерах в 2010 году. На смену им пришли Альфы. Сегодня мы видим детей, которые даже на детской площадке не могут друг с другом общаться. Школьники на перемене, честно сгрудившись в одну кучку, все равно смотрят в свои мобильные устройства. Двое сидят рядом и между ними происходит диалог: «Я тебе картинку смешную в WhatsApp отправил, посмотри». Второй: «О, да. Я тебе ответил». Вот и пообщались. Они не коммуницируют реально, и этот навык постепенно уходит. Идет эмоциональное уплощение, обеднение. Откуда появилось большое количество детей с псевдоаутизмом? Не потому, что у них действительно какие-то аутистические черты, а они просто не знают, как можно по-другому. Когда львиная доля коммуникации содержится в цифровых плоскостях, как научиться по-настоящему радоваться, грустить, обижаться, любить? И главное — как узнать, что ты сам кому-то нравишься, тебе рады, тебя любят?

Как и многое другое, проблемы, вызванные нехваткой социально-эмоционального обучения, обострила пандемия. Во время локдаунов и ученики, и учителя во всём мире испытывали сильный стресс, ухудшение психоэмоционального состояния, трудности саморегуляции, как следствие — потеря мотивации и проблемы с вовлечённостью в образовательный процесс, — и возможности SEL здесь.

Ещё один важный фактор популяризации SEL — растущий спрос на soft skills.

Пять тематических блоков:

1. «Я и мои особенности, эмоции, состояния» (self-awareness): какую пользу мне приносят понимание своего эмоционального состояния и наличие языка, которым я могу говорить о нём, и как я могу повышать эмоциональную компетентность своих учеников.
2. «Саморегуляция: способность управлять своим состоянием»: как работать с собой в профессиональном поле (self-management) и как помогать развивать этот навык своим ученикам (несколько простых практик саморегуляции, которые можно использовать прямо на уроке).
3. «Как я вижу, слышу и понимаю других» (social awareness):

- фильтры и установки: в чём их польза и как они становятся барьерами в коммуникации;
 - навыки «чтения эмоций»;
 - умение поставить себя на место другого (perspective taking) — эмпатия: как это можно развивать средствами разных учебных предметов;
4. Построение отношений. Коммуникация. Конфликты (relationship skills):
- урок как цикл контакта;
 - технологии конструктивной коммуникации и ненасильственного общения;
 - способы управления конфликтом;
 - учитель как медиатор.
5. Принятие решений: выбор педагогических стратегий, тактик и интервенций (decision-making)

SEL на практике

Разные учителя и школы по-своему адаптируют эту систему. Одни меняют процесс работы всего учебного заведения — нанимают качественных психологов, стараются больше вовлечь в учебный процесс родителей, чтобы те эффективнее работали над домашним воспитанием. Некоторые также изменяют обстановку в классе — например, создают антистресс-уголки.

Другие предпочитают внедрять SEL непосредственно в сам учебный процесс — используют больше игровых заданий, стараются как можно чаще делить класс на группы или пары, чтобы развивать навыки командной работы, а также устраивают короткий warm-up, разговаривая с учениками на отвлечённые темы или просто играя с ними.

Для развития EQ на уроке иностранного языка можно применять различные задания:

- вступительные игры, задания «для разогрева» (ice breakers, warmers);
- ролевые игры и групповые дискуссии (role-plays, discussions);
- проектную деятельность (project work);
- задания, в которых учащиеся должны узнать об интересах друг друга, привычках, предпочтениях и характере (guides, questionnaires);
- упражнения на символическое превращение отрицательных эмоций в положительные;
- обратная связь

5 упражнений по развитию эмо-интеллекта для уроков иностранных языков. При желании задания можно адаптировать для внеклассных и занятий по другим предметам.

Упражнение 1: Эмоциональное окрашивание текста

При работе с текстом или скриптом к аудио на текстовом этапе учитель предлагает ученику читать самостоятельно и выделять все предложения, которые вызывают эмоции. Важно объяснить и показать, что значит «вызывает эмоции». Даём пример: «...больше всего в жизни эта девочка мечтала о собаке, но родители постоянно придумывали отговорки...». Учитель объясняет: «Я выбрала это предложение, потому я понимаю

девочку: у меня в детстве родители делали тоже самое. Я чувствую печаль из-за этого». Ученикам нужно сделать тоже самое.

Когда студент справится с выбором предложений, нужно попросить зачитывать вслух фразы и объяснять, какие эмоции или воспоминания с ними связаны. Работу можно выполнять в парах, тет-а-тет с учеником или даже в мини-группе. Учителю нужно обязательно обратить внимание учеников, что выделять нужно все предложения, которые имеют связь с эмоциями (конструктивными или деструктивными).

С точки зрения методики это упражнение не только учит распознавать свои эмоции, но и связано с произносительным навыком, чтения и говорения. Если учитель даст готовые клише для ответа с определенными грамматическими или лексическими структурами, то можно сделать акцент и на эти навыки.

Упражнение 2: Эмоциональная маркировка текста

Это задание похоже на предыдущее, потому что оно тоже требует использование текста как основы. Учитель тоже просит ученика читать и искать то, что вызывает эмоции. Только на этот раз учащемуся нужно читать и делать разметку в соответствии с символами:

? возник вопрос, мне непонятно

— не согласен

+ одобряю, поддерживаю

) это смешно, забавно

(это печально, грустно

Далее работа выполняется точно так же, как и в предыдущем упражнении: в парах/ группе/ индивидуально с учителем.

Упражнение 3: Решение проблемы от 3-го лица

Учитель создаёт сложные ситуации на основе той лексики и грамматики, которая на данный момент есть в активе у учеников. Затем просит учеников дать совет герою ситуации.

Учащиеся думают над решением ситуации и дают свои версии. Ответы помогают активизировать диалогическую и монологическую речь. К тому же, использование определенных грамматических и лексических конструкций вовлечет эти навыки.

С точки зрения эмо-интеллекта это упражнение учит решению проблем. Дело в том, что любую ситуацию всегда легче понять, когда ты рассматриваешь ее от 3-го лица. Если учитель объяснит это своим ученикам, то он даст им механизм для решения собственных проблем: запишите свою проблему как будто бы она произошла не с Вами, а от 3-го лица, и потом спустя какое-то время напишите ответ-совет этому человеку. Перечитайте и это будет решение Вашей проблемы. Кстати, еще один интересный нюанс затрагивает это упражнение. Люди очень любят давать советы, но эмо-интеллект учит не давать советы, когда тебя не просят. Только если тебя попросят о помощи, ты можешь её оказать. Во всех остальных случаях, этого делать не стоит. Внедряя в свою практику это

задание, как раз это и можно рассказать ученикам, заодно спросив, почему не стоит давать советы, если тебя об этом не просили.

Упражнение 4: Перевоплощение

Чтобы научиться видеть одну и ту же ситуацию с разных сторон, учитель может предложить следующее задание: нужно перевоплотиться в определенного героя, представить его жизнь и рассказать о ней как будто это твоя собственная.

С самого начала важно сказать учащимся, что в этом задании нет правильных или неправильных ответов. Есть только то, что они чувствуют и как видят. Очень интересно давать одну и ту же ситуацию разным ученикам и затем наблюдать за тем, как по-разному они могут их развивать. Также можно создать разные ситуации по одной теме.

Пример ситуации в рамках темы «Мигранты и иммигранты»: «Я иммигрант из Афганистана. Сейчас я нахожусь на территории Беларуси. Я и мои дети живем в лагере уже 3 месяца. Все люди к нам очень добры, но мы не хотим здесь быть. Мой муж сейчас в Германии и мы хотим поехать к нему, но это невозможно. Каждый день мы»

С точки зрения методики преподавания такое задание позволяет ученикам активизировать лексический запас, использовать изученную грамматику и, конечно же, задействует навык говорения. Ситуации также можно использовать для тренировки полилога и различных под-навыков говорения. О них, кстати, можно прочитать здесь.

Упражнение с перевоплощением подойдет для любой темы, если учитель будет самостоятельно создавать ситуации. Чем чаще ученики будут практиковать это задание, тем больше шансов у них осознать, что нет единственно верной точки зрения или позиции. Любую ситуацию можно рассматривать с разных углов и чем больше этих ракурсов человек может рассмотреть, тем обширнее его взгляду предстоит картина. Умение видеть больше = возможность понять больше и тщательнее то, что происходит. .

Упражнение 5: Compliments

Учитель предлагает ученикам завершить занятие или блок заданий с помощью фраз:

- Я горжусь, что я...
- Я хвалю себя, что я....
- Я чувствую, что я.....
- Моё достижение сегодня....

Как всегда, уместно продемонстрировать пример. Это упражнение мотивирует учеников рефлексировать над своей учебной деятельностью, рассматривать себя с позитивной стороны и укрепляет обучение с помощью эмоций. Ты оцениваешь всё, что ты сделал и делаешь вывод о том, что ты чувствуешь по этому поводу. Но есть важный нюанс: в этом задании ученик осознанно утверждает конструктивные эмоции. Умение находить плюсы и позитивные аспекты в любой ситуации учит тебя так поступать всегда.

Методически данное упражнение позволяет натренировать определенные грамматические и лексические конструкции, а также активизирует навык говорения.

Упражнение 6: словарь эмоций

- учитель спрашивает детей, какие эмоции они уже знают и записывает на доске все названные слова, никак не комментируя их,
- после того, как идеи у детей исчерпаны, учитель проводит черту под списком и дописывает в него несколько собственных названий,
- далее начинается обсуждение каждой предложенной эмоции. Учитель спрашивает: “Какой знак имеет эта эмоция - она отрицательная (неприятная), положительная (приятная) или нейтральная? В каких ситуациях она может возникать? Сталкивался ли кто-то из вас с таким чувством? Как это было?”
- дойдя до конца “детского” списка, учитель задает те же вопросы по собственному списку и, если какие-то слова оказываются детям не знакомы, объясняет - что они означают и приводит примеры ситуаций,
- в качестве домашнего задания можно раздать детям набор картинок, изображающих различные эмоции, и список слов, которые они должны поставить в соответствие каждому изображению, или попросить самим подобрать изображения к определенному списку.

Ожидаемые результаты: развитие способности рефлексировать и обозначать собственные эмоциональные состояния, развитие способности лучше понимать не только себя, но и других — повышение чувствительности и эмпатии к окружающим.

Вывод: Упражнения на развитие эмоционального интеллекта хороши тем, что их можно использовать вне зависимости от уровня, возраста и темы. Они отлично интегрируются в учебный процесс и быстро становятся любимчиками учеников

Очень органично SEL вписывается в деятельность киноклуба также может быть направлена на развитие EQ. Киноклуб – это возможность не только соприкоснуться с другим опытом, пережить разные чувства и эмоции, но и поделиться своими впечатлениями от увиденного, услышать разные мнения

Проектирование

Пред-смотровой этап

О чём фильм? Составьте краткий рассказ на основании названия фильма и этих 6 скриншотов.

Просмотр фильма.

Послесмотровый этап

Попробуем проанализировать, о чём этот фильм, чем и почему он задевает сердца и мысли многих зрителей.

1. Каковы ваши впечатления?
2. Какой определяющий момент в этом фильме?

3. Каков слоган фильма? (Я буду ждать еще и еще, пока во мне еще есть силы ждать долго-предолго. (Юкио Мисима))
4. Читая книгу или смотря фильм, мы обычно готовы представить себя в роли героя фильма или книги. Представьте себе, что вы - отец в истории. Что бы вы хотели сказать своей дочери?
5. В чём основная идея фильма?

Меняются времена года, дороги, люди вокруг, река порастает травой, человек стареет, но что-то в нас всегда остается неизменным. Маленькая девочка ждёт своего папу и даже, обзаведясь детьми и внуками, она останется той же девочкой, которая будет ждать вопреки законам времени и логики.

Мультфильм Майкла Дадок де Уита (Michaël Dudok de Wit), получивший «Оскар» в 2001 году и множество других престижных наград, близок каждому, не только тому, кто познал потери. Мы всегда остаемся детьми для своих родителей, и всегда в глубине души чувствуем себя детьми и хотим их любви.

Попробуем добавить задания, целью которых будет развитие эмоционального интеллекта учащихся.

Вывод

Пока SEL явно не хватает структуры, чтобы повсеместно внедрять этот подход в образовательные учреждения. Однако технология так или иначе заставляет мир образования говорить больше о развитии гибких навыков и подталкивает учителей-энтузиастов экспериментировать в этом направлении. Учитывая, что сегодня многие проводят всё больше времени с гаджетами и общаются онлайн, умения взаимодействовать с людьми и работать с эмоциями могут стать такими же важными навыками, как и компьютерная или финансовая грамотность.