



ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО-
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ



Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. Родители и педагоги хотят, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового.

В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе. Таким образом, особенно актуальной становится задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие.

Решать эту задачу можно двумя путями:

- перестраивая среду, то есть саму школьную жизнь, создавая такие условия обучения, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии и органично включается в учебный процесс;
- организуя с детьми специальные занятия, в ходе которых социально-эмоциональное развитие становится педагогической задачей. В этом случае необходимо создание особой программы, работа по которой будет проводиться в отдельное, специально выделенное для этого время. Стоит отметить, что эффективность подобной программы будет выше, а её результаты устойчивее, если принятые на занятиях ценности и правила взаимодействия между детьми и педагогом, освоенные приёмы и техники будут переноситься в повседневное общение, интегрироваться в образовательный процесс.

Программа, разработанная при участии Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее», отвечает запросам времени. Она позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся и в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа, с одной стороны,

адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

Программа основывается на *теории эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), *теории модели психического* (The Theory of Mind), а также на *теории деятельности*. Важным основанием программы является *междисциплинарный подход*, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

Субъектный подход предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом.

Теория модели психического, или модель психического состояния, — это возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

Теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. Согласно данной теории, выделяются следующие **составляющие эмоционального интеллекта**.

Восприятие и идентификация эмоций — способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

Понимание эмоций — умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).

Использование эмоций — способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми.

Управление эмоциями — умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

Программа социально-эмоционального развития рассчитана на работу с детьми, начиная с дошкольно-

го и заканчивая старшим школьным возрастом. Она имеет спиральную структуру — тематические разделы сохраняются на всех ступенях обучения, постепенно расширяясь и углубляясь. В процессе реализации программы дети учатся понимать себя, с уважением относиться к своему эмоциональному миру и эмоциям других людей, понимать и принимать свои ощущения и управлять ими, строить на основе этого понимания отношения с другими людьми и окружающим миром.

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Учебно-методический комплект для начальной школы включает:

■ **Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы** (авторы: Е. А. Сергиенко — руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубовская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков и др.

■ **Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста»** (авторы: А. В. Макаруч, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий, которые проводятся в рамках программы, инструменты для оценки эффективности работы.

Особенности работы с материалами, входящими в комплект, подробно описаны в разделе «Как работать с учебно-методическим комплектом» (с. 16).

Реализация программы социально-эмоционального развития младших школьников рассчитана на два года. Тематическое планирование и сценарии занятий второго года обучения приведены в отдельном издании.

■ **Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня»** (авторы: А. В. Макаруч, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей на занятиях и выполнения семейных заданий вместе со взрослыми.

■ **Игровой комплект «Палитра эмоций»** (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макаруч, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

С началом обучения в школе ребёнок попадает в новую для себя социальную среду, переходит на следующий этап развития. Если в дошкольном возрасте он осознавал себя физически отдельным человеком, то к семи годам ребёнок осознаёт свою психологическую автономию, наличие у себя внутреннего мира, чувств и переживаний, начинает осознанно пользоваться формулировками «я сержусь», «я добрый», «мне грустно».

В этом возрасте меняются социальная роль, стиль взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, ритм жизни, появляются новые обязанности. Всё это требует от детей умения соблюдать правила и нормы, что становится возможным лишь при развитии саморегуляции. Однако ко времени поступления в школу у некоторых детей произвольное поведение ещё недостаточно сформировано, ребёнку не всегда удаётся себя контролировать. Связанные с этим проблемы актуальны как для детей и их родителей, так и для педагогов.

Во время адаптационного периода в школе происходит привыкание детей к новой жизненной ситуации, им особенно требуется поддержка взрослых. Всё это делает особенно актуальным включение в программу процедур, направленных на осознание собственных эмоций и развитие эмоциональной регуляции. Восприятию и пониманию причин эмоций посвящён первый раздел программы, затем проводится работа по освоению приёмов саморегуляции.

В первые месяцы обучения интерес к школе существует почти у всех первоклассников, он вызван реакцией на новизну, на новые условия жизни и окружающих людей. При снижении эффекта новизны интерес может угасать. Поэтому важно сформировать новую учебную мотивацию, связанную с интересом детей к содержанию знаний и процессу их добывания. В этом процессе важную роль играют и мотивы, не имеющие прямого отношения к учёбе: стремление ребёнка к новой социальной позиции и

желание узнать что-то новое о мире и о себе. На занятиях по программе социально-эмоционального развития дети получают новый для себя опыт, что также способствует формированию познавательной мотивации.

В начале первого года обучения по программе в школе важно актуализировать знания детей об эмоциях, создать на занятиях атмосферу, в которой эмоции станут предметом внимания и обсуждения.

Учитель становится для младшего школьника значимым человеком, он во многом определяет то, как ребёнок видит себя, школу, своих сверстников. Психическое развитие младшего школьника и его личности во многом зависит от того, насколько успешно он начинает учиться, как у него складываются отношения с учителями, как они оценивают его успехи в учёбе. У детей в этот период очень высока потребность в принятии и признании, поэтому важно дать каждому ребёнку почувствовать свою состоятельность, пережить опыт принятия.

Хотя у первоклассников преобладающим типом мышления является наглядно-образное и при решении учебных задач они опираются на реальные предметы и мысленные образы, процесс обучения стимулирует развитие словесно-логического мышления. Это даёт возможность общаться с детьми с использованием понятий, переходить к обобщениям и более активно работать со словарём эмоций.

Основой программы является самопознание и получение опыта идентификации базовых эмоций, которые изучались в дошкольном возрасте (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес), однако расширяется их спектр, в словарь включаются обозначения дифференцированных эмоций — переживания одной эмоциональной модальности разной степени интенсивности. Вопросы для обсуждения, включённые в структуру занятия, помогают осознать полученный опыт.

В младшем школьном возрасте постепенно преодолевается эгоцентризм, происходит децентрация (отделение собственной точки зрения от позиции другого человека). Это позволяет использовать в программе задания, предполагающие анализ возможных мотивов поведения и переживаний других людей. На этом этапе уже можно работать над развитием способности учитывать чувства и намерения других людей, устанавливать связь между чувствами и поведением. Можно не только разговаривать с детьми о том, что и в каких ситуациях они чувствуют, но и обсуждать, почему это происходит, говорить о возможности выбора того или иного поведения. Поэтому в программу включён анализ проблемных и конфликтных ситуаций, мотивов поведения и разных точек зрения.

Неотъемлемой частью занятий является развитие способности младших школьников к эмпатии — сопереживанию и сочувствию эмоциональному состоянию другого человека.

Огромное значение для детей приобретает установление и сохранение хороших отношений со сверстниками. В этом возрасте переплетены добрые отношения и соперничество: с одной стороны, ребёнок хочет «быть как все», с другой — «быть лучше всех». По мере адаптации к новым условиям происходит групповая дифференциация в классе, появляются лидеры и менее популярные ученики. Отдельный раздел программы посвящён взаимодействию младших школьников и развитию их коммуникативных навыков.

В начальной школе ведущей деятельностью ребёнка становится учебная деятельность, которая приходит на смену игре. Важно, чтобы этот переход происходил постепенно. В игре дети чувствуют себя свободнее, могут выражать свои чувства более непосредственно, поэтому в 1 классе игра по-прежнему включена в занятия. Наряду с этим вводятся элементы анализа: обсуждение ситуаций, чувств героев литературных произведений и мультфильмов. В программу также включены разные способы выражения эмоций: рисование, создание аппликаций, проигрывание ситуаций, выражение эмоций через движение и др.

Стойкие позитивные изменения возможны лишь при совместных усилиях всех участников обучения и развития ребёнка, поэтому к работе активно подключаются родители. В программе предусмотрены не только задания, предполагающие совместную работу детей и родителей, но и особые мероприятия для родителей.

В заключение хотелось бы отметить, что младший школьный возраст — это сензитивный период формирования эмоционального интеллекта. Дети эмоционально воспринимают окружающий мир, и одновременно происходит активное интеллектуальное развитие. Возрастает способность к идентификации, рефлексии, контролю эмоциональных состояний и поступков, проявлению эмпатии, использованию эмоциональной информации в общении с окружающими, выбору способов достижения цели. В это время у детей активно развивается понимание психического мира другого человека, более сложных внутренних состояний, таких как мысли, убеждения, представления и знания, что позволяет им делать более глубокие оценки человеческих поступков. Понимание эмоциональных состояний может служить важным проводником в развитии более сложных представлений. Поэтому младший школьный возраст является важным этапом эмоционального и социального развития детей.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы

- Познакомить школьников с многообразием эмоций.
- Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
- Расширять эмоциональный словарь школьников.
- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
- Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
- Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
- Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
- Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
- Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.
- Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.
- Содействовать социальной адаптации младших школьников.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- **Полнота.** Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение двух лет.
- **Интерактивность.** В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.
- **Практико-ориентированность.** Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- **Индивидуальный подход.** Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- **Систематическое последовательное усложнение материала.** В рамках каждого года обучения про-

грамма предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.

- **Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.** В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.
- **Включение родителей как активных участников программы.** Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа для младших школьников является продолжением курса для дошкольников. Она рассчитана на два года обучения — в 1 и во 2 классах. Если работа в 1 классе не проводилась, можно начать заниматься по программе первого года обучения с учащимися 2 класса. Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя введение и три тематических блока. Данное методическое пособие предназначено для педагогов, которые будут проводить с детьми занятия первого года обучения. В пособии подробно рассматривается содержание, тематическое планирование и сценарии занятий первого года обучения по программе. Тематическое планирование и сценарии за-

ятий второго года обучения представлены в отдельном пособии.

Занятия проводятся с учащимися 1–2 (или 2–3) классов один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 33 занятия (продолжительность занятий 1–11 составляет 35 минут, занятия 12–33 длятся 45 минут). Второй год обучения включает 34 занятия по 45 минут.

В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия. Занятия проводит учитель начальных классов или психолог, прошедшие специальную подготовку по программе.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин.

В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить.

Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызывать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями.

Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Большинство тем, изучение которых было начато в первый год работы по программе, продолжают изучаться на более сложном уровне.

Введение

Направлено на осознание новых умений, которыми дети овладели летом, укрепление позитивного психологического климата в классе, актуализацию

ценностей и норм поведения, правил взаимодействия младших школьников.

Раздел 1. Восприятие и понимание

причин эмоций

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях и формированию представлений о новых эмоциях — удивлении и отвращении. Таким образом, за два года обучения школьники изучают семь базовых эмоций, учатся их выражать и распознавать, понимать причины возникновения этих эмоций у себя и других людей. Особое внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним — занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние (конструктивное или деструктивное) определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён развитию социальной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими.

Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они являются основой для формирования установок толерантности.

Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать дружеские отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе.

Особое внимание уделяется развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на взаимоотношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ

Учащиеся получат возможность для формирования:

- уважительного отношения к мнению другого человека;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся получат возможность научиться:

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;

- определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание

причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
1. Восприятие и понимание причин эмоций	Идентификация эмоций	Идентификация эмоций по мимическим признакам	Ребёнок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций
		Идентификация эмоций по пантомимическим признакам	Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
		Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу
		Идентификация эмоций в произведениях искусства	Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка)
		Понимание и использование эмоционального и ментального словаря	Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями
	Выражение эмоций	Выражение эмоций через мимику и пантомимику	Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений
		Вербальное и паравербальное выражение эмоций	Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи)
		Выражение эмоций в творчестве	Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение
	Понимание причин эмоций	Понимание ситуативной обусловленности эмоций	При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации
		Понимание индивидуальных различий в причинах и выражении эмоций	Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении
	2. Эмоциональная регуляция	Понимание эмоциональной обусловленности поведения	Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях
Владение элементарными навыками саморегуляции		Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции	
3. Социальное взаимодействие	Коммуникативная компетентность	Установление и поддержание взаимодействия	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: зада-

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
			вать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы
		Понимание и социальное прогнозирование	Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т. п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения
		Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу
		Работа в команде	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе
		Поведение в конфликтной ситуации	Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции
	Социальная компетентность	Следование формальным правилам поведения	Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им
		Принятие многообразия	Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения.

В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюде-

ния являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

1. Восприятие и понимание причин эмоций.

- Идентификация эмоций.
- Выражение эмоций.
- Понимание причин эмоций.

2. Эмоциональная регуляция.

- Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
- Владение элементарными навыками саморегуляции.

3. Социальное взаимодействие.

- Коммуникативная компетентность.
- Социальная компетентность.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в приложениях 1–3 данного пособия. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения 1.1–1.3).

Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

1-й уровень (1–3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4–7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат;

3-й уровень (8–10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время продемонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела.

Дети с *высоким уровнем развития* компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей группо-

вой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся.

Дети со *средним уровнем развития* компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно.

Дети, показавшие *низкий уровень развития* данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями таких детей, чтобы создать развивающую среду не только в образовательном учреждении, но и дома.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Опросники приведены в первом и четвёртом разделах материалов для родителей. Данные родительских оценок педагог заносит в сводную таблицу (приложение 4). Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов.

Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнить можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе.

В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ КОМПЛЕКТОМ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Основная книга для педагога, в которой представлена программа работы со школьниками, подробно описаны сценарии занятий, особенности работы с детьми и их родителями.

Каждое занятие первого года обучения представляет собой логически и динамически выстроенную последовательность заданий, направленных на достижение планируемых результатов. В начале каждого занятия указаны цель и планируемые результаты, перечень необходимого оборудования и план занятия с указанием задач и продолжительности каждой активности. Далее следует подробное описание хода занятия.

Методы и формы работы в пособии отмечены следующими **условными обозначениями**.



Каждое занятие начинается с самодиагностики «Моё настроение», которая в описании хода занятия отмечена таким знаком.



В каждом занятии есть активность «Лучшее задание», которая обозначается таким знаком.



Индивидуальная работа детей в тетрадях. Подробные инструкции для педагога к заданиям в тетради даны в сценариях занятий.



Педагог или родители читают детям текст, на основе которого в дальнейшем организуется обсуждение или другая форма работы. В пособии этот текст может быть приведён полностью или даны указания, где его можно прочитать.



Задания, направленные на организацию совместной деятельности ребёнка со взрослым в семье. Такие задания включены в структуру каждого занятия. Они участвуют в создании для ребёнка развивающей среды, но не являются обязательными для выполнения, а носят рекомендательный характер.



Задания, предполагающие взаимодействие детей в парах.



Задания, предполагающие совместное выполнение, обсуждение, взаимодействие в группах. В классе удобнее работать в группах по четыре человека, когда одна пара детей поворачивается к своим соседям, сидящим сзади.



Активности, связанные с разными формами игровой деятельности: ролевые, симуляционные игры и упражнения, двигательные практики, эмоциональная гимнастика и др.



Задания, при проведении которых используются карточки игрового комплекта «Палитра эмоций».



Задания, направленные на знакомство или отработку практических упражнений на саморегуляцию или коммуникативных техник, которые дети и родители могут использовать в повседневной жизни. Краткое описание этих упражнений также содержится в рабочей тетради.



Дополнительные задания, которые педагог может использовать по своему усмотрению на занятии, если осталось время, или при проведении другой внеурочной деятельности в рамках занятия.

Знаком ■ обозначены задания или их части, которые педагог может не проводить, если на них не хватает времени в рамках занятия.

В рубрике **Важные заметки** помещены комментарии к заданиям и указаны разные варианты их выполнения.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОВМЕСТНЫЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В рамках реализации программы социально-эмоционального развития предусмотрено проведение интерактивных тематических встреч во время родительских собраний. Продолжительность каждой встречи составляет 15–30 минут. В 1 классе запланированы четыре такие встречи: первая — ознакомительная, остальные посвящены содержанию тематических разделов программы. Во 2 классе проводится три встречи с родителями.

В пособии приведены подробные сценарии тематических встреч педагога с родителями. В учебно-методическом комплекте содержатся презентации для их проведения и материалы для родителей. Педагог предоставляет эти материалы в виде ссылки или распечатанного файла на собраниях после интерактивных тематических встреч. В них содержится практическая информация на тему социально-эмоционального развития детей, тесты для самодиагностики, формы для структурированного наблюдения за ребёнком, практические советы психологов по социально-эмоциональному развитию школьника, а также рекомендации для родителей по выполнению совместных заданий с ребёнком.

Важной частью программы является проведение совместных детско-родительских мероприятий — игр, конкурсов и др. В данном методическом пособии содержатся сценарии и полный методический комплект для организации этих мероприятий.

В приложении к пособию содержатся все дидактические и раздаточные материалы, необходимые педагогу при проведении занятий.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ «ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ»

Тетрадь предназначена для индивидуальной работы ребёнка на занятиях и выполнения заданий дома вместе со взрослыми.

Задания в тетради отмечены следующими **условными обозначениями**.



Задания, в которых предлагается сделать рисунок, закончить или дополнить изображение.



Задания с выбором одного или нескольких элементов из предложенных по указанному критерию.



Задания, в которых надо вставить пропущенные слова, закончить предложения, ответить на вопросы. Если ребёнок ещё не может выполнить это задание самостоятельно, записи под его диктовку могут делать взрослые.



Задания, способствующие разнообразной совместной деятельности ребёнка с родителями. Взрослый читает задание и участвует в его выполнении.



В рубрике «Полезные практики» в сокращённой форме приведены коммуникативные техники или упражнения для саморегуляции, которые дети освоили на занятиях и могут использовать их дома вместе с родителями.

В рубрике «Словарь эмоций» помещены задания, направленные на расширение словарного запаса ребёнка, связанного с эмоциями.

В тетради есть вкладыш с наклейками, сгруппированными по занятиям.

В конце тетради расположен «градусник эмоций», который дети используют в начале каждого занятия для самодиагностики.

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКТ «ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ»

Комплект состоит из набора карточек для индивидуальной и групповой работы в ходе занятий, но может быть использован также для организации другого содержательного детского досуга.

Комплект включает в себя **карточки четырёх видов**.

1. Карточки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции (64 шт.). Представлено семь базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес, отвращение) и нейтральное выражение лица. Каждая эмоция показана на фотографиях людей разного пола и возраста (ребёнок, подросток, взрослый, пожилой человек).
2. Карточки со стилизованным изображением эмоций (8 шт.).
3. Карточки с сюжетными иллюстрациями (40 шт.).
4. Карточки, на которых изображена последовательность событий: 15 серий карточек (5 серий по 3 карточки и 10 серий по 4 карточки), каждая серия объединена общим сюжетом.

К игровому комплекту прилагается брошюра-инструкция с описанием различных вариантов работы с карточками.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

В книге изложены методологические основы программы, характеристика возрастных особенностей детей и подростков, более подробно рассматриваются вопросы их социально-эмоционального развития,

представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ

Программа предполагает не только обучение, но и психологическую работу с эмоциональной сферой детей и взаимоотношениями в классе. Групповая работа с акцентом на психологические изменения детей существенно отличается от предметных уроков: здесь нет и не может быть единственно верных ответов, приветствуется инициатива детей и проявление индивидуальности, возможно свободное взаимодействие, поэтому могут возникать неожиданные ситуации. Способ взаимодействия педагога с детьми отличается от процесса обучения на уроке и требует особых навыков работы. Поэтому желательно, чтобы

учитель прошёл подготовку к работе по программе социально-эмоционального развития.

Организуя занятия с младшими школьниками, важно помнить о следующем:

- учебная деятельность является основной в этом возрасте, но игровая сохраняет свою значимость и очень важна в работе по программе;
- у учащихся недостаточно сформированы произвольность, эмоционально-волевая регуляция, способность к рефлексии, но они интенсивно развиваются;

■ у детей в этом возрасте основным является наглядно-образное мышление, в меньшей степени развито словесно-логическое.

Для эффективной работы важно создать в классе доброжелательную, доверительную атмосферу. На занятиях дети раскрывают свои чувства, поэтому необходимо создать условия, в которых дети смогут свободно взаимодействовать, выражать свои эмоции и говорить о них.

В отличие от деятельности на уроках, на занятиях по программе дети не только сидят за партами, но и активно двигаются, могут свободно перемещаться в классе при выполнении упражнений, работать в парах и группах. Это даёт дополнительные возможности для взаимодействия, более внимательного отношения друг к другу и проявления инициативы.

На одном из первых занятий определяются правила взаимодействия в классе. Обсуждение и принятие правил – это важный процесс, влияющий на дальнейшую работу. Поэтому процедура принятия правил должна быть организована так, чтобы дети понимали, для чего нужны правила вообще и каждое в отдельности. Педагог предлагает основу для принятия правил, которые помогали бы поддерживать в классе атмосферу доверия, доброжелательности и безопасности (принципы программы: понимать, принимать, помогать и поддерживать), и вместе с детьми формулирует правила. Учащиеся вместе размышляют над тем, что нужно делать, чтобы в классе всем было хорошо, что для этого может сделать каждый из них. Делается вывод о том, что в совместной работе классу помогут договорённости, которые будут соблюдаться. Очень важно, чтобы результаты обсуждения были зафиксированы в наглядной форме – создаётся плакат «Правила нашего класса» с рисунками детей.

Совместная выработка правил способствует тому, чтобы каждый ребёнок в дальнейшем стремился их выполнять. Соблюдая правила, дети учатся регулировать собственное поведение. Педагог является для первоклассников значимой фигурой, поэтому он сам задаёт образец желаемого поведения.

В ходе занятий могут возникнуть неожиданные ситуации. Младшие школьники ещё недостаточно осознают собственные эмоциональные состояния, не всегда правильно понимают чужие переживания. Не-

верная интерпретация поведения, эмоциональных проявлений может вызвать неожиданные реакции. Например, смех других учеников класса может быть воспринят как насмешка и вызвать обиду. Поскольку в центре внимания находится опыт проживания детьми эмоций, то в таких ситуациях важно помочь ребёнку понять, что с ним происходит, каковы намерения и чувства другого человека.

В одной и той же ситуации дети могут испытывать разные эмоции, которые проявляются по-разному. Надо помнить о том, что не бывает «правильных» и «неправильных» эмоций, они все имеют право на существование. На разные ответы реакция педагога может быть такой: «Как интересно...», «Оказывается, может быть и так...» Этим он подчёркивает ценность разнообразных ответов, а не заранее известных высказываний.

Каждый ученик сможет ощутить свой вклад в жизнь класса, и детский коллектив станет более дружным и сплочённым. Указывая на сильные стороны детей, обучая видеть их в себе и друг в друге, педагог даёт возможность ученикам почувствовать опору в ситуации неуверенности. Создание такой атмосферы на занятиях помогает детям чувствовать себя увереннее и в повседневной жизни.

В случае нежелательного поведения ребёнка педагогу важно реагировать объективно и последовательно, используя при этом Я-высказывания (говорить о своих чувствах, вызванных конкретным поступком, не обобщая и сохраняя уважительное отношение к ребёнку).

Следует фиксировать внимание детей на происходящем в настоящий момент. Если ребёнок захочет обсудить важную для него эмоциональную ситуацию, не относящуюся к теме занятия, можно сделать это в индивидуальном порядке или в случае необходимости обратиться к психологу. Желательно, чтобы у ученика была возможность не принимать участия в упражнении, если для него в данный момент это сложно.

При проведении занятий педагогу важно соблюдать следующие принципы: уважать чувства каждого ребёнка; помогать детям понять, какое поведение и какие мысли вызывают эмоции; помогать управлять эмоциями; принимать различия, существующие между людьми.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ

Объединение усилий семьи и школы, совместная согласованная деятельность педагога и родителей – важное условие успешной реализации программы, способствующее достижению устойчивых результатов социально-эмоционального развития

ребёнка. Программа помогает созданию личностно-развивающей образовательной среды в школе и дома, поэтому родители являются полноправными участниками процесса обучения, включёнными и заинтересованными партнёрами.

После каждого занятия предполагается выполнение специального «семейного» задания: совместное тематическое обсуждение, выполнение упражнений творческого, исследовательского или практического характера, просмотр видеоматериалов, знакомство с литературными и художественными произведениями.

Содержание задания приведено в рабочей тетради, рекомендации взрослому по его выполнению — в информационных материалах для родителей.

Информационные материалы содержат рекомендации для взрослых по программе социально-эмоционального развития ребёнка. В них приведены комментарии к выполнению «семейных» заданий, а также интересная и полезная информация об эмоциональном интеллекте, рекомендации специалистов по его развитию у детей и взрослых, указаны

методы самодиагностики и многое другое. Эти материалы помогут родителям создать дома среду, способствующую гармоничному социально-эмоциональному развитию ребёнка, и выстроить систему собственных осознанных действий, направленных на содействие такому развитию.

Специально для родителей разработаны просветительские и вовлекающие мероприятия, тематические встречи, которые проводятся в рамках родительских собраний. Их задача состоит в том, чтобы показать родителям важность совместной работы по программе, информировать о её содержании. Для успешной реализации программы педагогу важно заинтересовать родителей, вовлечь их в совместную деятельность, установить с ними партнёрские отношения.



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
Введение (3 занятия)	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1. Здравствуй, это я!	1*
	Тема 2. Психологический климат в классе. Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо	1*
	Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3. Правила нашего класса	1*
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	Тема 4. Многообразие эмоций. Занятие 4. Сад души	1*
	Тема 5. Причины и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся. Занятие 6. Как мы радуемся	2*
	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим	1*
	Тема 7. Причины и способы выражения злости. Занятие 8. Почему и как мы злимся	1*
	Тема 8. Причины и способы выражения страха. Занятие 9. Почему и как мы боимся	1*
	Тема 9. Причины и способы выражения интереса. Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем	1*
	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины	1*
	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди — разные эмоции	1
	Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила	1
	Раздел 2. Эмоцио- нальная регуляция (8 занятий)	Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции
Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение		1
Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать		1
Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17. Когда злость бывает полезной?		1
Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18. Как не лопнуть от злости		1
Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?		1
Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом		1
Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций		1

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)	Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?	1
	Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23. Как работать вместе	1
	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24. Как услышать другого	1
	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25. Как понять другого	1
	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка	1
	Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28. Как поддержать другого	2
	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29. Как помочь другому	1
	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30. Как попросить о помощи	1
	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32. Как решать конфликты	2
	Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы	1
	Итого	33

* Продолжительность занятия 35 минут.