**Вы можете использовать для знакомства и использования в работе с детьми Интернет ресурсы**:

<https://teacher.vbudushee.ru/> Диагностика личностного потенциала, онлайн курс «Семья на эмоциях, как понять своего ребенка» Для каждой возрастной группы вы найдёте сценарии занятий с детьми и мероприятий для семейной аудитории, а также рекомендации, как создавать личностно-развивающую среду в своей образовательной организации.

<https://catalog.vbudushee.ru> Каталог Школа возможностей имеет 5 методических продуктов. Имеются онлайн-игры и игровые комплекты Палитра эмоций

Учит использовать возможности и готовит детей к жизни в вероятностном мире, где важны не только конкретные знания, но и способность решать жизненные задачи, не имеющие готового решения или типового подхода. Создает личностно-развивающую образовательную среду, в которой условия превращаются в возможности для саморазвития и самообучения ребенка.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РЕСУРС ПОЗВОЛЯЕТ РЕАЛИЗОВАТЬ ЦЕЛОСТНЫЙ НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ДИАГНОСТИКЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА – ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ, А ТАКЖЕ ЛИЧНОСТНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ. Открытые теоретические и диагностические материалы оптимизируют работу психолога образовательной организации, а также позволяют ему использовать валидные и надежные инструменты психодиагностики.

Ресурс включает:

· Методологию диагностики и развития личностного потенциала детей, подростков, педагогов и управленцев образовательных учреждений;

· Ведущие концепции исследования и создания личностно-развивающей образовательной среды;

· Более 35 научно подтвержденных методик для детей различных возрастных категорий, а также взрослых (с подготовленными бланками и ключами);

· Рекомендации по организации мониторинговых исследований личностного потенциала и особенностей образовательной среды;

· Видео от ведущих экспертов в сфере позитивной психологии и образования в России.

Материалы структурированы в соответствии с разделами:

· Образовательная среда

· Дети и подростки (дошкольный возраст, начальная, средняя и старшая школа)

· Взрослые

· Организация мониторинговых исследований

ПЕРЕЙТИ НА РЕСУРС: <https://diagnostics.vbudushee.ru/>

Адресованы психологам образовательных организаций, координаторам мониторинговых исследований, а также академическим психологам, чьи научные интересны лежат в сфере психологии личности, позитивной психологии и психологии образования.

<https://navigator.vbudushee.ru> Навигатор образовательных продуктов. Можно сделать подборку на возраст ребенка по теме… На сайте надо регистрироваться.

<https://diagnostics.vbudushee.ru/> Информационно-методический ресурс «Диагностика личностного потенциала»- сайт временно закрыт

Хрестоматия художественной литературы по развитию личностного потенциала <https://books.vbudushee.ru/> С помощью книг – к развитию личности. Мы подскажем, что читать и как читать. Юному человеку, вступающему в самостоятельную жизнь, не так просто разобраться в сложно устроенном взрослом мире. В это время ему особенно необходимы ценностные ориентиры и поддержка. Помочь в их поиске может серия образовательных материалов «ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ». Перед вами Хрестоматия художественной литературы по личностному развитию, адресованная педагогам, родителям и юным читателям от 5 до 18 лет.

Материалы подскажут вам, как развивать личность ребенка, читая и анализируя литературу. Здесь вы найдете 300 специальным образом подобранных произведений. Для 50 из них подготовлены текстовые фрагменты, задания, игры и вопросы для обсуждения — вместе они составляют особую систему занятий по развитию личности. Эти удобные и полезные инструменты помогут вам по-новому посмотреть на художественные произведения, а их применение сделает совместное чтение не только приятным, но и развивающим личность времяпрепровождением.

В разделах Хрестоматии вы найдете 50 отрывков из литературных произведений для углубленного изучения с упражнениями, играми и вопросами для обсуждения. Освоив эти практические приемы работы с текстами, вы сможете применить их при чтении других 250 произведений, которые вы найдете в рубрике «Читаем и развиваемся дальше» каждого направления развития. Произведения в Хрестоматии разделены на четыре возрастные группы: 5–7, 8–10, 11–13 и 14–18 лет.

Материалы для ребят от 5 до 10 лет ориентированы на развитие эмоционального интеллекта и навыков коммуникации. Они помогут юным читателям понять, почему возникают эмоции и как они называются, как справиться с неприятным эмоциональным состоянием, как общаться с другими. Материалы Хрестоматии ориентированы на совместное изучение детьми и взрослыми. Как сделать этот процесс увлекательным и развивающим? Познакомьтесь с нашими рекомендациями и составьте свой маршрут занятий с Хрестоматией.

1Выбираем возраст, направление развития и произведение. Зайдите в раздел с интересующим возрастом и изучите, какие направления развития в нем представлены. Выберите произведение с отрывком для чтения.

2 Знакомимся с произведением. Познакомьтесь с автором и названием произведения. Встречались ли вам другие книги этого автора? Пофантазируйте с юными читателями о названии: о чем могла бы быть эта книга?

3 О сюжете в двух словах. Прочитайте описание сюжета перед тем, как начнете чтение отрывка.

4 Комментарий эксперта. Здесь описаны ключевые смысловые детали содержания произведения. Комментарий поможет вам сориентироваться в дальнейших стратегиях работы с текстом и сделать важные акценты при обсуждении.

5 Читаем отрывок. Самый долгожданный этап работы! Знакомимся с содержанием отрывка. Читайте его вслух, разыгрывайте по ролям. Делайте паузы, чтобы обсудить то, что вас или юного читателя взволновало в сюжете. Задавайте друг другу вопросы и вместе ищите на них ответы.

6 Обсуждаем содержание текста. Поделитесь мнением о прочитанном. Обсудите как можно больше деталей отрывка. Задавайте вопросы, чтобы убедиться в понимании содержания текста ребенком. Для начала можете попробовать задать предложенные к отрывку вопросы для обсуждения по содержанию текста. Обратите внимание, что это открытые вопросы, на них нельзя ответить «да» или «нет». Они особенно полезны для развития мышления и речи ребенка.

7 Проводим рефлексию. Разберите, как сюжет отрывка связан с реальной жизнью. Случалось ли с читателями подобное? Как можно было бы повести себя в такой ситуации? Рассуждая над этими вопросами, читатель делает для себя важные выводы о своих эмоциях, взаимоотношениях и ценностях. Вопросы и задания для рефлексии вы найдете в конце каждого отрывка.

8 Игры и упражнения. Завершающий шаг работы. Включаем фантазию детей и в игровой форме закрепляем новые знания. Игры направлены на развитие навыков, связанных с личностным развитием.

9 Читаем и развиваемся дальше. Теперь вы знаете, как организовать развивающее чтение! Выбирайте новый отрывок с рекомендациями или самостоятельно изучайте другие книги в разделе «Читаем и развиваемся дальше».

**Эмоции и их причины.** Благодаря чтению отрывков и дальнейшему их обсуждению со взрослыми у детей развивается понимание, какими бывают эмоции, как они выражаются у разных людей и что становится причиной их возникновения. Совместное чтение поможет детям научиться прогнозировать эмоции других людей и лучше понимать их. Истории литературных героев покажут ребенку, что люди могут по-разному реагировать на одну и ту же ситуацию: один, переживая, плачет, другой молчит, а третий немедленно начинает действовать.

**Эмоциональная регуляция.** В результате обсуждения прочитанных литературных фрагментов у детей развиваются представления о приятных и неприятных эмоциях, их интенсивности и значении в жизни человека.

Читатели наблюдают, как чувства героев произведений влияют на их мысли и поступки. Проживая вместе с ними разные ситуации, ребенок начинает понимать важность управления своим эмоциональным состоянием. Литературные произведения знакомят маленьких читателей с приемами управления эмоциями, например такими как страх и злость.

**Социальное взаимодействие.** Одним из этапов взросления является принятие различий в людях и уважение индивидуальности человека. Дети учатся слушать и слышать других людей, быть частью команды, решать конфликты, помогать другим и просить о помощи. Герои книг покажут юным читателям, как проявлять эмоциональную чуткость и бережное отношение друг к другу.

Превратите совместное чтение в веселое приключение, поддерживайте ребенка и подключайтесь, если он испытывает трудности. Проигрывайте сюжеты книг и произносите запомнившиеся фразы героев. Создавайте иллюстрации к понравившимся историям и устраивайте семейные выставки. Читайте ребенку вслух книги, с которыми самостоятельно он пока не справляется, отвечайте на его вопросы, обсуждайте трудные слова. Фантазируйте и сочиняйте собственные истории! Создание своей книжки в виде гармошки, лепорелло и лесенки непременно увлечет дошкольников.

  

Благодаря чтению отрывков и дальнейшему их обсуждению со взрослыми у детей развивается понимание, какими бывают эмоции, как они выражаются у разных людей и что становится причиной их возникновения. Совместное чтение поможет детям научиться прогнозировать эмоции других людей и лучше понимать их. Истории литературных героев покажут ребенку, что люди могут по-разному реагировать на одну и ту же ситуацию: один, переживая, плачет, другой молчит, а третий немедленно начинает действовать.

Отрывки для углубленного изучения: Аромштам, М. Настоящий кораблик

Панфилова Е. Ай-Ай! Приключения гнома-будильщика в Дремучем лесу

Сендак, М. Кенни и его окно. Чарушин, Е. Про Томку. Вэньси, Д. Зайчик Короткие Уши. Федотова, М. Игра в камешки (отрывок 1).

Далее есть Все произведения с вопросами для обсуждения. Вопросы и задания для рефлексии. Упражнения и игры. Мини проекты.

Коллекция мультфильмов «Смотрим вместе» <http://vmeste.zeroplus.tv/>

Проект онлайн-кинотеатра «Ноль Плюс», Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» и «Сбербанк для детей и родителей» создан для родителей, которым интересно развитие эмоционального интеллекта и навыков общения своих детей. Здесь вы узнаете, как сделать мультфильм инструментом воспитания личности детей и подростков.

Сюжеты мультфильмов коллекции позволят поговорить о роли эмоций в жизни, вместе с детьми искать ответы на вопросы о том, какие бывают эмоции и почему они возникают, что делать с сильными эмоциями, как мирно жить в коллективе.

Как организовать просмотр?

Номер 1Выбор мультфильма. В коллекции вы найдете мультфильмы, поднимающие актуальные для детского коллектива темы. Как быть вместе, если мы разные? Как найти друга и сохранить дружбу? Схитрить или сказать правду? Как управлять сильными эмоциями? При выборе мультфильма стоит ориентироваться на актуальные проблемы детского коллектива. Если случилась крупная ссора друзей, стоит выбрать мультфильм, который поможет поговорить именно об этом. Обсуждение важной темы на материале мультфильма поможет детям обсудить волнующие их вопросы и перенести новые знания в свою жизнь.

Внимание к состоянию группы поможет вам понять, как именно организовать работу после просмотра. Вы можете воспользоваться своей методической копилкой, а также вдохновиться идеями, которые найдете в разделах «Перед просмотром», «После просмотра», «Упражнения и игры». Эти активности могут быть реализованы сразу после просмотра и спустя некоторое время. В подборке 11 мультфильмов ноль+плюс.

Онлайн-гид по развитию навыков «4 сезона» <https://youcan.vbudushee.ru/>

**Первый сезон** «Меняем пространство к лучшему».

1 этап – исследуем мир вокруг себя. Есть видео про урбанистов, про разные проекты в разных городах и о правилах. Есть задание, полезные ссылки.

Второй этап «Находим единомышленников». Про добрые города, Мусора больше нет, Чистомэн, Трава, Урбанист.

Третий этап «Ищем то, что нуждается в улучшении». Идем по улицам, фотографируем, смотрим что можно улучшить, замечаем что уже улучшили жители, отметить это. Можно нанести на импровизированную карту местности: места, которые нравятся и места, которые нужно улучшить.

Четвертый этап «Планируем». Выбери место, которое хочешь улучшить и способ его улучшения. Напиши план действий.

Креативное мышление формируется через действие. Например, акция, проведение дня рождения, проведение субботника.

5 этап «Проверяем идею». Проверь, кто поддерживает твою идею.

6 этап «Все готово». Собери команду, Определи ресурсы.

7 этап «Выбираем место и время»

8 этап – рассказываем о своем плане.

9 этап – делаем мир лучше. Сделай фото до и после

10 этап – обсуждаем результат с теми, кто участвовал.

**Второй сезон** Заботимся о природе: впустую тратится электричество, льется вода, копится мусор и т.д.

**Третий сезон** «Создаем сайт» - юный блогер. Чем хочешь поделиться с друзьями, о каких проектах рассказать.

**Четвертый сезон** «Создаем чат-бот» это видео в контакте, первые шаги в программировании.

Путеводитель для современной семьи <https://family.vbudushee.ru/>

Наш сайт номинирован на Премию «ВЫБОР МАМ – 2022» как «Самый значимый социальный проект». Путеводитель для современной семьи

Наши материалы помогают развивать личностный потенциал детей, учить их ставить цели и достигать желаемого. Материалы проекта помогут

Понять, как формируется личность ребёнка. Узнать больше о законах развития ребёнка и взаимодействовать с ним как с личностью — естественно и гармонично. Выстроить доверительные отношения c ребёнком

Помогать ему преодолевать любые возрастные трудности. Поддержать ребёнка в выстраивании отношений со сверстниками. Сделать совместный досуг приятным и развивающим. И познакомиться с концепцией развития личностного потенциала.

**Материалы.**Чтобы найти интересные вам проекты и статьи, выберите возраст ребёнка и темы:

Например. «Простые упражнения, которые научат ребёнка понимать эмоции и управлять ими». Эмоциональный интеллект помогает нам быть счастливее, учиться с удовольствием, легче находить общий язык с самыми разными людьми, налаживать доверительные отношения. Развивать его нужно как в школе, так и дома. Вместе с психологом и специалистом по развитию эмоционального интеллекта Мариной Катеевой мы собрали простые (и эффективные) упражнения, которые помогут прокачаться и вам, и детям.

В нашей статье:

1. Рассмотри картинку и…

2. Поговори со взрослым, расспроси и поделись историей

3. Нарисуй

4. Прочитай

5. Что чувствуют другие?

6. Рассматриваем произведения искусства

7. Слушаем музыку

8. Семейный киносеанс

9. Простая техника саморегуляции

1. Рассмотри картинку и…

Расскажи, какое настроение у каждого из её героев. Почему? Попробуй определить эмоции детей на картине. Обрати внимание на их лица, жесты и движения. Нарисуй около каждого героя подходящий смайлик с эмоцией.

Отгадай, от каких предметов образовались тени. Соедини линией тень и соответствующий предмет. Почему в темноте некоторые предметы вызывают страх? Так дети учатся понимать причины возникновения эмоций.

Рассмотри внимательно рисунки. Определи эмоции каждого героя. Приклей рядом с каждым рисунком подходящую наклейку-смайлик. Расскажи, почему герои испытывают эти эмоции.

2. Поговори со взрослым, расспроси и поделись историей

Вечером найди минуту, когда взрослые не заняты. Спроси, почему они грустили и чему радовались в детстве. Если захочешь, доверь им свою тайну, почему ты иногда грустишь.

Спроси у взрослых из твоей семьи, чего они боялись, когда были маленькими, и как перестали этого бояться. Есть ли сейчас у них какой-нибудь страх? Расскажи близким о своём страхе, если захочешь. Попроси взрослых написать для тебя напоминания о том, чего они боялись и о чём сейчас им смешно вспоминать.

Позови вечером всех членов семьи и расскажи им о сегодняшнем дне. Спроси, злились ли они на других людей или на себя. Почему? Попроси рассказать их о том, как они справлялись со злостью. Запиши советы родственников.

Можно устроить вечер воспоминаний. А поможет в этом альбом с семейными фотографиями. Выбери несколько фотографий (1–2 штуки), на которых ты чувствуешь себя по-разному. Попроси родителей вспомнить и рассказать тебе о причинах тех эмоций. Будет интересно, если ты покажешь фото своим друзьям. Так у вас в группе появится своя коллекция эмоций.

3. Нарисуй

Изобрази любую свою эмоцию цветом и разными линиями, узорами внутри рамки. Краски могут стать весёлыми или грустными, сердитыми или испуганными, а может, им будет интересно или удивительно.

4. Прочитай

Попроси кого-нибудь из твоих родных почитать вслух рассказ «Если быстро спать» Александра Гиневского. Слушай внимательно и показывай пантомимой, какие эмоции испытывают его герои.

Дополнительно по теме

А. Гиневский “Если быстро спать”

5. Что чувствуют другие?

Вспомни, как твоё тело двигается, когда ты радуешься, сердишься, интересуешься чем-то, грустишь, удивляешься и боишься. А теперь рассмотри детей на картинке. Как думаешь, какие эмоции они испытывают? Наклей около каждого героя смайлик с его эмоцией. Можно ли наклеить не одну наклейку около каждого ребёнка? Объясни почему.

Нарисуй себя в полный рост так, чтобы было понятно, какую эмоцию ты сейчас испытываешь. Покажи рисунок своим друзьям и попроси определить твою эмоцию. Нарисуй подходящий смайлик.

6. Рассматриваем произведения искусства

1) Борис Кустодиев — «Купчиха за чаем»

Расскажите, что вы чувствуете. Какой запах и вкус у фруктов? Какое у вас настроение? Испытывали ли вы что-то похожее раньше? Расскажите, когда это было.

2) Валентин Серов — «Дети»

Вам нравится стоять на террасе рядом с мальчиками, смотреть на залив и вечернее небо? Какое настроение у героев картины и какое у вас? Какой воздух вы вдыхаете? О чём мечтаете?

3) Пабло Пикассо — «Герника»

Что происходит с персонажами картины? Какие эмоции они испытывают? А животные?

4) Иван Горохов — «Набедокурили сорванцы»

Что означает слово «набедокурили»? В этом слове спряталась часть слова «беда». Что вы чувствуете, находясь недалеко от места пожара? Какие правила вы знаете про обращение с огнём?

Важно, чтобы взрослый тоже делился своими впечатлениями и эмоциями, которые он испытывает, глядя на картину. Это поможет детям понять, что все люди испытывают разные эмоции независимо от возраста и пола.

7. Слушаем музыку

Слушая музыку К. Сен-Санса «Карнавал животных», предложите ребёнку отгадать, о каком животном она рассказывает, какое настроение передаёт. Придумайте движения животного, отражающие эмоциональную окраску произведения.

1) «Карнавал животных»: «Аквариум» (ссылки рабочие)

Изобразите движение под эту музыку только руками. Как руки двигаются — плавно или резко? Может ли возникнуть эмоция злости под эту музыку? Почему?

2) «Карнавал животных»: «Слон»

(включайте произведение «Слон» сначала тихо, затем громко)Влияет ли на наши эмоции громкость музыки?

3) «Карнавал животных»: «Королевский марш львов»

Какое из движений вы выберете для этой музыки: ходьба с высоко поднятыми коленями или ползание на четвереньках? Почему? Какое настроение у вас возникает, когда вы слушаете эту музыку и двигаетесь под неё?

4) «Карнавал животных»: «Кенгуру»

Что вы чувствуете, слушая эту музыку? Попробуйте подвигаться под неё.

8. Семейный киносеанс

1) «Бременские музыканты»

Поделитесь впечатлениями о том, помогают ли слова песни уловить настроение героев. Вспомните, какой ещё мультфильм вы смотрели, где звучали песни в исполнении героев.

2) «Кубик и Тобик»

Обсудите, почему поссорились герои мультфильма. Как они себя чувствовали в этот момент? Как изменилось их настроение, когда они помирились?

Дополнительно по теме

Больше мультфильмов в проекте “Смотрим вместе”

9. Простая техника саморегуляции

Попробуйте подышать животом. Такое дыхание помогает успокоиться, перестать волноваться. На самом деле, мы и другие млекопитающие — единственные существа в мире, которые делают так.

Ложимся на спину или садимся в расслабленной позе на стул и кладём руки на живот. Представим, что вместо живота у нас воздушный шарик. Этот шарик-живот нужно медленно надувать на вдохе через нос. Затем начинаем медленно сдувать его, выдыхая воздух через рот.

Почему это успокаивает нас? Когда мы сердимся, боимся или волнуемся, наше тело начинает дышать неглубоко. А если мы дышим животом, то успокаиваемся. Этот секрет можно использовать, чтобы управлять слишком сильными эмоциями, если они вам мешают.

Веб-игра «Город эмоций» <https://eigame.vbudushee.ru/> Образовательная игра для детей младшего школьного возраста по социально-эмоциональному развитию.

Онлайн-курс для родителей «Семья на эмоциях» <https://parents.vbudushee.ru/>

Для кого этот курс?Для родителей детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.Эмоции — основа наших взаимоотношений, ключ к пониманию себя и других людей. Внимание к эмоциям позволяет достичь доверия и искренности в общении с ребенком, а ребенку помогает уверенно достигать своих целей.Этот курс, созданный в рамках Программы по развитию личностного потенциала Благотворительного фонда «Вклад в будущее», адресован родителям, которые хотят узнать больше о собственных эмоциях и эмоциях своего ребенка, а также научить своих детей использовать этот уникальный ресурс развития личностного потенциала.

Курс. Для кого этот курс?Для родителей детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.Эмоции — основа наших взаимоотношений, ключ к пониманию себя и других людей. Внимание к эмоциям позволяет достичь доверия и искренности в общении с ребенком, а ребенку помогает уверенно достигать своих целей.Этот курс, созданный в рамках Программы по развитию личностного потенциала Благотворительного фонда «Вклад в будущее», адресован родителям, которые хотят узнать больше о собственных эмоциях и эмоциях своего ребенка, а также научить своих детей использовать этот уникальный ресурс развития личностного потенциала. Программа по развитию личностного потенциала Благотворительного фонда «Вклад в будущее» помогает подготовить детей к жизни в современном мире и воспитать человека, способного делать осознанный свободный выбор и воплощать его с опорой на свои внутренние ресурсы.

Бывает, вы не понимаете, что происходит с вашим ребенком? В голове возникают вопросы, о чем он говорит и почему так поступает? Общение

с сыном или дочерью периодически заканчивается конфликтами и раздражением? Вы стараетесь быть лучшим родителем, но иногда чувствуете, что силы на исходе? Если вы испытываете что-то подобное, тогда этот курс будет вам полезен. Ведь можно отлично подготовиться к контрольной по физике, но испытать такой сильный страх, что испуг затмит разум и помешает получить высший балл. Можно найти ответ к сложнейшей математической задаче, но не знать, как вести себя, поссорившись с подругой. Можно выучить химические формулы, но не раскрыть формулу чужих переживаний и чувств. Зачем проходить курс?

Вам предстоит изучить четыре главы. Разные форматы представления материала помогут выбрать то, что подходит именно вам: чтение текстов, просмотр видео, прослушивание подкастов. В конце каждой главы вы сможете проверить новые знания в тестах: вам предстоит разрешить знакомые многим родителям ситуации.