

## **Годовой план обучения эмоциональному интеллекту с использованием подхода RULER**

**Класс:** 3 класс

**Язык:** иностранный язык (русский, английский)

**Продолжительность:** один учебный год (9 месяцев)

**Обзор программы:** Подход RULER состоит из пяти основных компонентов:

**Распознавание эмоций:** идентификация эмоций у себя и других.

**Понимание эмоций:** понимание причин и последствий эмоций.

**Маркировка эмоций:** умение точно маркировать эмоции.

**Выражение эмоций:** знание того, как выражать эмоции здоровым способом.

**Регулирование эмоций:** обучение управлению и контролю эмоций надлежащим образом.

**Содержание:**

Каждый месяц класс будет фокусироваться на одном из этих компонентов, продолжая при этом изучение иностранного языка.

этап		на уроке		сделано	примечания
Месяц 1 Введение в эмоциональный интеллект и распознавание эмоций					
Цель:	познакомить с концепцией эмоционального интеллекта (ЭИ) и начать с распознавания эмоций.				
Направление изучения языка:	Словарь для основных эмоций (радость, грусть, злость, удивление, страх и т. д.).				
Основная цель:	помочь учащимся определить и описать свои собственные эмоции на целевом языке и распознать эмоции у других.				
Мероприятия:	Как дела?	расширение словарного запаса	хорошо, плохо, нормально, я голодный, я сонный, я устал	V	мнемотехника
		диаграммы	опрос ,сколько учеников в классе устали, голодные, сонные, устали	V	
	Эмоциональные шарады:	учащиеся разыгрывают различные эмоции, пока другие угадывают на иностранном языке.	+новые слова: я злой, я грустный,	V	
	Обсуждение:	обсудить, что я хочу делать, когда я .....	я устал и я хочу домой.  я голодный и я хочу есть.  я сонный и я хочу спать.	V	

			я злой и я хочу кричать. я грустный и хочу плакать.		
Месяц 2:	Понимание эмоций				
Цель:	научить учащихся понимать причины и следствия эмоций.				
Направление изучения языка:	фразы для объяснения причин возникновения эмоций (например, «Мне грустно, потому что...», «Меня радует, когда...»).				
Основная цель:	развить понимание того, почему люди испытывают определенные эмоции и как эти эмоции влияют на поведение.				
Мероприятия:	Рассказывание историй:	используйте простые истории на иностранном языке и просите учащихся описывать эмоции персонажей.	Сказка “Репка” пробуем рассказать, придавая персонажам эмоции, который мы знаем.	V	
	Наблюдения:	учащиеся наблюдают друг за другом ситуации и объясняют, почему одноклассник	Почему XXXX сегодня плачет?	V	

		может чувствовать себя определенным образом.			
Месяц 3:	Маркировка эмоций				
Цель:	сосредоточиться на точной маркировке эмоций.				
Фокус на изучении языка:	расширение эмоционального словаря, включая более сложные эмоции (например, разочарование, возбуждение, разочарование, гордость, смущение).				
Основная цель:	укрепить способность учащихся точно называть эмоции и расширить их словарный запас.				
Мероприятия:	Карточки эмоций:	используйте карточки с изображениями или письменными описаниями различных эмоций. Попросите учащихся сопоставить правильную метку на иностранном языке.	словарный запас расширить	V	

	Истории эмоций:	прочитайте короткие рассказы и попросите учащихся определить и обозначить эмоции персонажей на иностранном языке.		V	
	Дневник чувств:	попросите учащихся вести простой дневник, в котором они ежедневно будут записывать свои чувства на целевом языке (например, «Сегодня я ... и я хочу ... »).		V	
Месяц 4: Выражение эмоций					
Цель:	научить учащихся выражать свои эмоции здоровым и конструктивным способом.				

Фокус на изучении языка:	фразы и структуры для вежливого и уважительного выражения эмоций (например, «Я расстроен, можем ли мы поговорить?» «Я счастлив, потому что...»).				
Основная цель:	побудить учащихся выразить свои эмоции ясным и конструктивным способом на иностранном языке.				
Мероприятия:	Практика выражения эмоций:	практика выражения эмоций с использованием полных предложений на иностранном языке. Например, учащиеся могут сказать, что они чувствуют и почему, сосредоточившись на использовании нового словаря.		V	
	Групповое обсуждение:	организовать групповое обсуждение ситуаций, в которых учащимся может потребоваться выразить свои чувства (например, «Как		V	

		сказать другу, что ты злишься, не задев его чувств?»).			
	Плакаты с чувствами:	учащиеся создают плакаты с фразами и изображениями, выражающими различные эмоции, и обсуждают их в группах.		V	
Месяц 5:	Регулирование эмоций				
Цель:	Научить студентов регулировать свои эмоции (успокаиваться, справляться со стрессом и т. д.).				
Фокус на изучении языка:	Фразы для управления эмоциями (например, «Сделайте глубокий вдох», «Мне нужен перерыв», «Давайте поговорим»).				
Основная цель:	помочь учащимся освоить стратегии регулирования эмоций и развить самоконтроль.				

Занятия:	Дыхательные упражнения:	Научить студентов pts успокаивающие дыхательные упражнения и обсудите, как они могут помочь в управлении сильными эмоциями.			минуты тишины
	Регулирование ролевой игры:	пусть учащиеся попрактикуются в регулировании своих эмоций в различных ситуациях, используя фразы на иностранном языке для выражения своих действий (например, «Я буду глубоко дышать», «Мне нужен перерыв»).			минуты тишины
	Таблица методов регулирования эмоций:	создайте таблицу на иностранном языке с различными стратегиями регулирования			

		эмоций (например, глубокое дыхание, перерыв, разговор с кем-то).			
Месяцы 6-7:	Интеграция и обзор				
Цель:	закрепить все пять компонентов RULER и интегрировать их в изучение языка.				
Фокус на изучении языка:	просмотреть весь словарный запас эмоций и структуры предложений.				
Основная цель:	укрепить связь между эмоциональным интеллектом и развитием языка.				
Задания:	Дневники эмоций:	учащиеся ведут дневник эмоций на иностранном языке.	расширение словарного запаса, что мне хочется и не хочется делать, если я .....		
	Обсуждение:	обсудите, когда и почему они могут испытывать эти эмоции.	Я голодный, потому что я плохо поел. Я злой, потому что я.... Я сонный, потому что я ..... плохо спал.		

Месяц 8:	расширенное применение эмоционального интеллекта				
Цель:	сосредоточиться на применении ЭИ в более сложных социальных взаимодействиях и реальных сценариях.				
Изучение языка:	использование сложных предложений для объяснения и обсуждения эмоций и стратегий регулирования.				
Основная цель:	Поощрять учащихся применять эмоциональный интеллект в различных социальных контекстах и повышать их беглость в эмоциональной коммуникации.				
Мероприятия:	Наблюдение за мамой	Когда моя мама....., она .....	расширение словарного запаса, грамматика : он/она/оно		
	Ролевая игра по разрешению конфликтов:	учащиеся участвуют в ролевых играх для разрешения конфликтов или эмоциональных проблем, используя стратегии эмоционального интеллекта и выражения на иностранном языке.	когда моя мама злая, я ..... я не .....		
	Приглашенные докладчики:	пригласить специалистов (например,	пригласить психолога		

		школьных консультантов, психологов) для обсуждения эмоционального интеллекта и его важности в изучении языка и жизни.		?	
Месяц 9					
Месяц 9	Заключительный проект и размышления				
Цель:	Учащиеся закрепят свои знания и продемонстрируют свой эмоциональный интеллект в заключительном проекте.				
Фокус на изучении языка:	Создание и представление проектов, включающих словарный запас и концепции эмоционального интеллекта.				
Основная цель:	Объединить все компоненты RULER и продемонстрировать, как эмоциональный интеллект был интегрирован как в языковые навыки, так и в личностное развитие.				
Мероприятия:	Заключительный проект:	Учащиеся создают проект (видео, сценку на иностранном языке, демонстрируя свое понимание RULER и того, как они управляют	1 ученик - 1 эмоция. Что я делаю, когда я ..... Что я хочу делать / не хочу делать. Я ... , потому что ...		

		эмоциями в различных ситуациях.			
	Размышление и самооценка:	Учащиеся размышляют о своем эмоциональном росте в течение года. Они пишут или представляют на иностранном языке о том, как улучшился их эмоциональный интеллект и как они используют EI в повседневной жизни.	обратная связь что узнали за этот год		
	Обратная связь от учителя:	Предоставляйте индивидуальную обратную связь учащимся по развитию их эмоционального интеллекта, выделяя сильные стороны и области для роста.	обратная связь от меня		

Текущая оценка и поддержка:	Проверки эмоционального интеллекта: в течение года регулярно проверяйте учеников, чтобы оценить развитие их эмоционального интеллекта. Используйте как формальные (тесты, размышления), так и неформальные (обсуждения, наблюдение) методы.			
Вовлеченность родителей:	делитесь стратегиями с родителями, чтобы продолжать поддерживать развитие эмоционального интеллекта дома.			
ИТОГО	Включая подход RULER в уроки иностранного языка, ученики не только улучшают свои языковые навыки, но и развивают основные жизненные навыки, связанные с эмоциональным интеллектом. Эта программа помогает им распознавать, понимать, обозначать, выражать и регулировать свои эмоции, тем самым способствуя как эмоциональному благополучию, так и успеваемости			

