



СБЕРБАНК
ДЛЯ ДЕТЕЙ
И РОДИТЕЛЕЙ



Вместе к мечте: как научиться общаться и сотрудничать

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 1

КАК И ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ И СОТРУДНИЧАТЬ 2

1.1. Как заводить друзей 4

1.2. Как учиться вместе с другими 5

КАК НАУЧИТЬСЯ ЭФФЕКТИВНО ОБЩАТЬСЯ 9

2.1. Как слушать и понимать другого 10

2.2. Как выражать свои мысли 11

2.3. Как договариваться и убеждать 13

2.4. Как разрешать конфликты 14

КАК РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ 18

3.1. Как сформировать команду 19

3.2. Как работать над проектом 21

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 23

ДАЙДЖЕСТЫ СЕРИИ «КАК НАУЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ» 24

ПОЛЕЗНОЕ ЧТЕНИЕ 25

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель!

Мы подготовили новогодний выпуск, которым завершаем серию дайджестов «Как научиться учиться». Новый год — праздник, который мы проводим в кругу семьи, рядом с друзьями и близкими. Поэтому именно сейчас мы решили поговорить об отношениях и о том, как они влияют на нашу жизнь и наше развитие.

Мы учимся непрерывно и с самого детства взаимодействуем в процессе обучения с родителями, учителями, одноклассниками. Во взрослой жизни самые сложные задачи мы тоже решаем вместе с другими людьми. В профессии, бизнесе и даже в повседневных делах возможности команды шире и больше, чем возможности отдельного человека: в общее дело вносят вклад люди с разными навыками и квалификацией.

Роль общения в нашей жизни очень велика, это одна из компетенций, которые можно и нужно развивать. От нашего умения грамотно взаимодействовать с другими людьми зависит эффективность обучения и командного решения задач. Детям младшего возраста вы можете помочь вовремя овладеть базовыми навыками общения для более успешного и счастливого будущего, а подростков научить гармонично общаться со сверстниками и старшими наставниками.

Именно о развитии навыков коммуникации и сотрудничества в разных возрастах и будет идти речь в дайджесте. В первом разделе мы поговорим о том, для чего вообще нужно общение и как оно помогает сотрудничать с другими. Во втором узнаем, какие навыки необходимы для успешной коммуникации, а в третьем — как эти навыки реализуются в командной работе.



Как и зачем учиться общаться и сотрудничать



Человек — социальное существо: вся наша жизнь проходит в общении с близкими и чужими, друзьями и коллегами, любимыми и малознакомыми людьми. Мы формируемся в обществе и формируем его нашей деятельностью. Социальные связи — двигатель эволюции человека. Общение помогает нам выживать и развиваться: ведь вместе можно сделать то, с чем не справишься в одиночку.

В то же время навыки общения у разных людей разные. Раньше считалось, что они зависят от характера и личности. Но сейчас, в век новой грамотности, стало ясно, что эти навыки можно и нужно развивать, начиная с раннего детства.



Именно в детском возрасте мы учимся дружить и строить близкие отношения. Этот опыт влияет на всю нашу жизнь, в том числе на то, как мы будем работать в команде. В статье [NEWTONEW: Капканы социализации](#) рассказывается об этапах формирования привязанности, из которых складывается дальнейшее мироощущение каждого человека. Например, надёжный тип привязанности, при котором у ребёнка формируется чувство безопасности, продолжает благотворно сказываться и во взрослой жизни. Такие люди лучше адаптируются в социуме: у них более высокий IQ, они лучше контролируют стресс и умеют выстраивать комфортные отношения.

Когда вы поддерживаете гармоничный контакт с окружающими, ваше физиологическое состояние стабильно, а способность к обучению усиливается, отмечает психиатр Эми Бэнкс в статье [NEWTONEW: На одной волне](#). Там можно подробнее узнать о том, как здоровые человеческие отношения влияют на развитие мозга.

1.1. Как заводить друзей

Дети дошкольного и младшего школьного возраста учатся общаться, наблюдая за примером окружающих взрослых. Культура общения в семье – главный источник знаний ребёнка о том, как взаимодействовать с другими людьми. Важно как можно раньше сформировать в нём следующие ценности:

→ Признание и положительная оценка себя

Положительное представление о себе формируется у человека в первые годы жизни благодаря заботе и вниманию со стороны самых близких. Чувствуя любовь, помощь, поддержку, внимание, ребёнок понимает, что ему рады, у него складывается чувство собственной значимости.

→ Принятие поддержки от других

Только положительной оценки себя недостаточно для построения тёплых отношений с окружающими. Ребёнок должен понять, что близкие и друзья поддержат его в трудную минуту и помогут справиться со сложной ситуацией.

→ Уважение к личности и правам других людей

В любых отношениях существуют границы общения. Друзья и близкие дают поддержку, но при этом ожидают уважительного и бережного отношения к себе. Важно научить ребёнка не только получать что-то от окружающих, но и отдавать им своё внимание и заботу, учитывать их интересы и желания.

→ Следование общепринятым нормам и правилам взаимодействия в обществе

Научив ребёнка уважению к другим, нужно объяснить ему, в чём оно состоит. Он должен понять общепринятые нормы коммуникации в обществе в целом: как можно общаться и поступать с людьми, а как — нельзя. Важно объяснить ребёнку, почему эти правила именно таковы и какие последствия может повлечь за собой их нарушение.



Конечно, эти ценности недостаточно всего лишь объяснить, они будут формироваться в процессе взаимодействия ребёнка с вами и окружающим миром. Но только так ребёнок научится строить гармоничные, прочные и здоровые отношения с «правильными» людьми — теми, кто делает нашу жизнь более полной и счастливой.

В статье [«Детская дружба»](#) экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова даёт полезные советы для родителей о том, как помочь ребёнку научиться дружить, даже если он достаточно застенчив или ершист.



Если же говорить о границах общения, то также крайне важно формировать у детей восприятие их личного пространства. Это позволит предотвратить возможные ситуации психологического, физического или сексуального насилия. И здесь родителю может прийти на помощь методика [«Круги отношений»](#). Она наглядно и в интерактивном формате объясняет ребёнку, какие люди его окружают (семья, друзья, незнакомцы и т. д.), что возможно в контакте с каждым из них и как отличить безопасную ситуацию от опасной.

Будет полезно подросткам

Для подростков общение — важнейший аспект жизни, но их интерес сосредоточен не столько на взрослых, сколько на сверстниках или ребятах постарше, которые могут выступать наставниками. При этом очень много переживаний связано со страхом быть непопулярным, не принятым средой. В статье [«Тайная сила тихони»](#) вы найдёте практические советы о том, как подростку научиться понимать свои потребности в общении и обсуждать их с друзьями.



Подготовленные издательством «Манн, Иванов и Фербер» [15 лайф-хаков: «Как заводить друзей и быть душой компании»](#) удобно сгруппированы по карточкам-напоминаниям. Эти материалы покажут, как наладить контакт с окружающими и комфортно чувствовать себя в их обществе.

1.2. Как учиться вместе с другими

Мы учимся не в одиночку. Взаимодействие с другими людьми значительно обогащает учебный процесс, а иногда является его обязательным условием: например, маленький ребёнок никогда не выучит родной язык, если рядом не будет носителя.

Есть как минимум два навыка, которые повышают эффективность обучения через кооперацию с другими людьми:

- **навык правильно задавать вопросы;**
- **умение давать и получать обратную связь.**



Хорошо поставленный вопрос — тот, над которым второму участнику беседы захочется подумать, дать на него ответ. Следовательно, собеседник будет заинтересован в продолжении разговора. В статье [«Как правильно задавать вопросы»](#) рассказывается о том, какие существуют виды вопросов, как они строятся и каких целей в общении и обучении позволяют достичь.

Родителям на заметку



Дети младшего школьного возраста крайне любознательны. Это прекрасное время, чтобы показать ребёнку, как с помощью правильно заданных вопросов можно получать новую интересную информацию, уточнять ту, что уже известна, и даже находить в вопросе подсказку для ответа. Игры и методики из статьи [«Учим детей задавать вопросы»](#) помогут развить это умение.

На портале EduNeo вы найдёте [ещё 4 упражнения](#), которые научат, как задавать сложные вопросы, поддерживать диалог в общении, переводить разговор на интересующие темы. И если задания «Простые и сложные вопросы» и «Обратная связь» в большей степени подходят для подростков, то «Выявление потребностей» и «Разведку» можно проводить и с ребятами от 7 до 12 лет.

Будет полезно подросткам

Навык формулирования вопросов не теряет своей актуальности ни в подростковом возрасте, ни во взрослой жизни. Особенно если подросток захочет в будущем стать педагогом, психологом, менеджером, консультантом или выберет другую профессию, тесно связанную с общением. На портале «Лайфхакер» вы найдёте [5 самых типичных ошибок спрашивающего и 5 подсказок, которые помогут их избежать](#). Изучите их вместе с подростком и предложите использовать в качестве памятки, когда предстоит получить у кого-то важный совет, консультацию или полезную информацию.



Через обратную связь ребёнок контактирует с окружающим миром и проверяет правильность своих знаний и представлений о нём. Это способ сотрудничества в любом коллективе: в семье, с друзьями, в деловых отношениях. Только с помощью обратной связи можно узнать, насколько один человек понимает другого, находится с ним на одной волне и готов что-то делать вместе.

К сожалению, ожидаемая обратная связь не всегда бывает позитивной. В силу возрастных особенностей – усиления процессов самоанализа и рефлексии – подростки могут достаточно остро реагировать на критику. Однако когда человек умеет прислушиваться к критическим замечаниям и брать их в работу, это даёт мощный толчок в обучении и развитии. Поэтому не будет лишним прислушаться к советам экзистенциального психотерапевта Светланы Кривцовой о том, [как реагировать на критику](#) и [как критиковать других](#) с уважением и пользой для обеих сторон.

Поддерживать детей и быть для них примером в процессе обучения могут родители и сверстники. Но также существуют специально подготовленные профессионалы, которые направят и будут сопровождать ребёнка на его пути. С помощью таблицы ниже вы можете сравнить их между собой и подумать, нужен ли в вашем случае такой специалист и в каком именно формате.

Тьютор

Это человек, сопровождающий индивидуальную образовательную программу, которую ребёнок выбрал сам

Коуч

Этот специалист тоже относится к сопровождающей педагогике, но коуч работает с конкретно поставленной целью, чтобы помочь ребёнку наиболее эффективно её достичь. Коучей называют «тренерами успеха»

Ментор

Другое определение ментора — «наставник». Мудрый старший, который помогает подростку справиться с его трудностями и делится жизненным опытом

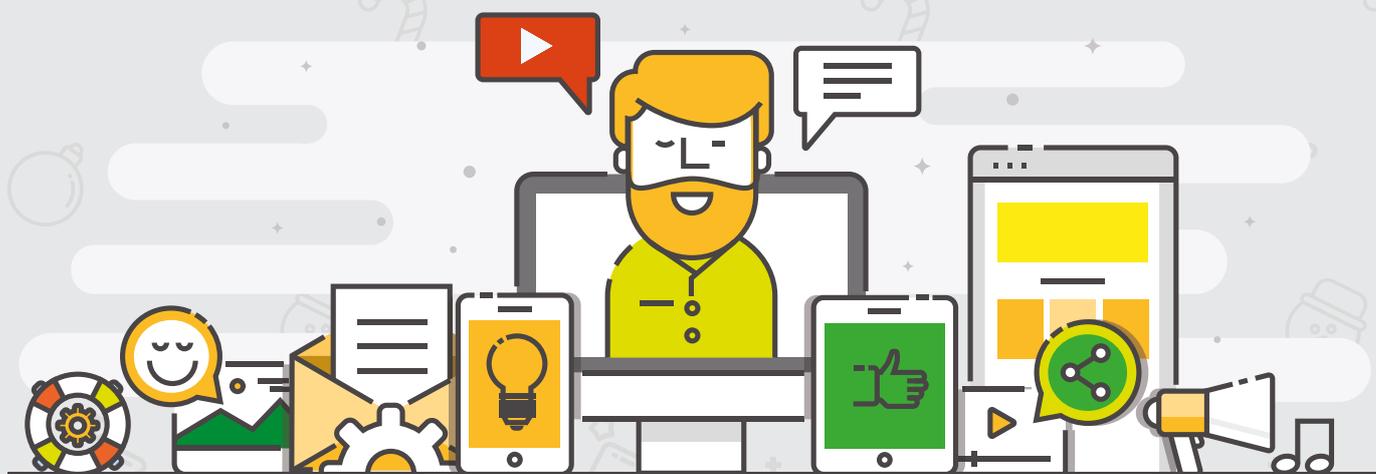
На портале NEWTONNEW подробно рассматривается, [кто такие тьюторы и что родителям нужно о них знать](#)

Узнать, как коучинг реализуется в образовании, поможет статья [«Коучинг в обучении подростков»](#)

В статье [«Институт наставничества в России»](#) можно прочитать о том, в чём заключается помощь наставника и кому он может быть полезен



Как научиться эффективно общаться



Коммуникативные навыки, которые мы начинаем осваивать ещё в детстве, позволяют нам:

- слушать и понимать других людей;
- выражать собственные мысли;
- договариваться и убеждать;
- разрешать конфликты.

Если человек не умеет общаться, то, скорее всего, его будут ждать трудности и в учёбе, и личной жизни, и профессиональной сфере. Какими способами можно развивать навыки общения у детей и на что следует обратить внимание взрослым, расскажет статья [«Развитие коммуникативных навыков»](#) портала о саморазвитии 4brain. А мы остановимся подробнее на четырёх ключевых коммуникативных навыках.

2.1. Как слушать и понимать другого

Общение начинается с того, что мы пробуем найти общий язык и понять другого человека. А на практике это оказывается совсем не просто.

Внутренний мир другого — скрытая от нас реальность, и о ней мы можем только догадываться. Обычно эти догадки строятся на собственном опыте и переживаниях, которые могут отличаться от реальных мыслей и чувств нашего собеседника. О том, как научиться понимать мысли и чувства других людей, вы можете прочесть в книге президента Высшей школы методологии Андрея Курпатова [«7 этажей взаимопонимания. Язык тела образ мысли»](#).

Слово — основной инструмент общения, но сложность в том, что люди вкладывают в одни и те же высказывания разные смыслы. Об истинной сути слов и о том неочевидном, что скрывается за ними, вы можете прочитать в статье на портале [«Как научиться понимать вкус слова»](#).

Родителям на заметку

Способность ребёнка устанавливать контакт с другими людьми во многом зависит от того, насколько вы внимательны и открыты ко всему, что с ним происходит.

Детский психолог Юлия Борисовна Гиппенрейтер в своих работах подчёркивает, что если ребёнок расстроен, обижен, испуган или просто устал, самое главное — дать ему понять, что вы слышите его и понимаете, как он себя сейчас чувствует. Активное слушание поможет успокоить ребёнка, снять эмоциональное напряжение. При вашей поддержке огорчения станут не такими сильными, а радости принесут ещё больше восторга. Подробнее о том, как по-настоящему услышать своего ребёнка, читайте в статье [«5 советов Юлии Гиппенрейтер: Правила активного слушания для родителей»](#)

Будет полезно подросткам

Проявление эмпатии и умение слышать другого человека помогает нам стать менее критичными к окружающим и начать лучше их понимать. Активное слушание — методика, которая позволяет войти в контакт с внутренним миром собеседника. Например, проговаривая чувства и эмоции, можно лучше понять его настроение. Перефразирование его слов позволит лучше уловить суть сказанного. С помощью уточняющих вопросов можно углубиться в тему и продемонстрировать собеседнику ваш интерес. Познакомиться ближе с методикой активного слушания помогут техники, приведённые в статье [«Как проявлять эмпатию?»](#) портала NEWTONEW.

2.2. Как выражать свои мысли

Общение — всегда двусторонний процесс. Очень важно уметь слушать, чтобы понять другого, а чтобы понимали тебя, нужно уметь ясно и точно выражать свои мысли. Поэтому всю жизнь остаётся актуальным вопрос: как донести свою мысль до других без искажений?

Лингвист Вера Подлесская считает, что устное общение — это одна из самых сложных форм коммуникации. В среднем в устном общении мы допускаем от 2 до 10 ошибок на каждые 100 слов. В очень короткий промежуток времени человек должен решить две непростые задачи:

- Учёный-нейробиолог Ури Хассен исследовал, как работает мозг у рассказчика и у слушателя. В своём **TED-выступлении** он делится удивительными выводами о том, как живой диалог с другими людьми помогает нам находить общий язык и новые идеи.

- сформировать речевое задание — то есть понять, что именно сказать;
- подобрать языковую форму — то есть облечь мысль в слова.

В **видео «Сбои в спонтанной речи»** можно познакомиться с принципами двух стратегий, которые люди используют, чтобы исправлять ошибки коммуникации и быть понятыми другими.

Их условно называют online- и offline-стратегиями. При online-стратегии человек исправляется, как только он обнаружил ошибку, не завершая предложения, часто обрывая слова. Но можно поступить иначе: договорить до конца и после сообщить верную фразу слушающему. Это offline-стратегия.



Устное общение тем успешнее, чем лучше говорящий владеет следующими навыками выражения своих мыслей:

1. Знание грамматических и синтаксических норм языка.
2. Умение формулировать сообщения так, чтобы они были понятны собеседнику.
3. Умение точно передавать смысл и соответствовать в речи контексту и ситуации общения.
4. Умение устно выступать перед аудиторией.
5. Умение презентовать свои достижения.
6. Умение использовать вспомогательные средства коммуникации: схемы, рисунки и т. д.

Большая часть этих навыков формируется к концу подросткового возраста. Что же можно сделать, чтобы помочь детям их развить?



Родителям на заметку

Уже в начальной школе (а иногда и раньше, например в подготовительной группе) перед детьми встаёт задача что-то рассказать другим. Возможно, поделиться тем, как они выполнили домашнее задание, или даже выступить с небольшим проектом. И для некоторых ребят это может быть очень трудно из-за большого страха перед аудиторией. В статье [«Что делать, если ребёнок боится выступить на публике?»](#) вы найдёте методики и техники, которые будут полезны, чтобы поддержать ребёнка и подготовить его к выступлению.



Риторика — наука об ораторском искусстве, с помощью которой человек может научиться чётко излагать свои мысли. На странице [«Риторика для детей от 6 до 12 лет»](#) собраны материалы для обучения ораторскому мастерству младших школьников. А сайт yourspeech.ru: [Лёгкий способ изучить риторику](#) предлагает подборку книг и пособий по теме для детей разных возрастов.

Будет полезно подросткам

Подростки любят вести личные дневники, блоги или страницы в социальных сетях — то есть общаться с собой, между собой и с окружающим миром через создание текстов. В книге издательства «Манн, Иванов и Фербер» [«Как писать крутые тексты»](#) дети найдут пошаговые советы о том, как научиться сочинять и писать рассказы, делать интересные репортажи и вести блог, который соберёт немало заинтересованных читателей.



В последние годы большой популярностью, особенно среди профессиональных «коммуникаторов», пользуется такой инструмент коммуникации, как сторителлинг. Сторителлинг – передача нужного сообщения посредством историй, образов и символов. Например, биография Уинстона Черчилля проиллюстрирует силу ораторского мастерства лучше, чем прямой рассказ о роли риторики. Основоположник метода [Дэвид Армстронг](#) считает, что инструмент эффективен, потому что истории воспринимаются легче. Собеседник быстрее начинает нам доверять, и его становится проще в чём-либо убедить. Сторителлинг помогает налаживать отношения с людьми, преодолевать страх публичных выступлений и снимает психическое напряжение через проговаривание своей ситуации. На портале «МЕЛ» доступен [курс аудиолекций от ведущих преподавателей России](#), которые научат школьника красиво говорить и превращать любое сообщение в увлекательную историю.

2.3. Как договариваться и убеждать

В диалоге позиции двух собеседников могут отличаться, поэтому возникает важный вопрос о границах общения: как договариваться, чтобы не нарушать чьей-то зоны комфорта, или как убедить другого человека принять нашу точку зрения.

Чтобы наше общение с другим человеком было эффективным, необходимо:

- слушать и слышать;
- стремиться узнать, чего хочет собеседник (здесь пригодится навык правильно задавать вопросы);
- чётко формулировать свои желания и потребности, причём не в формате «что меня не устраивает», а в формате «чего я хочу»;
- стараться избегать слова «нет» в начале фразы, искать компромиссы и точки соприкосновения – моменты, в которых вы согласны с собеседником. Этот приём помогает уходить от непродуктивных споров и показывать собеседнику, что его слышат, что он говорит не зря;
- высказываться без грубости и провокаций.

Родителям на заметку

Ко времени поступления в начальную школу у ребёнка уже сформировано ощущение собственного «Я», которое он стремится отстаивать. Поэтому в общении младшие школьники ориентированы прежде всего на самоутверждение. Это приводит к столкновению интересов, нередко – к ссорам и конфликтам, что влияет и на общую атмосферу в классе, и на способности каждого ребёнка к обучению. Дети в этом возрасте ещё не умеют договариваться, идти на уступки и компромиссы. Игры, рекомендованные в статье [«Как научить детей 6–10 лет договариваться друг с другом?»](#) портала [Pedsovet.su](#), помогут ребёнку научиться находить решения и разрешать конфликты без помощи взрослых:



ИГРА «СДЕЛАЙ ПО-ДРУГОМУ» поможет ребёнку научиться выходить из конфликтных ситуаций. Покажите ему фрагмент ссоры из какого-нибудь мультфильма и попросите предложить варианты ее решения.

Советы по решению спорных вопросов для взрослых и рекомендации о том, как преодолевать разногласия с детьми, можно прочитать в статье [«Как договариваться»](#) портала «Психологос». Если вы освоите навыки ведения переговоров сами, вам будет легче научить им ребёнка.



ИГРА «РИСУЕМ ВДВОЁМ» научит ребёнка работать и достигать общих целей в команде. Задача – на одном листе и одним набором фломастеров нарисовать общий рисунок и придумать ему название. Дети в процессе будут принимать спонтанные решения, что станет важным опытом в развитии умения договариваться.



ИГРА «РАССКАЗ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА» поможет ребёнку увидеть конфликтную ситуацию со стороны. Смоделируйте такую ситуацию или используйте сюжет популярной книги, сказки или фильма. Потом предложите каждому участнику попробовать описать ситуацию от лица «обидчика».

Будет полезно подросткам

Подростки сталкиваются с необходимостью договариваться не реже, чем взрослые: с учителями, родителями, другими детьми. Потренироваться в освоении этого непростого умения поможет метод [«стол переговоров»](#).



Если между вами и подростком возник или назревает спор, предложите его разрешить с помощью этого несложного метода. Выделите время, свободное от дел, возьмите большой лист бумаги и ручку и запишите в самом верху вашу общую проблему (например, ребёнок просит новый планшет, но в планах у семьи поездка на море). После этого записывайте любые варианты решений, которые приходят в голову обеим сторонам. Важны даже самые фантастические и абсурдные. Это не только поможет ребёнку увидеть, что к нему относятся серьёзно, но и научит с уважением относиться к чужой позиции. А мозговой штурм, скорее всего, поможет найти то решение, которое устроит обе стороны.

Помимо умения договариваться, не менее важен навык убедительно и аргументированно доказывать собеседнику собственную точку зрения. Отличный формат для тренировки этого навыка – дискуссионные клубы. На странице [клуба НИУ ВШЭ «Мудрая ворона»](#) можно познакомиться с примерами того, как проходят дискуссии среди участников-подростков.

2.4. Как разрешать конфликты

Конфликт – это один из самых сложных случаев взаимодействия между людьми, так как он достаточно сильно сказывается на эмоциональном состоянии участников. Как правило, конфликт может приводить к переживанию страха, гнева, обиды, чувства бессилия и т. д. Поэтому умение эффективно действовать в подобной ситуации помогает сделать жизнь более гармоничной и наполненной положительными эмоциями.

В статье [4brain: «Как управлять конфликтами»](#) подобран комплекс уроков по конфликтологии, в которых особый акцент делается на практике разрешения сложных ситуаций в общении с людьми.

Помочь в сглаживании конфликтных ситуаций может изучение различных стратегий поведения, а также знание особенностей собственного темперамента.

Например, для ведения переговоров и сотрудничества необходимо обладать определённым уровнем терпения и способностью контролировать собственные эмоции. Со списком из семи основных стратегий вы можете познакомиться ниже, а подробнее о том, как работает каждый из способов и в чём заключаются его плюсы и минусы, можно почитать в статье [4brain: 7 стратегий поведения в конфликте](#).

7 возможных способов поведения в конфликтной ситуации:

СОПЕРНИЧЕСТВО — человек стремится к удовлетворению своих собственных интересов в ущерб потребностям другого человека. При такой стратегии поведения один или несколько участников конфликта всегда будут «гнуть свою линию», пока не подавят противоположную сторону или пока отношения просто не прекратятся.

- **ПРИСПОСОБЛЕНИЕ** — человек готов отодвинуть на задний план свои желания и потребности, чтобы пойти на уступки оппоненту и не допустить конфронтации. Как правило, люди, которые выбирают такой способ действия, не уверены в себе и часто получают много негативных эмоций от того, что пренебрегают собственными интересами.

- **ИЗБЕГАНИЕ** — человек старается сделать всё возможное, чтобы отложить конфликт и момент принятия решения на потом. От этого могут страдать как его собственные потребности, так и желания оппонента.

СОТРУДНИЧЕСТВО — человек настроен на разрешение конфликта и готов работать над ситуацией совместно с оппонентом, чтобы потребности всех сторон были полностью удовлетворены. Такой подход в большей степени способствует развитию долгосрочных и крепких отношений.

КОМПРОМИСС — это частичное удовлетворение интересов всех участников конфликтной ситуации. Поиск золотой середины. Вот только на практике его достаточно сложно достичь.

ПОДАВЛЕНИЕ — такая стратегия необходима, когда конфликт становится бессмысленным или переходит в деструктивную фазу, то есть уже несёт в себе угрозу безопасности участников. Однако приступать к подавлению можно, только грамотно рассчитав свои силы, а иначе ситуация может усугубиться.

-
-
-
-
-
-

ПЕРЕГОВОРЫ — позволяют оппонентам найти общий язык и понять позиции друг друга. Так нейтрализуется агрессия и создаётся пространство для поиска альтернативных решений.

Родителям на заметку

Расскажите ребёнку о базовых принципах разрешения конфликтов и постарайтесь объяснить, почему они важны. С основными из них можно познакомиться в статье [«ОСНОВЫ КОНФЛИКТОЛОГИИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ»](#):

1. Все мы разные. В первую очередь попробуйте объяснить ребёнку, что все люди не одинаковы. Они думают, чувствуют и действуют по-разному, и это не плохо. Именно различия делают людей уникальными, неповторимыми и интересными.

2. Безопасность — это главное. Даже когда ребёнок рассержен, он должен научиться не причинять вреда себе и окружающим. Один из способов снять напряжение — побегать или выполнить любое интенсивное упражнение.

3. Важно говорить о своих чувствах. Когда дети сердятся, они могут словесно обижать виновника своего состояния или обвинять кого-то ещё, лишая себя возможности выйти из конфликта. Предложите ребёнку сказать, как он чувствует себя сейчас, например, продолжив фразу: «Я чувствую сейчас, как если бы ...». Узнав о его переживаниях, скорее всего, другой участник ситуации тоже смягчится, и разговор станет более конструктивным.

4. Спокойный тон — эффективнее. Стремитесь показать, что кричать или повышать голос на человека совершенно неэффективно. Намного продуктивнее будет просто поговорить с собеседником, а крик и потеря контроля над собой не дадут желаемого результата.

5. Нужно уметь признавать свои ошибки. Постарайтесь объяснить ребёнку, что, если он поступил неправильно, стоит это признать и извиниться. Так вы поможете ему научиться брать на себя ответственность за собственные поступки и расти над собой.

Будет полезно подросткам

Подросткам очень важно отстаивать свою внутреннюю позицию. На фоне процессов отделения от семьи и установления новых отношений со сверстниками это приводит к частым конфликтам. Научиться находить конструктивные способы их разрешения с помощью различных стратегий поведения помогут материалы [тренинга для подростков «Конфликт. Способы разрешения конфликта»](#), размещённые на портале «Мультиурок».

Как работать в команде



В современном мире люди всё чаще объединяют свои усилия и собираются в команды, чтобы работать над проектами. Проектная команда предполагает слаженные действия, совместные усилия, а иногда и просто спонтанное сотрудничество людей для выполнения какой-либо общей задачи. О плюсах и минусах командной работы подробно рассказывается в статье [«Командная работа»](#) портала 4brain.

Специалисты в рамках совместного проекта могут говорить на разных языках и принадлежать к разным культурам. Команды, члены которых сильно различаются между собой (по полу, возрасту, уровню образования, опыту и т. д.), наиболее гибки и лучше приспособлены к изменениям внешней среды. С одной стороны, культурные отличия помогают смотреть на задачу более широко, а с другой – они могут быть препятствием в работе. **Поэтому особенно важными становятся толерантность, умение с уважением относиться к чужой непохожести.**



Так как же создать dream team, или команду мечты? Профессор Эми Эдмондсон изучает работу над проектами и в своём TED-видео делится результатами наблюдений о том, [как из случайной группы людей сделать команду](#).

Создать команду может любая группа людей и для решения любой задачи — для этого не нужно иметь два высших образования и регистрировать стартап. Том Вуйец представляет [эксперимент «Задача с зефиром»](#), который показывает, как с командной задачей справляются детсадовцы.

3.1. Как сформировать команду

Командная работа эффективна, когда каждый участник выполняет свою определённую функцию или набор функций, когда все роли чётко распределены, и все понимают, кто и что делает и за что отвечает. Разобраться, какие типы ролей существуют в команде и как их лучше всего распределить, поможет один из следующих методов.

Командные роли по Белбину. Распределять задачи в команде целесообразно исходя из сильных сторон и предпочтений её участников. Ведь если человек достигает не только коллективной, но и своей личной цели, он более мотивирован и стремится к более высоким результатам.

Доктор Реймонд Белбин длительное время изучал работу различных команд и определил девять типов ролей в команде. В статье [«Командная работа»](#) на портале 4brain подробно описаны особенности этих ролей, а также предлагается инструмент, который позволяет давать применение сильным сторонам и минимизировать слабости членов коллектива.

На сайте «Психология счастливой жизни» вы найдёте [вопросы и подробную расшифровку к методике](#) доктора Белбина, с помощью которой можно определить, какие роли больше всего подойдут вам в коллективе, а от каких стоит отказаться.

Метод шести шляп. Ещё один способ грамотного объединения усилий для решения творческих задач и споров предложил психолог Эдвард де Боно в своём [«Методе шести шляп мышления»](#).

В его основе лежит принцип рассмотрения проблемы с разных ракурсов и точек зрения — через примерку разных «шляп мышления». Причём носить эти «шляпы» может как один человек, так и разные участники команды:



«Белая шляпа» — её хозяин сосредотачивается на поиске той информации, которой не хватает для решения проблемы.



«Зелёная шляпа» ищет нестандартные выходы из положения.



«Красная шляпа» прислушивается к своему внутреннему голосу или интуиции и опирается на чувства при обсуждении вариантов.



«Жёлтая шляпа» — её носитель подчёркивает преимущества каждого решения.



«Чёрная шляпа» — это здравый критик, который оценивает все предложенные варианты с точки зрения возможных рисков.



«Синяя шляпа» — это руководитель, который управляет процессом, ставит цели и подводит итоги в конце.

Родителям на заметку

Навыки общения и совместной работы в группе помогут ребёнку чувствовать себя комфортно во время совместных игр и мероприятий с другими детьми. Получить такой опыт помогут игры на командообразование:

«ЗНАКОМИМСЯ БЛИЖЕ». Игра для большой компании детей. Предложите всем встать в круг, а затем дайте задание перестроиться в определённой последовательности. Например, построиться в алфавитном порядке по первой букве имени, по цвету волос от тёмного к светлому, по росту и т. д. Главная хитрость в том, что сделать участникам это нужно молча, не произнося ни слова. Такая игра помогает детям лучше узнать друг друга, улучшает невербальное общение и понимание без слов.

«ВСЁ ДЕЛАЕМ СИНХРОННО». Ещё одна весёлая игра для большой детской компании. Ведущий предлагает игрокам выполнить какое-либо действие: сесть, встать, поднять левую ногу, дотронуться правой рукой до левого уха и т. д. Главная задача участников — постараться выполнить задание одновременно. Упражнение покажет, насколько дети в группе чувствуют друг друга, и поднимет настроение.

Будет полезно подросткам

Если у вас есть команда, то сплотить её ещё сильнее можно с помощью упражнений, главная задача которых — сделать вместе что-то увлекательное и интересное:

Создаём вместе коллаж. Ведущий заранее готовит все необходимые материалы: ватман, фломастеры, наклейки, фотографии и т. д. Затем участники собираются вокруг большого стола, и ведущий даёт задание создать коллаж на какую-либо тему: «Команда мечты», «Кто в чём силен», «Супергерои» и т. д.

Готовим подарки. Ведущий заранее готовит коробки, оберточную бумагу, ножницы, скотч и ленты. Команда делится на пары. Каждая пара берётся за руки, чтобы у каждого осталась только одна свободная рука. Задача участников – упаковать подарок, не отпуская друг друга. Выигрывает та пара, которая быстрее всех справится.

Ещё больше полезных упражнений, которые можно выполнять как в помещении, так и на свежем воздухе, можно найти в статье [«Командообразование: игры на сплочение коллектива»](#) портала 4brain. А на сайте «Инфоурок» представлен [готовый тренинг для подростков](#), который поможет им усовершенствовать свои навыки общения в команде и получить удовольствие от совместной работы.

3.2. Как работать над проектом

Создание собственного проекта — это один из методов обучения, основанных на самостоятельной работе. Проект всегда должен иметь ясную достижимую цель. Как правило, ею является решение той или иной проблемы или учебной задачи. На ресурсе Mindmeister можно познакомиться с [ментальной картой](#), которая рассказывает об истории возникновения проектного обучения, его принципах и основных составляющих.

Работа над проектом выстраивает особые отношения между учеником и учителем — отношения сотрудничества и равноправия. Инициатива исходит от ребёнка: он придумывает идею проекта и реализовывает её от начала и до конца. Учитель лишь даёт советы, предоставляет информацию, подсказывает направления работы, причём ученик может с ним не соглашаться — отстаивание собственной позиции, своей точки зрения всемерно поощряется. Так ребёнок учится не только сотрудничать с другим человеком, но и брать на себя ответственность за принятые решения.

Если подойти к вопросу творчески, то любую жизненную задачу можно сделать проектом. Поездка всей семьёй на каток или в музей, организация новогодней вечеринки или подготовка к ЕГЭ объединят вас вокруг одной задачи и помогут наладить контакт друг с другом. На место учителя здесь приходим мы, родители, а инициатива всё также остаётся на стороне ребёнка. О том, какие этапы нужно пройти от появления замысла проекта до его реализации, можно узнать из статьи [«Учимся работать над проектом»](#).

Проектная работа не только вдохновляет воплощать в жизнь смелые и амбициозные идеи, но и помогает ребёнку становиться равноправным участником жизни социума. Проекты, разработанные школьниками, оказываются востребованными, с успехом участвуют в фестивалях, выигрывают денежные гранты на их реализацию.

Так, в 2017 году **ежегодный Всероссийский фестиваль «Космическая Одиссея» в Краснослободске** проходил под концепцией «Моя планета». Среди победивших работ юных инноваторов – робот-мусорщик с инфракрасными датчиками, приют для бездомных животных с полигоном и ветеринарной клиникой, робот по сбиванию сосулек. Организаторы отмечают, что представленные школьниками разработки продуманы до мелочей и имеют все шансы претвориться в жизнь. Во многих проектах проведён настоящий бизнес-расчёт, подготовлена проектно-сметная документация. Дети даже вели переписку с органами власти. А **ученики 29-й школы** подмосковного Подольска второй год подряд выигрывают президентский грант почти в 3 миллиона рублей на создание автономной оранжереи на возобновляемых источниках энергии.

Участие в проектной деятельности помогает ребёнку развивать самые разные навыки, как узкоспециальные (например, в робототехнике), так и общие — умение общаться и работать в команде, стратегически мыслить и планировать, проводить исследовательскую работу и собирать необходимую информацию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы завершили цикл дайджестов, посвящённых тому, как *научиться учиться*. В течение последнего года мы разбирались, как *ставить цели и выстраивать маршрут к их достижению*. Узнали, как работает мотивация и что значит *«быть грамотным» в XXI веке*. Освоили *основы кибербезопасности* и научились организовывать процесс учёбы так, чтобы учиться было комфортно, а результаты вдохновляли и приносили удовлетворение.

Наконец, в последнем выпуске мы увидели, что сложные задачи в учёбе и в повседневной жизни *эффективнее решать сообща, в команде*. Познакомились с базовыми навыками коммуникации, узнали, как слушать и слышать других, чётко выражать собственные мысли и уверенно чувствовать себя в конфликтных ситуациях.

Мы много говорили о сотрудничестве и о том, как объединять усилия, чтобы с группой добиваться более масштабных результатов. Причём не только в учёбе или профессиональной деятельности, но и дома, *ведь семья — это тоже команда*. Надеемся, что материалы дайджеста помогут вам лучше понимать ваших детей и вместе организовывать увлекательные семейные проекты.

Спасибо всем, кто проделал этот путь вместе с нами!



Дайджест подготовлен при экспертной и методической поддержке специалистов Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее».

Над выпуском работала редакция [Smart Course](#).

ДАЙДЖЕСТЫ СЕРИИ «КАК НАУЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ»

На этой странице мы собрали все дайджесты серии, чтобы вам удобно было к ним возвращаться и находить ответы на актуальные для вас и вашего ребёнка вопросы:



[Как научиться учиться](#)



[Путь к мечте](#)



[Что значит «быть грамотным» в XXI веке](#)



[Цифровые джунгли: правила самосохранения](#)



[По дороге к знаниям: как эффективно управлять учебным процессом](#)

ПОЛЕЗНОЕ ЧТЕНИЕ

КНИГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

[Алиева Эвелина, Радионова Ольга «Истории карапушек. Как жить в мире с собой и другими?»](#)

[Алиева Эвелина, Радионова Ольга «Как карапушки учились понимать друг друга. Сборник сказочных историй»](#)

[Книги, которые учат дружить: «7 трогательных и смешных историй»](#)

[Ладыженская Таиса «Детская риторика в рассказах и рисунках»](#)

[«Фиксики. Общение»](#)

КНИГИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ

[Ахмадуллин Шамиль, Шарафиева Диана «Как научить ребёнка общаться со сверстниками»](#)

[Голинкофф Роберта Михник, Хирш-Пасек Кэти «Знать или уметь? 6 ключевых навыков современного ребенка»](#)

[Карнеги Дейл «Как завоёвывать друзей и оказывать влияние: Самоучитель для девочек-подростков»](#)

[Катценбах Джон «Командный подход. Создание высокоэффективной организации»](#)

[Кейн Сьюзан «Тайная сила. Формула успеха подростка-интроверта»](#)

[Кеннеди Гэвин «Договориться можно обо всём! Как добиваться максимума в любых переговорах»](#)

[Курпатов Андрей «7 этажей взаимопонимания. Язык тела и образ мысли»](#)

[Ленсиони Патрик «Идеальный командный игрок»](#)

[Стэк Лора «Вместе быстрее. 12 принципов командной эффективности»](#)

[Уикс Маркус «Используй психологию»](#)

[Феррари Бернارد «Умение слушать. Ключевой навык менеджера»](#)

[Фопель Клаус В. «Как научить детей сотрудничать»](#)

[Хансен Мортен «Коллаборация. Как перейти от соперничества к сотрудничеству»](#)

[Эдмондсон Эми «Взаимодействие в команде: как организации учатся, создают инновации и конкурируют в экономике знаний»](#)