

# РУКОВОДСТВО ПО ГИБКИМ НАВЫКАМ ДЕТЕЙ

- Что такое гибкие навыки и как помочь ребёнку их развить
- 5 универсальных упражнений на развитие гибких навыков

Ксения Костина,  
психолог в Фоксфорде,  
практикующий психолог,  
АСТ-терапевт



# ЧТО ТАКОЕ ГИБКИЕ НАВЫКИ И ПОЧЕМУ ВАЖНО РАЗВИВАТЬ ИХ У ДЕТЕЙ

## Гибкие навыки

Это набор универсальных умений, связанных с личными качествами человека. Они помогают контактировать с другими людьми, решать проблемы и адаптироваться к новым условиям.

Гибкие навыки важно развивать с самого детства — в современном мире это ключевые навыки, которые дают человеку ряд преимуществ:

- 1 Успехи в обучении.** Мотивированные и критически мыслящие дети, умеющие работать в команде, проще и быстрее добиваются больших результатов.
- 2 Социальная адаптация.** Детям легче строить отношения с другими людьми, если они умеют работать в команде и крепко дружить.
- 3 Карьерные перспективы.** При выборе из двух кандидатов, одинаково хорошо подготовленных в профессиональном смысле, работодатель скорее предпочтёт того, кто умеет работать в команде, общаться с людьми и быстро адаптируется к изменениям.
- 4 Общее развитие.** Благодаря гибким навыкам ребёнок обретает уверенность в себе и знает, как справляться со стрессом, что важно для психического и физического здоровья.

# **КАКИЕ НАВЫКИ НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ У ДЕТЕЙ**

## **Эмоциональный интеллект (EQ)**

1

Это умение понимать свои и чужие чувства, навык корректно выражать эмоции.

**В 1–4-х классах** EQ развивается через ролевые игры и обсуждение эмоций на картинках: дети учатся распознавать чувства, узнают, какие эмоции вообще бывают.

**В 5–8-х классах** родителям нужно обратить внимание на развитие навыков эмпатии и активного слушания. Особенно хорошо это получается с помощью групповых дискуссий и совместных проектов.

**В 9–11-х классах** важно открыто обсуждать с подростками эмоции и сложные ситуации, поддерживать освоение навыков саморегуляции и конструктивной обратной связи.

## **Критическое мышление**

2

Это способность анализировать информацию, высказывать собственное мнение и принимать обоснованные решения.

**В 1–4-х классах** навык развивается через простые вопросы на понимание текстов. Можно попросить ребёнка выделить общий сюжет, рассказать про конкретные события и персонажей. Ещё можно предложить игры, в которых нужно продумать алгоритм действий и найти решение задачи.

**В 5–8-х классах** родители могут вовлечь детей в дебаты и проекты, где надо аргументировать свою точку зрения, проанализировать тезисы и новости.

**В 9–11-х классах** тоже важно учиться анализировать информацию из различных источников, работать с аргументами в обсуждениях, а также формулировать мысли в письменном виде.

## **Креативное мышление**

3

Это способность генерировать новые идеи, находить нестандартные пути решения проблем, создавать что-то уникальное.

**В 1–4-х классах** навык развивается через творческие задания, например рисование, рассказывание историй и ролевые игры, где дети могут проявлять фантазию.

**В 5–8-х классах** творческая деятельность — это один из способов проявить свою индивидуальность, почувствовать себя успешным и значимым. Родителям важно поощрять любое стремление ребёнка к творческой деятельности, которая не несёт потенциальной опасности для его здоровья. Ещё хорошо работает формат проектов с необычным представлением результатов, например в виде плаката, сценки или альбома.

**В 9–11-х классах** важно учиться критически оценивать собственные идеи и дорабатывать их, а также полезно участвовать в конкурсах и проектах, требующих оригинальных решений.

## **Навык самоорганизации**

4

Это способность ставить и достигать цели, самостоятельность в организации и решении задач, умение контролировать своё время.

**В 1–4-х классах** родители могут предлагать ребёнку простые задания: составить расписание уроков, запланировать дела на день, организовать место для учёбы.

**В 5–8-х классах** детей обучают расставлять приоритеты — что нужно сделать в первую очередь, а что можно отложить. Важно познакомить ребёнка с методами тайм-менеджмента, например матрицей Эйзенхауэра, техникой помидора, принципом девяти дел. Можно ставить небольшие, но важные цели и отслеживать свой прогресс.

**В 9–11-х классах**, как и в средней школе, важно учить детей планировать, ставить и приоритизировать задачи, при этом делать акцент на большей самостоятельности. Желательно затронуть области вне учёбы, например решить вопросы с документами, поликлиниками и другие, приближённые к бытовым делам взрослых людей.

---

Чтобы дети могли раскрыть свои сильные стороны и освоить навыки, которым не учат в школе, родители переводят их на **семейное образование**. Это форма получения образования вне школы, на которой ребёнок самостоятельно изучает основную общеобразовательную программу, при этом ответственность за качество обучения лежит на родителях.

В Домашней школе Фоксфорда дети не только получают качественные знания по предметам, но и развиваются в тайм-менеджмента, самоорганизации и самообучаемости – в этом им помогают персональные наставники.

## **Как перейти на семейное образование**

Узнайте, как забрать документы из обычной школы и перейти на домашнее обучение с онлайн-аттестацией

↪ Скачать руководство



## **Самообучаемость**

5

Это способность приобретать новые знания без внешнего управления.

**В 1–4-х классах** родители должны поощрять стремление детей узнавать новое, задавать вопросы и искать ответы.

**В 5–8-х классах** важно учить детей проявлять инициативу и самостоятельные исследования – необязательно в учебной сфере, главное – интерес ребёнка к теме.

**В 9–11-х классах** детей учат ставить собственные учебные цели, выбирать ресурсы и методы для их достижения.

## **Умение работать в команде**

6

Это способность эффективно взаимодействовать с другими для достижения общих целей, учитывать мнения остальных участников и стремиться к совместному успеху.

**В 1–4-х классах** навык развивается через групповые игры, проекты и творческие задания, где каждый ребёнок вносит свой вклад, обучаясь взаимодействовать с другими.

**В 5–8-х классах** необходимо научить ребёнка определять роли в группе, эффективно обсуждать идеи и разрешать конфликты.

**В 9–11-х классах** важно тренировать навыки лидерства и ответственности в команде, осваивать методы эффективной обратной связи. Можно сделать акцент на анализе работы с различными типами людей для достижения общих целей.

## Навыки коммуникации

Способность передавать и воспринимать информацию, выражать свои мысли ясно и эффективно, а также умение активно слушать.

**В 1–4-х классах** навык развивается через занятия, которые требуют выражения своих мыслей. Особенно хорошо работает обсуждение сказок и рассказов в игровом формате.

**В 5–8-х классах** нужно обратить внимание как на навык выражать свои мысли, так и на способность услышать другого человека, его мнение и точку зрения. Тут могут быть полезны дебаты, круглые столы и другие формы работы, подразумевающие и высказывание собственного мнения, и внимание к словам оппонента.

**В 9–11-х классах** важно работать над навыками публичного выступления, аргументацией в обсуждениях.

В Домашней школе Фоксфорда дети не только достигают крутых учебных результатов, но и развиваются гибкие навыки, необходимые во всех сферах жизни. Ребята изучают углублённые и олимпиадные курсы, курсы программирования и шахмат, дизайна и фотографии, что помогает прокачивать навыки критического и креативного мышления.

### Начните учиться бесплатно

Домашняя школа для 1–11 классов — здесь вы сами выбираете преподавателей и время занятий

**НАЧАТЬ УЧИТЬСЯ**



# **КАК ПОНЯТЬ, КАКИЕ НАВЫКИ НУЖНО РАЗВИВАТЬ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ**

- 1** **Понаблюдайте за поведением ребёнка.** Обратите внимание на то, в каких ситуациях возникают трудности: дома, в школе или кружке, при взаимодействии с друзьями или с новыми людьми. Это поможет найти слабые стороны и определить, в каком направлении двигаться, чтобы улучшить ситуацию.
- 2** **Соберите обратную связь.** Опросите всех, кто взаимодействует с вашим ребёнком. Учителя, тренеры, репетиторы, педагоги дополнительного образования и даже родственники — это люди, которые видят вашего ребёнка в ситуациях, в которых не бывает родитель. Поспрашивайте о сильных и слабых сторонах, которые видят другие взрослые, и сравните их мнение с собственным представлением о вашем ребёнке.
- 3** **Спросите ребёнка, что у него получается легко, а что не получается совсем.** Узнав его мнение, вы поймёте, с какими трудностями сталкивается ваш ребёнок. Отталкиваясь от этого, можно искать пути, подбирать аргументы и мотивацию для дальнейших действий.

# **КАК ПОНЯТЬ, В КАКИХ ОБЛАСТЯХ ИНТЕРЕСНО РАЗВИВАТЬСЯ РЕБЁНКУ**

- 1** **Поговорите с ребёнком, чем бы ему хотелось заниматься.** Многие дети и подростки не готовы ответить на этот вопрос, но лучше спросить — вдруг уже есть какие-то идеи.
  - 2** **Понаблюдайте, что ребёнок делает, когда ему скучно.** Даже если он просто сидит в телефоне, узнайте, что именно его там привлекло. Это поможет понять, к чему больше тягнется ваш ребёнок или, наоборот, от чего пытается отдалиться.
  - 3** **Предложите ребёнку попробовать новое хобби.** Так можно выяснить, что ему действительно подходит, а что нет.
  - 4** **Обсудите цели и мечты.** Узнайте, какие именно знания и навыки ребёнок считает важными.
- 

## **УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

на развитие гибких навыков

### **Ролевые игры**

Дети берут на себя разные роли и разыгрывают сценарии, связанные со взаимодействием с другими людьми. Подобные игры можно как организовывать в детском коллективе, так и проигрывать в семье. Для малыша это может быть игра с распределением ролей, например игра в магазин, школу, дочки-матери. Для подростка — репетиции сложных ситуаций или важных событий: как отвечать, если его пытаются оскорбить, как начать диалог и о чём поговорить с незнакомым человеком.

**1**

## **Групповые проекты**

2

Здесь важна совместная работа для достижения конкретной цели или создания продукта деятельности. В образовательных организациях такую форму взаимодействия часто применяют педагоги, но родители также могут вовлекать ребёнка и его окружение в групповую работу. Например, можно предложить и помочь организовать сюрприз для друга, совместный активный отдых.

## **«Слушай и повторяй»**

3

Один ребёнок рассказывает историю, остальные пересказывают. Этот метод развивает активное слушание. Истории можно придумывать, вспоминать или брать что-то из художественных произведений.

## **Дебаты**

4

Дети аргументируют разные позиции по обсуждаемой теме. Это развивает критическое мышление и уважение к альтернативным мнениям. Дебаты можно проводить и дома, главное – стимулировать ребёнка высказывать свою точку зрения, спрашивать, что он думает о разных вопросах, и уважать высказанное мнение, даже если оно ошибочно. Нельзя высмеивать заблуждения и снисходительно относиться к ним: это может отбить желание высказывать свои взгляды и воспитать страх ошибки.

## Обсуждение эмоций

Ребёнку важно знать, какие эмоции существуют, и научиться понимать, что конкретно он чувствует в текущую минуту. Обсуждать эмоции можно как в разных бытовых ситуациях, так и в игровом формате. Ребёнку будет проще научиться прислушиваться к своим эмоциям и называть их, если родители показывают пример и сами стараются корректно доносить собственные чувства, анализируют своё эмоциональное состояние.

**УЗНАЙТЕ  
О ДОМАШНЕЙ ШКОЛЕ  
ФОКСФОРДА БОЛЬШЕ**



foxford\_homeschool



foxford\_homeschool