

Развитие soft skills у подростков в период летней оздоровительной кампании

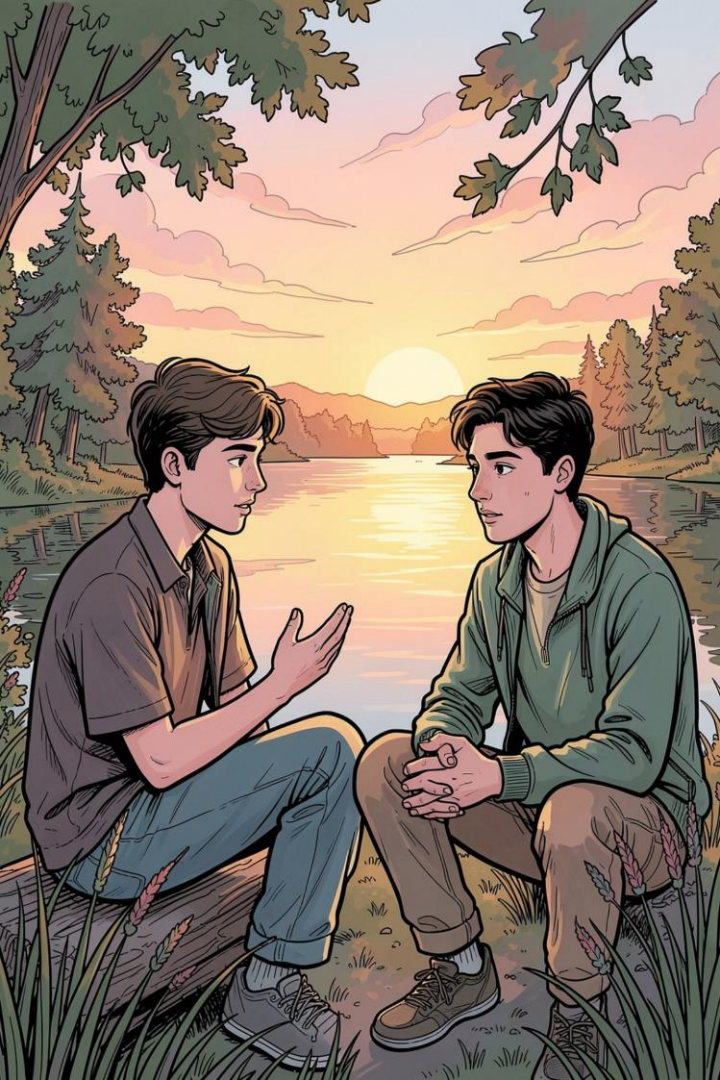
Шульц Наталья Викторовна,
Педагог-психолог МАОУ СОШ № 89 г. Челябинска



Мягкие навыки — твёрдая основа успеха

Мягкие навыки — это социально-психологические и личностные качества, которые определяют, как подросток общается, решает проблемы и управляет временем. Они универсальны и помогают в учёбе, дружбе и будущей работе.





Эмоциональный интеллект

Умение распознавать эмоции, управлять ими и понимать чувства других. Подростки с развитым эмоциональным интеллектом меньше конфликтуют, легче находят друзей и лучше справляются со стрессом.

Как развивать эмоциональный интеллект

Называть эмоции

Поощряйте точные формулировки:
«я злюсь, потому что...», «мне обидно, потому что...»

Дневник эмоций

Ежедневные записи: что произошло, что почувствовал(а), что помогло справиться.

Пауза перед реакцией

Техники: считать до 10, 3 глубоких вдоха, короткая прогулка — тренируем саморегуляцию.

Эмпатия

Учите спрашивать: «Как ты себя чувствуешь?» и внимательно слушать без осуждения.

Анализ персонажей

После фильмов/книг обсуждайте мотивы героев и их эмоции — это простая игровая практика.



Коммуникативные навыки

Способность ясно выражать мысли и внимательно слушать — важнейший навык для жизни в коллективе. Включает устную речь, переписку и публичные выступления.

Как развивать коммуникативные навыки

01

Активное слушание

Не перебивать, перефразировать: «Правильно ли я понял, что...?» — показывает внимание.

02

Формулировка мысли

Перед выступлением проговорить 2–3 ключевые пункта — помогает не теряться.

03

Практика выступлений

Короткие рассказы, мини-репетиции и запись на видео для обратной связи.

04

Письменная культура

Поощряйте развёрнутые сообщения и ведение блога лагеря — письменная ясность важна.





Критическое мышление

Умение анализировать информацию, задавать вопросы и делать самостоятельные выводы. Это защита от дезинформации и основа хороших решений.



Ask Questions

Verify Facts

Weigh
Arguments

Простой визуал для занятий: обсуждение новостей, проверка источников, дебаты в мини-группах.

Задавать вопросы

Кто сказал? Зачем? Есть ли доказательства?

Проверка фактов

Сверять с несколькими источниками — учите методике поиска информации.

Аргументы обеих сторон

Проводите мини-дебаты: аргументы «за» и «против» одной темы.

Игры и головоломки

Шахматы, логические задачи и квесты развивают аналитическое мышление.



Тайм-менеджмент

Умение планировать и расставлять приоритеты — ключ к балансу между учёбой, отдыхом и хобби. Не о занятости, а о качестве времени.



Практические техники тайм-менеджмента

Несколько привычек, встроенных в распорядок лагеря, помогут подросткам сохранить порядок и научиться автономии.



Планировщик

Записывать дела и дедлайны — бумажный или в телефоне, главное привычка.



План на неделю

В пятницу распределите мероприятия, поездки.



Разбивать задачи

Большие дела делите на маленькие шаги — легко начать и отслеживать прогресс.



Съешь лягушку

Сначала выполняйте самое неприятное дело — энергия на старте помогает.



Засекать время

Используйте таймер, чтобы понять реальную продолжительность задач и скорректировать план.

Работа в команде

Умение эффективно работать вместе с другими людьми:
распределять задачи, договариваться, учитывать чужое мнение,
вносить свой вклад и нести ответственность за общий результат.

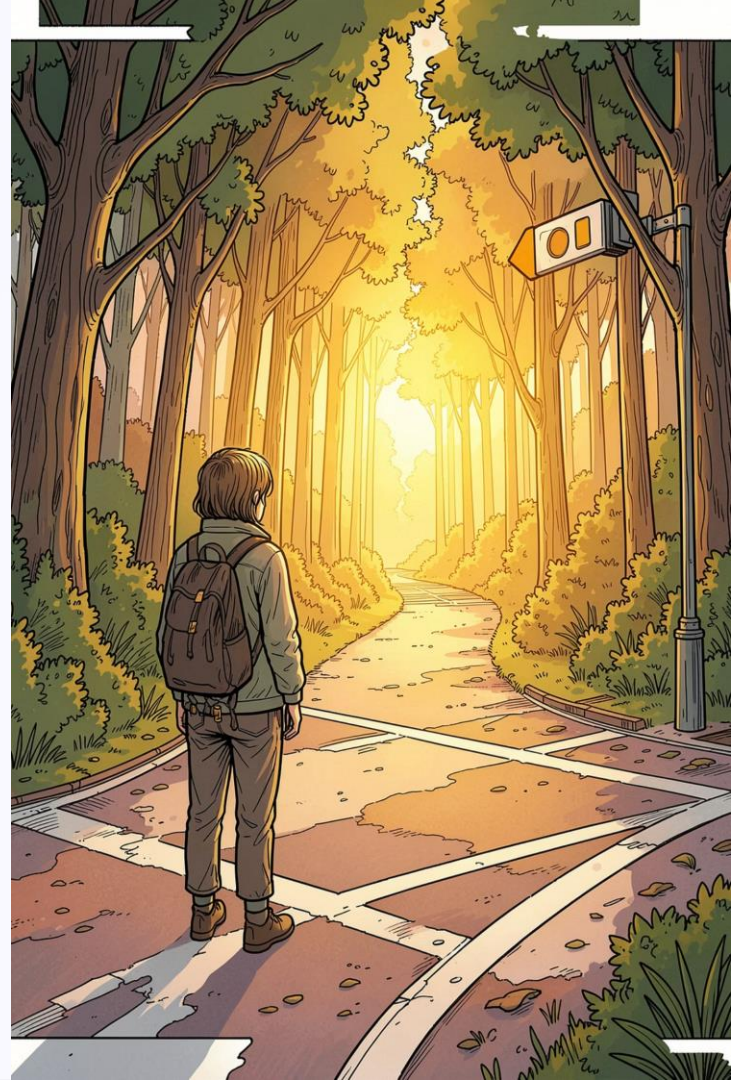


Как развивать командную работу?

- 1 Участвовать в групповых активностях**
Командные виды спорта, проекты, волонтерство, кружки — везде, где нужно взаимодействовать с другими.
- 2 Учиться распределять роли**
В любой команде кто-то лидер, кто-то генератор идей, кто-то исполнитель, кто-то критик. Попробовать себя в разных ролях.
- 3 Давать и принимать обратную связь**
Говорить другим, что получилось хорошо и что можно улучшить. Спокойно слушать, когда говорят тебе.
- 4 Брать ответственность за свою часть**
Если обещал сделать — сделать. Подвести команду — подвести себя.
- 5 Учиться решать конфликты**
Не избегать, не скандалить, а обсуждать проблемы и искать решение, которое устроит всех.

Решение проблем

Умение спокойно анализировать сложную ситуацию, искать варианты решения и действовать, а не паниковать и не опускать руки. Это способность видеть проблему как задачу, у которой есть решение.



Как развивать умение решать проблемы?



- Менять формулировку
Вместо «у меня проблема» говорить «у меня задача». Проблема — это тупик, задача — это вызов с решением.
- Использовать алгоритм
Что случилось? Какие есть варианты? Какие плюсы и минусы каждого? Какой выберу? Действую.
- Не бояться ошибок
Неправильное решение — тоже опыт. Попробовал, не сработало, попробовал по-другому.
- Просить помощи, когда нужно
Решать проблемы — не значит решать всё в одиночку. Иногда лучшее решение — спросить совета или попросить помощи.
- Анализировать прошлый опыт
Когда решил какую-то проблему — подумать: что помогло? Что буду делать так же в следующий раз?

Креативность

Умение придумывать новое, смотреть на вещи под другим углом, находить нестандартные решения. Креативность — это не только про рисование и музыку. Это способ мышления, который можно применить в математике, в общении, в быту.



Как развивать креативность?



Пробовать новое

Другой маршрут до школы, новый жанр музыки, незнакомая еда, необычное хобби. Новый опыт — топливо для креативности.



Заниматься творчеством

Любим: рисовать, писать, снимать видео, придумывать игры. Не для результата, а для процесса.



Задавать вопрос «А что, если?»

А что, если сделать наоборот? А что, если соединить это с тем? А что, если ограничений нет?



Изучать чужое творчество

Смотреть, как другие люди решают творческие задачи. Ходить в музеи, смотреть хорошее кино, читать.



Фиксировать идеи

Завести блокнот или заметку в телефоне и записывать любые идеи, даже странные. Не критиковать себя на этапе придумывания.

Адаптивность

Умение приспосабливаться к изменениям, быть гибким, спокойно реагировать, когда всё идёт не по плану.



Как развивать адаптивность?

Выходить из зоны комфорта

Небольшие челленджи: заговорить с незнакомым человеком, попробовать то, что раньше не делал, пойти туда, где никогда не был.

Менять рутину

Иногда специально делать привычные вещи по-другому. Это тренирует мозг быть гибким.

Фокусироваться на контроле

Планы изменились — окей, что я могу сделать в новых условиях? Не тратить энергию на жалобы о том, что не можешь изменить.

Учиться новому

Любой новый навык — это тренировка адаптивности. Чем больше нового освоил, тем легче даётся следующее новое.

Неудачи — это обратная связь

Не получилось — это не конец света, это информация о том, что попробовать по-другому.



Самоорганизация

Умение управлять собой: ставить цели, планировать шаги к ним, поддерживать порядок в делах и вещах, доводить начатое до конца без внешнего контроля. Это внутренняя дисциплина — когда делаешь то, что нужно, даже если никто не заставляет.



Как развивать самоорганизацию?

01

Создавать системы и ритуалы

Определённое время для домашки, определённое место для ключей, определённый порядок утренних сборов. Системы снимают нагрузку с мозга.

02

Ставить конкретные цели

Не «хочу лучше учиться», а «хочу получить 4 по математике в четверти». Конкретную цель можно разбить на шаги.

03

Вести списки

Записывать задачи, а не держать в голове. Голова — для мыслей, бумага или приложение — для задач.

04

Убирать отвлечения

Когда делаешь важное дело — телефон в другую комнату или на беззвучный режим. Легче не отвлекаться, чем потом возвращаться к задаче.

05

Награждать себя

Сделал важное дело — позволь себе что-то приятное. Мозг любит награды и будет охотнее делать нужные вещи.



Лидерство

Умение вести за собой, вдохновлять других, брать на себя ответственность, принимать решения. Лидерство — это не про то, чтобы командовать и быть главным. Это про то, чтобы **видеть цель**, показывать путь и помогать другим её достичь.

Как развивать лидерство?

1

Брать инициативу

Не ждать, пока кто-то организует, предложит, решит. Быть тем, кто делает первый шаг.

2

Принимать решения

Начинать с маленьких: что делать в выходные, куда пойти с друзьями. Принял решение — несёшь ответственность за последствия.

3

Развивать soft skills

Лидерство строится на коммуникации, эмоциональном интеллекте, умении решать проблемы и работать в команде. Всё связано.

4

Вдохновлять

Лидер не заставляет — он объясняет, почему это важно, и показывает личным примером. Слова должны подтверждаться действиями.

5

Принимать обратную связь

Хороший лидер спрашивает команду: что работает? Что можно улучшить? Он не считает себя безупречным.

План-сетка мероприятий — Июнь 2026

1.06 Знакомство. Входная диагностика. Развитие эмоционального интеллекта	2.06 ОГЭ	3.06 Активное слушание, речь	4.06 Тайм-менеджмент и цели	5.06 ОГЭ
8.06 Работа в команде	9.06 ОГЭ	10.06 Креативное мышление	11.06 Развитие эмоционального интеллекта (саморегуляция, эмпатия)	12.06 Выходной
15.06 Лидерство и ответственность (проект «Лидер на час»)	16.06 ОГЭ	17.06 Самопрезентация	18.06 Умение договариваться и решать конфликты	19.06 ОГЭ
22.06 Цифровая грамотность и сетевой этикет	23.06 Проектная деятельность: от идеи до реализации (проектный спринт)	24.06 Итоговая игра-квест «Прокачай себя!»	25.06 Рефлексия, итоговая диагностика	

Спасибо за внимание!

Именно **гибкие навыки** сегодня определяют, насколько быстро ты построишь карьеру и адаптируешься к изменениям.

