

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ХАЛЬЧУКОВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ  
ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ГРУППОВЫХ МЕТОДОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
26.05.23

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Миллер О.М.  
26.05.23

Обучающийся  
Хальчукова И.В.  
26.05.23

Дата защиты  
17.06.2023

Оценка  
\_\_\_\_\_

Красноярск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Определение эмоционального интеллекта в психологической литературе	7
1.2 Особенности эмоционального интеллекта. ....	9
1.3 Формирование эмоционального интеллекта .....	12
1.4 Особенности младшего подросткового возраста.....	15
1.5 Развитие эмоционального интеллекта младших подростков .....	18
Выводы по главе 1.....	22
ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	25
2.1 Описание методик исследования .....	25
2.2 Анализ полученных данных первичного исследования .....	26
2.3 Мероприятие «Развитие эмоционального интеллекта младших подростков с помощью групповых методов» .....	29
2.4 Анализ полученных данных вторичного исследования .....	31
Выводы по главе 2.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	35
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	38
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41

## ВВЕДЕНИЕ

В чем заключается важность развития эмоционального интеллекта для подростков? Что такое эмоциональный интеллект, если под интеллектом привычно понимать умственные способности? Дело в том, что эмоциональный интеллект включает себя сферу эмоций, а также подразумевает социальные навыки.

Успех человека, к которому он в течение жизни может прийти, зависит от его умственных способностей. Однако без развитого эмоционального интеллекта прийти к успеху в реализации своего потенциала, карьере, любовных и дружеских отношениях может быть затруднительно.

«Эмоциональный интеллект позволяет не только проявлять свои эмоции, но и контролировать их у окружающих. Готовность к эмоциональным проявлениям и самоконтроль, являясь личностными качествами, помогают человеку в росте его профессионализма, в успешном взаимодействии с окружающими. Психологи выявили определенную взаимосвязь интеллекта и эмоций и пришли к выводу, что все же успех человека больше зависит от эмоционального интеллекта, чем от интеллекта и интеллектуальных способностей» [2, с. 1].

Благодаря навыкам развитого эмоционального интеллекта вместо конфликтного поведения человек будет стараться понять позицию собеседника и прийти к взаимному согласию, у него будет лучше получаться располагать к себе новых знакомых. Человек с высоким показателем эмоционального интеллекта умеет грамотно поддерживать собеседника, учитывая все необходимые обстоятельства, ему лучше удастся строить взаимоотношения с другими людьми [2]. Кроме того, благодаря развитому эмоциональному интеллекту у человека лучше получается идентифицировать свои эмоции и проживать их, а не отрицать.

А для чего эмоциональный интеллект нужен младшим подросткам?

Актуальность данной работы заключается в том, что согласно ФГОС ООО выпускнику основной школы нужно уметь проявлять социальную активность, сотрудничать и вести конструктивный диалог. Развитый эмоциональный интеллект позволит обучающимся лучше понимать настроение других людей и контролировать проявление собственных эмоций, что будет благоприятно влиять на взаимоотношения с окружающими людьми. Таким образом, развитие эмоционального интеллекта обучающихся основной школы важно начинать уже с младшего подросткового возраста.

Так, благодаря развитому эмоциональному интеллекту, подростки смогут выстраивать диалог с собеседниками уважительно и вежливо. У них будет лучше получаться контролировать свое поведение. Это позволит им выстраивать более крепкие дружественные связи и удовлетворить потребность в интимно-личностном общении. Кроме того, обучающиеся с высоким уровнем эмоционального интеллекта могут лучше сосредотачиваться на учебных заданиях. Они способны организовать свою учебную деятельность с помощью развитого самоконтроля.

Цель исследования – способствовать развитию эмоционального интеллекта младших подростков с помощью реализации специально разработанных занятий с использованием групповых методов.

Задачи:

- провести анализ научной литературы на тему эмоционального интеллекта;
- исследовать уровень развития эмоционального интеллекта младших подростков, проанализировать результаты первичного исследования;
- разработать и реализовать занятия, способствующие развитию навыков эмоционального интеллекта младших подростков;
- исследовать уровень развития эмоционального интеллекта младших подростков после реализации мероприятия, проанализировать результаты вторичного исследования.

Объект исследования - эмоциональный интеллект.

Предмет исследования – развитие эмоционального интеллекта обучающихся младшего подросткового возраста.

Гипотеза: предполагается, что с помощью занятий с использованием групповых методов можно повысить уровень эмоционального интеллекта младших подростков.

Методы исследования:

- теоретические (анализ, сравнение, обобщение научной литературы);
- эмпирические (тестирование).

Методики исследования:

1. Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ).

2. Диагностика уровня эмпатии (И. М. Юсупов).

Теоретическая основа исследования: теоретическое положение об эмоциональном интеллекте (Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков, И.Н. Андреева, Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Гоулмен, Рувен Бар-Он, Роберт Стернберг), модель эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин), эмпирическое исследование эмоционального интеллекта подростков во взаимосвязи с детско-родительскими отношениями с матерью (Д.Ю. Перова, Н.А. Лужбина).

Новизна исследования заключается в авторской разработке мероприятия на основе коррекционно-развивающей программы (автор программы: Гензе Екатерина Владимировна).

Практическая значимость исследования – занятия разработанного мероприятия могут быть использованы для развития эмоционального интеллекта младших подростков.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Во введении обосновывается актуальность работы, определяются объект и предмет исследования,

формулируются цель, задачи и практическая значимость, описываются методы исследования, теоретическая база, структура и содержание.

Первая глава представляет собой теоретический анализ проблемы эмоционального интеллекта младших подростков, а также включает в себя характеристику эмоционального интеллекта.

Вторая глава включает в себя результаты исследований и мероприятие по развитию эмоционального интеллекта младших подростков.

В заключении представлены выводы, сделанные на основании проведенного исследования.

Список использованных источников включает 30 позиций.

Приложение А включает в себя вопросы методики Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта.

Приложение Б представляет собой вопросы методики «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова.

Приложение В включает в себя описание занятий мероприятия, направленного на развитие эмоционального интеллекта младших подростков.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

## **1.1 Определение эмоционального интеллекта в психологической литературе**

Несмотря на то, что эмоциональный интеллект образовался как термин в науке относительно недавно, первые размышления о его сути были начаты еще в античные времена. Так, Аристотель считал, что настоящая свобода дана только тем людям, которые умеют владеть своими эмоциями и поведением.

Употреблению эмоционального интеллекта в качестве психологического термина дали начало Дж. Мэйер и П. Сэловей (американские психологи). Они охарактеризовали эмоциональный интеллект как форму социального интеллекта, с помощью которой человек может осознавать свои эмоции, а также понимать эмоциональное состояние собеседника. Данная особенность эмоционального интеллекта, по мнению психологов, позволяет человеку выбирать уместное поведение по отношению к собеседнику [1].

Классическое представление об интеллекте предложил американский психолог и психиатр Д. Векслер, который определял его как глобальную способность индивида действовать целеустремленно, мыслить рационально и эффективно общаться с окружением [7].

Американский психолог и научный журналист Д. Гоулмен считает, что эмоциональный интеллект подразумевает способность человека сохранять настойчивость в достижении планов несмотря на неудачи и трудности, управлять своим эмоциональным состоянием, а также сохранять логичность рассуждений при любых обстоятельствах [18].

Израильский психолог Р. Бар-Он определяет эмоциональный интеллект как совокупность способностей и компетенций, не относящихся к

когнитивной сфере. Они позволяют человеку достигать каких-либо результатов с учетом социальных норм той среды, в которой человек находится [7].

Кандидат психологических наук И.Н. Андреева считает, что эмоциональный интеллект – это совокупность социально-практических навыков, которые выражаются в коммуникации людей. Также эмоциональный интеллект, по ее мнению, позволяет анализировать и применять полученную эмоциональную информацию [22].

Д.В. Люсин (кандидат педагогических наук) и Д.В. Ушаков (доктор психологических наук) рассматривают эмоциональный интеллект в качестве интереса человека к познанию как своего внутреннего мира, так и других людей, а также в качестве стремления анализировать поведение окружающих: «Научные исследования темы эмоционального интеллекта, разработанные Д.В. Люсиным являются наиболее известными в психологической науке. В основе понятия эмоционального интеллекта первоначально по определению ученого выражалась в способности понимания и управления не только своими эмоциями, но и эмоциями окружающих. В дальнейшем он писал, что эта способность помогает распознать эмоцию, понять эмоциональное переживание у себя или у другого человека, выразить ее словами, выявить причины ее создания и понимание последствий данного эмоционального состояния» [2, с. 1].

Таким образом, было рассмотрено определение эмоционального интеллекта с точки зрения разных авторов. В настоящее время не существует единственно верного определения данного термина, но ученые и психологи выделяют общие характеристики, свойственные эмоциональному интеллекту. Так, эмоциональный интеллект подразумевает наличие у человека социальных и эмоциональных «компетенций», навыков, позволяющих адаптироваться к социальной среде и понимать свои переживания [17].

## 1.2 Особенности эмоционального интеллекта

Профессор психологии Роберт Стернберг выделяет такой тип интеллекта, как практический. Профессор считает, что благодаря практическому интеллекту человек успешнее адаптируется к внешней среде. Следуя данной аналогии, предполагается, что эмоциональный интеллект помогает людям приспособиться к социальной среде.

В 1990 г. Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо разработали первую модель эмоционального интеллекта. Авторы определили эмоциональный интеллект как способность идентифицировать собственные эмоции и эмоции окружающих и использовать эту информацию для принятия решений. Эмоциональный интеллект представлял собой конструкт, состоящий из способностей:

- к идентификации и выражению эмоций;
- регуляции эмоций;
- к использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Каждый тип способностей, по мнению авторов, состоит из ряда компонентов. Способность к идентификации и выражению эмоций делится на два компонента, один из которых направлен на свои, а другой – на чужие эмоции. В первый компонент включаются вербальный и невербальный субкомпоненты, а во второй – субкомпоненты невербального восприятия и эмпатии. Способность к регуляции эмоций состоит из двух компонентов: регуляции своих эмоций и регуляции чужих эмоций. Способность к использованию эмоций в мышлении и деятельности включает в себя компоненты: гибкого планирования, творческого мышления, перенаправленного внимания и мотивации.

Позже П. Сэловей и Дж. Мэйер доработали предложенную модель. Они выделили четыре компонента, которые составляют структуру эмоционального интеллекта:

### 1. Идентификация эмоций.

Включает в себя ряд связанных между собой способностей, таких, как восприятие эмоций (способность заметить сам факт наличия эмоции), их идентификация, адекватное выражение, различение подлинных эмоций и их имитации.

### 2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности.

Включает в себя способность использовать эмоции для направления внимания на важные события, вызывать эмоции, которые способствуют решению задач (например, использовать хорошее настроение для порождения творческих идей), использовать колебания настроения как средство анализа разных точек зрения на проблему.

### 3. Понимание эмоций.

Способность понимать комплексы эмоций, связи между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, причины эмоций, вербальную информацию об эмоциях.

### 4. Управление эмоциями.

Способность к контролю за эмоциями, снижению интенсивности отрицательных эмоций, осознанию своих эмоций, в том числе и неприятных, способность к решению эмоционально нагруженных проблем без подавления связанных с ними отрицательных эмоций. Способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений [7].

Д. Гоулмен рассмотрел и популяризовал модель эмоционального интеллекта, разработанную Дж. Мэйером и П. Сэловеем, и внес в нее свои изменения. Так, в данной модели выделяются компоненты: идентификация, регуляция и выражение эмоций, применение эмоциональной информации, социальные навыки, настойчивость и энтузиазм. Согласно измененной автором модели, структура эмоционального интеллекта состоит из самосознания, самоконтроля, социальной чуткости и управления отношениями. Относительно каждой составляющей психолог выделил

соответствующие навыки. Самоконтроль подразумевает такие навыки, как: контроль над эмоциями, адаптивность, стремление к результату, инициативность и т.д. Самосознание включает в себя умение осознавать и охарактеризовать свои эмоциональные состояния, самооценку и уверенность в себе. Социальная чуткость формируется с помощью навыков сопереживания и умения предвидеть реакцию собеседника. Управление отношениями характеризуется навыками влияния, урегулирования конфликтов, сотрудничества и т.д.

Модель Р. Бар-Она предполагает очень широкую трактовку понятия «эмоциональный интеллект». Он выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоционального интеллекта. Каждый из этих компонентов состоит из нескольких субкомпонентов:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.
2. Навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.
3. Способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.
4. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью.
5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм [7].

В 2004 г. Д.В. Люсин предложил собственно разработанную модель эмоционального интеллекта. Согласно данной модели, под эмоциональным интеллектом подразумевается способность понимать свои и чужие эмоции, а также управлять ими. Способность понимать эмоции:

- осознание человеком факта наличия у себя или собеседника какого-либо эмоционального переживания;
- идентификация эмоции, умение ее назвать;

– понимание причинно-следственной связи: что могло вызвать эмоцию и к чему может привести ее подавление.

Способность управлять эмоциями:

- контроль интенсивности выражения эмоций;
- контроль внутреннего переживания эмоций;
- умение вызвать необходимое эмоциональное состояние [8].

Важно отметить, что эмоция – это психический процесс, являющийся реакцией человека на какое-либо событие, и выражающийся с помощью мимики, интонации голоса, слов, жестов и т.п. Эмоция является кратковременным по продолжительности эффектом, в то время как эмоциональное состояние может длиться как несколько часов, так и несколько месяцев. Так, эмоции и эмоциональные состояния представляют собой реакцию человека на какие-либо стимулы и события.

Таким образом, эмоциональный интеллект представляет собой совокупность знаний и умений, позволяющих человеку осознавать как свои, так и чужие эмоции и чувства, анализировать их и управлять ими. Можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект действительно способствует адаптации к социальной среде, так как, управляя своими эмоциями и эмоциональным состоянием, человек выбирает, как ему наилучшим образом в той или иной ситуации показать свое настроение, недовольство, раздражение и т.д. Умение понять настроение собеседника, в свою очередь, предоставляет возможность поддержать его, выбрать наиболее уместные слова и интонацию в разговоре, а также улучшить взаимоотношения с ним [6].

### **1.3 Формирование эмоционального интеллекта**

Д.В. Ушаков и Д.В. Люсин считают, что эмоциональный интеллект развивается медленно, в течение жизни. Его развитие зависит от того как человек реагирует на те или иные ситуации, анализирует ли причинно-

следственные связи своих эмоциональных состояний и действий, а также реакций других людей.

По мнению И.Н. Андреевой, эмоциональный интеллект - это результат регулярного взаимодействия человека с социумом, а также стремления к выявлению и развитию своего потенциала.

В статье Д.Ю. Перовой и Н.А. Лужбиной отмечается, что эмоциональный интеллект начинает формироваться с детско-родительских отношений, и большое влияние на развитие компонентов эмоционального интеллекта у ребенка оказывает отношение к нему матери. Авторы пишут, что, более высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают подростки, матери которых устанавливали правила и выполняли обещания о наказании за проступки. Также в статье отмечается, что на развитие эмоционального интеллекта благоприятно влияет поощрение матерью стремления подростка к самостоятельности и ответственности, ее открытость, искренний интерес и безусловное принятие своего ребенка таким, какой он есть [4].

Развитие эмоционального интеллекта начинается с раннего детства, когда ребенок начинает различать и прогнозировать эмоции других людей. Конечно, большое влияние на формирование эмоционального интеллекта оказывают внешние условия, такие как: пример выражения и контроля эмоций взрослого человека из ближайшего окружения, обучение родителями своих детей распознаванию эмоций, отношение родителей к детям, количество тактильных контактов и доверительных бесед между ребенком и его родителями.

Следует отметить важность психологических условий, способствующих развитию эмоционального интеллекта. Так, для того, чтобы эмоциональный интеллект действительно развивался, важна способность к анализу своих и чужих эмоциональных состояний, а также умение мысленно поставить себя на место другого человека и понять его чувства.

Еще одними составляющими, оказывающими влияние на развитие эмоционального интеллекта, являются:

- скорость и точность переработки эмоциональной информации (от данного параметра зависит, как вовремя и насколько верно человек считывает эмоциональное состояние, настроение собеседника);
- эмоциональная возбудимость (раздражителен и вспыльчив ли человек);
- осведомленность человека о том, как именно вербальным и невербальным путем находят выражение те или иные эмоции;
- тип темперамента (темп психических реакций, скорость реагирования, уравновешенность и подвижность нервных процессов).

Как утверждается в психологической и научной литературе, формирование эмоционального интеллекта также зависит от самооценки человека: его уверенности в себе, восприятия отношения других людей к нему.

В работе С.М. Шингаева, в свою очередь, отмечается: еще одним определяющим фактором развития эмоционального интеллекта выступает образовательная среда с первого класса школы. Однако важно, чтобы были организованы психолого-педагогические условия, которые учитывают возрастные и индивидуальные особенности учеников [28].

Дополнительным фактором, влияющим на уровень эмоционального интеллекта, является телевидение и свободный доступ в сеть Интернет. Так, согласно исследованиям канадского психолога А. Бандуры, те дети, которые регулярно видят благодаря телевидению сцены жестокости, тоже становятся более агрессивными в своем поведении [20]. Е.В. Пирайнен пишет: «Персонажи мультипликационных фильмов демонстрируют ребёнку самые разные способы взаимодействия с окружающим миром. Они формируют у ребёнка первичные представления о добре и зле, дают эталоны хорошего и плохого поведения. Через сравнение себя с любимыми героями ребёнок имеет возможность научиться позитивно воспринимать себя, справляться со

своими страхами и трудностями, уважительно относиться к другим. События, происходящие в мультфильме, позволяют развивать мышление и воображение, формировать мировоззрение ребёнка. Мультфильм сегодня - это эффективное средство воспитания. Мультфильм задает ребёнку правила игры, заменяя взрослого. Мультфильм предлагает ребёнку выбрать героя. Сначала ребёнок просто копирует эмоциональное поведение героя, так сказать, играет определенную роль. Но постепенно ребёнок переходит к самостоятельной импровизации на заданную тему, отходя от реального сюжета, но сохраняя поведенческие особенности героя. Как «воспитатель», мультфильм развивает эмоциональную лексику ребёнка, обогащая его мир словами, словосочетаниями, обозначающими различные эмоции, оттенки настроения и т.д., то есть именно мультфильм сегодня формирует эмоциональный интеллект наших детей» [20, с. 2–3].

Таким образом, формирование эмоционального интеллекта в естественных условиях социальной среды происходит постепенно, начиная с детско-родительских отношений. В дальнейшем большое влияние на формирование эмоционального интеллекта у ребенка оказывают психолого-педагогические условия детского сада и школы, близкое окружение, телевидение, интернет, а также многие факторы социальной среды, в которой ребенок находится.

#### **1.4 Особенности младшего подросткового возраста**

Подростковый возраст является наиболее трудным периодом, тому что подросток сталкивается с изменениями, к которым необходимо привыкнуть и которые подростку бывает трудно принять. Е.А. Волгуснова в своей работе пишет: «В психологической науке подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным» в связи с психологическими и физиологическими метаморфозами пубертатного кризиса, и поэтому

изучение эмоционального развития подростков занимает значимое положение в психологии подросткового возраста» [4, с. 1].

К.В. Ермакова отмечает: «Подростковый возраст является критическим в становлении личности. И.М. Юсупов характеризовал его, как период маргинальной социализации, когда подросток находится как бы в промежуточном, пограничном положении между различными социальными и возрастными группами, что накладывает определенный отпечаток на его психику и может выражаться в повышенной тревожности, неконтактности в общении, агрессивности, эгоцентричности, а также проявляться в реакциях эмансипации, компенсации, группирования со сверстниками и т.д.» [9, с. 2].

В подростковом возрасте происходит гормональная перестройка в организме, которую принято называть половым созреванием. Вследствие этого у некоторых подростков могут быть головные боли, повышенное потоотделение, расстройства желудочно-кишечного тракта и повышенная утомляемость.

Для полового созревания характерны изменения во внешности, из-за которых у некоторых младших подростков формируются комплексы. Например, непропорционально длинные руки, прибавление в весе, высокий рост, появление высыпаний на коже. При этом подростки склонны сравнивать свою внешность и достижения относительно других людей, критиковать себя, искать в своей внешности недостатки, обесценивать свои успехи в учебе и других видах деятельности.

Течение младшего подросткового возраста сопровождается трудностями контроля эмоций: подростки повышают голос, агрессивно отстаивают личные границы и вступают в споры. Кроме того, для подростков характерна склонность действовать импульсивно, в знак протеста, чтобы что-то доказать родителям или референтной группе.

С наступлением младшего подросткового возраста подростки начинают ощущать потребность в личном пространстве, которое стараются отстаивать.

Вследствие полового созревания у младших подростков появляется романтический интерес к противоположному полу и стремление понравиться объекту симпатии.

Кроме того, у младших подростков появляется потребность в интимно-личностном общении: обсуждение с родителями и единомышленниками секретов, учебных успехов и неудач, увлечений. Подросткам важно получать поддержку значимых для них людей.

Если потребности подростка, такие как интерес со стороны противоположного пола и наличие интимно-личностного общения, не удовлетворяются, то его самооценка становится заниженной. Так, младшие подростки становятся неуверенными в себе: находят в своей внешности недостатки, сомневаются в своих коммуникативных навыках. Вследствие заниженной самооценки для младших подростков становится характерна повышенная тревожность, обесценивание своих учебных успехов, талантов и способностей [13].

Младшим подросткам важно ощущать свою причастность к коллективу (школьный класс, группа в какой-либо секции, друзья), замечать свою схожесть с членами этого коллектива, которая может быть выражена, например, общими интересами или взглядами. Одновременно младшие подростки желают выразить свою уникальность: через учебные, творческие и спортивные достижения, необычные увлечения. Некоторые подростки стремятся к самовыражению с помощью нестандартной прически, аксессуаров или одежды.

Профессор кафедры психологии развития и психофизиологии И.М. Юсупов считает подростковый возраст проблематичным как для самого подростка, так и для его родителей. Проблема заключается в том, что родители видят в подростке ребенка, а подросток стремится к чувству взрослости, он нуждается в самостоятельности принятия решений. С одной стороны, подросток не готов к ответственности взрослой жизни. С другой стороны, он желает, чтобы родители позволили ему жить так, как он считает

правильным. Вследствие конфликта взглядов в отношениях подростка со своими родителями могут быть споры, недоверие и скрытность. Подросток перестает видеть в родителях авторитетных лиц, не хочет делиться с ними своими переживаниями и трудностями. Он может скрывать учебную успеваемость и наличие какой-либо зависимости. Для подростка важно, чтобы родители поддерживали его стремления и уважали его мнение. Отсутствие доверительных отношений с родителями вызывает у подростка чувство незащищенности [9].

Так, были рассмотрены особенности, характерные младшему подростковому возрасту. Подросткам свойственны трудности с контролем эмоций, критика своей внешности и своих способностей, конфликты в отношениях с родителями. Основной потребностью младших подростков становится интимно-личностное общение. Кроме того, подростка важно наличие интереса со стороны противоположного пола, признание референтной группы, поддержка родителей и возможность самостоятельного принятия решений.

### **1.5 Развитие эмоционального интеллекта младших подростков**

Почему важно, чтобы у младших подростков был средний или высокий уровень эмоционального интеллекта? К сожалению, у некоторых подростков есть трудности с контролем агрессии. Это может причинить вред как их близким, так и другим окружающим людям, а также домашним и уличным животным. Также, в силу отсутствия навыков эмпатии, подростки могут быть бестактны в общении [18].

Подростки с развитым уровнем эмоционального интеллекта умеют анализировать причины своих эмоциональных состояний. Также они лучше понимают свои потребности и личные границы [25].

Р. Фишер и Д. Шапиро отмечают в своей книге: «Эмоции могут привести вас в смятение, ранить или заставить согласиться на невыгодные

условия. Они способны отвлечь ваше внимание от вопроса, требующего немедленного решения. Какие бы переговоры вы ни вели, официальные или неформальные, кроме сосредоточенности на сути дела вам приходится тратить силы на анализ эмоций, переполняющих и вас, и окружающих, чтобы решить, как на это реагировать. Довольно сложно держать все это под контролем» [26, с. 8]. Так, благодаря умению управлять своими эмоциями и контролировать их выражение, подростки смогут мирно разрешать конфликтные ситуации, вызывать доверие и уважение по отношению к себе со стороны других людей [3]. У них начнет получаться учитывать мнение и потребности собеседника, с которым произошел конфликт [29].

Кроме того, если подростки начнут обращаться за помощью к учителям, вместо того, чтобы конфликтовать с ними, у них повысится учебная успеваемость. Также С.М. Шингаев и Е.В. Юркова в своей работе отмечают: «По мнению ряда зарубежных ученых, высокий эмоциональный интеллект приводит к повышению продуктивности учебной деятельности и высокой успеваемости» [28, с. 2].

Помимо перечисленного, средний или высокий уровень эмпатии будет способствовать нравственному развитию подростков и поможет им удовлетворить потребность в интимно-личностном общении, так как они смогут выстраивать доверительные отношения с родителями и со сверстниками [23]. К.В. Ермакова пишет: «Изучая психологическую литературу, можно сделать вывод о том, что эмпатия является ведущей социальной эмоцией, и в самом общем виде определяется как способность индивида эмоционально отзываться на переживания других людей. Как свойство личности она часто выступает мотивом тех или иных форм поведения и играет важную роль в нравственном развитии человека» [9, с. 2]. Также О.В. Суворова и М.Н. Фрундина отмечают: «Субъектно-личностное и нравственное становление подростка связано с развитием эмпатии как базового человеческого чувства сопричастности, механизма восприятия и принятия другого человека, а также реакции содействия другому. Успешное

освоение и построение подростком интимно-личностных отношений дружбы и любви со сверстниками возможно, прежде всего, при условии развития чувства эмпатии как эмоциональной основы человеческих связей» [23, с. 2].

О.Т. Борисова в своей работе пишет: «Развитый эмоциональный интеллект помогает выстроить правильную стратегию жизни, положительно влияет на процесс социального взаимодействия, на самооценку, открывает дорогу к лидерским навыкам, повышает способности и снижает уровень стрессовых ситуаций, что благоприятно сказывается на психическом здоровье. В подростковом возрасте предотвращает деструктивное поведение или правонарушение» [2, с. 1].

Также Д. Гоулман в одном из своих трудов упомянул эксперимент, исходя из результатов которого, писатель сделал определенные выводы. Согласно описанию эксперимента, детей дошкольного возраста оставляли одних в комнате, а рядом с ними лежала конфета. Дети были ознакомлены с условием: если они не будут есть конфету, а подождут возвращения в комнату взрослого, то получат дополнительно несколько конфет. Одним участникам эксперимента удалось дождаться еще большего количества конфет, другие поддались эмоциям и съели конфету, не дождавшись возвращения взрослого. Спустя длительное время организаторы эксперимента встретились с его участниками и выявили взаимосвязь: именно те люди, которые смогли подождать и не стали есть конфету, добились в жизни успеха (кто-то в карьере или хобби, а кто-то в отношениях). Так, Д. Гоулман пришел к выводу, что способность противостоять эмоциональным порывам – это составляющая развитого эмоционального интеллекта, благодаря которому люди могут добиться тех или иных результатов в различных жизненных сферах [6]. Проблема в том, что при наступлении младшего подросткового возраста неуспех в интересующих сферах может негативно отразиться на самооценке подростка, и, соответственно, отрицательно повлиять на его уверенность в своих возможностях и способностях, учебную успеваемость и отношения с другими людьми.

Чтобы понимать, как развивать эмоциональный интеллект младших подростков, следует обратиться к одной из моделей эмоционального интеллекта. Так, согласно модели Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект включает в себя внутриличностный и межличностный компоненты. Развивая внутриличностный эмоциональный интеллект подростков, важно научить их понимать свои эмоции и управлять ими. Развитие межличностного эмоционального интеллекта будет включать в себя понимание чужих эмоций и способность влиять на настроение и поведение других людей [14].

Можно сделать вывод, что повышение уровня эмоционального интеллекта должно включать в себя развитие его внутриличностного и межличностного компонентов.

Почему для развития эмоционального интеллекта были выбраны групповые методы обучения? Дело в том, что во время работы в малых группах подростки смогут оценивать настроение друг друга по внешним проявлениям, что будет развивать их способность понимать эмоции других людей. Кроме того, во время коммуникации друг с другом подростки будут на практике развивать свои эмпатийные способности [19]. Практические навыки эмоционального интеллекта можно получить только при условии взаимодействия с другими людьми.

Таким образом, развитие уровня эмоционального интеллекта поможет младшим подросткам лучше понимать свои потребности за счет анализа своих эмоций, эмоциональных состояний, а также того, что им предшествовало. Благодаря умению контролировать свои эмоции, способности распознавать эмоции других людей, влиять на их настроение, а также с помощью навыков эмпатии подростки смогут удовлетворить потребность в интимно-личностном общении. Умение выстраивать взаимоотношения с людьми поможет подростку адаптироваться к общепринятым требованиям социальной среды [11].

## Выводы по главе 1

Как термин, эмоциональный интеллект возник в 1988 году. В 1990 году американские психологи (Дж. Майер, Д. Карузо и П. Сэловей) предложили определение данного термина. С 1995 года эмоциональный интеллект как термин стал известен для населения США, а в дальнейшем и других стран, благодаря книге Д. Гоулмана «Emotional Intelligence».

В настоящее время нет единственно признанного определения эмоционального интеллекта, однако психологи и ученые предлагают свои формулировки определений данного термина, в основе которых присутствуют общие характеристики.

Так, эмоциональный интеллект представляет собой сочетание знаний и навыков, благодаря которым человек может идентифицировать свои и чужие эмоции, анализировать их, управлять своим эмоциональным состоянием, влиять на настроение собеседника, сотрудничать, а также выбирать в беседе тон и слова, которые будут уместны и благоприятны за счет способности проявлять эмпатию. Осознание причинно-следственных связей, связанных с тем или иным эмоциональным состоянием, своим или чужим, помогает человеку лучше понимать себя, свои ценности, желания и потребности, а также улучшать взаимоотношения с окружающими людьми.

Формирование эмоционального интеллекта в естественных условиях социальной среды происходит постепенно, начиная с детско-родительских отношений. В дальнейшем большое влияние на формирование эмоционального интеллекта у ребенка оказывают психолого-педагогические условия детского сада и школы, близкое окружение, телевидение, интернет, а также многие факторы социальной среды, в которой ребенок находится.

О.В. Клыпа и П.А. Стежко отмечают: «Эмоциональный интеллект начинает развиваться еще в дошкольном возрасте, однако в подростковом – он претерпевает качественные изменения, которые касаются когнитивной, эмоциональной, личностной сфер. Именно в этом возрасте развивается

способность адекватно интерпретировать как собственные эмоции и чувства, так и эмоции и чувства других людей, формируется способность обрабатывать информацию, исходящую от эмоций, используя её для умозаключения и принятия конкретного решения. Эмоциональный интеллект является основой эффективного взаимодействия подростков с окружающими людьми» [13, с. 1].

Были рассмотрены психологические и физиологические особенности младших подростков. Часто подростки имеют трудности с идентификацией и контролем эмоций. Также они имеют трудности с проявлением тактичности и сочувствия. Вследствие гормональных изменений, поведение младших подростков может быть более эмоциональным, а в некоторых случаях агрессивным. Они склонны к импульсивным действиям и необдуманным решениям. Основными потребностями с наступлением младшего подросткового возраста становятся: интимно-личностное общение (наличие близких друзей, первые романтические отношения), успех в коммуникации со сверстниками и в значимой для подростка деятельности (учеба, кружки, секции и т.д.).

Для чего младшим подросткам важно развивать эмоциональный интеллект? С помощью навыков эмпатии и управления эмоциями они смогут выстраивать дружеские и романтические отношения, получить признание референтной группы, повысить учебную успеваемость.

Если подростки научатся уважительно относиться к мнению других людей, вместо того, чтобы вступать в спор, у них будет лучше получаться договариваться [26], приходить к согласию с окружающими, что поможет выстраивать более крепкие и доверительные связи с другими людьми [5]. Это благоприятно повлияет на взаимоотношения с близкими, значимыми людьми, а также с учителями, сверстниками и т.д. Так, христианский пастор и педагог Ч. Суиндолл считает, что только 10% событий в жизни случайны, потому что реальность человека формируется в соответствии с тем, как он реагирует на что-либо [30].

Умение идентифицировать свои эмоции, в свою очередь, поможет подростку лучше понимать свои потребности, желания и личные границы.

## ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Описание методик исследования

1) Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (описание методики: Приложение А).

Цель проведения: определить уровень развития эмоционального интеллекта и его компонентов.

Данная методика позволяет выявить интегративный уровень эмоционального интеллекта, а также уровень развития его компонентов, согласно шкалам:

- шкала «Эмоциональная осведомленность»;
- шкала «Управление эмоциями»;
- шкала «Эмпатия»;
- шкала «Распознавание эмоций других людей».

Инструкция: вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов: полностью не согласен (–3 балла), в основном не согласен (–2 балла), отчасти не согласен (–1 балл), отчасти согласен (+1 балл); в основном согласен (+2 балла), полностью согласен (+3 балла).

Подсчет результатов: по каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа. Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

2) Методика «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова (описание методики: Приложение Б).

Цель проведения: выявить уровень развития эмпатии.

Данная методика позволяет выявить, какой уровень эмпатии характерен для участника тестирования: очень высокий, высокий, нормальный, низкий или очень низкий.

Инструкция: для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: 0 – не знаю; 1 – нет, никогда; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – почти всегда; 5 – да, всегда.

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается сумма баллов.

От 82 до 90 баллов – очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание.

От 63 до 81 балла – высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать.

От 37 до 62 баллов – нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей.

От 12 до 36 баллов – низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты.

## **2.2 Анализ полученных данных первичного исследования**

База исследования: МАОУ «Средняя школа № XX» (г. Красноярск).

Эмпирическая выборка: 20 учащихся младшего подросткового возраста.

Описание процедуры исследования:

1. Подбор методик.

Методики были выбраны в соответствии с моделью эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, а также в соответствии с возрастом целевой аудитории.

2. Выбор участников исследования.

Помощь в выборе участников исследования оказал психолог-педагог школы. Были выбраны учащиеся двух классов с низким и с высоким социометрическим статусом. От каждого класса психолог-педагог выбрал по 10 человек для проведения исследования и мероприятия.

### 3. Проведение диагностики.

Исследование проводилось в течение двух дней. Учащиеся письменно отвечали на вопросы методик.

### 4. Обработка и анализ результатов исследования.

Анализ результатов исследования:

1) Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта:

25% участников обладают низким интегративным уровнем эмоционального интеллекта, 65% – средним, 10% – высоким.

Эмоциональная осведомленность:

30% участников обладают низким уровнем, 65% – средним, 5% – высоким.

Эмпатия:

20% участников обладают низким уровнем, 65% – средним, 15% – высоким.

Распознавание эмоций других людей:

25% участников обладают низким уровнем, 55% – средним, 20% – высоким.

Управление эмоциями:

35% участников обладают низким уровнем, 55% – средним, 10% – высоким.

Результаты исследования представлены на Рисунке 1.

2) Методика «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова.

Согласно результатам повторного тестирования:

– низкий уровень эмпатии: 15% участников;

- нормальный уровень: 50% участников;
- высокий уровень: 25% участников;
- очень высокий: 10% участников.

Результаты исследования представлены на Рисунке 2.

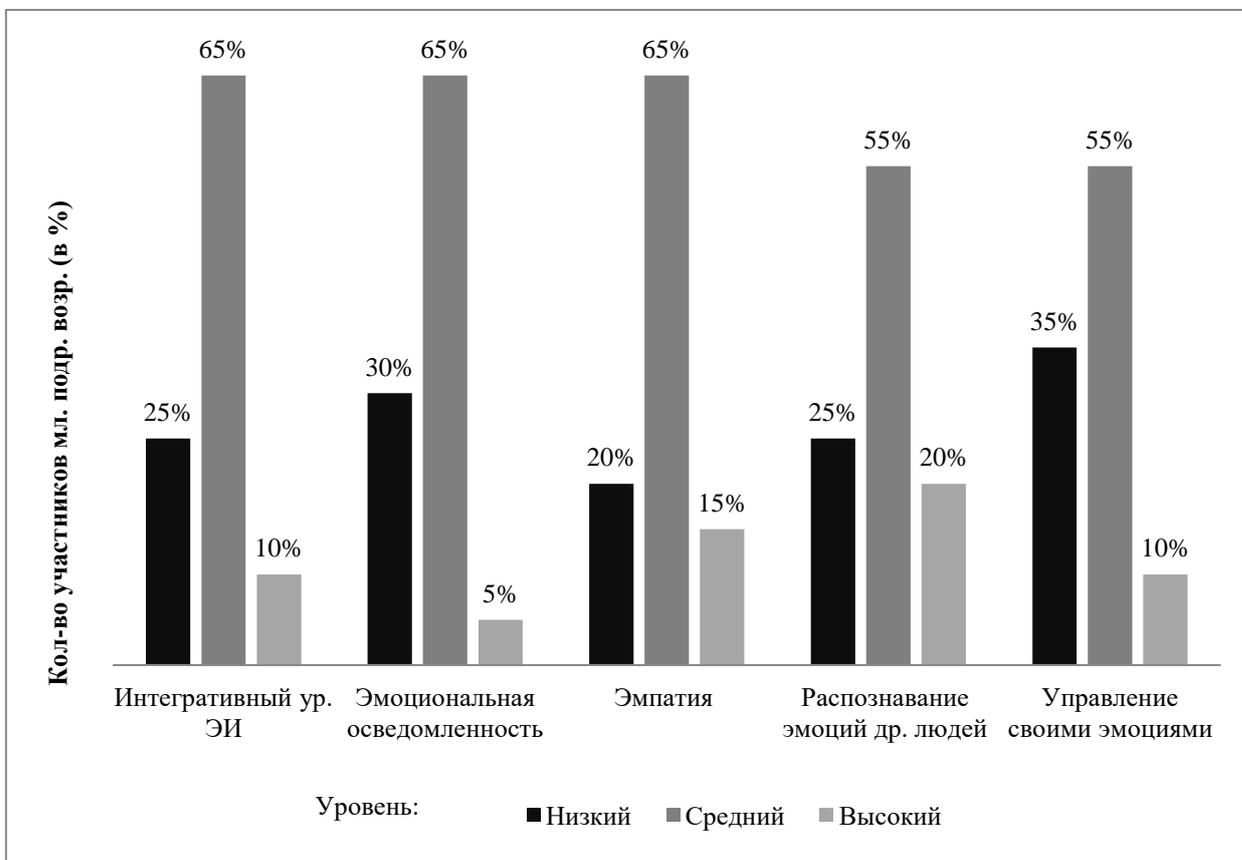


Рисунок 1. Результаты методики Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта, в %

Таким образом, большинство испытуемых обладает средним уровнем эмоционального интеллекта. Высокий уровень характерен для меньшинства участников исследования младшего подросткового возраста. Согласно полученным данным, для четверти опрошенных свойственен низкий уровень эмоционального интеллекта. Так, младшим подросткам бывает сложно понимать и называть свои эмоции. У них не всегда получается понять причинно-следственную связь между предшествующим событием и эмоциональной реакцией, как своей, так и других людей. Также младшие подростки испытывают трудности с распознаванием эмоций, настроения собеседника. Некоторые учащиеся, согласно полученным данным, с трудом

контролируют свое поведение, когда они злятся. Кроме того, вследствие низкого уровня развития эмпатии, некоторые подростки могут вести себя бестактно, не уважая чувств и мнения другого человека, не проявляя к нему сопереживания.

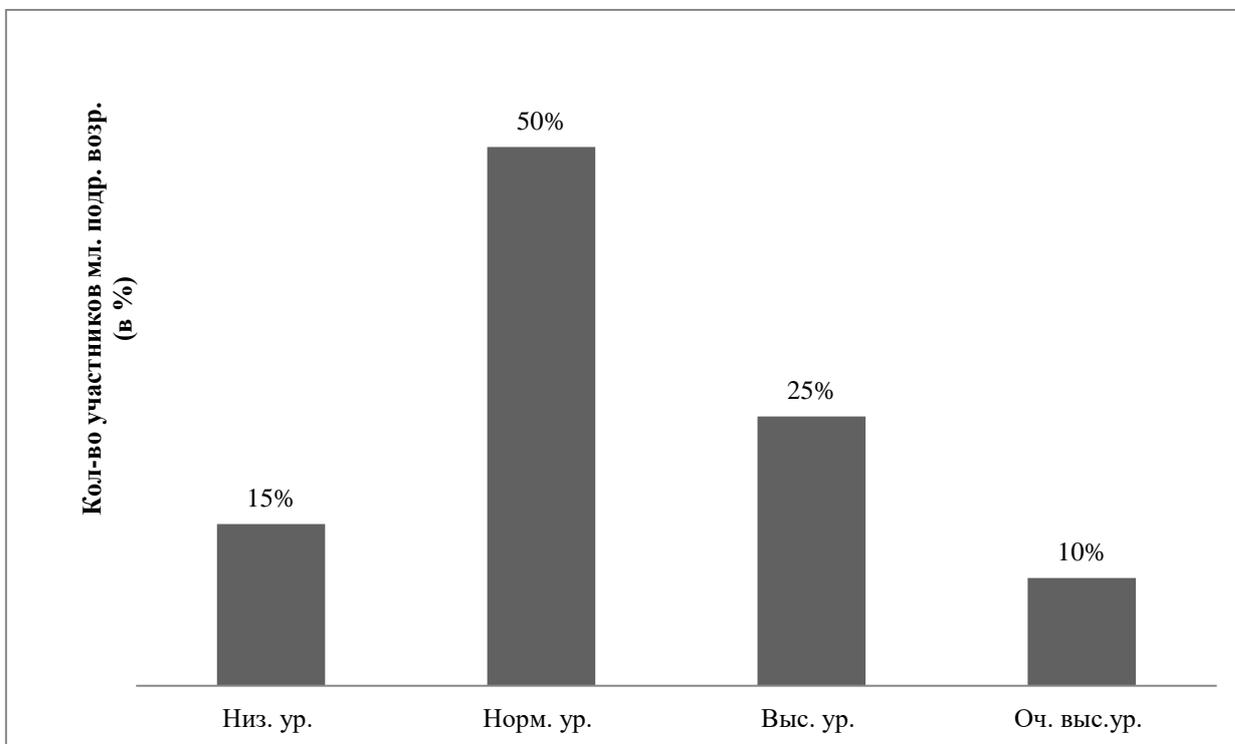


Рисунок 2. Результаты методики «Диагностика уровня эмпатии»  
И.М. Юсупова, в %

### **2.3 Мероприятие «Развитие эмоционального интеллекта младших подростков с помощью групповых методов»**

Цель: развитие эмоционального интеллекта младших подростков.

Задачи:

- научить понимать и анализировать свои эмоции, управлять ими;
- научить понимать настроение других людей и влиять на него;
- развить умение слушать собеседника и сопереживать ему [15].

Целевая аудитория: учащиеся младшего подросткового возраста.

Кол-во участников: 20 человек.

Сроки реализации программы: 13.03.2023-24.04.2023

Длительность одного занятия: 45 минут.

Форма проведения: занятия в рамках уроков психологии.

Мероприятие разработано на основе: «Коррекционно-развивающая программа, направленная на развития эмоционального интеллекта у подростков» (Гензе Екатерина Владимировна). Содержание мероприятия представлено в таблице.

Таблица

Мероприятие «Развитие эмоционального интеллекта младших подростков с помощью групповых методов»

№ Занятия	Тема занятия, цель	Содержание занятия	Дата проведения
1	Знакомство. Цель: знакомство участников друг с другом, создание благоприятной атмосферы в группе.	1. «Я тот, кто...» 2. «Попугчик» 3. Рефлексия занятия	13.03.2023
Блок 1: развитие внутриличностного эмоционального интеллекта			
2	Мое состояние. Цель: развитие способности понимать свое состояние, настроение.	1. «Приветствие» 2.«Сценка» 3. «Цвет моего состояния» 4. Рефлексия занятия	17.03.2023
3	Погружение в мир эмоций. Цель: развитие умения способности свои эмоции, называть эмоции и чувства.	1. «Имя с прилагательным» 2. «Алфавит чувств» 3.«Как ты себя чувствуешь?» 4. Рефлексия занятия	22.03.2023
4	Я – хозяин своего состояния. Цель: развитие умения выражать и контролировать свои эмоции.	1. «Подарок» 2. «Выражение настроения» 3. «Спокойные и агрессивные ответы» 4. Рефлексия занятия	27.03.2023
5	Управляем собой. Цель: обучение управлению своими эмоциями.	1. «Улыбка по кругу» 2. «Аукцион» 3. «Разожми кулак» 4. Рефлексия занятия	03.04.2023
Блок 2: развитие межличностного эмоционального интеллекта			
6	Я тебя понимаю. Цель: развитие способности понимать настроение других людей.	1. «Пожелания» 2. «Передай чувство мимикой» 3.«Передай чувство, только голосом» 4. Рефлексия занятия	11.04.2023

№ Занятия	Тема занятия, цель	Содержание занятия	Дата проведения
7	Все будет хорошо! Цель: развитие способности влиять на настроение других людей.	1. «Живое зеркало» 2.«Ситуации»: 3.«Искусство достойного отказа» 4. Рефлексия занятия	14.04.2023
8	Мир! Цель: развитие способности понимать настроение других людей и влиять на него.	1. «Приветствие на сегодняшний день» 2. «Семья» 3. «Конфликтная ситуация» 4. Рефлексия занятия	19.04.2023
9.	Эмпатия. Цель: развитие эмпатии.	1. «Приветствие» 2.« Проталкивание в автобусе» 3. «Дорогой Роберт...» 4. Рефлексия всех проведенных занятий	24.04.2023

Описание занятий: см. Приложение В.

## 2.4 Анализ полученных данных вторичного исследования

1) Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта:

Согласно результатам повторного исследования, 5% участников обладают низким интегративным уровнем эмоционального интеллекта, 75% – средним, 20% – высоким.

Эмоциональная осведомленность:

5% участников обладают низким уровнем 85% – средним, 10% – высоким.

Эмпатия:

5% участников обладают низким уровнем, 70% – средним, 25% – высоким.

Распознавание эмоций других людей:

10% участников обладают низким уровнем, 60% – средним, 30% – высоким.

Управление эмоциями:

5% участников обладают низким уровнем, 70% – средним, 25% – высоким.

Результаты исследования представлены на Рисунке 3.

2) Методика «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова.

Согласно результатам повторного тестирования:

- низкий уровень эмпатии: 5% участников;
- нормальный уровень: 40% участников;
- высокий уровень: 40% участников;
- очень высокий: 15% участников.

Результаты исследования представлены на Рисунке 4.

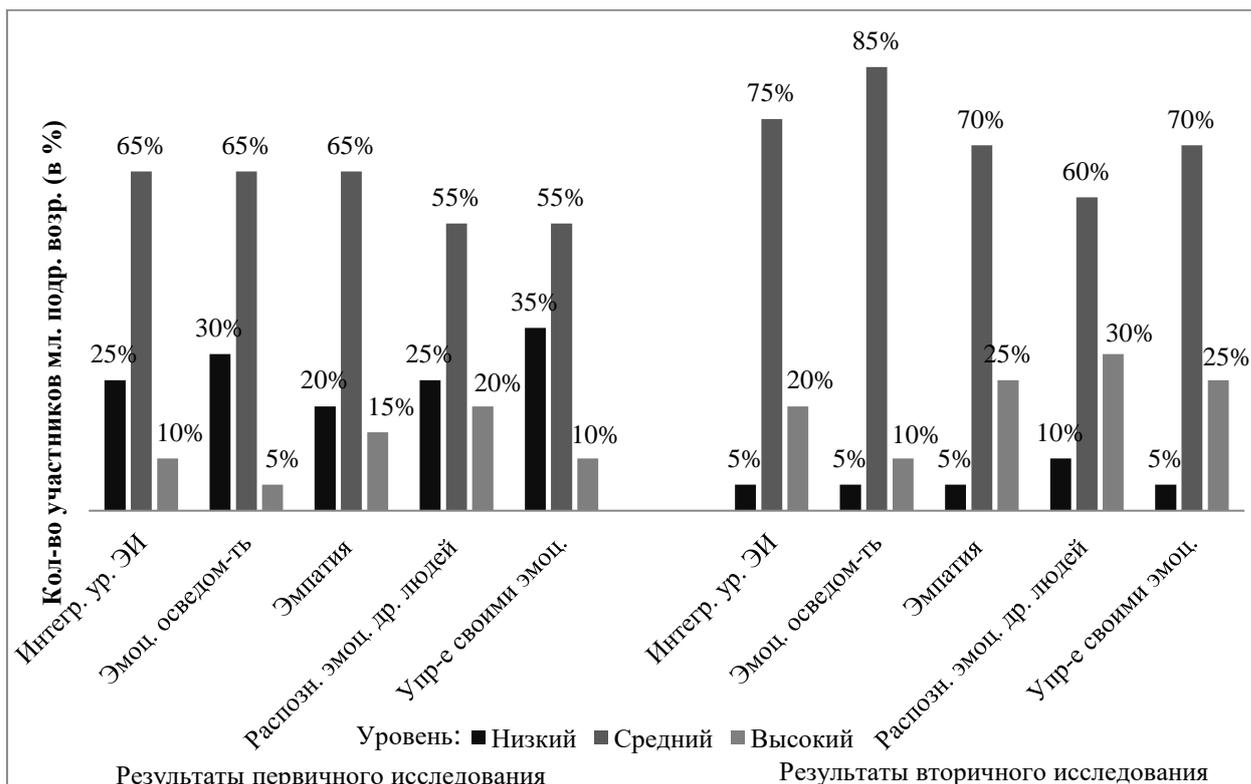


Рисунок 3. Результаты методики Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта, в %

Таким образом, в результате проведенных занятий с учащимися, их уровень эмоционального интеллекта и его показателей стал выше. Так,

низкий уровень эмоционального интеллекта стал характерен на 20% меньшему количеству участников, а средний и высокий – на 10% большему. Обучающиеся научились анализировать свои эмоциональные состояния, стали лучше понимать и контролировать свои эмоции, научились считывать настроение собеседника по таким признакам, как жестикация, тон голоса, позы и мимика [14].

Также участники исследования повысили свой уровень эмпатии. Так как результаты вторичного исследования показали, что 5% обучающихся до сих пор обладают низким уровнем эмоционального интеллекта, можно сделать вывод, что для более качественных результатов необходимо уделять больше времени развитию эмоционального интеллекта с помощью проведения занятий.

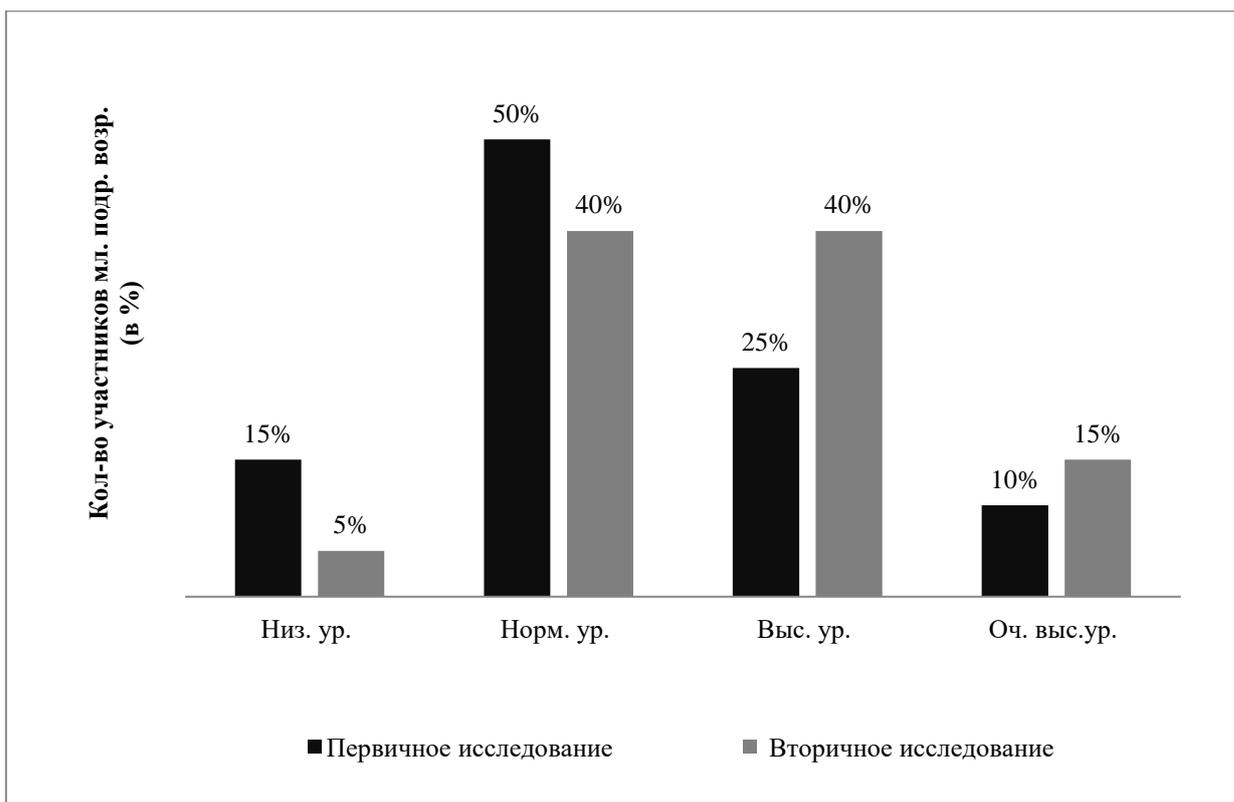


Рисунок 4. Результаты методики «Диагностика уровня эмпатии»

И.М. Юсупова, в %

## Выводы по главе 2

Согласно результатам исследования, для большинства младших подростков был характерен средний уровень эмоционального интеллекта. Однако четверть участников исследования младшего подросткового возраста обладали низким уровнем эмоционального интеллекта. Таким подросткам трудно понимать причины, которые спровоцировали у них те или иные эмоции, им сложно идентифицировать свои эмоции, из-за чего они могут быть склонны к игнорированию своих потребностей. Также подростки с низким уровнем эмоционального интеллекта встречаются с трудностями в коммуникативной сфере, из-за чего они не могут удовлетворить потребность в интимно-личностном общении. Для того чтобы помочь подросткам повысить уровень своего внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта, было разработано и реализовано мероприятие, состоящее из 9 занятий. Занятия проводились в рамках уроков психологии и включали в себя такие групповые методы обучения, как деловой театр, сюжетно-ролевая игра и мозговая эстафета. В результате проведенных занятий, показатели эмоционального интеллекта младших подростков стали выше. Они научились лучше понимать как свои, так и чужие эмоции, у них стало получаться более осознанно и чутко вести себя в общении с другими людьми.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе были рассмотрены теоретические положения об эмоциональном интеллекте, его определение и особенности. В настоящее время существуют различные точки зрения относительно определения данного термина. Так, Дж. Мэйер и П. Сэловей считают, что эмоциональный интеллект является формой социального интеллекта, с помощью которой человек может анализировать свои эмоции, а также лучше понимать эмоциональное состояние собеседника. Д.В. Люсин Д.В. Ушаков охарактеризовали эмоциональный интеллект как стремление людей к анализу своего и чужого поведения, а также в качестве интереса к познанию внутреннего мира: как своего, так и других людей. По мнению И.Н. Андреевой, эмоциональный интеллект – это совокупность социально-практических навыков, а также способность к применению полученной эмоциональной информации для реализации каких-либо целей.

Были рассмотрены некоторые модели эмоционального интеллекта. Так, Д. Гоулмен популяризовал и видоизменил модель эмоционального интеллекта, разработанную Дж. Мэйером и П. Сэловеем. В данной модели выделяются такие компоненты эмоционального интеллекта, как: идентификация, регуляция и выражение эмоций, применение эмоциональной информации, социальные навыки, настойчивость и энтузиазм.

Д.В. Люсин в разработанной им модели эмоционального интеллекта выделяет компоненты:

- способность понимать эмоции (осознание наличия эмоционального переживания, способность его назвать, а также понимание причинно-следственной связи эмоциональных переживаний);

- способность управлять эмоциями (контроль интенсивности выражения эмоций [21], умение вызвать необходимое эмоциональное состояние).

В ходе анализа научной литературы было выявлено, что формирование эмоционального интеллекта начинается с детско-родительских отношений.

Были рассмотрены особенности младшего подросткового возраста. Так, основная потребность подростков - наличие интимно-личностного общения. Кроме того, для подростков важен успех в межличностных отношениях со сверстниками, интерес со стороны противоположного пола, а также признание референтой группы [27]. Вследствие гормональных изменений подростки встречаются с трудностями контроля эмоций, что неблагоприятно влияет на их взаимоотношения с другими людьми.

Проведенное исследование уровня эмоционального интеллекта младших подростков показало, что некоторые из них имеют низкие показатели развития эмоционального интеллекта. Подростки не понимают своих эмоциональных состояний и причин, которые их вызвали, не могут назвать переживаемые ими эмоции и чувства. Некоторые подростки часто спорят с другими людьми и повышают на них голос, так как они не умеют контролировать свои эмоции. Несколько подростков, принявших участие в исследовании, обладают низким уровнем эмпатии: им трудно понять переживания другого человека, проявить к нему сочувствие и понимание.

Далее было реализовано мероприятие, направленное на развитие эмоционального интеллекта младших подростков. Мероприятие разработано на основе модели эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. В ходе реализации занятий мероприятия были использованы групповые методы обучения, позволившие подросткам развивать эмоциональный интеллект практическим путем.

Результаты вторичного исследования показали, что уровень эмоционального интеллекта некоторых подростков стал выше. Они научились проявлять понимание и сочувствие по отношению к проблемам и переживаниям других людей, научились идентифицировать свои эмоции и чувства и стали лучше контролировать свое поведение. Также подростки

научились различать эмоциональные переживания других людей по различным признакам.

Так, гипотеза подтвердилась: с помощью занятий с использованием групповых методов действительно можно повысить уровень эмоционального интеллекта младших подростков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барисо Д. Эмоциональный интеллект на практике. М.: Бомбора, 2019. 240 с.
2. Борисова О.Т. Проблемы развития эмоционального интеллекта личности // Евразийское научное объединение. 2020. № 12-7 (70). С. 477-478.
3. Брегман П. Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 304 с.
4. Волгуснова Е.А. Исследование процесса формирования эмоционального интеллекта учащихся школы // Казанский педагогический журнал. 2021. № 3 (146). С. 192-200.
5. Герасичев В., Рябуха А., Маурах И. Контекст жизни. Как научиться управлять привычками, которые управляют нами. М.: Альпина Паблишер, 2021. 164 с.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 512 с.
7. Дегтярев А.В. Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии // Психологическая наука и образование. 2012. №2. С. 6-8.
8. Дэвид С. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 304 с.
9. Ермакова К.В. Развитие эмпатии у младших подростков посредством психокоррекционной программы // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 6-1. С. 48-51.
10. Игры для развития эмоционального интеллекта. [Электронный ресурс]: URL: <https://infourok.ru/igry-dlya-razvitiya-emocionalnogo-intellekta-6213015.html> (дата обращения: 11.02.2023).
11. Иовлев Б.В., Карпова Э.Б. Психология отношений. Концепция В.Н. Мясищева и медицинская психология. СПб.: Информационный портал

«Медицинская психология». [Электронный ресурс]:  
URL:<http://www.medpsy.ru/library/library100.php> (дата обращения: 06.01.2023).

12. Картотека игр на развитие эмоционального интеллекта [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/kartoteka-igr-na-razvitiie-mocionalnogo-intellekta-1071549.html> (дата обращения: 11.02.2023).

13. Клыпа О.В., Стежко П.А. Анализ проблемы эмоционального интеллекта современных подростков // Психология. 2019. № 67-4. С. 297-300.

14. Люсин Д.В., Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект. М.: Институт психологии РАН, 2009. 349 с.

15. Майкл С. Услышать и понять. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 160с.

17. Мухаметгалина Л.Р. Проблема развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Польский научный журнал. 2020. № 27-4 (27). С. 58-61.

18. Наймушина Л.М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке // Научный журнал «Педагогика: история, перспективы». 2020. Т.3. № 4. С. 63-70.

19. Нисбетт Р. Что такое интеллект и как его развивать. Роль образования и традиций. М.: Альпина нон-фикшн, 2019. 430 с.

20. Пирайнен Е.В. Ответственность в формировании эмоционального интеллекта // Журнал «Информация-Коммуникация-Общество». 2010. Т.1. С. 141-144.

21. Санд. И. Компас эмоций. Как разобраться в своих чувствах. М.: Альпина Паблишер, 2018. 156 с

22. Стернберг Р.Дж. Практический интеллект. СПб.: Питер, 2002. 265 с.

23. Суворова О.В., Фрундина М.Н. Особенности развития механизмов эмпатии у подростков // Коллекция гуманитарных исследований. 2017. № 3 (6). С. 56-60.

24. Тарабакина Л.В. Эмоциональное развитие подростков. М.: Прометей, 2011. 208 с.

25. Феднева Н.Н. Психолого-педагогические условия развития социального интеллекта младших подростков // Журнал «Известия института педагогики и психологии образования». 2017. №2. С. 77-83.
26. Фишер Р., Шапиро Д. Эмоциональный интеллект в переговорах. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 290 с.
27. Хохрина И.С. Взаимосвязь психологического здоровья и статуса младших подростков в группе сверстников // Развитие науки и образования. Чебоксары: «Издательский дом «Среда», 2018. С. 286-295.
28. Шингаев С.М., Юркова Е.В. Формирование и развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте // Журнал «Научное мнение». 2020. №5. С. 86-90.
29. Isaeva O., Kuragina M. Emotional intelligence as the basis for employee psychological well-being // HSE University. 2020. P. 52-59.
30. Kondratenko A.B. Emotional intelligence development: necessary modern technologies in students training // 1st international scientific conference «asedu-2020: advances in science, engineering and digital education». Krasnoyarsk: Kuznetsov Naval Academy, 2020. P. 1-6.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Методика Н. Холла на эмоциональный интеллект: показывает, как вы используете эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта.

Инструкция: Вам предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов: Полностью не согласен — (- 3 балла); В основном не согласен — (-2 балла); Отчасти не согласен — (-1 балл); Отчасти согласен — (+ 1 балл); В основном согласен — (+2 балла); Полностью согласен — (+ 3 балла).

Текст опросника Н. Холла:

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не закликаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ к методике Н. Холла:

Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов: 14 и более — высокий; 8–13 — средний; 7 и менее — низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: 70 и более — высокий; 40–69 — средний; 39 и менее — низкий.

Методика «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова

Инструкция: для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: 0 - не знаю; 1- нет, никогда; 2 - иногда; 3 - часто; 4 - почти всегда; 5 - да, всегда.

Тестовый материал:

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии "Жизнь замечательных людей".
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных направлений предпочитаю музыку в современных ритмах.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.

16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка и интерпретация результатов: прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Если вы ответили "не знаю" на утверждения № 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также "да, всегда" на утверждения №11, 13, 15, 27, то вы не были откровенны, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным пунктам выдали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можете считать, что работу выполнили напрасно.

Подсчитывается сумма баллов.

От 82 до 90 баллов - очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко вы испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Вас не покидает беспокойство за родных и близких. Вы очень ранимы, можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия начальника. Ваша впечатлительность порой не даст вам заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла - высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать; с неподдельным интересом относитесь к людям, вам нравится "читать" их лица

и заглядывать в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык, должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения, хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий вы больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам; предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку; постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Вас очень легко вывести из равновесия.

От 37 до 62 баллов - нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас "толстокожим", однако вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностном общении вы более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. Вы внимательны в общении, стараетесь понять больше, чем сказано собеседником, но при излишнем с вашей точки зрения излиянии чувств теряете терпение; предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверены в том, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов вы чаще следите за действием, чем за переживаниями героев; затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, что их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12—36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании; эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишены смысла. Вы отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с

людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы больше цените за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывают моменты, когда вы чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо: нужно лишь попытаться раскрыть свой "панцирь",

пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Вы затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях вы нередко оказываетесь в неуклюжем положении, не находите взаимопонимания с окружающими. Вы любите острые ощущения; спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности вы слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, но взаимодействие с другими людьми — не ваш конек. Вы с иронией относитесь к сентиментальным проявлениям; болезненно переносите критику в свой адрес, хотя в состоянии бурно не реагировать на нее. Вам необходима гимнастика чувств.

Содержание занятий:

Занятие 1. Знакомство.

«Попутчик»:

Цель: знакомство с группой.

Материалы: листы со списком пунктов.

Игроки разбиваются по парам «попутчиков». Ребятам дается 3 минуты времени на то, чтобы расспросить друг друга о характере, увлечениях, привычках и т.д. Затем все рассаживаются в круг, и каждый сообщает то, что он узнал о своем «попутчике». Главное в игре – насколько подробным и интересным получится этот рассказ.

«Я – тот, кто...»

Цель: самораскрытие, создание доверительной атмосферы в группе.

Каждому члену групп из 4 человек раздается листок с напечатанным списком. Он должен отметить пункты списка, соответствующие ему. Потом каждый высказывается.

Пункты на листке:

- стесняется, когда ему делают комплимент,
- боится высказать свое мнение,
- поет, когда купается в душе,
- говорит человеку, когда его ширинка расстегнута,
- сильно перчит свой суп,
- слушает музыку на полную громкость,
- любит танцевать, когда никто не видит,
- плачет во время жалостливого кино,
- останавливается, чтобы понюхать цветы на клумбе,
- любит спать днем,
- боится отвечать у доски,
- любит танцевать,
- любит рисовать,

- поет, когда разговаривает с людьми,
- боится сдавать кровь из пальца,
- убегал из зубного кабинета,
- любит плохую погоду,
- обожает читать романы о любви,
- разговаривает во сне,
- влюбчив,
- ненавидит летать на самолете,
- много критикует,
- смотрит мыльные оперы,
- боится темноты,
- рано ложится спать,
- писал стихи в честь кого-то,
- разговаривает с животными,
- вырывал листы из дневника,
- подсматривает за другими во время молитвы,
- спит до последней секунды,
- не боится спросить у незнакомого человека,
- любит читать,
- врет о своем возрасте,
- пришьет сам пуговицу,
- закрывает глаза в страшных фильмах,
- списывает,
- очень заботится о своей коже,
- имеет список «что нужно сделать» каждый день,
- спит с плюшевым мишкой,
- сначала ест торт, а потом первое,
- долго обижается,
- прячет конфеты под матрасом,
- носил носки, даже если они плохо пахли,

-не умеет воспринимать критику.

Рефлексия занятия: ведущий и участники садятся в круг и обсуждают, что нового они узнали сегодня, чему научились, какие выводы сделали, как это повлияет на их жизнь.

Занятие 2. Мое состояние.

«Приветствие»:

Цель: приветствие друг друга, создание положительного настроения участников группы на занятие.

Ведущий: «Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное – никого не пропустить».

«Сценка»:

Цель: развитие способности понимать свои эмоции.

Материалы: листы со сценарием, разноцветные резиновые шарики.

Участники расходятся на группы по 4 человека. Ведущий раздает листы со сценарием каждому участнику, а участники в парах начинают разыгрывать роли, выражая словами, жестами и мимикой то, что они чувствовали бы на самом деле в данной ситуации. На одну пару выдается резиновый шарик. Ситуация: два друга увидели очень красивый шарик и захотели купить его, чтобы надуть и подарить своим сестрам. Шарик оказался последним, друзья вступили в спор. Другие два человека – прохожие, которые пытаются помирить друзей и помочь им разрешить ситуацию.

«Цвет моего состояния»

Цель: развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Участники делятся в группы по 4 человека и рассказывают, какого они сейчас цвета. Для этого им нужно понять, как они себя сейчас чувствуют, какое у них сейчас настроение. Затем участники обсуждают друг с другом,

почему они выбрали тот или иной цвет, как этот цвет отображает их настроение.

Рефлексия занятия: ведущий и участники садятся в круг и обсуждают, что нового они узнали сегодня, чему научились, какие выводы сделали, как это повлияет на их жизнь.

Занятие 3. Погружение в мир эмоций.

«Имя с прилагательным»:

Цель: приветствие друг друга, создание положительного настроения участников группы на занятие.

Ведущий просит участников называть свое имя с эпитетом перед ним (движение по кругу). Причем, прилагательное должно начинаться на ту же букву, что и имя (желательно, чтобы прилагательные несли позитивную информацию об участнике). Например, правдивый Павел, ласковая Лена, мудрая Марина и т. д.

«Алфавит чувств»:

Цель: помочь детям вспомнить названия чувств и эмоций.

Называем чувства и эмоции по цепочке. Если человек затрудняется в течении 5 секунд передаем слово следующему. Если человек пропустил ход 3 раза он выбывает.

Правила. За каждый пропуск – желтая карточка. 3 пропуск – красная карточка.

Победитель получает звание «Знаток чувств»

«Как ты себя чувствуешь?»:

Цель: развитие способности понимать свои эмоции.

Участники расходятся на пары. Ведущий называет эмоцию или чувство, а участники в парах друг другу начинают описывать, как они себя ощущают во время данного эмоционального состояния, что им хочется сделать, как им хочется разговаривать, какое у них лицо. Важно, чтобы участники подражали тоном голоса, мимикой и жестами согласно тому состоянию, которое назвал ведущий.

Рефлексия занятия: ведущий и участники садятся в круг и обсуждают, что нового они узнали сегодня, чему научились, какие выводы сделали, как это повлияет на их жизнь.

Занятие 4. Я – хозяин своего состояния.

«Подарок»:

Цель: приветствие друг друга, создание положительного настроения участников группы на занятие, развитие невербального навыка общения.

Дети расходятся на пары. Ведущий говорит:

«Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу. Подарок надо «вручить» молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят.

Анализ: Когда все получают подарки, ведущий просит детей поделиться: сначала, как они поняли, какой подарок им вручили, затем рассказать, какой подарок они на самом деле дали соседу.

«Выражение настроения»:

Цель: развитие умения выражать эмоции невербальным способом.

Инструкция: А сейчас все присутствующие должны будут двигаться по комнате и постараться почувствовать свои ноги и ступни, руки и кисти, пальцы, позвоночник и голову. Я прошу участников отметить «сонные» и «бодрствующие» части тела, подумать о том настроении, с которым они пришли, и выразить его походкой.

Затем изобразите походкой другие состояния и настроения:

- очень уставшего человека;
- счастливого человека;
- получившего чудесное сообщение;
- перепуганного человека;
- лунатика, бредущего с открытыми глазами;
- человека с нечистой совестью;
- гения, получившего Нобелевскую премию;

-предельно собранного человека.

«Спокойные и агрессивные ответы»:

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Каждому участнику в парах предлагается разыграть в заданной ситуации спокойные и уверенные диалоги.

Ситуации:

-друг разговаривает с вами, а вы хотите идти;

-ваш одноклассник отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать;

-друг вас очень обидел;

-вы спорите из-за того, кто сейчас сядет за компьютер.

Рефлексия занятия: ведущий и участники садятся в круг и обсуждают, что нового они узнали сегодня, чему научились, какие выводы сделали, как это повлияет на их жизнь.

Занятие 5. Управляем собой.

«Улыбка по кругу»:

Цель: приветствие, создание дружественного настроения на занятие.

Все берутся за руки и «передают улыбку по кругу»: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав ему что-то хорошее и приятное, улыбается ему, тот улыбается следующему соседу и т.д. При этом можно образно «взять улыбку» в соединенные ладони и бережно «передавать» ее по кругу, из рук в руки.

«Аукцион»:

Материалы: листы, ручки.

Цель: поиск способов изменения эмоционального состояния на более спокойное при помощи мозговой эстафеты.

Проблема: неумение контролировать гнев.

Участники предлагают свои предположения, как помочь себе справиться с гневом, и записывают их на индивидуальном листке. Во втором туре мозговой эстафеты каждый участник зачитывает свои предложения, а

остальные выставляют им оценки по пятибалльной системе. Себе оценка не выставляется. Через каждые 5 минут работы с зачитыванием рекомендаций одними и проставлением оценок другими проводится минутный перерыв, в ходе которого участники могут задать уточняющий вопрос, сформулировать новые предложения, вытекающие из услышанного, вычеркнуть свои предложения, если такие уже поступили от других. Затем листки собираются руководителем и обрабатываются, зачитываются предположения, набравшие наибольшее кол-во баллов. Далее происходит их совместное обсуждение.

«Разожми кулак»:

Цель: развитие способности контролировать свои эмоции, когда другой человек не соглашается выполнить просьбу.

Участники расходятся на пары. Один сжимает руку в кулак, другой старается уговорить разжать его. Затем партнеры меняются ролями.

Затем совместно обсуждаются несиловые методы, которые применялись, и какие оказались эффективнее.

Рефлексия занятия: ведущий и участники садятся в круг и обсуждают, что нового они узнали сегодня, чему научились, какие выводы сделали, как это повлияет на их жизнь.

Занятие 6. Я тебя понимаю.

«Пожелания»:

Цель: создание положительного настроения на работу, формирование навыка доброжелательного обращения к людям.

Каждый участник группы по кругу произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

«Передай чувство мимикой»:

Цель: развитие способности понимать настроение другого человека по невербальным признакам.

Материалы: листы с названием эмоционального состояния.

Участники делятся на группы по 4 человека. Ведущий раздает каждому участнику лист с названием эмоционального состояния и очередью выступления. Участники по очереди показывают своей группе эмоциональное состояние только мимикой и жестами. Остальные угадывают.

«Передай чувство, только голосом»:

Цель: развитие способности понимать настроение другого человека по его голосу.

Материалы: листы с текстом и названием эмоционального состояния.

Участники делятся на группы по 4 человека. Ведущий раздает каждому участнику лист с текстом, названием эмоционального состояния и очередью выступления. Участники по очереди читают текст с той интонацией, которая соответствует указанному эмоциональному состоянию. Остальные угадывают.

Рефлексия занятия: ведущий и участники садятся в круг и обсуждают, что нового они узнали сегодня, чему научились, какие выводы сделали, как это повлияет на их жизнь.

Занятие 7. Все будет хорошо!

«Живое зеркало»:

Цель: создать условия для полного взаимопонимания, сплочения коллектива. Раскрепощение участников.

Участники объединяются группы по 4 человека. Включается музыка, и один человек из каждой четверки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Три других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты). Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

«Ситуации»:

Цель: научить подростков управлять чужими эмоциями.

Участникам предлагаются различные ситуации, требующие вмешательства, которые надо разыграть в парах. Ведущий называет ситуации:

-Вы с другом сильно поругались из-за разного мнения насчет того, какой мультфильм интереснее: «Шрек» или «Мадагаскар». Попробуй помириться.

-У тебя в гостях друг, и он чувствует скуку. Попробуй увлечь его чем-нибудь.

-Ты сказал своей бабушке грубые слова. Попроси у нее прощения, чтобы она поняла, что ты это сделал нечаянно, из-за эмоций.

«Искусство достойного отказа»:

Цель: поиск способов управления чужими эмоциями посредством достойного отказа.

Материалы: листы, ручки.

Необходимо предложить приемлемые правила достойного и доброжелательного отказа с помощью мозговой эстафеты:

Участники предлагают свои предположения и записывают их на индивидуальном листке. Во втором туре мозговой эстафеты каждый участник зачитывает свои предложения, а остальные выставляют им оценки по пятибалльной системе. Себе оценка не выставляется. Через каждые 5 минут работы с зачитыванием рекомендаций одними и проставлением оценок другими проводится минутный перерыв, в ходе которого участники могут задать уточняющий вопрос, сформулировать новые предложения, вытекающие из услышанного, вычеркнуть свои предложения, если такие уже поступили от других. Затем листки собираются руководителем и обрабатываются, зачитываются предположения, набравшие наибольшее кол-во баллов. Далее происходит их совместное обсуждение.

Рефлексия занятия: ведущий и участники садятся в круг и обсуждают, что нового они узнали сегодня, чему научились, какие выводы сделали, как это повлияет на их жизнь.

## Занятие 8. Мир!

«Приветствие на сегодняшний день»:

Ведущий: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

«Семья»:

Цель: развитие способности управлять своими и чужими эмоциями, понимать настроение других людей.

Реквизиты: листы со сценарием, предметы декорации для создания домашней обстановки.

Желающие 3 человека разыгрывают роли согласно сценарию на листах. Разыгрываемая ситуация:

Брат пришел со школы с двойкой, нужно про двойку рассказать родителям. Брат хочет поиграть в единственный в квартире компьютер.

Мама в плохом настроении. Ей нужно отреагировать на двойку так, чтобы не ругать сына, но чтобы выяснить, почему он не справился с заданием. Также ей нужно хорошо отдохнуть, но муж хотел после работы поехать с ней в гипермаркет.

Отец тоже только пришел с работы, хочет поехать с женой в гипермаркет. Ему нужно обратить внимание на то, как она себя чувствует. Также отцу нужно поддержать сына, когда тот расскажет про двойку.

После сценки происходит совместное обсуждение слов и действий «семьи».

«Конфликтная ситуация»:

Цель: развитие способности управлять своими и чужими эмоциями, понимать настроение других людей.

Реквизиты: листы со сценарием, реквизит – картонный сотовый телефон.

Желающие 3 человека разыгрывают роли согласно сценарию.  
Разыгрываемая ситуация:

Ученик получил 3 за контрольную по географии, потому что помогал маме по дому и не хотел, чтобы она одна убиралась. Он хочет пересдать контрольную, но ему нужно рассказать маме о произошедшем и попросить ее поговорить с учительницей.

Учительница по географии думает, что ученик ничего не учил, потому что проводил время с друзьями. Она не верит ученику.

Мама не знала, что у сына зачет, потому что он ничего ей не сказал и увлеченно помогал убираться. Ей нужно позвонить классному руководителю и попросить его поговорить с учительницей по географии.

После сценки происходит совместное обсуждение слов и действий участников игры.

Рефлексия занятия: ведущий и участники садятся в круг и обсуждают, что нового они узнали сегодня, чему научились, какие выводы сделали, как это повлияет на их жизнь.

Занятие 9. Эмпатия.

«Приветствие»:

Цель: приветствие друг друга, создание положительного настроения участников группы на занятие.

«Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное – никого не пропустить».

« Проталкивание в автобусе»

Цель: развитие эмпатии.

Все участники встают спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. При этом другие наигранно

возмущаются. И так каждый участник по очереди протискивается между группой. Затем происходит обсуждение, что они чувствовали в момент прохода через плотную толпу, когда им что-то возмущенно говорят.

«Дорогой Роберт...»:

Цель: развитие эмпатии.

Ведущий зачитывает ситуацию: Роберт имеет врожденную травму, из-за которой он хромает. Одноклассники обзывают его, подшучивают над ним и не хотят с ним дружить. Как вы считаете, что чувствует Роберт? Как бы он хотел, чтобы одноклассники к нему относились?

Участники предлагают свои предположения и записывают их на индивидуальном листке. Во втором туре мозговой эстафеты каждый участник зачитывает свои предложения, а остальные выставляют им оценки по пятибалльной системе. Себе оценка не выставляется. Через каждые 5 минут работы с зачитыванием рекомендаций одними и проставлением оценок другими проводится минутный перерыв, в ходе которого участники могут задать уточняющий вопрос, сформулировать новые предложения, вытекающие из услышанного, вычеркнуть свои предложения, если такие уже поступили от других. Затем листки собираются руководителем и обрабатываются, зачитываются предположения, набравшие наибольшее количество баллов. Далее происходит их совместное обсуждение.

Рефлексия занятия: ведущий и участники садятся в круг и обсуждают, что нового они узнали сегодня, чему научились, какие выводы сделали. Также подводятся итоги по всем занятиям: как усвоенный опыт и знания повлияют на дальнейшую жизнь участников? Что усвоенного они будут применять в реальной жизни?