

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ТЕРЁШКИНА ВЕРОНИКА АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ
ПОДРОСТКОВ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

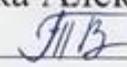
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
21 05 2024 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Арамачева Л.В.
21 05 2024 

Обучающийся
Терёшкина Вероника Александровна
21 05 2024 

Дата защиты
21.06.2024

Оценка

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
1.1. Понятие эмоционального интеллекта и его характеристика	7
1.2. Психологическая характеристика младшего подросткового возраста	16
1.3. Совместная деятельность как условие развития эмоционального интеллекта младших подростков.....	23
Выводы по Главе 1	31
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	33
2.1. Организация и методы исследования	33
2.2. Анализ результатов исследования	36
2.3. Психолого-педагогический проект по развитию эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности	40
2.4. Оценка результатов реализации проекта.....	51
Выводы по Главе 2	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	59
Приложение А	65
Приложение Б	67

ВВЕДЕНИЕ

В условиях вызовов современности развитие эмоционального интеллекта школьников приобретает особую актуальность. Это объясняется тем, что эмоциональный интеллект лежит не только в основе результативной мотивации и коммуникации при решении практических задач, способствует эффективной социализации личности, но и тесно связан с развитием «гибких навыков», которыми должен обладать современный человек.

Обращаясь к федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, а именно к личностным образовательным результатам освоения программы, можно отметить, что большая часть ожидаемых образовательных результатов может быть успешно сформирована именно благодаря развитию эмоционального интеллекта обучающихся. О.В. Филонова в своих работах выделяет: воспитание человека, уважающего мнение других людей, умеющего вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать в социуме, воспитание осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку [39].

Выделенные личностные образовательные результаты напрямую связаны с уровнем развития компонентов эмоционального интеллекта, что так же рассматривается в работах Л.М. Шестаковой [40]. Ю.А. Кочетова в своих работах подчеркивает, что если обучающийся идентифицирует, распознает, понимает свои эмоции и эмоции других людей, а так же может управлять своими и чужими эмоциями, то это обеспечивает успешное формирование личностных образовательных результатов освоения программы, представленных выше [21].

В современной образовательной организации часто в процессе обучения не уделяется достаточное внимание развитию эмоционального интеллекта. В результате при выпуске из среднего звена школы мы можем увидеть обучающихся, у которых эмоциональный интеллект находится на низком уровне развития, вследствие чего имеются трудности процессов рефлексии,

самопознания, социализации и личностного развития, этот вопрос так же затрагивается в работе И.С. Почекаевой и А.А. Горovenко [36].

В то же время, актуальным представляется изучение особенностей и возможностей развития эмоционального интеллекта подростков в совместной деятельности, поскольку именно в этот период ведущий вид деятельности обучающегося меняется с учебно-познавательной деятельности на интимно-личностное общение с целью самопознания, и, чтобы данный процесс протекал успешно, необходим достаточный уровень развития эмоционального интеллекта. Именно поэтому исследование развития эмоционального интеллекта младших подростков в контексте совместной деятельности является на сегодняшний день актуальным и востребованным. Оно позволяет выявить эффективные методики и практики, способствующие развитию навыков эмоционального контроля, коммуникации и взаимодействия. Решением выявленной нами проблемы станет выявление возможностей развития эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности и разработка психолого-педагогического проекта по развитию эмоционального интеллекта младших подростков.

Цель исследования: выявить возможности развития эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности.

Объект исследования: эмоциональный интеллект.

Предмет исследования: развитие эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что развитие эмоционального интеллекта младших подростков будет осуществляться более успешно в условиях совместной деятельности, содержание которой обеспечивает:

- распознавание своих и чужих эмоций,
- управление эмоциями,
- обмен эмоциональным опытом в процессе взаимодействия.

В соответствии с предметом, целью и выдвинутой гипотезой определены следующие **задачи исследования:**

1. Раскрыть содержание понятий «эмоциональный интеллект» дать характеристику.

2. Представить психологическую характеристику младшего подросткового возраста.

3. Выявить особенности развития эмоционального интеллекта младших подростков.

4. Разработать психолого-педагогический проект по развитию эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста в совместной деятельности.

5. Оценить результативность проекта.

Методы исследования:

Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Эмпирические: опрос, тестирование.

Методы обработки эмпирических данных: количественный и качественный анализ.

Методика исследования: «Опросник ЭМИн» (Д.В. Люсин), определяющая уровень развития эмоционального интеллекта по четырем шкалам: способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими (межличностный эмоциональный интеллект); способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими (внутриличностный эмоциональный интеллект); способность к пониманию своих и чужих эмоций; способность к управлению своими и чужими эмоциями.

База исследования: МБОУ ХХ г. Красноярска

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении возможностей развития эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в разработке проекта для обучающихся младшего подросткового возраста по развитию эмоционального интеллекта в совместной деятельности.

Структура и объем работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы в количестве 54 источников. Текст изложен на 95 страницах, включает 3 таблицы, 2 рисунка, 2 приложения. В Главе 1 описаны возможности и особенности развития эмоционального интеллекта младших подростков, в Главе 2 описано исследование возможностей развития эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Понятие эмоционального интеллекта и его характеристика

На современном этапе развития практической психологии в образовании, изучение особенностей процессов формирования и развития эмоционального интеллекта становится актуальной темой для исследований в связи с высокой информатизацией образования, постоянным риском перехода на дистанционное обучение и ускорения темпа обучения в целом.

Для начала стоит отметить несколько факторов, которые могут негативно сказаться на развитии эмоционального интеллекта обучающихся младшего подросткового возраста. К ним относятся:

1. Переход из начальной школы в среднюю может быть сложным для учащихся, поскольку они приспосабливаются к новой учебной среде с новыми учителями, классами и более сложными заданиями.

2. Младшие подростки могут испытывать повышенный эмоциональный стресс из-за более высоких академических ожиданий, давления сверстников и личных трудностей, которые могут усугубляться изменением условий обучения.

3. Проблемы адаптации: переход из начальной школы в среднюю может вызвать стресс и беспокойство у учащихся, что потенциально может привести к психологическому расстройству.

4. Отсутствие поддержки со стороны семьи и образования: Некоторые учащиеся могут не получать адекватной поддержки от своей семьи или образовательных учреждений во время этого переходного периода, что может препятствовать их эмоциональному развитию.

5. Равновесие между учебой и личной жизнью: учащиеся могут испытывать трудности с управлением своим временем и поиском баланса между учебой и досугом, что приводит к психологическому и эмоциональному напряжению и, в конечном счете, к эмоциональному истощению.

Учитывая важность эмоционального интеллекта в жизни человека, важно понимать его происхождение и развитие, а также элементы, которые способствуют его совершенствованию. При изучении литературы важно глубже изучить природу эмоционального интеллекта и факторы, обуславливающие его развитие.

Под эмоциональным интеллектом понимают способность человека распознавать эмоции, понимать намерения и мотивы других людей, а также свои собственные. Ю.А. Кочетова определяет эмоциональный интеллект как способность управления своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач [22].

Феномен современной психологии под названием «эмоциональный интеллект» описывается несколькими теориями: теория эмоционально-интеллектуальных способностей Д. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо [38]; некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она [4]; теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмана [32]; двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина [29].

Для понимания сущности понятия и психологических механизмов работы и развития, необходимо рассмотреть каждый подход к определению и изучению эмоционального интеллекта более подробно.

Для начала давайте рассмотрим теорию эмоциональных и интеллектуальных способностей, предложенную П. Сэловеем и Д. Мэйером. Эти исследователи были одними из пионеров во введении понятия «эмоциональный интеллект» в психологию. Они определили эмоциональный интеллект как способность распознавать, выражать, понимать эмоции, как свои, так и других людей, и управлять ими. В 1990 году они создали одну из первых и наиболее известных моделей этой концепции.

К 1997 году Д. Мэйер и П. Сэловей усовершенствовали и расширили свою модель, сделав акцент на когнитивных аспектах эмоционального интеллекта, связанных с обработкой информации об эмоциях, и добавив компонент, связанный с личностным и эмоциональным ростом. Основываясь на своих

исследованиях, исследователи определили эмоциональный интеллект (ЭИ) как способность обрабатывать информацию, закодированную и переданную через эмоции. Это включает в себя способность оценивать значимость эмоций и их взаимосвязи, а также использовать эмоциональные данные в качестве основы для рассуждений и принятия решений.

Анализ навыков, связанных с обработкой эмоциональной информации, привел П. Саловея и Д. Майера к выделению четырех компонентов ЭИ:

1. Идентификация эмоций: Способность распознавать и идентифицировать эмоции в себе и других людях, главным образом с помощью невербальных сигналов, таких как язык тела, мимика и жесты.

2. Использование эмоций для улучшения мышления и поведения: Способность использовать эмоции для руководства и информирования мышления и поведения, принятия решений на основе эмоциональных данных.

3. Понимание эмоций: Способность понимать и интерпретировать значение эмоций у себя и других людей.

4. Управление эмоциями: Умение эффективно управлять своими эмоциями и регулировать их, что обеспечивает эмоциональное благополучие и успешное межличностное взаимодействие.

По их определению, распознавание эмоций – это способность идентифицировать и понимать эмоции других людей на основе невербальных сигналов. П. Сэловэй и Д. Мэйер обсуждают использование эмоций для улучшения мышления и производительности. Они описывают это как непровольную активацию когнитивных способностей человека посредством эмоциональных сигналов, которые служат мотивационными факторами. Эти факторы включают креативность.

Согласно теории эмоциональных и интеллектуальных способностей, разработанной П. Саловеем и Д. Мэйером, понимание эмоций предполагает способность обрабатывать и осмысливать свои собственные чувства и чувства других людей. Д. Мэйер определяет ЭИ (далее – эмоциональный интеллект) как способность определять происхождение эмоций, устанавливая связи между

мыслями и чувствами, определять, как одно чувство может трансформироваться в другое, предсказывать будущие эмоции и интерпретировать эмоции в социальных взаимодействиях, включая сложные и неоднозначные ситуации. Заключительный механизм, на который обращают внимание исследователи, - это управление эмоциями. Это относится к способности регулировать свои собственные эмоции и эмоции других людей для достижения конкретных целей.

Основываясь на этой модели, авторы создали первую экспериментальную версию методики для изучения эмоционального интеллекта – MEIS (Multi-factor Emotion Intelligence Test). Он состоял из 12 подтестов и включал в себя более 200 вопросов. Для ответа на вопросы было предложено несколько вариантов ответов. Тем не менее, этот тест подвергся критике со стороны научного сообщества, так как его психометрические показатели в области согласованности по субтестам имели неудовлетворительные результаты.

В 1999 году к авторам теории эмоционально-интеллектуальных способностей присоединился Д. Карузо, и уже в 2002 году все три автора предложили новый тест – MSCEIT, v2.0. В этом тесте уже было 141 вопрос и только 8 подтестов. Эта версия методики оказалась более сбалансированной и последовательной, а так же показала хорошие психометрические результаты, впоследствии получив признание в научном сообществе.

Далее рассмотрим теорию, включающую более обширное определение эмоционального интеллекта. Модель Р. Бар-Она определяет его как все способности (при этом не связанные с когнитивной сферой), знания и компетенции, которые позволяют человеку благополучно справляться сменяющимися жизненными условиями, условно говоря, формируют психологическую гибкость [14].

В отличие от предыдущей модели эмоционально-интеллектуальных способностей П. Сэловея и Д. Мэйера, теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она не связана с когнитивными способностями человека.

Модель П. Сэловея и Д. Мэйера содержала только когнитивные способности, связанные с обработкой эмоциональной информации. Затем был

определен сдвиг в интерпретации концепции эмоционального интеллекта к закреплению значимости личных характеристик.

Исключительным выражением этой тенденции можно считать теорию Р. Бар-Она, которая, как правило, обходит стороной когнитивные способности при описании компонентов эмоционального интеллекта. Логичность и обоснованность этого подхода, на наш взгляд, сомнительна, потому что в таком случае концепция эмоционального интеллекта становится метафорической.

В то же время Р. Бар-Он выделяет пять областей знаний, которые соответствуют пяти измерениям эмоционального интеллекта. Каждое измерение включает в себя несколько подкатегорий:

1. Самосознание: сюда входит осознание своих эмоций, самопонимание, уверенность в себе, самореализация и независимость.

2. Социальная осведомленность: Эмпатия, навыки межличностного общения и чувство социальной ответственности относятся к этой категории.

3. Гибкость: Способность решать проблемы, связь с реальностью и адаптивность - все это является частью этого измерения.

4. Управление стрессом: Сюда входят стрессоустойчивость и импульсивный контроль.

5. Позитивное эмоциональное состояние: к ним относятся радость, счастье и оптимизм [5].

Выявленные области компетенции могут быть определены в соответствии с пятью компонентами эмоционального интеллекта: адаптивность, навыки межличностного общения, самосознание, преобладающее настроение и управление стрессом.

На их основе Р. Бар-Он разработал опросник для измерения эмоционального интеллекта, называющийся EQ-i (Emotional Quotient Inventory) [6].

Помимо уже ранее обозначенного, Р. Бар-Он впервые ввел обозначение EQ – эмоциональный коэффициент, то есть коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ – коэффициент интеллекта.

Н.П. Александрова в своих работах рассматривает сущность конструкта эмоционального интеллекта Д. Гоулмана. Она описывает, что Д. Гоулман в своей теории преобразовал концепцию эмоционального интеллекта, внося несколько дополнений к ранним идеям П. Саловея и Ю. Майера [1].

Он связал когнитивные способности (память, внимание, когнитивную гибкость, воображение, речь, возможность логически рассуждать, воспринимать информацию органами чувств), включенные в модель П. Саловея и Ю. Майера, с личностными особенностями человека (свойствами психической активности личности, которые выражаются в темпераменте, характере, способностях, чувствах и эмоциях).

Н.П. Александрова в теории Д. Гоулмана выделяет четыре компонента структуры эмоционального интеллекта: самосознание, самоконтроль, социальное понимание, управление отношениями [1].

В настоящее время модель включает четыре компонента эмоционального интеллекта – самосознание, самоконтроль, социальную чувствительность, управление отношениями. Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что личностные качества человека формируют его поведение.

Сам Д. Гоулман выделял самосознание:

1. Эмоциональное самосознание - это анализ собственных эмоций и осознание их воздействия на человека.
2. Адекватная оценка своих возможностей: понимание своих сильных сторон и пределов.
3. Уверенность в себе: самооценка человека, оценка своих способностей

Так же Д. Гоулман выделял самоконтроль:

1. Эмоциональный контроль: способность контролировать свои деструктивные эмоции и импульсы.
2. Открытость: проявление честности и прямоты с другими людьми, а так же с самим собой.
3. Адаптивность: способность гибко приспосабливаться к изменяющимся ситуациям и преодолевать препятствия.

4. Воля к победе: настойчивые усилия по повышению производительности, чтобы соответствовать внутренним стандартам качества.

5. Инициативность: готовность действовать и умение использовать возможности.

6. Оптимизм: способность смотреть на вещи позитивно.

7. Социальные навыки: эти навыки определяют то, как мы управляем своими отношениями с людьми.

Д. Гоулман так же говорил о компонентах социальной чувствительности:

1. Эмпатия: способность воспринимать и понимать чувства других людей, выслушивать их позицию и проявлять сочувственное отношение к их проблемам.

2. Осведомленность о ситуации в мире: понимание текущих событий, иерархии обязанностей и политики на организационном уровне.

И четвертый компонент, выделенный Д. Гоулманом это управление отношениями:

1. Вдохновение: способность к лидерству, умение преподнести воодушевляющую картину будущего.

2. Воздействие: владение методами убеждения.

3. Помощь в самосовершенствовании: поддержка развития способностей других людей посредством обратной связи и руководства.

4. Разрешение конфликтов: разрешение разногласий между людьми.

5. Укрепление личных отношений: развитие и поддержка социальных связей.

6. Работа в команде и сотрудничество: навыки взаимодействия с другими работниками и создание функционирующей команды.

На наш взгляд, отечественная теория эмоционального интеллекта хорошо зарекомендовала себя и широко применяется в России. Одним из ярких примеров этого является двухкомпонентная модель, предложенная Д.В. Люсиным [29].

Эта модель состоит из двух компонентов, которые способствуют пониманию центральной концепции: способности понимать эмоции и способности регулировать их.

Согласно Д.В. Люсину, понимание эмоций включает в себя следующие способности:

- Распознавание эмоций у себя или другого человека.
- Распознавать переживаемую эмоцию и находить способы ее словесного выражения.
- Понимать происхождение и последствия конкретной эмоции.
- Регулирование эмоций включает в себя следующие способности:
- Управлять интенсивностью своих эмоций, в частности, уменьшать их чрезмерную интенсивность.
- Контролировать внешнее выражение чувств.
- При необходимости вызывать одну или несколько эмоций по своему желанию.

Так же, Д.В. Люсин говорит о том, что и способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей [29].

Д.В. Люсин вводит два новых термина: внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект, которые частично перекликаются с теорией Д. Гоулмана о личностных навыках (навыках, определяющих, как управлять собой) и социальных навыках (навыках, определяющих, как управлять отношениями с людьми) [15].

При этом, если Д. Гоулман строит свою теорию как смешанную: когнитивные, личностные и мотивационные черты личности, то Д.В. Люсин отмечает, что способность понимать эмоции и управлять ими очень тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, то есть с интересом к внутреннему миру (в том числе к себе и другим людям), склонностью к рефлексии, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям.

Модель эмоционального интеллекта, предложенная Д.В. Люсиным, существенно отличается от других моделей тем, что она исключает личностные черты, которые традиционно рассматривались в совокупности со способностью понимать и регулировать эмоции.

Помимо существующих моделей эмоционального интеллекта (Д. Гоулман, Р. Бар-Он, П. Сэловей, Ю. Майер, Д.В. Люсин), И.С. Иванова и И.Н. Андреева выделяют в качестве основных компонентов эмоционального интеллекта следующие составляющие: способность к пониманию собственных эмоций и переживаний других людей, управление эмоциональной сферой (способность к управлению своими эмоциями и эмоциями других людей) [19].

Совокупность этих компонентов приводит к повышению эффективности в общении и приспособленности к изменяющейся социальной среде.

Исходя из вышеизложенного, мы можем сделать вывод, что эмоциональный интеллект отражает внутренний мир индивида и его связь с поведением и взаимодействием с внешним миром.

Проведенный И.Н. Андреевой анализ различных теорий эмоционального интеллекта позволяет предположить связь между ним и уровнем эмоционального словаря человека (когнитивный аспект) и его индивидуальными эмоциональными чертами (аффективный аспект) [2].

Таким образом, анализ литературы показал, что существует множество подходов к определению феномена «эмоциональный интеллект», которые, в свою очередь, дополняют друг на друга, имея при этом существенные различия.

В работе мы будем придерживаться определения эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, который определяет эмоциональный интеллект как смешанный конструкт, который сочетает когнитивные способности и личностные характеристики (интерес к внутреннему миру людей, склонность к психологическому анализу поведения). В подходе автора эмоциональный интеллект трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими, который в структуре имеет когнитивные способности и личностные характеристики, представленные выше.

1.2. Психологическая характеристика младшего подросткового возраста

Говоря о психологических особенностях подросткового возраста, мы считаем необходимым начать с определения термина «подростковый возраст» и его возрастных границ. И.С. Кон определяет подростковый возраст как переходный этап физического и психологического развития, который наступает в период полового созревания и длится примерно до начала взрослой жизни (обычно соответствует взрослой жизни) [20].

Исследования И.В. Носко показывают, что подростковый возраст - это время, отмеченное значительным кризисным периодом, связанным с физиологическими и психологическими изменениями [31]. Это делает это время трудным как для подростков, так и для тех, кто о них заботится. А.М. Прихожан рассматривает кризис развития подростков как важнейший и сложный этап в развитии, предлагая трехэтапную модель этого кризиса [37].

Первая стадия кризиса характеризуется ломкой старых привычек и стереотипов поведения. Ее часто называют «негативной» или «предкризисной» фазой. В это время подростки могут испытывать замешательство, неуверенность и желание освободиться от ограничений детства.

Вторая стадия кризиса обычно наступает примерно в возрасте 13 лет, хотя она может варьироваться. Эта стадия знаменует собой пик подросткового кризиса, во время которого подростки испытывают сильные эмоции и конфликты, пытаются утвердить свою идентичность и завязать новые отношения.

Наконец, третий этап, или посткризисный период – это когда подростки начинают формировать новые модели поведения и отношения, вступая во взрослую жизнь. Этот этап знаменует начало новой главы в их жизни, поскольку они берут на себя ответственность за свои собственные решения и поступки. Кроме изменений, происходящих в нервной, эндокринной и других системах организма, эмоции выражаются в выразительном поведении подростков.

А.Е. Личко в своем исследовании развития личности подростка отметил, что определенные психологические особенности, которые усиливаются в

подростковом возрасте, можно охарактеризовать как «подростковый комплекс» [28]. Этот комплекс включает в себя множество противоположных черт, таких как внезапные перепады настроения от счастья к печали без видимой причины, а также другие противоречивые черты, которые сохраняются с течением времени.

И.В. Дубровина определила внезапные и качественные изменения в развитии как ключевую черту подросткового возраста. Эти изменения происходят с разной скоростью у разных людей, причем некоторые подростки взрослеют быстрее, чем другие, в то время как некоторые могут отставать или превосходить своих сверстников. Например, девочки, как правило, взрослеют быстрее во многих отношениях, чем мальчики. Кроме того, умственное развитие происходит неравномерно, и у каждого человека некоторые аспекты развиваются быстрее, чем другие [18].

Нередко интеллектуальное развитие учащихся опережает их личностный рост, в результате чего они в чем-то кажутся подростками, а в чем-то детьми. Хотя каждый учащийся обладает уникальными чертами характера, основываясь на практических наблюдениях, в целом можно сделать вывод, что на ранних этапах подросткового возраста наблюдается рост конфликтов и трудностей в общении, как между детьми, так и между взрослыми.

На этом этапе подростки могут испытывать повышенную раздражительность и чувствительность, особенно по отношению к взрослым. Согласно исследованиям Л.Н. Лебедевой, поведение младших подростков становится более экспрессивным. Это и без того экспрессивное и нестабильное поведение еще больше усугубляется с наступлением полового созревания, что приводит к повышенной импульсивности и влияет на реакцию подростка на воспринимаемое пренебрежение и его методы выражения недовольства или протеста [25].

Г.А. Кураев и Е.Н. Пожарская предполагают, что физиологической основой подросткового возраста является половое созревание, на которое влияют изменения в эндокринной системе. Эти изменения обусловлены активацией и взаимодействием различных гормонов, особенно тех, которые выделяются

гипофизом и щитовидной железой. Эти гормоны играют решающую роль в стимулировании функции других эндокринных органов, что приводит к интенсивному физическому и физиологическому развитию, включая увеличение роста, веса и пропорций тела у детей, а также другие изменения, связанные с половым созреванием [23].

В подростковом возрасте и мужчины, и женщины, как правило, быстро развиваются физически, причем у мужчин это обычно происходит примерно в возрасте 13 лет, а у женщин - примерно на два года раньше. Этот процесс может привести к изменениям в форме тела, из-за чего некоторые подростки могут чувствовать себя некомфортно и эмоционально неустойчиво.

Из-за неуверенности в себе и изменений во внешности в этот период может возникнуть сложность во взаимодействии со сверстниками. Установление сексуальной идентичности также может быть сложной задачей, поскольку эмоции могут сильно колебаться на этом этапе взросления. На эти эмоции может влиять сексуальный опыт, который может быть более интенсивным у некоторых мальчиков, но также может возникать и у девочек. Они могут варьироваться от сильных чувств, таких как любовь и привязанность, до более общих эмоций, таких как уверенность в себе и поддержка.

Г.Г. Аракелов отмечает, что в подростковом возрасте значительно возрастает беспокойство по поводу своей внешности. Это период, когда формируется новое самоощущение, а поскольку внешность играет важную роль в самооценке, подростки могут стать очень чувствительными к воспринимаемым недостаткам, будь то реальным или воображаемым. Различия в пропорциях тела, неловкие движения, несовершенные черты лица, избыточный или недостаточный вес могут вызвать у них стресс и даже привести к чувству незащищенности, социальной изоляции и негативному восприятию окружающего мира [7].

Оценка своей внешности может существенно повлиять на самооценку и уверенность в себе, особенно у людей с какими-либо физическими особенностями или яркими отличительными чертами внешности. Подростковый возраст – это

критический этап в формировании идентичности, во время которого у людей начинают формироваться убеждения, ценности, личностные качества и характер.

В этот период подростки также развивают свои коммуникативные навыки и совершенствуют социальные взаимодействия. Важным аспектом подросткового возраста является развитие самосознания и идентичности. На этот процесс влияют такие факторы, как самопознание, самовыражение и стремление к внешнему подтверждению. Эти факторы способствуют личностному росту и формированию самооценки человека.

В своих работах И.С. Кон подчеркивает важность воспитания у подростков чувства зрелости. Это проявляется в желании подростков, чтобы к ним относились как к взрослым, и они были независимы от своих сверстников. К основным психологическим потребностям подростков относятся общение, независимость от взрослых и признание их собственных прав. На этом этапе начинают формироваться их индивидуальные предпочтения, убеждения и модели поведения. Развитие чувства зрелости является психологическим показателем перехода подростков в подростковый возраст.

По мнению Д.Б. Эльконина, этот новый уровень самосознания подростков помогает им сравнивать себя с другими (взрослыми и сверстниками), искать образцы для подражания и налаживать отношения. Чувство зрелости у подростков, по сути, представляет собой новое желание достичь положения, которого они еще не достигли. Иногда это может привести к возрастным конфликтам и повлиять на самооценку подростка [42]. И.В. Арендачук подчеркивает, что центральным аспектом личностного развития в подростковом возрасте является приобретение более высокого уровня самосознания, или «Я-концепции» [8]. Этот новый уровень включает в себя желание понять собственные способности, особенности и признать свою уникальность по сравнению с другими. В подростковом возрасте самоанализ становится одним из более значимых факторов развития, вследствие чего происходит формирование сложных систем самооценки, основанных на первоначальной саморефлексии и сравнении с другими.

Подражание внешним проявлениям поведения является одним из способов достижения цели «быть как взрослые». Подростки часто копируют поведение взрослых, которые обладают авторитетом в их окружении, включая их стиль одежды, прически, украшения, манеру общения и т.д. Копирование также происходит в развлекательной сфере, в романтических отношениях и в различных формах свободного времени проведения

По мере взросления подростки начинают сопоставлять свое поведение с критериями самооценки и восприятия окружающими. Этот процесс помогает им оценивать себя более объективно, отражая психологический рост подростков и их стремление к самосовершенствованию. Самосознание играет решающую роль в этом процессе, позволяя подросткам осознать свои сильные и слабые стороны, а также понять свое нынешнее и идеальное «Я».

Подростки более открыты к отзывам о своей личности, но самоуверенность, гордость и тщеславие иногда могут приводить к негативным последствиям. Самовосприятие подростка может быть неточным, что приводит к переоценке способностей. Психологическое развитие подростка включает в себя рост его эмоциональной сферы под влиянием семьи, образования, работы, окружения и общества в целом. Эмоциональное развитие предполагает осознание собственных чувств, понимание различных эмоций и умение управлять ими. Это также включает в себя расширение спектра ситуаций, которые вызывают эмоциональные реакции, и обучение тому, как регулировать эти эмоции. Эмоции могут служить побудительной силой к действию, но когда мы испытываем негативные эмоции, такие как разочарование, печаль или гнев, мы с большей вероятностью будем стремиться к переменам.

Развитие самосознания, самоконтроля и эмоционального интеллекта являются важными компонентами управления нашими эмоциями и способствуют личностному росту.

К.Э. Изард определял эмоции как реакцию человека на внешние события или внутренние переживания. В своих работах он подчеркивал, что эмоции играют ключевую роль в жизни, помогая взаимодействовать с миром и

обеспечивать безопасность. Базовые эмоции делятся на положительные (радость, восхищение), отрицательные (печаль, гнев) и нейтральные (удивление, безразличие) [46].

К.Э. Изард утверждает, что у эмоций нет четкой структуры. Он ввел несколько концепций, чтобы понять их. Эмоции могут быть временными или постоянными, и они являются частью предпочтений и установок человека. Они могут быть связаны друг с другом или влиять друг на друга. Например, гнев может быть связан со страхом, а настроение может влиять на переживание других эмоций [47].

В.В. Балашова в своих работах подчеркивает важность эмоционального развития в формировании личности человека. Она утверждает, что понимание закономерностей эмоционального роста может помочь нам понять механизмы, лежащие в основе личностного развития, поскольку эмоции раскрывают важнейшие аспекты внутреннего мира подростка [9].

Эмоциональный рост тесно связан с общим личностным ростом. В раннем детстве выражение эмоций позволяет маленьким детям выразить свои внутренние состояния, которые они, возможно, не в состоянии выразить словами.

В подростковом возрасте эмоциональное развитие становится решающим для построения отношений со сверстниками и взрослыми и формирования отношения к реалиям общества. Во время кризисов или изменений в регулировании подростки могут испытывать внезапные перепады настроения, сопровождающиеся различными эмоциональными состояниями, такими как повышенная чувствительность, ранимость или отсутствие чувствительности.

В возрасте 11–13 лет самоконтроль и эмпатия, как правило, снижаются, в то время как экспрессивность возрастает. К концу этого периода экспрессивность снижается и все компоненты стабилизируются, что делает подростков более устойчивыми к эмоциональным колебаниям.

В 14–15 лет экспрессивность продолжает снижаться и начинает развиваться произвольная эмоциональная саморегуляция. Согласно исследованию Ю.В. Давыдовой, девочки обычно демонстрируют более высокий уровень

эмоционального интеллекта, чем мальчики, и это различие сохраняется на протяжении всего подросткового возраста [17].

Исследование, проведенное А.А. Пахомчиком, показало, что эмоциональная нестабильность может проявляться в значительной изменчивости поведения в подростковом возрасте [34]. Эмоциональные колебания в этот период могут влиять на развитие мозга и формирование личности. Эмоциональная стабильность связана с уровнем мозгового созревания, что позволяет предположить, что развитие коры головного мозга подростка в некоторой степени может влиять на индивидуальные личностные особенности. Другими словами, изменения в количестве серого вещества в мозге в подростковом возрасте могут влиять на поведение и общее самочувствие. Эмоциональное развитие подростков характеризуется интенсивными и непредсказуемыми эмоциями, которые могут привести к изменениям эмоционального состояния и потенциальному конфликту. Когда подростки становятся старше, они становятся более восприимчивыми к эмоциям других людей, но иногда они могут неправильно интерпретировать невербальные сигналы, такие как выражение лица и язык тела.

А.А. Пахомчик отмечает, что в подростковом возрасте люди становятся более застенчивыми в отношении своей внешности, и на их самооценку может влиять то, как они воспринимают себя и как их воспринимают другие. Физические изменения, происходящие в этот период, могут заставить подростков сравнивать себя со сверстниками, что может быть сложной задачей и вызывать чувство неуверенности и тревоги в социальных ситуациях. Эти эмоции являются естественной частью подросткового возраста, поскольку молодые люди учатся ориентироваться в социальных ситуациях и принимать мнения и критику других людей.

Переход от подросткового возраста к взрослой жизни - сложный этап, характеризующийся повышенным уровнем стресса и различными трудностями. В этот период молодые люди могут сталкиваться с трудностями, которые могут повлиять на их личностное развитие.

Так, Т.В. Ледовская подчеркивает важность хорошо развитой самооценки для подростков, поскольку это способствует эмоциональной зрелости и способности эффективно управлять эмоциями. Подростки с устойчивым самоощущением менее уязвимы к внешним воздействиям и лучше подготовлены к тому, чтобы справляться со сложными ситуациями [26].

Итак, проведя теоретический анализ литературы, мы определяем для дальнейшей работы младший подростковый возраст как возраст от 11 до 13 лет, важной чертой которого является сравнение своего поведения с критериями самооценки и оценки окружающих. Этот процесс отражает психическое развитие подростков, а психическое развитие, в свою очередь, влияет на эмоциональное развитие. Самосознание подростка влияет на формирование межличностных отношений, а межличностные отношения влияют на формирование эмоционального интеллекта, потому что через общение с другими людьми у подростка происходит процесс формирования и осознания себя как личности.

1.3. Совместная деятельность как условие развития эмоционального интеллекта младших подростков

Деятельность – это активность человека, направленная на понимание окружающей среды, в которой мы живем, и взаимодействие с ней, как внутреннее, так и внешнее. Взаимодействуя с окружающим миром, люди могут способствовать личностному росту, развивать навыки и улучшать свое психологическое благополучие. По мнению Л. Очировой, совместная деятельность играет важную роль в развитии эмоционального интеллекта, особенно у подростков. Такие мероприятия позволяют подросткам развить свои коммуникативные способности, развить эмпатию и научиться эффективно разрешать конфликты. Они также поощряют командную работу, способствуя взаимопониманию и чувству сопричастности между участниками [33].

Благодаря совместным усилиям подростки развивают навыки эффективного общения, командной работы, разрешения конфликтов и уважения к мнению

других. Эти способности помогают им не только успешно взаимодействовать с окружающими, но и формировать прочные отношения со сверстниками и взрослыми. Психология сотрудничества – это процесс, при котором люди работают вместе для достижения общих целей. Разработанный В.В. Давыдовым, этот подход подчеркивает важность сотрудничества и взаимодействия между участниками для достижения успешных результатов [16].

В области психологии существует несколько различных типов сотрудничества. К ним относятся групповые проекты, совместные усилия и соревновательная деятельность. Групповые проекты объединяют группу людей для достижения общей цели или проекта. Такая форма сотрудничества способствует как интеллектуальному, так и социальному развитию, поскольку позволяет участникам учиться друг у друга и обмениваться знаниями.

Совместные усилия предполагают совместную работу людей над решением проблем или достижением общей цели. Соревновательная деятельность побуждает людей стремиться к личному успеху в определенных условиях. Успешное сотрудничество зависит от эффективного общения, кооперации и общего чувства ответственности. Позитивное взаимодействие между участниками в условиях совместной работы ведет к интеллектуальному и социальному росту.

Совместная деятельность проявляется в различных формах, таких как командная работа, совместное обучение и групповые проекты. Все они способствуют углублению знаний и понимания в области психологии. Коллективное творчество – это форма сотрудничества, которая объединяет отдельных людей для создания проекта или произведения искусства. Так, Л.С. Выготский подробно изучал сотрудничество и подчеркивал важность взаимодействия и обмена знаниями между участниками. Такой подход позволяет людям учиться друг у друга и совершенствовать свои навыки [41].

Совместные усилия играют решающую роль в различных аспектах человеческой деятельности, выступая в качестве мощного инструмента для достижения общих целей. Объединяя усилия отдельных людей для достижения

общей цели, совместные инициативы способствуют развитию коллективных знаний и способствуют созданию более эффективного и продуктивного общества.

Концепцию сотрудничества можно определить как уникальное сочетание характеристик, которые определяют весь процесс в целом, а также его отдельные компоненты. Некоторые ключевые элементы совместной работы включают в себя:

- координация и объединение индивидуальных усилий для достижения общей цели.
- схожие мотивы, которые стимулируют участие каждого отдельного человека.
- разделение общей задачи на более мелкие, более управляемые части и распределение их между разными членами команды.
- координация индивидуальных усилий с помощью заранее определенной последовательности шагов, поддерживаемая структурой управления, которая учитывает различные аспекты проекта, такие как пространственные и временные соображения.
- общую цель для всех участников [13].

Управление является неотъемлемой частью совместной работы, поскольку оно обеспечивает эффективную координацию и достижение желаемых результатов. Создание единого продукта или конечного результата, представляющего собой результат совместных усилий всех участников, является важнейшим аспектом совместной работы. Для этого требуется благоприятная рабочая среда и одновременное выполнение отдельных задач.

Психологическая основа совместных усилий включает в себя несколько важных элементов, включая общие цели, стимулы, мероприятия и результаты. Цель сотрудничества служит основой для этой структуры, представляя собой общий желаемый результат, к которому стремятся члены команды. Эта общая цель может быть разделена на конкретные задачи, достижение которых поможет команде двигаться к общей цели. Важнейшим аспектом этого процесса является общая мотивация, которая побуждает членов команды работать сообща для

достижения общей цели. Совместные усилия включают в себя мероприятия, направленные на достижение конкретных целей в контексте коллективных усилий, и коллективное достижение, достигнутое в результате сотрудничества, завершает процесс.

Так, А.Н. Леонтьев выделяет различные виды деятельности в рамках общего процесса деятельности на основе лежащих в их основе мотиваций, включая различные уровни действий, направленных на достижение целей, и различные уровни усилий, необходимых для выполнения конкретной задачи [27]. Целенаправленное сотрудничество между членами команды находится в центре внимания психологического анализа, поскольку оно отражает их уникальную качественную природу и аналогично целенаправленным действиям в индивидуальной деятельности.

Так, Р. Бейлс подчеркивает важность разграничения эмоциональных и когнитивных элементов в групповой деятельности [43]. Эмоциональные аспекты включают вербальные и невербальные выражения, которые способствуют взаимодействию и коммуникации, а также чувству удовлетворения от выполнения задания. Когнитивные компоненты включают в себя генерирование идей, их обсуждение и принятие решений, которые также могут вызывать эмоциональную реакцию у членов команды. Очевидно, что успех командной работы зависит от различных факторов. Одним из важнейших аспектов является среда, в которой работает группа. Атмосфера может быть расслабленной и свободной от стрессов или более напряженной из-за внешнего давления. Еще одним важным фактором является характер и сложность задач, которые ставятся перед командой [44].

На размер рабочей группы могут влиять различные внешние факторы, которые могут существенно повлиять на ее эффективность. Исследования, проведенные Б.Ф. Ломовым, показывают, что до определенного момента может существовать положительная корреляция между размером команды и эффективностью [24].

В официальной рабочей среде взаимодействие регулируется правилами и процедурами, в то время как в неформальной обстановке личные связи могут играть важную роль в успешной командной работе. Эти факторы влияют на то, как люди формируют отношения, основанные на совместном опыте, например дружеские отношения. Эти отношения проявляются в конкретных взаимодействиях, обмене информацией и взаимной поддержке. Совместные усилия играют решающую роль в формировании команды и создании благоприятной среды для межличностных отношений. Коллективные действия группы служат «катализатором», который укрепляет связи между ее членами, что приводит к росту доверия, коммуникации и взаимопонимания. Этот процесс включает в себя установление и укрепление этих связей.

Организация и проведение совместных мероприятий играет важную роль в развитии взаимодействия между членами детских групп. Это обусловлено несколькими факторами. Во-первых, чем больше детей участвуют в совместных мероприятиях, тем больше у них возможностей для совместной работы, что приводит к лучшему взаимопониманию и кооперации. Во-вторых, регулярное участие оказывает положительное влияние на индивидуальное развитие, поскольку дети приобретают ценный опыт благодаря регулярному участию. В-третьих, крайне важно стимулировать мотивацию к коллективным действиям с помощью позитивного подкрепления, такого как вознаграждения за результаты работы группы [11].

Еще одним важным аспектом, который следует учитывать, является роль групповых занятий и принципов, лежащих в их основе, во взаимосвязи между детством и развитием личности. Взаимодействие, которое происходит между детьми в группах, и их потенциальное влияние на индивидуальное развитие зависят от нескольких факторов, в том числе:

- тип сотрудничества, который объединяет детей.
- общие ценности и цели группы, которые могут быть индивидуальными или коллективными.

– характер деятельности, которая может быть социально конструктивной или неконструктивной.

– степень подотчетности и взаимозависимости между членами группы [12].

Подобные совместные занятия, совместная деятельность и коллективное творчество в целом, предоставляют детям и подросткам возможность наладить личные связи и участвовать в структурированных мероприятиях, направленных на расширение социального опыта и улучшение межличностных отношений [48].

В подростковом возрасте самопознание играет важную роль в совместной деятельности учащихся средней школы. На этом этапе учащиеся участвуют в мероприятиях, направленных в первую очередь на то, чтобы утвердить свою идентичность в группе сверстников. Некоторые могут выбрать чтение для того, чтобы выразить свою индивидуальность, в то время как другие могут проявлять безрассудство или цинизм. Такое поведение часто сопровождается поиском социальной группы, которая признает их уникальность, что может сопровождаться состоянием тревожности и чувством растерянности и одиночества [45]. В этот период существует огромное разнообразие возможностей для сотрудничества. Подростки становятся более вовлеченными и активными в различных социальных условиях.

Мотивация подростков к совместной деятельности сложна. Хотя конкретная деятельность может и не быть основной причиной взаимодействия, социальные связи часто являются движущей силой этих взаимодействий [49]. Кроме того, социальные ожидания и нормы становятся все более важными среди сверстников, влияя на поведение подростков в этих условиях. Без усилий учителей по созданию атмосферы сотрудничества эти взаимодействия могут привести скорее к соперничеству, чем к сотрудничеству. Групповая работа и совместная познавательная деятельность могут эффективно способствовать конструктивному сотрудничеству в классе [35]. Структурируя, таким образом, учебную деятельность, учащиеся могут отслеживать свои успехи и успехи группы. Это помогает им оценить собственную работу и понять, как ее воспринимают другие. Обратная связь и оценка со стороны коллег являются важными инструментами в

этом процессе. Эти методы помогают подросткам развить навыки совместной работы и научиться сообща достигать поставленных целей.

Важно, чтобы условия обучения предоставляли учащимся возможность продемонстрировать свои интеллектуальные и творческие способности. Эти способности особенно проявляются в групповой работе, которая приобретает все большее значение в современном обществе. Преподаватели сталкиваются с трудностями при поддержке роста учащихся, поскольку совместное обучение становится все более важным [3]. Иногда ценности и убеждения отдельных людей или групп не совпадают с ценностями и убеждениями общества. Это может привести к конфликтам в классе, где нет единой структуры. В таких ситуациях педагоги играют важную роль в содействии социальной гармонии, оказывая влияние на отдельных людей и создавая позитивную атмосферу в классе, поощряющую этические ценности и лидерство.

Несмотря на то, что роль взрослых в содействии сотрудничеству между подростками остается значительной, произошел сдвиг в подходе. Учителя больше не просто навязывают учащимся свои ценности, а работают с ними над постановкой общих целей и поддержкой их инициатив. Молодых людей поощряют к разработке стратегий и методов достижения этих целей, в то время как взрослые обеспечивают руководство и поддержку. Так, И.Ф. Бережная в своей работе говорила о том, что укрепление связей между учащимися ведет к повышению самостоятельности и развитию необходимых социальных навыков [10].

При реализации психолого-педагогического проекта для младших подростков мы будем использовать проектный подход к обучению как успешную стратегию развития эмоционального интеллекта обучающихся. Этот подход вовлекает учащихся в процесс обучения и развивает их социальные навыки, эмоциональный интеллект, креативность и способность к сотрудничеству с преподавателями. Фундаментальные принципы проектного обучения основаны на вовлеченности и сотрудничестве учащихся. С помощью этого метода учащиеся

развивают такие важные навыки, как работа в команде, решение проблем, анализ информации и критическое мышление [30].

Таким образом, совместная деятельность над проектом позволяет обучающимся развивать навыки коммуникации, учиться слушать друг друга, вырабатывать аргументированные точки зрения. Использование метода проектов, по-нашему мнению, позволяет создать благоприятные условия для комплексного развития личности учащихся, развивая их эмоциональный интеллект.

Выводы по Главе 1

Таким образом, обзор психолого-педагогической литературы выявил несколько различных подходов к определению эмоционального интеллекта. Для целей данного исследования мы решили использовать определение, предложенное Д.В. Люсиным. Согласно этому определению, эмоциональный интеллект (ЭИ) – это сложный психологический конструкт, сочетающий в себе и когнитивные способности, и личностные черты. ЭИ предполагает понимание эмоций других людей и своих эмоций, а так же способность анализировать их поведение с психологической точки зрения и управлять своим поведением.

Так же в ходе анализа литературы по теме особенностей развития подростков, мы установили, что для целей данного исследования ранний подростковый возраст можно определить как возрастной диапазон от 11 до 13 лет. Важнейшим аспектом этого этапа развития является процесс сравнения собственного поведения с усвоенными стандартами и оценки себя и других, а так же выстраивание межличностных отношений со сверстниками, что и является ведущим видом деятельности рассматриваемого нами возраста. Этот процесс свидетельствует о личностном росте подростков и влияет на их эмоциональное развитие.

Уровень самосознания, проявляемый подростками, играет важную роль в формировании их межличностных отношений и, следовательно, влияет на развитие эмоционального интеллекта. Взаимодействуя с другими людьми, подростки проходят через процесс становления и понимания своей идентичности.

А так же, для того, чтобы разработать эффективный инструмент для развития эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности, мы решили использовать проект. Этот метод предполагает вовлечение учащихся в процесс обучения, который развивает их социальные, эмоциональные, творческие способности и способность к сотрудничеству благодаря сотрудничеству с преподавателями.

Фундаментальные принципы этого метода, основанного на проектах, подчеркивают активное вовлечение учащихся и сотрудничество. Это позволяет младшим подросткам развить такие важные навыки, как работа в команде, решение проблем, анализ информации и критическое мышление.

Мы считаем, что реализация психолого-педагогического проекта создаст благоприятную среду для эмоционального развития обучающихся и способствует повышению их эмоционального интеллекта.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Организация и методы исследования

При анализе литературы было установлено, что эмоциональный интеллект – это способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, а также регулировать эмоции (свои собственные и других людей).

Основываясь на вышеизложенном в эмпирической части исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Эмпирическим путем выявить особенности развития эмоционального интеллекта младших подростков.

2. Разработать психолого-педагогический проект по развитию эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста.

Для достижения цели исследования была подобрана следующая стандартизированная методика: Д.В. Люсин «Опросник ЭМИн».

Представим особенности установленного инструментария.

Опросник «ЭМИн» (Д.В. Люсин) представляет психодиагностическую методику, основанную на самоотчете, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора.

Так, авторская методика Д.В. Люсина измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) – понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) – понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ).

Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырех-балльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка (Табл.1).

Таблица 1

Шкалы опросника «ЭМИн»

	МЭИ Межличностный эмоциональный интеллект	ВЭИ Внутрличностный эмоциональный интеллект
ПЭ Понимание эмоций	МП Понимание чужих эмоций	ВП Понимание своих эмоций
УЭ Управление эмоциями	МУ Управление чужими эмоциями	ВУ Управление своими эмоциями; ВЭ контроль экспрессии

1. Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

2. Шкала ВЭИ (внутрличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

3. Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

4. Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

5. Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

6. Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

7. Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

8. Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

9. Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций

Специальными требованиями к проведению методики является распечатка методики, бланки ответов для респондентов, ручка и таймер.

На проведение методики отводится 25–30 минут.

Каждая из представленных методик проводилась в условиях классной комнаты при классической расстановке парт – 3 ряда. Кабинет должен быть хорошо проветриваемым, светлым, просторным. Также для реализации исследования на каждого участника по каждой методике был предусмотрен бланк ответов и индивидуальный стимульный материал, что обеспечило комфортное прохождение опросов в индивидуальном темпе для каждого респондента.

Форма работы с методикой предполагает индивидуальное прохождение по индивидуальному диагностическому пакету.

После проведения психодиагностического среза результаты были занесены в протокол, где каждому участнику был присужден номер (шифр).

При предоставлении результатов исследования соблюдается принцип анонимности и конфиденциальности.

Исследование было реализовано на базе МБОУ СШ № XX г. Красноярск. В исследовании приняло участие 30 обучающихся шестых классов 12 лет.

Исследование проходило в несколько этапов.

На подготовительном этапе осуществлялась подготовка диагностических методик: распечатка стимульного материала (текст методики, бланки для опросников). Текст инструкция и бланк опросника представлены в приложении А.

Решены организационные вопросы о месте и условиях проведения диагностики. Подготовка классных комнат к проведению диагностики.

На следующем этапе была проведена первичная диагностика с обработкой полученных результатов.

Результаты диагностики были занесены в протокол обследования, где каждому обучающемуся был присужден номер и буква (произведена шифровка результатов).

2.2. Анализ результатов исследования

Нами была проведена психологическая диагностика следующей переменной: уровень развития эмоционального интеллекта.

Данные критерии измеримы в следующей стандартизированной методике: Д.В. Люсин «Опросник ЭМИн». С помощью методики Д.В. Люсина «Опросник ЭМИн», мы выявляли особенности развития эмоционального интеллекта младших подростков.

Оценивались следующие компоненты эмоционального интеллекта, выделенные Д.В. Люсиным:

1. Понимать свои и чужие эмоции в ситуации общения (Шкала «Понимание эмоций» – ПЭ).

2. Управлять своими и чужими эмоциями в ситуации общения (Шкала «Управление эмоциями» – УЭ).

3. Распознавать свои эмоции и понимать, как управлять ими – на внутриличностном уровне (Шкала «Внутриличностный эмоциональный интеллект» – ВЭИ).

4. Понимать эмоции других людей и управлять ими в различных ситуациях межличностного взаимодействия (Шкала «Межличностный эмоциональный интеллект» – МЭИ).

Представим результаты и анализ по используемой методике.



Рис. 1. Распределение выборочной совокупности испытуемых в зависимости от сформированности показателей эмоционального интеллекта «Опросник ЭИИ».

Установлено: по шкале управления эмоциями у испытуемых распределение следующее:

17% испытуемых имеют высокий уровень развития умения понимать эмоции, что можно интерпретировать как умение точно и четко управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Такой уровень развития рассматриваемого нами компонента может говорить о высоком уровне овладения способностью вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

30% испытуемых имеют средний уровень развития умения управлять эмоциями, что можно интерпретировать как умение менее точно и менее четко управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, нежели у испытуемых с высоким уровнем поэтому же показателю (не во всех ситуациях).

47% испытуемых имеют низкий уровень развития умения управления эмоциями, что можно интерпретировать как неспособность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

По шкале понимания эмоций у испытуемых распределение следующее:

20% испытуемых имеют высокий уровень развития умения понимать эмоции, что можно интерпретировать как умение точно и четко идентифицировать свои эмоции и эмоции других людей.

40% испытуемых имеют средний уровень развития умения понимать эмоции, что можно интерпретировать как менее точное и в меньшей степени четкое распознавание своих эмоций и эмоций других людей (не во всех ситуациях).

40% испытуемых имеют низкий уровень развития умения понимать эмоции, что можно интерпретировать как неточное и нечеткое распознавание своих эмоций и эмоций других людей, что может проявляться в проблемах в эмоциональной сфере, социальном взаимодействии и в трудностях в общении.

По шкале внутриличностный эмоциональный интеллект у испытуемых распределение следующее:

20% испытуемых имеют высокий уровень развития внутриличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как высокую способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию, высокую способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, а так же высокую способность контролировать внешние проявления своих эмоций

43% испытуемых имеют средний уровень развития внутриличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как среднюю способность к осознанию своих эмоций: менее четкое распознавание и идентификация, не во всех случаях отмечается понимание причин возникновения тех или иных эмоций, средняя способность к вербальному описанию, среднюю способность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Такие обучающиеся в меньшей степени обладают описанными выше способностями, при этом, отмечается меньшая склонность к контролю внешним проявлениям своих эмоций.

37% испытуемых имеют низкий уровень развития внутриличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как неспособность к осознанию своих эмоций: низкий уровень распознавания и идентификации, отмечается непонимание причин возникновения тех или иных эмоций, низкая способность к вербальному описанию, низкая способность управлять своими эмоциями, неспособность вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

По шкале межличностный эмоциональный интеллект у испытуемых распределение следующее:

17% испытуемых имеют высокий уровень развития межличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как высокую способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; повышенную чуткость к внутренним состояниям других людей, высокая способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

40% испытуемых имеют средний уровень развития межличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как среднюю способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса), при этом в некоторых ситуациях межличностного взаимодействия проявляется чуткость к внутренним состояниям других людей, средняя способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

43% испытуемых имеют низкий уровень развития межличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как низкую способность или неспособность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса, отмечается отсутствие или низкая чуткость к внутренним состояниям других людей, низкая способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

2.3. Психолого-педагогический проект по развитию эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности

Для устранения выявленных на этапе диагностического исследования дефицитов, нами был разработан и реализован проект по развитию эмоционального интеллекта младших подростков «Сказочное Объединение Эмоциональных Писателей (СОЭП)».

Целевая группа: младшие подростки (6 класс).

Цель: развитие эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности.

Задачи:

1. Сформировать у обучающихся представление об эмоциях.
2. Развить способность понимать свои и чужие эмоции.
3. Развить способность управлять своими эмоциями.
4. Создать сообщество участников проекта, где они смогут делиться эмоциональным опытом и поддерживать друг друга.

Ресурсы:

1. Сотрудничество с классным руководителем и психологом образовательного учреждения.
2. Финансовая поддержка проекта (распечатка и подготовка материала).
3. Место для проведения мероприятий (кабинет для проведения групповой работы).
4. Продуктивное сотрудничество с родителями участников проекта для поддержки и участия.

Риски:

1. Подростки могут испытывать сопротивление к изменениям, связанным с развитием их эмоционального интеллекта.
2. Подростки с низким эмоциональным интеллектом могут столкнуться с трудностями во взаимодействии с другими участниками проекта.

Неконтролируемые эмоции, агрессия или недостаток эмпатии могут затруднить процесс обучения и привести к конфликтам с другими участниками проекта.

3. Возможность недооценки значимости проекта со стороны родителей или педагогов. Они могут не поддерживать и не стимулировать подростков к участию в проекте, что препятствует успешной реализации задач проекта.

Формы организации и структура занятия.

Занятия проводятся в классном коллективе (25–30 человек). Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников (одноклассников).

Занятия имеют следующую структуру:

1. Вводная часть

Общая задача: установление эмоционального контакта, создание настроения на работу.

2. Основная часть. Общая задача: решать поставленные к занятию развивающие задачи.

2.1. Формирующий этап. Задача: формировать отсутствующее или недостаточно развитое умение в «проблемной» области развития.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся. Задача: выявлять состояние сформированности умения (умений), над которым (которыми) работали на занятии.

3. Заключительная часть. Задачи: развитие рефлексивных умений у обучающихся; выявление эмоционального состояния обучающихся.

Всего практических занятий (практический блок совместной деятельности):
16 занятий

Всего в рамках проекта запланировано 22 занятия с детьми.

Продолжительность реализации проекта: 8 недель.

Участники: обучающиеся 6 класса, родители, классный руководитель.

Методологическая основа проекта:

К. Изард в своей книге «Психология эмоций» приводит 11 базовых, или фундаментальных, эмоций: вина, гнев, интерес, отвращение, печаль, презрение, радость, смущение, страх, стыд и удивление.

На основе описания эмоций, предложенных К. Изардом, мы разработали наш проект.

Содержание проекта, направления работы, цели, а так же содержание работы представлены в Табл. 2.

Таблица 2

Содержание проекта

Направление работы, цель	Содержание работы
<p>Организационный блок</p> <p>Цель: Реализация подготовительного этапа работы, сбор данных, установление сотрудничества с участниками проекта.</p>	<p>Родительское собрание «Развиваемся вместе».</p> <p>Встреча с классным руководителем.</p> <p>Знакомство с обучающимися 6 класса. Первичная диагностика.</p>
<p>Практический блок (совместной деятельности)</p> <p>Цель: развитие эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности</p>	<p>Проведение комплекса занятий с обучающимися:</p> <p>Вводное занятие «Посвящение в Сказочное Объединение Эмоциональных Писателей (СОЭП)».</p> <p>Занятие «Сочиняем сказ о том, как возникли эмоции»</p> <p>Занятие «Сочиняем сказку про Необычайный Интерес»</p> <p>Занятие «Сочиняем сказку про Глаза Страх»</p> <p>Занятие «Сочиняем сказку «Сказочная история Отвращения»»</p> <p>Занятие «Создаем иллюстрации к сказкам»</p> <p>Занятие «Сочиняем сказку о Печали»</p> <p>Занятие «Сочиняем сказку «Как Вина сходила в гости»»</p> <p>Занятие «Создаем иллюстрации к сказкам»</p> <p>Занятие «Сочиняем сказку «Как Гнев познакомился с Радостью»»</p> <p>Занятие «Сочиняем сказку про Гнев Пети»</p> <p>Занятие «Сочиняем сказку про приключения Радости в стране Печали»</p>

Направление работы, цель	Содержание
	Практическое занятие «Сочиняем сказку про эпидемию Стыда» Практическое занятие «Сочиняем сказку про необычайное Удивление» Практическое занятие «Создаем иллюстрации к сказкам» Практическое занятие «Мы - Сказочное Объединение Эмоциональных Писателей (СОЭП)»
Рефлексивный блок Цель: подведение итогов проекта.	Контрольная диагностика. Родительское собрание «Наши результаты» Встреча с классным руководителем.

Мероприятия проекта и их краткое описание представлены в Табл. 3.

Таблица 3

Мероприятия проекта

№	Наименование, тема	Цели, задачи	Целевая аудитория	Время проведения
I. Организационный блок				
1	«Развиваемся вместе». Родительское собрание.	Цель: объяснить родителям значимость участия в проекте для их детей Задачи: 1. Получить согласие на работу с обучающимися 2. Установить сотрудничество отношения 3. Сообщить о конечном предоставлении результатов проведения проекта 4. Показ видео-презентации с озвучкой «Развитие ЭИ младших подростков».	Родители/законные представители обучающихся	30 минут

№	Наименование, тема	Цели, задачи	Целевая аудитория	Время проведения
2	Встреча с классным руководителем	Цель: объяснить классному руководителю значимость участия в проекте для их детей. Задачи: 1. Установить сотрудничество 2. Сообщить о конечном предоставлении результатов проведения проекта.	Классный руководитель	30 минут
3	Знакомство. Первичная диагностика.	Цель: провести первичную диагностику уровня эмоционального интеллекта Задачи: 1. Знакомство с обучающимися 2. Проведение методики Д.В. Люсина «ЭМИн» 3. Обработка полученных результатов, выделение группы риска (обучающихся с низкими показателями эмоционального интеллекта).	Обучающиеся 6 класса	30 минут
II. Практический блок				
1	Вводное занятие «Посвящение в Сказочное Объединение Эмоциональных Писателей (СОЭП)».	Цель: сформировать у обучающихся представление об эмоциях Задачи: 1. Предоставить теоретическую информацию об эмоциях 2. Изучить как появляются эмоции и для чего они нужны. 3. Провести «Посвящение в писатели».	Обучающиеся 6 класса	45 минут

№	Наименование, тема	Цели, задачи	Целевая аудитория	Время проведения
2	Занятие «Сочиняем сказ о том, как возникли эмоции»	Цель: Познакомить обучающихся с базовыми эмоциями, сочинить сказку о возникновении эмоций (формирование представления о возникновении эмоций).	Обучающиеся 6 класса	45 минут
3	Занятие «Сочиняем сказку про Сказочный Интерес»	Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «интерес», сочинить сказку про интерес.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
4	Занятие «Сочиняем сказку про Глаза Страха»	Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «страх», сочинить сказку про страх.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
5	Занятие «Создаем иллюстрации к сказкам»	Цель: эмоциональная разгрузка, визуализация представлений об эмоциях.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
6	Занятие «Сочиняем сказку «Сказочная история Отвращения»»	Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «отвращение», сочинить сказку про отвращение.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
7	Занятие «Сочиняем сказку о Печали»	Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «печаль», сочинить сказку про печаль.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
8	Занятие «Сочиняем сказку «Как Вина сходилла в гости»»	Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «вина», сочинить сказку про вину.	Обучающиеся 6 класса	45 минут

№	Наименование, тема	Цели, задачи	Целевая аудитория	Время проведения
9	Занятие «Создаем иллюстрации к сказкам»	Цель: эмоциональная разгрузка, визуализация представлений об эмоциях.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
10	Занятие «Сочиняем сказку про Гнев Пети»	Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «гнев», сочинить сказку про гнев.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
11	Занятие «Сочиняем сказку про приключения Радости в стране печали»	Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «радость», сочинить сказку про радость.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
12	Занятие «Создаем иллюстрации к сказкам»	Цель: эмоциональная разгрузка, визуализация представлений об эмоциях.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
13	Занятие «Сочиняем сказку про эпидемию Стыда»	Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «стыд», сочинить сказку про стыд.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
14	Занятие «Сочиняем сказку про необычайное Удивление»	Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «удивление», сочинить сказку про удивление.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
15	Занятие «Создаем иллюстрации к сказкам»	Цель: эмоциональная разгрузка, визуализация представлений об эмоциях.	Обучающиеся 6 класса	45 минут
16	Занятие «Сказочное Объединение Эмоциональных Писателей (СОЭП)»	Цель: подведение итогов проекта.	Обучающиеся 6 класса	45 минут

№	Наименование, тема	Цели, задачи	Целевая аудитория	Время проведения
III. Рефлексивный блок				
1	Контрольная диагностика.	Цель: провести контрольную диагностику уровня эмоционального интеллекта. Задачи: 1. Проведение методики Д.В. Люсина «ЭМИн». 2. Обработка полученных результатов 3. Оценка результатов проведения проекта.	Обучающиеся 6 класса	30 минут
2	Родительское собрание «Наши результаты»	Цель: предоставить результаты и их интерпретацию родителям.	Родители/ законные представители обучающихся, классный руководитель	40 минут

*Примечание – более подробная структура занятий представлена в приложении Б.

В рамках работы с родителями обучающихся нами была разработана памятка в формате видео-презентации с озвучкой на тему «Развитие эмоционального интеллекта младших подростков».

Цель: повышение психологической культуры родителей по теме развития эмоционального интеллекта младших подростков.

Задачи:

- 1) Познакомить родителей с понятием «эмоциональный интеллект».
- 2) Информировать родителей о необходимости развития эмоционального интеллекта.
- 3) Сформировать у родителей представление о методах развития эмоционального интеллекта.

Целевая аудитория: Родители и (или) законные представители младших подростков.

Продолжительность: 6 минут

Формат: видео-презентация

Сценарий видео-презентации

1 Слайд. Приветствие.

Добрый день, уважаемые родители! Меня зовут Терёшкина Вероника Александровна. Я являюсь педагогом-психологом школы, в которой обучается Ваш ребенок. Давайте сегодня поговорим об эмоциональном интеллекте и его развитии в Вашем ребенке.

2 слайд. Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

3 слайд. Из чего состоит эмоциональный интеллект?

Выделяют четыре составляющие ЭИ: восприятие – способность распознавать эмоции по мимике, жестам, позе, поведению и голосу; понимание – знание, как определять причины появления эмоции, устанавливать связь между эмоцией и мыслью; управление – умение подавлять, побуждать и направлять эмоции; использование – активизация мозга с помощью эмоций.

4 слайд. Особенности ЭИ младших школьников:

- непосредственны и откровенны;
- оптимистичны и позитивны;
- легко эмоционально отзываются на события;
- чувствуют страх в учебе из-за нового опыта и низких оценок;
- резко меняют эмоциональный настрой;
- незрело определяют свои и чужие чувства и эмоции.

Уже в этом возрасте детей можно разделить на три группы по эмоциональному состоянию: дети с повышенной чувствительностью, эмоционально стабильные и дети со слабым выражением эмоций.

5 слайд. Особенности ЭИ подростков:

- нестабильно проявляют эмоции и чувства, с которыми не всегда могут совладать;
- осознают собственную исключительность и неповторимость;
- противопоставляют себя окружающим, что приводит к конфликтам;
- не понимают, что происходит с их эмоциональным состоянием.

6 слайд. Зачем развивать?

Человек с высоким уровнем ЭИ способен находить общий язык с окружающими людьми, внимательно относиться к своим и чужим проблемам, контролировать эмоциональные реакции и стать в будущем востребованным специалистом на работе. ЭИ тесно связан с психологическим здоровьем — чем он выше, тем человек более уравновешен и менее подвержен психосоматическим заболеваниям.

7 слайд. Зачем это детям?

- поможет в общении;
- повысит продуктивность в учебе;
- научит контролировать себя и эмоции и разбираться в людях;
- укрепит уверенность в себе;
- позволит быстро принимать решения.

8 Слайд. Как развивать эмоциональный интеллект?

Игры и упражнения могут стать лучшим вариантом для развития ЭИ. Задания не должны казаться ребенку полноценными занятиями. Игры на развитие ЭИ:

«Кубик настроений». Изготовьте картинки с изображением эмоций. Вы задаете вопрос: «Какое у тебя настроение?» или «Что ты чувствуешь, когда ссоришься с лучшей подругой?», а ребенок должен выбрать подходящую картинку и объяснить, что он чувствует и почему.

«Зеркало». Вы без слов показываете эмоцию с помощью мимики и жестов, а ребенок старается угадать. Затем нужно поменяться ролями. Можно играть не только вдвоем, но и командами.

«Я радуюсь, когда...». По очереди с ребенком составляете список «Я радуюсь, когда...». Сюда можно включить любые моменты от хорошей погоды до часовой беседы друг с другом.

9 слайд. Упражнения на работу с эмоциями

«Подушка злости». Заведите подушку, которую можно бить, пинать и топтать при появлении агрессии. Это позволит ребенку выплескивать негативные эмоции. Для отслеживания позитивных эмоций составьте: «Дневники добра»; «Дневник побед», куда можно записывать что-то, что удалось сделать впервые; «Дневник хорошего воспоминания», где хранятся лучшие моменты каждого дня; «Дневник успеха», который помнит только хорошее.

11 слайд. После игр...

После игр и упражнений повысится уровень эмоционального интеллекта, и Вы сможете наблюдать ребенка, который:

- обладает богатым эмоциональным словарем;
- не стремится к совершенству и перфекционизму;
- не позволяет другим портить себе настроение;
- способен переключаться от негатива к позитиву;
- наслаждается своей жизнью и не залезает в чужую;
- умеет отказывать;
- может увлекаться делом и не ждать при этом награды.

Также нами в рамках работы над проектом были составлены рекомендации для классного руководителя по развитию эмоционального интеллекта младших подростков:

1. Периодически (через раз) назначайте обучающихся лидерами рабочих групп. После того, как работа в группе закончится, спросите лидера группы какие эмоции испытывали члены его команды и почему. Потом спросите у группы, угадал ли капитан. Если обучающийся не смог определить эмоции коллектива, приободрите его, ведь в следующий раз обязательно все получится.

2. Будьте тактичными. Не стоит делать замечания обучающимся при всем классе, лучше и правильнее будет сказать ребенку замечание наедине.

3. Создавайте нетипичные ситуации, с которыми дети должны справиться сами: например, зайдя в класс, спросите у обучающихся, смогут ли они сегодня угадать ваше настроение, спросите каких сегодня эмоций в классе больше (так вы узнаете какое настроение у детей и настроите их на работу, проявив участие и показав вашу заинтересованность), устройте конкурс на то, кто покажет самое страшное/смешное/влюбленное/милое лицо и тд.

2.4. Оценка результатов реализации проекта

По итогам реализации проекта была проведена повторная диагностика обучающихся. Установлены следующие результаты:



Рис. 2. Распределение выборочной совокупности испытуемых в зависимости от сформированности показателей эмоционального интеллекта на этапе повторной диагностики «Опросник ЭИИ».

Установлено: по шкале управления эмоциями у испытуемых распределение следующее:

43% испытуемых имеют высокий уровень развития умения понимать эмоции, что можно интерпретировать как умение точно и четко управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Такой уровень развития рассматриваемого нами компонента может говорить о высоком уровне овладения способностью вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

43% испытуемых имеют средний уровень развития умения управлять эмоциями, что можно интерпретировать как умение менее точно и менее четко управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, нежели у испытуемых с высоким уровнем по этому же показателю (не во всех ситуациях).

13% испытуемых имеют низкий уровень развития умения управления эмоциями, что можно интерпретировать как неспособность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

По шкале понимания эмоций у испытуемых распределение следующее:

57% испытуемых имеют высокий уровень развития умения понимать эмоции, что можно интерпретировать как умение точно и четко идентифицировать свои эмоции и эмоции других людей.

37% испытуемых имеют средний уровень развития умения понимать эмоции, что можно интерпретировать как менее точное и в меньшей степени четкое распознавание своих эмоций и эмоций других людей (не во всех ситуациях).

7% испытуемых имеют низкий уровень развития умения понимать эмоции, что можно интерпретировать как неточное и нечеткое распознавание своих эмоций и эмоций других людей, что может проявляться в проблемах в эмоциональной сфере, социальном взаимодействии и в трудностях в общении.

По шкале внутриличностный эмоциональный интеллект у испытуемых распределение следующее:

33% испытуемых имеют высокий уровень развития внутриличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как высокую способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация,

понимание причин, способность к вербальному описанию, высокую способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, а так же высокую способность контролировать внешние проявления своих эмоций

57% испытуемых имеют средний уровень развития внутриличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как среднюю способность к осознанию своих эмоций: менее четкое распознавание и идентификация, не во всех случаях отмечается понимание причин возникновения тех или иных эмоций, средняя способность к вербальному описанию, среднюю способность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Такие обучающиеся в меньшей степени обладают описанными выше способностями, при этом, отмечается меньшая склонность к контролю внешних проявлений своих эмоций.

10% испытуемых имеют низкий уровень развития внутриличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как неспособность к осознанию своих эмоций: низкий уровень распознавания и идентификации, отмечается непонимание причин возникновения тех или иных эмоций, низкая способность к вербальному описанию, низкая способность управлять своими эмоциями, неспособность вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

По шкале межличностный эмоциональный интеллект у испытуемых распределение следующее:

43% испытуемых имеют высокий уровень развития межличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как высокую способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; повышенную чуткость к внутренним состояниям других людей, высокая способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

47% испытуемых имеют средний уровень развития межличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как среднюю способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса), при этом в некоторых ситуациях межличностного взаимодействия проявляется чуткость к внутренним состояниям других людей, средняя способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

7% испытуемых имеют низкий уровень развития межличностного эмоционального интеллекта, что можно интерпретировать как низкую способность или неспособность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса, отмечается отсутствие или низкая чуткость к внутренним состояниям других людей, низкая способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

Выводы.

Оценивая результаты исследования можно сделать следующие выводы: совместная деятельность является эффективным условием развития эмоционального интеллекта младших подростков: увеличилась доля детей (в среднем, на 20-25%), проявляющих на высоком уровне умение распознавать свои эмоции (внутриличностный аспект) и эмоции других людей (межличностный аспект), а также управлять эмоциями.

Следовательно, цель исследования достигнута, гипотеза подтвердилась.

Выводы по Главе 2

Исследование было реализовано на базе МБОУ СШ № XX г. Красноярска. В исследовании приняло участие 30 обучающихся sixth классов 11–12 лет.

В качестве психодиагностического инструментария использовалась методика Д.В. Люсина «Опросник ЭМИн», позволяющая установить уровень развития эмоционального интеллекта членов исследуемой группы.

Нами была проведена психологическая диагностика следующей переменной: уровень развития эмоционального интеллекта. С помощью методики Д.В. Люсина «Опросник ЭМИн», мы выявляли особенности развития эмоционального интеллекта младших подростков.

Оценивались следующие компоненты эмоционального интеллекта, выделенные Д.В. Люсиным:

1. Понимать свои и чужие эмоции в ситуации общения (Шкала «Понимание эмоций» – ПЭ).

2. Управлять своими и чужими эмоциями в ситуации общения (Шкала «Управление эмоциями» – УЭ).

3. Распознавать свои эмоции и понимать, как управлять ими – на внутриличностном уровне (Шкала «Внутриличностный эмоциональный интеллект» – ВЭИ).

4. Понимать эмоции других людей и управлять ими в различных ситуациях межличностного взаимодействия (Шкала «Межличностный эмоциональный интеллект» – МЭИ).

На основании полученных результатов мы разработали проект по развитию эмоционального интеллекта младших подростков «Сказочное Объединение Эмоциональных Писателей (СОЭП)». Целью проекта являлось развитие эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности.

После реализации проекта была проведена повторная диагностика. Можно сделать следующие выводы: увеличилась доля детей (в среднем, на 20-25%), проявляющих на высоком уровне умение распознавать свои эмоции

(внутриличностный аспект) и эмоции других людей (межличностный аспект), а также управлять эмоциями.

Следовательно, гипотеза нашего исследования подтвердилась: развитие эмоционального интеллекта младших подростков более успешно осуществляется в условиях совместной деятельности, содержание которой обеспечивает:

- распознавание своих и чужих эмоций,
- управление эмоциями,
- обмен эмоциональным опытом в процессе взаимодействия.

Цель исследования достигнута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги нашей работы, можно сделать следующие выводы. Эмоциональный интеллект – это сложный психологический конструкт, сочетающий в себе и когнитивные способности, и личностные черты. Этот психологический конструкт предполагает понимание эмоций других людей и своих эмоций, а так же включает в себя способность анализировать их поведение с психологической точки зрения и управлять своим поведением. При проведении исследования мы придерживались модели эмоционального интеллекта отечественного психолога Д.В. Люсина, а так же в практической части нашего исследования использовали методику этого автора «Опросник ЭМИн».

Помимо этого, в ходе анализа литературы по теме особенностей развития подростков, мы установили, что для целей данного исследования ранний подростковый возраст можно определить как возрастной диапазон от 11 до 13 лет. А так же выявили, что важнейшим аспектом этого этапа развития является процесс сравнения собственного поведения с усвоенными стандартами и оценки себя и других, а так же выстраивание межличностных отношений со сверстниками, что является ведущим видом деятельности рассматриваемого нами возраста. Актуальность нашей работы подтверждается анализом психолого-педагогической литературы по теме исследования.

При разработке эффективного инструмента для развития эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности, мы решили использовать метод проекта. Этот метод предполагает вовлечение учащихся в процесс обучения, который развивает их социальные, эмоциональные, творческие способности и способность к сотрудничеству, что так же влияет на уровень развития эмоционального интеллекта. Фундаментальные принципы этого метода, обуславливают активное вовлечение учащихся и сотрудничество в группе сверстников. Это позволяет младшим подросткам развить такие важные навыки, как работа в команде, анализ информации и творческое мышление.

Нами была проведена психологическая диагностика следующей переменной: уровень развития эмоционального интеллекта. С помощью методики Д.В. Люсина «Опросник ЭМИн», мы выявляли возможности развития эмоционального интеллекта младших подростков. Оценивались следующие компоненты эмоционального интеллекта, выделенные Д.В. Люсиным:

1. Понимать свои и чужие эмоции в ситуации общения (Шкала «Понимание эмоций» – ПЭ).

2. Управлять своими и чужими эмоциями в ситуации общения (Шкала «Управление эмоциями» – УЭ).

3. Распознавать свои эмоции и понимать, как управлять ими – на внутриличностном уровне (Шкала «Внутриличностный эмоциональный интеллект» – ВЭИ).

4. Понимать эмоции других людей и управлять ими в различных ситуациях межличностного взаимодействия (Шкала «Межличностный эмоциональный интеллект» – МЭИ).

На основании полученных результатов мы разработали проект по развитию эмоционального интеллекта младших подростков «Сказочное Объединение Эмоциональных Писателей (СОЭП)». Целью проекта являлось развитие эмоционального интеллекта младших подростков в совместной деятельности.

После реализации проекта была проведена повторная диагностика. Оценивая результаты исследования можно сделать следующие выводы: гипотеза нашего исследования подтвердилась, развитие эмоционального интеллекта младших подростков прошло более успешно в условиях совместной деятельности, содержание которой обеспечивает:

- распознавание своих и чужих эмоций,
- управление эмоциями,
- обмен эмоциональным опытом в процессе взаимодействия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова Н.П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2009. №. 1. С. 71–75.
2. Андреева И.Н. Биологические и социальные предпосылки эмоционального интеллекта // Когнитивная психология. 2006. С. 7–11.
3. Андреева И.Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков // Женщина. Образование. Демократия: Материалы. 2003. С. 194–196.
4. Андреева И.Н. Модели эмоционального интеллекта и эмоциональной компетентности / Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. 2018. Т 8. №3. С. 163–172.
5. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / Социально-психологические проблемы ментальности: 6 я междунар. науч.-практ. конф. Смоленск: СПГУ. 2004. Ч 1. С. 22–26.
6. Андреева К.П. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: Учеб. пособие для вузов / М. : Аспект Пресс, 2015. 147 с.
7. Аракелов Г.Г. Учителям и родителям о психологии подростка // М.: Высш. шк., 1990. 304 с.
8. Арндачук И.В. Самооценка и Я-концепция как факторы межличностных отношений подростков // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6. №. 4. С. 356–360.
9. Балашова В.В. Эмоциональный интеллект, как составляющая часть интеллекта личности // Социально-гуманитарный вестник Юга России. 2011. №. 9. С. 28–38.
10. Бережная И.Ф., Мазкина О.Б. Организация совместной творческой деятельности подростков и родителей в детском коллективе // Вестник

Воронежского государственного технического университета. 2014. Т. 10. №. 5-2. С. 21–23.

11. Варфоломеева Е.П. Педагогические условия формирования культуры межличностных отношений младших подростков во внеурочной деятельности // Педагогика и психология образования. 2015. №. 1. С. 31–35.

12. Воровщиков С.Г., Н.П. Аверина Развитие универсальных учебных действий // М.: УЦ «Перспектива», 2013. 280 с.

13. Ганиева М.А., Жумаева Ш.Х. Формирование методов групповой работы с учащимися общеобразовательных школ // Вопросы науки и образования. 2018. №10 (22). С. 149–151.

14. Горнакова Н.С. К вопросу о развитии эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте // Проблемы теории и практики современной психологии. 2021. №8. С. 90–94.

15. Гоулман Д., Бояцис Г., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта // М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. С. 112–127.

16. Давыдов В.В., Маркова А.К. Концепция учебной деятельности школьников // Вопросы психологии. 1981. Т. 6. С. 13–26.

17. Давыдова Ю.В. Общее и специфическое в структуре эмоционального интеллекта подростков различных социальных групп // Вестник университета (Государственный университет управления). 2010. № 21. С. 37–39.

18. Дубровина Л.А., Домшенко Е.Н., Шелобаева И.Д. Развитие эмоционального интеллекта у подростков как условие профилактики социальных аддикций // Новый взгляд. Международный научный вестник. 2015. №. 7. С. 112–121.

19. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Инновационные проекты и программы в образовании. 2011. № 6. С. 27–31.

20. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. С. 164–172.

21. Кочетова Ю.А. Методы диагностики эмоционального интеллекта // Современная зарубежная психология. 2019. № 4. С. 106–114.
22. Кочетова Ю.А. Эмоциональный интеллект и типы межличностных отношений у молодых людей с различными социометрическими статусами // Психолого-педагогические исследования. 2017. № 4. С. 229–233.
23. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология // Курс лекций. Ростов-на-Дону. 2002. 146 с.
24. Лазурский А.Ф. и др. Педагогические истоки развития проблемы психологии командообразования // История отечественной и мировой психологической мысли. 2016. С. 189.
25. Лебедева О.В., Повshedная Ф.В. Социально-психологический портрет современного школьника // Вестник Мининского университета. 2022. Т. 10. № 3 (40). С. 15.
26. Ледовская Т.В. Психологическая структура самоотношения в подростковом и юношеском возрасте // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 4. С. 229–233.
27. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М.: Просвещение, 1971. 40 с.
28. Личко А.Е. Биологические и психологические основы нарушений поведения у подростков. Психопатии и акцентуации характера у подростков // Психическое здоровье детей страны-будущее здоровье нации. 2016. С. 519–538.
29. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2006. Т 4. С. 3–22.
30. Максимова Л.А., Шайхуллина С.А. Психолого-педагогическое сопровождение развития эмоционального интеллекта как основы формирования «мягких» навыков в процессе профессионального самоопределения подростков // Психология человека в образовании. 2020. Т. 2. №. 4. С. 311–320.
31. Носко И.В. Психология развития и возрастная психология. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2003. Т. 127. 131 с.

32. Останина А.М., Кобзарева И.И. Обзор ведущих теорий эмоционального интеллекта // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. 2016. №2. С. 244–246.
33. Очирова Л. Формирование коммуникативных навыков подростков в условиях совместной деятельности // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №. 5. С. 61–63.
34. Пахомчик А.А. Изучение психологических особенностей проявления агрессивности у подростков // Психологическая студия. 2015. С. 96–99.
35. Поливанова Н.И., Ривина И.В. Принципы и формы организации совместной учебной деятельности // Психологическая наука и образование. 1996. Т. 1. №. 2.
36. Почекаева И.С., Горовенко А.А. Необходимость развития эмоционального интеллекта у учащихся среднего подросткового возраста // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. 2018. №14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neobhodimost-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-u-uchaschihsya-sre-dnego-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 27.03.2024).
37. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни: кризис тринадцати лет // На пороге взросления: сб. материалов III Всерос. науч.-практ. конф. по психологии развития. М.: МГППУ, 2011. С.14–22.
38. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0.): Руководство / М.: Изд-во Институт психологии РАН. 2010. Т 176. С. 143–152
39. Филонова О.В. Проблемы реализации федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования // Образование. Карьера. Общество. 2016. №. 1 (48). С. 14–16.
40. Шестакова Л.М. Эмоциональное воспитание при формировании эстетической культуры ребенка // Казанский педагогический журнал. 2023. №. 1 (156). С. 235–241.

41. Шиббаева С.Н. Учебное сотрудничество как фактор развития индивидуальности школьника // Мир науки, культуры, образования. 2009. №. 7-1. С. 207–210.
42. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков // Вестник практической психологии образования. 2012. Т. 9. №. 4. С. 73–75.
43. Bales R.F. A set of categories for the analysis of small group interaction // American Sociological Review. 1950. Т. 15. №. 2. С. 257–263.
44. Borgatta E.F., Bales R.F. Task and accumulation of experience as factors in the interaction of small groups // Sociometry. 1953. Т. 16. №. 3. С. 239–252.
45. Cejudo J. Emotional intelligence and its relationship with levels of social anxiety and stress in adolescents // International journal of environmental research and public health. 2018. Т. 15. №. 6. С. 1073.
46. Izard C.E. Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm // Perspectives on psychological science. 2007. Т. 2. №. 3. С. 260–280.
47. Izard C.E. Facial expressions and the regulation of emotions // Journal of personality and social psychology. 1990. Т. 58. №. 3. С. 487.
48. Sawyer R.K., DeZutter S. Distributed creativity: How collective creations emerge from collaboration // Psychology of aesthetics, creativity, and the arts. 2009. Т. 3. №. 2. С. 81.
49. Vaquero-Solís M. Emotional intelligence in adolescence: Motivation and physical activity // Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del Deporte. 2020. Т. 20. №. 77.
50. Vega A. et al. Emotional intelligence and aggressive behaviors in adolescents: A systematic review and meta-analysis // Trauma, Violence, & Abuse. 2022. Т. 23. №. 4. С. 1173-1183.
51. Vila S., Pozo-Rico T. Effects of student training in social skills and emotional intelligence on the behaviour and coexistence of adolescents in the 21st century // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Т. 18. №. 10. С. 54–98.

52. Wang H. et al. Investigating Links between Moderate-to-Vigorous Physical Activity and Self-Rated Health Status in Adolescents: The Mediating Roles of Emotional Intelligence and Psychosocial Stress // *Children*. 2023. T. 10. №. 7.

53. Wan S. et al. The Relationship Between Teacher–Student Relationship and Adolescent Emotional Intelligence: A Chain-Mediated Mediation Model of Openness and Empathy // *Psychology research and behavior management*. 2023. C. 1343-1354.

54. Wiedermann C. J. et al. Fortifying the foundations: a comprehensive approach to enhancing mental health support in educational policies amidst crises // *Healthcare*. MDPI, 2023. T. 11. №. 10. C. 1423.

Приложения

Приложение А

Инструкция

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				

23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справиться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Структура занятий практического блока.

Занятие 1. Вводное занятие «Посвящение в Сказочное Объединение Эмоциональных Писателей (СОЭП)».

Цель: сформировать у обучающихся представление об эмоциях.

Задачи:

1. Предоставить теоретическую информацию об эмоциях
2. Изучить как появляются эмоции и для чего они нужны.
3. Провести «Посвящение в писатели».

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Рукопожатие».

Цель: Активизация участников группы, установление первичного контакта.

Педагог предлагает участником группы, хаотично перемещаясь по комнате и встречаясь с кем-либо, здороваться предложенным способом: кивком головы, ладошками, пяточками, спинками, плечом.

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Лекция об эмоциях.

Вы можете представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится? Конечно же, вы скажете, что таких людей не бывает. И действительно, все мы в различные моменты своей жизни то радуемся, то огорчаемся, то восхищаемся.

Радость, печаль, грусть, страх, удивление — все это разнообразные эмоции, выражающие наше отношение к действительности (к людям, поступкам, предметам и т. д.).

Слово «эмоции» происходит от латинского слова и означает «потрясаю, волну». То есть само значение слова «эмоции» говорит о неравнодушном отношении к различным событиям и ситуациям в жизни чело-века. С помощью эмоций мы выражаем свое отношение к происходящему. Вот и сейчас, когда вы слушаете меня, у вас наверняка возникло определенное отношение к моим словам, ваши лица могут выражать либо скуку, либо любопытство, либо удивление и еще какую-то эмоцию. Значит, эмоции выражаются через мимику или выражение лица.

Давайте подумаем, как еще люди выражают свои эмоции? Представьте себе, что вы пришли в цирк, где фокусник демонстрирует разные чудеса. Вспомнили, что вы испытывали, когда видели это впервые?

Наверное, у вас было много разных эмоций: и удивление, и восхищение, и, может быть, вначале вам было немного страшно, а потом — очень весело. Оказывается, одно и то же событие может вызвать сразу много эмоций и выражать их можно по-разному: как мы уже говорили, с помощью выражения лица (или в мимике). Например, когда вы пытаетесь понять, что же происходит на арене цирка и как это у фокусника все получается, вы можете привстать со своего места или сказать что-нибудь, выражающее любопытство и восторг одновременно: «Ничего себе!», «Здорово!», или еще что-нибудь в зависимости от того, кто сидит рядом. Значит, свои эмоции можно выражать также и с помощью слов. И, наконец, когда вы, восхищаясь артистом, хлопаете в ладоши, аплодируете, вы выражаете свои эмоции, свою радость и восхищение с помощью действия (или в пантомимике, то есть в выразительных движениях всего тела).

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоции помогают нам понять других людей, их состояние, их отношение к вам, событиям, предметам. Через эмоции мы показываем другим людям и свое собственное настроение, свои переживания, свое отношение к событиям и явлениям. Эмоции передаются мимикой, словами и пантомимикой.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Вопросы и задания:

1. Что такое эмоции?
2. Какие эмоции вы знаете?
3. Как мы выражаем свои эмоции?
4. Вспомните, какие эмоции вы переживаете, когда смотрите какой-нибудь мультфильм.

Заключительная часть.

Проведение «Посвящение в писатели».

Рассказать обучающимся о тайном обществе писателей, которые пишут не просто сказки, а сказки об эмоциях и эти эмоции оживают. Предложить обучающимся создать свое общество писателей под названием «Сказочное Объединение Эмоциональных Писателей (СОЭП)». И попробовать самим написать сказки об эмоциях и создать иллюстрации к ним. Предложить обучающимся поставить подпись на листке о том, что они создают объединение писателей (подпись может быть любой: небольшой рисунок, каракуля или слово). Поздравить обучающихся с основанием своего общества писателей.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 2. «Сочиняем сказ о том, как возникли эмоции».

Цель: Познакомить обучающихся с базовыми эмоциями, сочинить сказку о возникновении эмоций (формирование представления о возникновении эмоций).

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Изобрази предмет».

Цель: Развитие творческих способностей, установление первичного контакта.

Педагог предлагает каждому участнику занятия представить себя предметом, который чем-то напоминает ему его самого, и показать этот предмет с помощью пантомимики.

2. Основная часть.

Игра «Назови похожее».

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение, дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию. Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

2.1. Формирующий этап.

Мини-лекция о базовых эмоциях.

Эмоции и чувства составляют особую, очень важную сторону внутренней жизни человека. Все мы в каждый момент находимся в определенном эмоциональном состоянии, переживаем те или иные чувства.

К. Изард в своей книге «Психология эмоций» приводит 11 базовых, или фундаментальных, эмоций: вина, гнев, интерес, отвращение, печаль, презрение, радость, смущение, страх, стыд и удивление. Как вы понимаете каждую эмоцию? В каких ситуациях человек может испытывать (название одной из базовых эмоций).

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Совместное написание сказки «Сказ о том, как возникли эмоции». Выполнять по цепочке.

Вспомогательные вопросы:

Как эмоции появились? Кто эмоции друг другу? Как выглядит (название эмоции)? В каких они отношениях друг с другом?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 3. «Сочиняем сказку про Сказочный Интерес»

Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «интерес», сочинить сказку про интерес.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Фраза по кругу».

Цель: Развитие слухового восприятия, активизация участников группы.

Ведущий передает одному из участников группы сообщение вербально (речью), тот в свою очередь должен передать это же сообщение, но невербально (с помощью мимики и жестов). Так фраза передается по кругу всем участникам группы, затем каждый говорит вслух, что он понял из сообщения соседа.

2. Основная часть.

Упражнение «Зеркало».

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы – зеркала, другая – разные эмоции. Эмоции ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы - зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц у обучающихся-эмоций.

2.1. Формирующий этап.

Мини-лекция про интерес.

Интерес - положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний. Это чувство захваченности, любопытства. Интерес играет важнейшую мотивационную роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта человека. Это единственная мотивация,

которая обеспечивает работоспособность человека. Кроме того, без этой эмоции невозможно творчеством.

Когда человек испытывает интерес, у него повышается концентрация внимания, тело немного напрягается, а в течение нескольких секунд могут быть такие мимические проявления, как приподнятые брови, перемещение взгляда по направлению к объекту, слегка приоткрытый рот или поджатые губы. Эти реакции могут через время исчезнуть, а сам интерес остается. Когда человек заинтересован, у него снижается частота сердечных сокращений, что способствует вниманию, более четкой обработке информации и более эффективному обучению.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Совместное написание «Сказка про Сказочный Интерес». Выполнять по цепочке.

Вспомогательные вопросы:

Откуда шел Интерес? Почему Интерес именно Сказочный? Как выглядит Сказочный Интерес? Куда он держит путь? Какие препятствия встречаются ему на пути и как он их преодолевает? Есть ли у него недруги? Если да, то кто? Какое у него обычно выражение лица?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 4. «Сочиняем сказку про Глаза Страха»

Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «страх», сочинить сказку про страх.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Геометрические фигуры».

Цель: Сплачивание коллектива, активизация участников группы.

Все участники группы хаотично передвигаются по комнате, но по условному сигналу объединяются в названную педагогом геометрическую фигуру.

2. Основная часть.

Упражнение «Тень»

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они — его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

2.1. Формирующий этап.

Мини-лекция о страхе.

Страх необходим человеку для выживания. Страх сообщает организму об опасности, при этом опасность может быть как реальной, так и выдуманной.

Как проявляется: обычно в виде реакций «замри» или «беги». Силы мобилизуются, кровь перенаправляется к ногам, если нужно бежать, или к мозгу, когда нужно быстро принять решение. Бывает, что страх парализует тело: человек замирает, не зная как поступить в ситуации.

Миф о страхе: вы могли слышать, что бояться не нужно. Нужно быть сильным. Особенно часто такое говорят мальчикам. Отсутствие страха считается высшим проявлением мужественности. Но эмоцию страха отключить нельзя. Более того, страх полезен в стрессовой ситуации. Именно страх заставляет нас действовать или бездействовать во время стресса. Бездействие иногда приносит пользу, например, помогает не провоцировать агрессора на дальнейшие действия.

Как проживать страх: начните с того, чтобы признать страх. Например, если боитесь публичных выступлений, но по работе надо иногда это делать, так и скажите себе: «да, я боюсь выступать на публике». Так вы перестанете открещиваться от проблемы и начнете думать над ее решением. Затем нужно обнаружить корневую причину страха.

Задайте себе вопросы: Боюсь почему? А что может случиться? А что произойдет, если это случится? Я с этими последствиями справлюсь? Ответы на эти вопросы помогут посмотреть на страх объективно и меньше бояться последствий.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Совместное написание «Сказка про Глаза Страх». Выполнять по цепочке.

Вспомогательные вопросы:

Как выглядит Страх? Какой цвет одежды у Страх? Почему сказка именно про глаза Страх? Как вы представляете себе Страх? Куда он держит путь? Какие препятствия встречаются ему на пути и как он их преодолевает? Есть ли у него недруги? Если да, то кто? Какое у него обычно выражение лица?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 5. «Создаем иллюстрации к сказкам»

Цель: эмоциональная разгрузка, визуализация представлений об эмоциях.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Художник слова».

Цель: развитие способности описывать наблюдаемое, умения выделять существенные для описания детали, использование приемлемых, необходимых слов, расширение активного и пассивного словаря детей. Каждый ребенок по очереди задумывает кого-то из группы и начинает рисовать его словесный портрет - его внешние особенности (а по возможности и внутренние, психологические), не называя конкретно имени этого человека. После упражнения подводим обучающихся к тому, что они не только художники слова, но и художники-иллюстраторы.

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Упражнение «Мое настроение».

Детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т. д.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Обучающимся предлагается нарисовать иллюстрации к совместно написанным сказкам.

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 6. «Сочиняем сказку «Сказочная история Отвращения»»

Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «отвращение», сочинить сказку про отвращение.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Как ты себя чувствуешь?»

Цель: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого. Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом. Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Мини-лекция об отвращении.

Отвращение

Эта эмоция проявляется в ответ на неприятный запах, вкус, цвет или пейзаж. Исследователи полагают, что она развилась у людей в ходе эволюции для защиты от опасной пищи – когда что-то неприятно пахнет, мы чувствуем именно отвращение. Так мозг сигнализирует организму, что эта вещь или блюдо не подходят для человека. Кроме того, эмоция очень важна в контексте защиты от болезней, так как способствует гигиене.

Стоит сказать о негативных аспектах эмоции отвращения и об опасности, которую она несет. Если мы испытываем отвращение к человеку, который по каким-либо причинам вызывает у нас эту эмоцию, то она лишает его человеческих качеств, и мы уже не можем относиться к нему как к обычному человеческому существу. Отвращение к другому человеку «обесчеловечивает» его.

Эмоция отвращения, как и другие базовые эмоции имеет свои конкретные признаки, которые будут проявляться на лице. В первую очередь стоит обратить внимание на нос и рот, когда мы испытываем отвращение, верхняя губа приподнимается и направляется к носу, а нижняя губа как правило подтягивается за верхней. У основания носа появляются морщинки и углубляются носогубные складки. Нижние веки приподнимаются и опускаются брови. Что мы чувствуем,

когда испытываем отвращение? Когда появляется отвращение, ощущения в губах и ноздрях усиливаются, как будто, мы начинаем чувствовать эти части сильнее. Меняются ощущения в горле, возникает чувство, как будто мы чем-то начинаем давиться. Конечно, в зависимости от интенсивности эмоции ощущения могут быть слабее или сильнее.

Отвращение и презрение – родственные эмоции, однако, отличия у них есть. Презрение можно испытать только по отношению к другим людям или их поступкам, но не к запахам, звукам или прикосновениям. Ощувив во рту продукт у которого закончился срок годности, вы можете испытать отвращение, но не презрение. Однако, вы вполне можете испытать презрение к тому человеку, который этот продукт вам дал.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Совместное написание сказки «Сказочная история Отвращения». Выполнять по цепочке.

Вспомогательные вопросы:

Как выглядит Отвращение? Какой цвет одежды у него? Как вы представляете себе Отвращение? Куда оно держит путь? Какие препятствия встречаются на пути и как оно их преодолевает? Есть ли у него недруги? Если да, то кто? Какое у него обычно выражение лица?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 7. «Сочиняем сказку о Печали»

Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «печаль», сочинить сказку про печаль.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Опиши друга».

Цель: развитие внимательности и умения описывать то, что видел, продолжение знакомства.

Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети, стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Мини-лекция о печали.

Печаль - это эмоция, которую мы испытываем при чувствах потери, горя, разочарования, беспомощности. Когда человек испытывает печаль, он старается быть максимально тихим, чтобы его не беспокоили без лишнего повода.

Но, не стоит думать, что печаль имеет только минусы. На самом деле, это мощный импульс для преодоления различных ситуаций. Как и любая эмоция, печаль имеет свою «почву» для возникновения.

Почему нас посещает печаль? Потеря или недостаток чего-либо. Плохое настроение или самочувствие. Неудача в действиях. Потеря мотивации. Проблемы с обществом: конфликты, неприятие, ссоры. Неудовлетворенность потребностей.

Как проявляется печаль?

О «печати» печали на лице вам расскажет мимика. При печали заметной становится носогубная складка; рот закрыт; подбородок поднимается.

Почему печаль может быть полезна?

Печаль - мощный мотиватор для достижения целей, успеха (например, в спортивных соревнованиях печаль может стать трамплином к победе). Печаль

побуждает к действию, выходу из депрессивного состояния. Печаль помогает нам сопереживать другому человеку (например, при просмотре фильма дети в состоянии печали начинают сопереживать героям и высказывают все, что думают) Состояние легкой печали побуждает к рефлексии и анализу ситуации, вызвавшей данное состояние, поиску и исправлению ошибок (например, ситуация ссоры с другом в школе. Будучи удрученным этой ситуацией, ваш ребенок начнет рассуждать, и придет к выводу, что «Вова вовсе не дурак, и с Вовой нужно помириться»). Любая эмоция, даже такая неприятная, как печаль, несёт для нас пользу. Надо лишь осознать эту эмоцию, понять причину её возникновения, и умело использовать в задачах!

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Совместное написание сказки «Сочиняем сказку о Печали». Выполнять по цепочке.

Вспомогательные вопросы:

Как выглядит Печаль? Какой цвет одежды? Как вы представляете себе Печаль? Куда она держит путь? Какие препятствия встречаются у нее на пути и как она их преодолевает? Есть ли у нее недруги? Если да, то кто? Какое у нее обычно выражение лица?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 8. «Сочиняем сказку «Как Вина сходила в гости»».

Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «вина», сочинить сказку про вину.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Что изменилось?»

Цель: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты, За это время в группе производится несколько изменений в одежде, причёске детей, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все производимое изменения должны быть видимы). Задача водящего правильно подметить произошедшие изменения.

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Мини-лекция о вине.

Вина — это базовая эмоция, которая имеет множество форм и может иметь как полезные, так и вредные последствия. Она может быть полезна и помогать: извлекать уроки из своих ошибок и видеть последствия своих действий; принимать ответственность за свой выбор и принятые решения; перебирать, пересматривать и перестраивать свою систему ценностей и убеждений; находить баланс между личными желаниями и ответственностью перед обществом; изменять свое мышление и отношение к более позитивному взгляду на жизнь.

Вина причиняет вред, когда заставляет: заикливаться на прошлом; чувствовать себя истощенным, разбитым и обесчеченным; думать, что вы не заслуживаете счастья; критиковать себя по любому поводу и без; отказываться от позитивных изменений в жизни в качестве наказания.

Когда мы испытываем настоящую вину, это может быть невероятно болезненно и сопровождаться сильным чувством стыда. Важно не погрязнуть в этих эмоциях, а взять на себя ответственность и внести необходимые изменения, чтобы достичь внутреннего спокойствия. Вина не должна иметь над нами власти и лишать нас нашей идентичности.

Вы можете освободиться от чувства вины, поняв настоящее, признав свои желания и ошибки и взяв на себя ответственность за свои действия. Зная, чего вы хотите, и принимая все это, вы освободитесь от чувства вины.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Совместное написание сказки «Как Вина сходила в гости». Выполнять по цепочке.

Вспомогательные вопросы:

Как выглядит Вина? Какой цвет одежды? Как вы представляете себе Вину? Куда она держит путь? Какие препятствия встречаются у нее на пути и как она их преодолевает? Есть ли у нее недруги? Если да, то кто? Какое у нее обычно выражение лица?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 9. «Создаем иллюстрации к сказкам».

Цель: эмоциональная разгрузка, визуализация представлений об эмоциях.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Встаньте те, кто...»

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ... (любит бегать, радуется хорошей погоде, имеет младшую сестру, любит дарить цветы и т.д.). При желании

роль ведущего могут выполнять дети. После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры: Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д.

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Упражнение «Маски»

Цель: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Обучающимся предлагается нарисовать иллюстрации к совместно написанным сказкам.

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 10. «Сочиняем сказку про Гнев Пети»

Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «гнев», сочинить сказку про гнев.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Игрушка».

Цель: ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары – обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней. Важно: при выполнении этого упражнения ребенку - хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую. Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку.

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Мини-лекция о гневе.

Гнев — отрицательно окрашенная эмоция и реакция, выражающаяся в недовольстве каким-либо явлением, негодованием или возмущением, возникающим у человека в результате действий объекта его гнева. Внешнее выражение гнева можно найти в мимике, языке тела, физиологических реакциях, а иногда и в публичных актах агрессии. Выражение лица может варьироваться от внутреннего наклона бровей до полного хмурого взгляда.

Гнев - это естественная реакция на угрозу. Он может вызывать агрессивные чувства и поведение, помогая нам бороться и защищаться в ситуациях, когда на нас нападают. Существуют различные способы борьбы с гневом. Некоторые люди выражают его прямо и спонтанно, когда он возникает. Другие привыкли подавлять гнев и обращать против самих себя.

Три основных механизма преодоления - это выражение гнева, сдерживание гнева и успокоение. Конструктивное выражение гнева требует уверенного общения. Важно выражать свои потребности четко и вежливо. Если гнев не находит выхода в нужный момент, в долгосрочной перспективе это может привести к враждебности. Подавление гнева также может вызвать проблемы со

здоровьем. Когда эмоция обработана и выражена здоровым образом, человек способен успокоиться.

Как справиться с гневом?

Физическая активность. Постарайтесь найти способы выразить свой гнев физически, не причиняя вреда ни себе, ни другим. Вы можете топтать ногами или лечь и бить руками и ногами по земле. Важно найти способ, который не причинил бы вреда ни вам, ни другим. Подходящий способ для всех разный - кому-то нравится бокс, а кому-то бег. Найдите действие, наиболее комфортное для вас.

Мысли. Обращайте внимание на свои мысли. Своими мыслями мы можем усилить гнев. Постарайтесь наблюдать за своими мыслями и используйте техники внимательности, чтобы несколько дистанцироваться от них и созерцать их с большей ясностью. Когда мы злимся, наши мысли становятся черно-белыми и более экстремальными.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Совместное написание сказки «Гнев Пети». Выполнять по цепочке.

Вспомогательные вопросы:

Как выглядит Гнев? Какой цвет одежды? Как вы представляете себе Гнев? Куда он держит путь? Какие препятствия встречаются у него на пути и как он их преодолевает? Есть ли у него недруги? Если да, то кто? Какое у него обычно выражение лица?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 11. «Сочиняем сказку про приключения Радости в стране печали»

Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «радость», сочинить сказку про радость.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «От чего же хмурый день светлей?»

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа: Когда люди улыбаются? Какие бывают улыбки? Попробуйте их показать. Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне и т.д. Нарисуйте улыбающегося человека. Улыбающийся человек, какой он?

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Мини-лекция о радости.

Радость закрепляет поведение. Мы запоминаем, от чего нам хорошо, и стремимся делать также, чтобы вновь почувствовать удовлетворение, удовольствие и счастье. Как проявляется: когда мы улыбаемся, смеемся и чувствуем прилив энергии – это радость. В организме вырабатываются «гормоны счастья» – дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин. Появляется желание что-то делать.

Миф о радости: возможно в детстве вы слышали установки вроде «много не смейся, а то плакать будешь», или «смех без причины – признак дурачины», или «перестань скакать, лучше делом займись». Такие установки могли сформировать запрет на радость: чтобы не происходило, человек фокусируется на плохом, обесценивает свои достижения, не позволяя себе испытывать радость.

Как проживать радость: просто не мешайте себе радоваться. А если обнаружили у себя запрет на радость, наберитесь смелости и дайте себе волю. Радость никак не связана с чем-то плохим, что может случиться после. «После» не значит «вследствие». Позвольте себе насладиться этим чувством: посмеяться,

улыбаться, попрыгать или похлопать в ладоши, потанцевать. Ничего плохого не случится, проверьте.

Попробуйте сегодня сделать что-то, что принесет вам радость. Кстати, что это может быть?

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Совместное написание сказки «Приключения Радости в стране печали». Выполнять по цепочке.

Вспомогательные вопросы:

Как выглядит Радость? Какой цвет одежды? Как вы представляете себе Радость? Куда она держит путь? Какие препятствия встречаются у нее на пути и как она их преодолевает? Есть ли у нее недруги? Если да, то кто? Какое у нее обычно выражение лица?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 12. «Создаем иллюстрации к сказкам».

Цель: эмоциональная разгрузка, визуализация представлений об эмоциях.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Изобрази предмет».

Цель: Развитие творческих способностей, установление первичного контакта.

Педагог предлагает каждому участнику занятия представить себя предметом, который чем-то напоминает ему его самого, и показать этот предмет с помощью пантомимики.

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Упражнение «Общее настроение».

Цель: развитие понимания, чувствования настроения собеседника.

1 этап: Объявляется конкурс на лучшее изображение радости, страха, гнева, горя (в дальнейшем набор эмоций можно расширить). Настроение изображается с помощью мимики и жестов. Затем, когда выражение эмоции найдено, ведущий просит придумать и издать звук, ассоциирующийся у каждого ребенка с этим состоянием. Если задание выполняется с трудом, то можно связать его с ситуацией из конкретного жизненного опыта детей: «Вспомни себя, когда ты радовался, когда у тебя произошло какое-то неприятное событие и т.д.» Если дети начинают копировать движения друг у друга, то задание можно проделать с закрытыми глазами и открывать их только тогда, когда выражение нужного состояния будет найдено.

2 этап: Работа в парах. Отбираются несколько базовых эмоций, например, испуг, удивление, радость, горе. Дети стоят спиной друг к другу, на счет раз-два-три показывают одно и то же состояние, не сговариваясь. Важно как можно лучше научиться чувствовать друг друга. Удачно, когда выбор состояния в паре совпадают 2-3 раза подряд.

3 этап: Разрабатывается единый, всеобщий знак для изображения основных эмоций, например, страха, горя, радости... На этом этапе важна работа по обсуждению видимых признаков, выражающих определенное состояние.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Обучающимся предлагается нарисовать иллюстрации к совместно написанным сказкам.

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 13. «Сочиняем сказку про эпидемию Стыда»

Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «стыд», сочинить сказку про стыд.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Спутанные цепи».

Цель: Развитие двигательной ловкости и интенсивного пространственного взаимодействия.

Педагог выбирает одного человека, который будет распутывать спутанные цепи и предлагает ему отойти к окну или выйти за дверь. Остальные участники занятия, взявшись за руки, начинают переплетаться между собой, но руки не отпускают. Затем приглашается тот, кто будет распутывать цепи.

После упражнения задаются вопросы: Какая эмоция нас может держать в оковах?

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Мини-лекция о стыде.

Стыд – это базовая эмоция, которая возникает, когда люди осознают: я не соответствую требованиям общественных норм. Дальше негативное чувство побуждает маскировать свои отличия или поведение под правила и запросы внешнего мира.

Чаще всего стыд возникает: из-за особенностей тела и внешности; из-за отсутствия ожидаемых родителями, учителями, коллегами навыков и результатов; из-за несоответствия интересов и убеждений чужим ценностям. Испытывать стыд – естественно, с ним сталкиваются все, начиная примерно с пятилетнего возраста.

Как распознать стыд? Реакции у каждого могут быть индивидуальные. Горят щеки, сердце бешено бьется, в глазах – сухость и резь, пот ручьями катится по спине, даже если вокруг снег и лед.

Чем стыд отличается от смущения и вины? Все три эмоции напрямую связаны с ощущением человека в обществе, но сигнализируют о разных состояниях и потребностях:

Стыд: «Мне нужно скрыть свои отличия, убеждения, поступки от чужих глаз».

Смущение: «Сейчас мне неловко, вдруг моя репутация пострадает – нужно ее защитить».

Вина: «Я должен исправить ситуацию, из-за которой пострадал другой человек».

Стыд побуждает спрятаться — это негативная эмоция избегания. Вина тоже негативная эмоция, но мотивирует не бежать, а компенсировать причиненный другому вред. Смущение бывает и позитивным – например, как реакция на комплименты. Кроме того, смущение обычно велит не «убегать», а «надеть маску», или, наоборот, подталкивает к контактам: порой когда человеку говорят что-то приятное, хочется обнять оратора в ответ. Источник смущения чаще находится в настоящем или в будущем, а стыд и вина возникают, когда человек уже нарушил (или считает, что нарушил) общественную и моральную норму. Смущение же говорит: моя реакция сейчас может нанести вред моей репутации потом.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Совместное написание сказки «Эпидемия Стыда». Выполнять по цепочке.

Вспомогательные вопросы:

Как выглядит Стыд? Какой цвет одежды? Как вы представляете себе Стыд? Куда он держит путь? Какие препятствия встречаются у него на пути и как он их преодолевает? Есть ли у него недруги? Если да, то кто? Какое у него обычно выражение лица?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 14. «Сочиняем сказку про необычайное Удивление»

Цель: Познакомить обучающихся с эмоцией «удивление», сочинить сказку про удивление.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Подарок»

Цель: развитие у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого, развитие эмпатии.

Ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: «Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен». Подарок можно описать словами или показать жестами.

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Мини-лекция об удивлении.

Удивление – это самая быстрая из всех эмоций, длящаяся не более нескольких секунд. Некоторые другие эмоции тоже могут быть быстрыми (например, страх), но отличие в том, что при должных условиях они могут длиться и намного дольше, тогда как удивление всегда имеет фиксированную и ограниченную продолжительность. Основная функция удивления – сосредоточение внимания, чтобы мы могли наиболее эффективно определить, что происходит, и находимся ли мы в опасности.

Удивление быстро появляется, быстро переживается и проходит за считанные секунды, сразу после того, как мы осознаем, что происходит. Далее удивление может перерасти в страх, веселье, облегчение, гнев, отвращение и так далее, в зависимости от того, что нас удивило. Кроме того, за удивлением может последовать и полное отсутствие эмоций, если мы вдруг решаем, что удивительное событие на самом деле не имеет для нас никакого значения.

Испуг, страх или удивление?

Многие люди склонны путать эти три состояния из-за крайней схожести их выражения. Однако, в то время как удивление – это эмоция, испуг – это физический рефлекс, и в этом их основное различие.

Мимическое выражение испуга также прямо противоположно выражению удивления. Внезапный испуг заставляет нас как бы отгородиться от происходящего – мы резко и плотно зажимаем глаза, брови опущены, губы напряжены. От удивления, наоборот, наши глаза широко раскрываются, брови приподнимаются, а рот – приоткрывается, чтобы сделать короткий и резкий вдох. Одновременно с этим организм активизирует механизмы внимания, возможны перемещение головы и поднятие рук, чтобы защитить лицо, а также рефлекторное отступление назад по направлению от стимула удивления.

Что касается соотношения страха и удивления – это две эмоции, мимическое выражение которых путают наиболее часто, потому что они обе представлены одними и теми же ключевыми чертами. Однако, хотя от удивления брови также приподняты, как и от страха, они изгибаются сильнее, а верхние веки и челюсти более расслаблены.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Совместное написание сказки «Необычайное Удивление». Выполнять по цепочке.

Вспомогательные вопросы:

Как выглядит Удивление? Какой цвет одежды? Как вы представляете себе Удивление? Куда оно держит путь? Какие препятствия встречаются на пути и как оно их преодолевает? Есть ли у него недруги? Если да, то кто? Какое у него обычно выражение лица?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 15. «Создаем иллюстрации к сказкам».

Цель: эмоциональная разгрузка, визуализация представлений об эмоциях.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Музыка и эмоции».

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая грустная, довольная, сердитая, смелая трусливая, праздничная будничная, задумчивая отчужденная, добрая усталая, теплая холодная, ясная мрачная. Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Игра «Испорченный телефон».

Все участники игры, кроме двоих, «спят». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Обучающимся предлагается нарисовать иллюстрации к совместно написанным сказкам.

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?

Оправдались ли ваши ожидания? (если нет, то почему?).

Удалось ли вам получить ответы на свои вопросы? На какие вопросы вы хотели бы получить ответ?

Занятие 16 . «Сказочное Объединение Эмоциональных Писателей (СОЭП)»

Цель: Подведение итогов проекта.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Цель: развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки». Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки. Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями. Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

2. Основная часть.

2.1. Формирующий этап.

Упражнение «Портрет самого лучшего друга»

Цель: развитие анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа: Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые пишут на доске. Например: Помогай друзьям. Делись с ними, учись играть и заниматься вместе. Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав. Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно. Не завидуй. Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись. Спокойно принимай советы и помощь других ребят. Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему. Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.

2.2. Этап самостоятельной работы обучающихся.

Каждому обучающемуся выдается лист с эффектом состаривания (коричневый лист с потертостями), на этом листе необходимо написать свой отзыв о том, понравилось ли им состоять в «Сказочном Объединении Эмоциональных Писателей» и что нового они узнали за время реализации

проекта. Каждый лист по завершении написания отзыва скрутить в свиток и перевязать бичевкой. Это обучающиеся могут забрать себе на память.

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ваше эмоциональное состояние? (до и после занятия)

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали?