

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

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ПРОХОРЕНКО ДАРЬЯ ЕВГЕНЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Психология и социальная педагогика»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент Кузина Д.В.

Дата защиты

Обучающийся
Прохоренко Д.Е.

Оценка _____

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты условий развития эмоционального интеллекта старших подростков, испытывающих трудности в общении.....	6
1.1. Содержание и сущность понятия «эмоциональный интеллект» в психолого-педагогической литературе	6
1.2. Психолого-педагогическая характеристика подросткового возраста	12
1.3. Особенности развития эмоционального интеллекта у старших подростков...	16
1.4. Условия и способы развития эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении	23
Выводы по Главе 1	32
Глава 2. Эмпирическое исследование развития эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении	34
2.1. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении	34
2.2. Анализ полученных данных.....	38
2.3. Разработка коррекционно-развивающей программы, направленная на развитие эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении	44
2.4. Анализ данных контрольной диагностики	52
Выводы по Главе 2	58
Заключение	59
Список использованных источников	61
Приложения	65

Введение

В настоящее время эмоциональный интеллект все больше изучается различными исследователями во всем мире. Признается значимость и необходимость развития эмоционального интеллекта как фактора, который способствует личностному и профессиональному развитию человека, влияющий на его успешность в жизни и в социуме. Согласно исследованию Института возрастной физиологии РАО и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ ЗД РАМН около 90% современных детей школьного подросткового возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Из них 50% приходится на функциональные изменения в развитии, главную роль в которых играют психологические факторы. Это говорит о том, что подросткам, для их здоровья, важно уметь владеть собой и грамотно организовывать взаимодействие с окружающими. Им нужно уметь правильно управлять своими эмоциями и правильно определять эмоциональное состояние других.

Согласно теории Дэниэла Гоулмана, эмоциональный интеллект есть «способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции, окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей». Актуальность изучения эмоционального интеллекта у старших подростков заключается в том, что данный возраст считается наиболее эмоционально насыщенным, чем другие возраста. Исследования показали, что подростки переживают жизненные события наиболее бурно и ярко по сравнению со взрослыми и с детьми. Они могут одновременно испытывать к одному человеку, как негативные эмоции (ненавидеть), так и положительные (любить) и быть абсолютно искренними. Если подросток рад, то он испытывает бесконечное счастье, а если его что-то огорчило, то это конец всему. В подростковом возрасте существуют два важных психологических фактора – торможение и возбуждение. Они должны находиться в равновесии, в балансе друг с другом. Но у подростков, по сравнению со «средним детством» (возрастом 7-11 лет) и с взрослостью, общее возбуждение нарастает, а все виды торможения - ослабевают. Именно поэтому

подростки по-разному реагируют на одни и те же жизненные ситуации, им легко возбудиться и не легко успокоиться. Так же у старших подростков выявляется тот факт, что они испытывают трудности в общении, как с ровесниками, так и с взрослыми из-за их эмоционального напряжения. Это специфика данного возраста, поэтому старшим подросткам нужно помогать преодолевать данные трудности, через работу с эмоциональным интеллектом.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что подростку нужна помощь в умении обладать своими эмоциями, нужно развивать его саморегуляцию, помочь ему распознавать не только свои эмоции, но и эмоции окружающих, ведь эта важная составляющая принятия в социум.

Проблема: старшие подростки испытывают трудности в общении из-за низкого уровня эмоционального интеллекта.

Гипотеза: разработанная программа «Программа по развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении» будет являться эффективным способом развития эмоционального интеллекта, если подростки в собственной деятельности смогут опробовать различные способы саморегуляции через различные упражнения, направленные на: развитие умения управлять своими эмоциями; умения распознавать эмоции и чувства как свои, так и других людей.

Цель: теоретически изучить и практически обосновать условия развития эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении.

Задачи:

- Рассмотреть подходы к пониманию эмоционального интеллекта в научной литературе и выявить трудности в общении у старших подростков;
- Провести эмпирическое исследование по выявлению уровня эмоционального интеллекта и трудностей в общении старших подростков;
- Разработать и реализовать программу, направленной на развитие эмоционального интеллекта старших подростков, испытывающих трудности в общении.

- Оценить эффективность реализованной программы.

Объект: эмоциональный интеллект старших подростков, испытывающих трудности в общении.

Предмет: условия развития эмоционального интеллекта старших подростков, испытывающих трудности в общении.

Методы:

- Теоретические – анализ литературы.

- Практические:

1) Метод экспертной оценки (заполнение педагогами карты наблюдений, содержащей критерии сформированности навыков межличностного общения).

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

3) Методика диагностики эмоциональных барьеров в межличностном общении В. В. Бойко.

База исследования: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа №91».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ

1.1. Содержание и сущность понятия «эмоциональный интеллект» в психолого-педагогической литературе

Проблема эмоционального интеллекта в большей степени рассматривалась в зарубежной психологии, например, теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена, теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо, некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Онами другие. В рамках отечественной психологии, проблему эмоционального интеллекта рассматривали такие ученые, как Т.П. Березовская, И.Н. Андреева, А.С. Петровская, Н.В. Коврига, Г.Г. Гарскова, А.П. Лобанов, Э.Л. Носенко, М.А. Манойлова, Д.В. Люсин, Г.В. Юсупова, О.И. Власова и другие.

Для того, чтобы понять сущность определения «эмоциональный интеллект», нужно рассмотреть отдельно понятие «эмоции» и понятие «интеллект».

Монина Г.Б. утверждает о том, что эмоции — это базисные проявления психики, в которых отражается личное отношение к различным нюансам человеческого бытия. Как и каждое психическое проявление, эмоции воплощают в жизни две главные функции: регулирование и отражение. Эмоция — это «первичная», более старая конфигурация отражения, которая сообщает организму о полезности или же вреде какого-нибудь проявления [27].

Эмоции, по Дж. Мейери, П. Сэловей, есть такие упорядоченные реакции, которые пересекают грани множества психических подсистем, охватывая физическую, когнитивную, мотивационную, эмпирическую (или опыта). Это адаптирующие реакции, акцентирующие когнитивную энергичность и дальнейшие воздействия. Эмоции ориентируют поведение, осуществляют сигнальную функцию и побуждают ответные реакции на определённую обстановку [3].

Согласно мнениям, Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо, эмоции предполагают определённые значения: например, навык гнева нередко показывает на присутствие реальной или же представляемой несправедливости, или же блокады страстно желанной цели. Навык уныния говорит о пребывании реальной или же этим образом воспринимаемой издержки. Важно отметить, что есть эволюционная база для значений ведущих эмоций. Больше такого, эмоции появляются в прогнозируемых паттернах, которые развиваются в тандеме с социальными обстановками [3].

Одно из распространённых определений интеллекта является определение Д. Векслера: интеллект – это комплекс возможностей, или же массовая умение индивида, работать целеустремлённо, думать правильно и действенно взаимодействовать со своим окружением [3].

Таким образом присутствие интеллекта у человека, дает ему возможность строить различные варианты своей жизни. Требования к уровню интеллектуального развития личности взаимосвязаны с тем, как человек интерпретирует, воспринимает и понимает настоящую действительность – от этого, будут зависеть интеллектуальные особенности как по овладению ситуации, так и по особенности поведения в данной ситуации, совладение со своими эмоциями.

Важно отметить, что идея эмоционального интеллекта возникла с помощью понятия социального интеллекта, которое разрабатывалось такими авторами как Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк.

Э.Л. Торндайк определяет социальный интеллект, как умение управлять и понимать, как мужчин, так и женщин, как мальчиков, так и девочек – функционировать мудро в общественных отношениях [3].

Социальный интеллект, по мнению Ушакова Д.В., это умение к знанию общественных явлений, которое образовывает один из компонент общественный умений и высококомпетентности, но не исчерпывает их. [37].

Х. Гарднером говорит о том, что социальный интеллект определяется как умение понимать не только людей, но и социальные ситуации, связанные с ними [25].

Далее хочется рассмотреть модель интеллектов, которую представляет Г.М. Кучинский, для того, чтобы увидеть место социального интеллекта и эмоционального интеллекта (Рисунок 1) [17].



Рисунок 1 – Эмоциональный интеллект в структуре интеллекта по Г.М. Кучинскому

Он говорит о том, что «общий интеллект» - это единство разных психических процессов и функций, которые создают действенное приобретение знаний, требуемых для разрешения задач стоящие перед личностью. В зависимости от характера решаемых задач данную структуру разделяют на две подструктуры: академический и практически интеллект. Практический интеллект находит решения для повседневных задач, встающие перед личностью, и отличается от академического интеллекта с его искусственностью, отстранённой от жизни. Ведущими структурными компонентами практического интеллекта являются предметно-практический и социально-практический интеллект. По мнению Г.М. Кучинского, предметно-практический интеллект отвечает за неодушевленную предметную среду, а социально-практический интеллект проявляется во взаимодействие с различными людьми в какой-либо конкретной

ситуации. Можно сказать, что это практически то же самое, что и социальный интеллект, потому что в большинстве случаев берет на себя практический характер. Социально-академический интеллект выражается в отдельных случаях, например, в «Я-концепции» или к социальному познанию [17].

Рассмотрев определения социального интеллекта и структуру «общий интеллект», можно утверждать, что эмоциональный интеллект является одной из его составляющей, то есть является подструктурой социального интеллекта.

«Эмоциональный интеллект - это способность точно воспринимать, оценивать и выражать эмоции, способность получать доступ и/или генерировать чувства, когда они помогают мышлению, способность к пониманию эмоций и эмоциональному знанию и способность генерировать эмоции ради эмоционального и интеллектуального роста» [3] – данное понятие было впервые введено П. Саловой и Дж. Майер в 1990 году.

М.М. Лычагина говорит о том, что эмоциональный интеллект – это стойкая, основывающаяся на специфике мыслительных процессов, общественного навыка и аффективного реагирования умение познавать себя, иных людей, а еще умение предсказывать межличностное взаимодействие с социумом [21].

По мнению И.Н. Андреевой, эмоциональный интеллект нужно рассматривать в контексте системы общественного становления личности. Выделяется, что эмоциональный интеллект считается особым качеством индивида, которое складывается в процессе общественного взаимодействия и общения [3].

Эмоциональный интеллект считается возможностью регулировать и понимать личные эмоции и эмоции иных людей. Более активно эмоциональный интеллект развивается в возрасте от 15 до 16 лет. Собственно, в представленном возрасте возникает увеличение словаря эмоций, увеличение «эмоциональных» понятий, [18] утверждают Матренин Д.И. и Харитонов И.В.

Д. Гоулмен под эмоциональным интеллектом понимал такие умения, как контроль над эмоциональными всплесками и умение отречься от наслаждений, контролирование настроения и способность не позволять переживаниям

подавлять умение думать, самомотивация и устойчивость к огорчениям, способность надеяться и сопереживать [3].

А.Н. Крайторов рассматривает эмоциональный интеллект как характеристику умственной структуры личности, наряду с закономерным и практическим интеллектом. Практический и закономерный интеллект отображают субъект-объектные взаимодействия, тогда как именно эмоциональный интеллект – субъект-субъектные. Ученый оценивает эмоциональный интеллект как своеобразное социальное умение в 3-х гранях – в пределах общественного взаимодействия и принятия решений, социально-перцептивных умений и общественной техники общения [15].

Д.В. Люсин и Д.В. Ушаков говорят о том, что эмоциональный интеллект как психологическое явление, формирующееся при жизни, оно связано с тенденцией личности к постижению внутреннего мира людей и самой личности, предрасположенностью к анализу действий и поведения [23].

Ю.Н. Емельянов считает, что эмоциональный интеллект связан с умением динамично применять вербальные и невербальные способы общения, в критериях общей работы вести себя так, чтобы другими людьми быть понятым [9].

Монина Г.Б. предполагает, что человек считается владельцем собственных эмоций, владеет ими и понимает их, не уничтожает «нежелательные» эмоции, а сам решает и «разрешает» себе проявление какой-либо эмоции в конкретной ситуации. Эмоциональный интеллект наступает с осознанием собственных эмоций, и лишь осмыслив собственные эмоции, мы можем овладеть умением осознания эмоций иных людей и причин, которые их вызвали [27].

В рисунке 2 представлена модель Д. Майера, П. Сэловея и Д. Карузо [14] эмоционального интеллекта, которая состоит из четырех составляющих:

**Модель эмоционального
интеллекта по Д. Майера, П.**

- **эмоциональное восприятие** – умение человека определить эмоции других людей по внешнему виду, жестам, мимике, голосу и прочее, так же сюда относится распознавание своих эмоций;

- **использование эмоций для стимулирования мышления** – умение человека, выраженная необходимостью человека запустить мыслительный процесс и развивать креативность, при помощи использования эмоций, как мотиватора;

- **понимание эмоций** – умение человека понимать причину, суть эмоции, устанавливать взаимосвязь между мыслями и эмоциями, понимать непростые чувства и прочее;

- **управление эмоциями** – способность подавлять, направлять и побуждать свои эмоции и эмоции другого человека для того, чтобы решать различные задачи, а также выборе нужного поведения.

Рисунок 2 – Модель эмоционального состояния по Д. Майера, П. Сэловея и Д. Карузо

Автор Дэниел Гоулман, в своей книге «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ» [7], выделил четыре важных компонента эмоционального интеллекта (Рисунок 3):

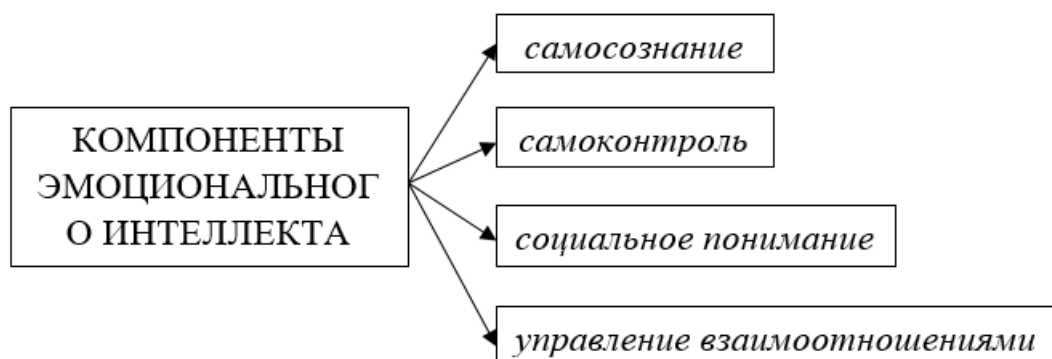


Рисунок 3 – Компоненты эмоционального интеллекта по Д. Гоулману

Он считал, что эмоциональный интеллект является наиболее важным и значимым, чем академический, именно поэтому предлагал в школы внедрять программы обучения эмоциональному интеллекту.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что эмоциональный интеллект является совокупностью ментальных умений человека к распознаванию, восприятию и управлению эмоциями. Чаще всего эмоциональный интеллект определяется, как подструктура социального интеллекта, но отличается тем, что включает в себя глубинные эмоции, которые значимы для личностного роста человека, а не для социального. На сегодняшний день развития общества, эмоциональный интеллект становится неотъемлемой компетентностью личности, которая способствует человеку быть контактными по отношению к другим людям, свободным в выражении своего мнения, а также уметь определять приоритеты и выбирать наиболее эффективные способы для общения и взаимодействия.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст характеризуется как один из самых трудных возрастов, но трудным он оказывается не только для самих подростков, но и для окружающих (учителей, родителей и т.п.). Подростковый период приходится на 10 - 16 лет, переходный этап между детством и взрослостью. Данный возраст является переломным, так как наступает период полового созревания, физиологического развития.

Подросток так и остается в роли школьника, поэтому учебная деятельность сохраняет свою значимость, но не в психологическом отношении. Основное противоречие в подростковом периоде, становится усиленное стремление подростка к признанию себя взрослыми при отсутствии объективных факторов для этого. Он состоит в двух значимых для него группах - это группа общения с взрослыми, и группа общения со сверстниками. Обе группы являются для него значимыми.

Трудность отношений между старшими подростками и взрослыми состоит в том, что подростки желают быть самостоятельными, отрицают недоверие и опеку

со стороны взрослых, но когда они сталкиваются с какими-либо сложными жизненными ситуациями, ощущают некоторую тревожность, то подростки ожидают от взрослых поддержки и помощи, хоть и не всегда свободно и открыто об этом признаются [36].

Первым кто описал подростковый возраст, стал С. Холл. Он выделил поведение подростков, как противоречивое, внезапные переходы настроения от веселого к унылому, от уверенности к себе к неуверенности, от чрезмерной общительности к закрытости. Холл пояснил эти кризисные явления физиологическими основаниями. И вправду, физиологи находят в организме молодых людей «эндокринный шторм», «гормональные бури», не скупясь на сгущение красок [29].

Словосочетание «подростковый возраст» происходит от латинского *adolescere*, что означает «расти» или же «становиться зрелым». По мнению Райса Ф. подростковый возраст – это этап жизни между детством и зрелостью. Данный переход из одного этапа жизни в иной считается постепенным и не содержит точных пределов. Но у всякого человека длительность жизни различная, основная масса молодых людей со временем превращаются во взрослых зрелых людей. В данном значении подростковый этап возможно сопоставить с мостом между детством и зрелостью, по которому индивид обязан пройти, до того, как вырастет и станет серьезным зрелым человеком [31].

Палагина Н.Н. горит о том, что ведущей деятельностью и основным моментом развития является общение со сверстниками деятельности общественно важной, которая поощряется взрослыми. Чаще всего это что-то за пределами школы: уроки характеризуются, как занятие для детей [29].

Сущность подросткового возраста глубоко раскрыты в работах отечественных психологов Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой, Л.И. Божович и др.

Ведущей деятельностью подростков Д.Б. Эльконин считал: общение со сверстниками. Как раз в начале подросткового возраста деятельность общения, намеренное экспериментирование с личными отношениями с другими людьми

(поиски друзей, различные конфликты и их улаживание, выяснение каких-либо отношений) выносятся в такую область жизни, как самостоятельную. Ключевая потребность периода является, отыскать свое общественное место, а также являться «значимым» - осуществляется в группе сверстников [40].

Центральное новообразование подросткового возраста по Л.С. Выготскому, является возникновение самосознания, а по Э. Эриксону, развитие эго-идентичности, которые субъективно переживаются как чувство взрослости.

Самосознание в старшем подростковом возрасте предполагает (Рисунок 4) [33]:

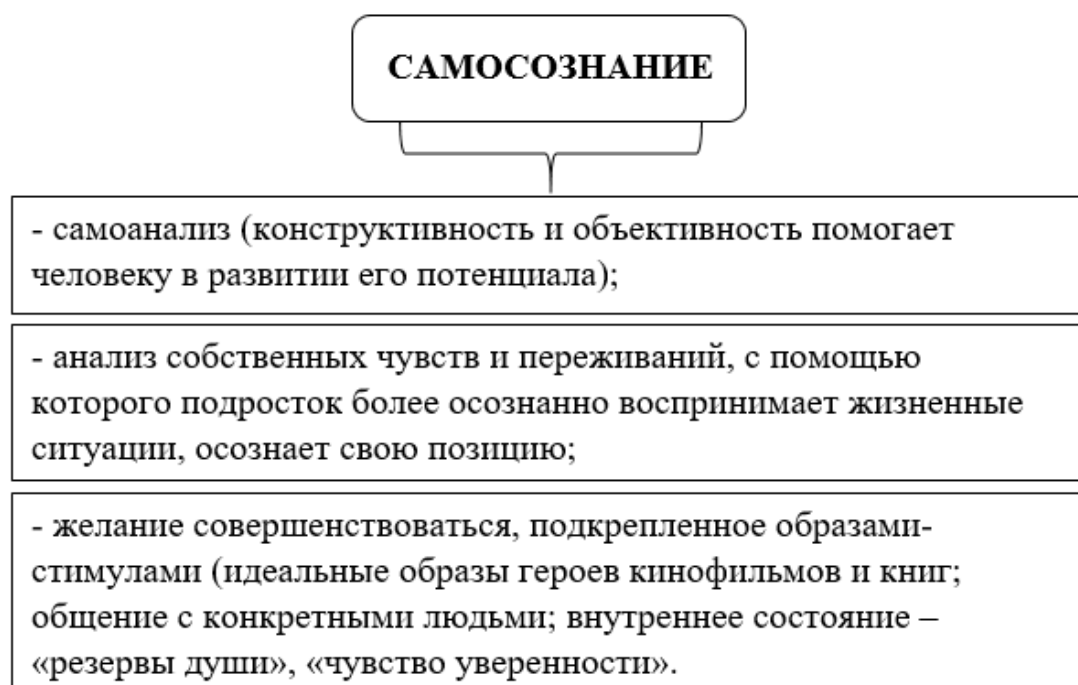


Рисунок 4 – Компоненты самосознания в старшем подростковом возрасте

Главной особенностью подросткового периода является резкие, качественные изменения, которые касаются всех сторон развития. Данные изменения, у различным подростков, протекают в разное время: одни развиваются скорее, а другие могут отставать в чем-то от остальных, а в чем-то опережают их и т. п. Например, девочки в большинство аспектов развиваются быстрее, чем мальчики. Так же и психическое развитие каждого протекает скачкообразно: одни аспекты

психики развиваются наиболее быстрее, а другие медленнее. Бывают случаи, когда у школьника интеллектуальное развитие в значительной степени опережает развитие личностных способностей: интеллект уже на уровне подростка, а способности личности на уровне ребенка. Чаще всего распространены такие случаи, когда наиболее сильные потребности находятся в самоутверждении, а общение не обеспечивается определенным уровнем развития рефлексии, поэтому подросток не понимает, что с ним происходит.

Подростковый возраст проходит ярко и бурно. Личностные изменения данного возраста очень значимы, поэтому создаются кризисы, которые помогают подростку лучше понять себя и окружающих. Можно выделить несколько причин кризисов, которые переживают подростки [38].

Во-первых, это физиологические причины, связанные с бурным ростом и половым созреванием подростка. В это время возникает значительное изменение в физическом развитии. Увеличивается контроль над инстинктами и эмоциями. Психика подростка становится очень чувствительной и меняющейся. Из-за физиологических особенностей развития девочки-подростки выглядят старше мальчиков-подростков.

Во-вторых, это психологические причины, связанные со становлением нравственности. В этот период происходит выявление своего «я», в котором приобретается новая социальная роль. Мир подростка непонятен самому себе. Он наполнен не получившими до конца знаниями о своей жизни и планами на будущее. Подростки занимаются самопознанием и самоопределением.

В-третьих, социально-психологические причины, которые подразумевают изучение общества. Мир подростка наполнен идеальными настроениями и взаимоотношениями с другими людьми. Предметом самых значимых размышлений становятся будущие возможности. У подростка возникает чувство взросления: необходимость быть, казаться и вести себя как взрослый, стать независимым и обрести взрослые права.

Основное противоречие подросткового возраста становится желание подростка быть взрослым, он хочет, чтобы окружающие его воспринимали и

относились, как к взрослому. Однако в поведении подростка можно заметить два противоположных аспекта, один это независимость, то есть жить по правам взрослого и самому принимать решения, а другой это, наоборот, зависимость от взрослых, то есть взрослые не допустят того, чтобы подросток не совершил ошибку [38].

Таким образом, подводя итог, можно выделить, что в подростковом возрасте ведущей деятельностью является личностное общение, направленное на самоутверждение в значимой группе и не всегда это будет коллектив сверстников. В личностном общении становится главным чувство взрослости. У подростка становятся два значимых коллектива для общения: первый – это общение со взрослым, где подросток подражает ему, но в тоже время пытается выстроить свою модель поведения; второй – это общение со сверстниками, где подростки выстраивают свои товарищества, где общение выстраивается на основе общих занятий по интересам. Подросткам свойственны резкие перепады настроения, уверенности в себе, стремятся попробовать все новое, но это может привести к тому, что они могут начать самоутверждаться за счет других.

1.3. Особенности развития эмоционального интеллекта у старших подростков

Еще на самых первых сроках развития, ребенок, находясь в животе у своей матери, чувствует ее настроение, именно тогда и формируется темперамент ребенка, за счет благоприятного эмоционального состояния во время беременности. Далее, после рождения, эмоциональный поток у ребенка увеличивается и меняется в течение дня: то плачет, то смеется и т.п. Он начинает взаимодействовать с различными чувствами, как со своими, так и с чувствами окружающих его людей. Каждый приобретённый опыт формирует у ребенка эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект, в отличие с абстрактным и конкретным интеллектом, которые проявляют закономерность наружного мира, отображает

внутренний мир, его взаимосвязь с поведением человека и специфическими особенностями взаимодействия с находящейся вокруг реальностью [11].

Именно в подростковом возрасте эмоциональный интеллект испытывает качественные изменения, которые касаются личностной, когнитивной и эмоциональной сферы.

Адушкина К.В. выделяет такие новообразования подросткового возраста, как (Рисунок 5) [1]:

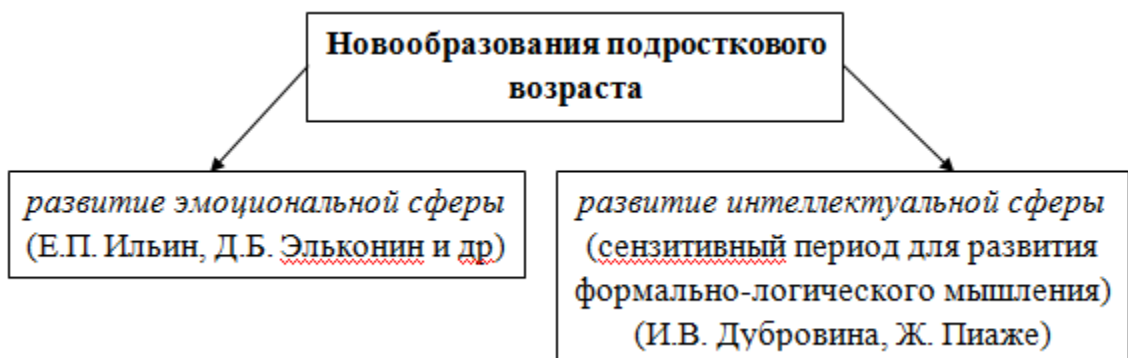


Рисунок 5 – Новообразования подросткового возраста по К.В. Адушкиной

«Подростковый возраст является сензитивным для развития социального и эмоционального интеллекта (Г.М. Бреслав, А.П. Краковский, Ф. Райс), отраженного в форме практического интеллекта (И.Н. Андреева, Ю.В. Давыдова)» [1].

В данном возрасте развивается умение адекватно интерпретировать чувства и эмоции не только свои, но и других людей. Так же возникает умение перерабатывать информацию, которая исходит от эмоций, пользоваться ею для выводов и принятия определенного решения. Важно выделить, что основой эффективного взаимодействия подростков с окружающими людьми является эмоциональный интеллект.

Отмечая тот факт, что жизнь современных подростков связана с распространенностью компьютеризацией и общения через SMS и MMS, благодаря этому, возрастает количество передаваемой и получаемой информации,

которая несет в себе некачественную интерпретацию. Это приводит к тому, что в многоуровневые системы общения важным становится то, чтобы в процессе коммуникации передача информации происходила правильно. Когда современный подросток обладает большим количеством контактов, но не обладает способностью эмпатии, не осознает свои собственные эмоции и чувства, не может регулировать эмоциональность в общении, тогда все перечисленное остается не развитым.

В подростковом возрасте развитие эмоциональной компетентности характеризуется определенной необходимостью в благоприятном эмоциональном состоянии и содержит развитие способности к эмпатии. Эмпатия – это психологический аспект, обуславливающий связь отдельного индивида с его социальным окружением, а также способностью отзывчивости по отношению к другим людям.

Зарубежные ученые оценивают эмпатию как (Рисунок 6) [24]:

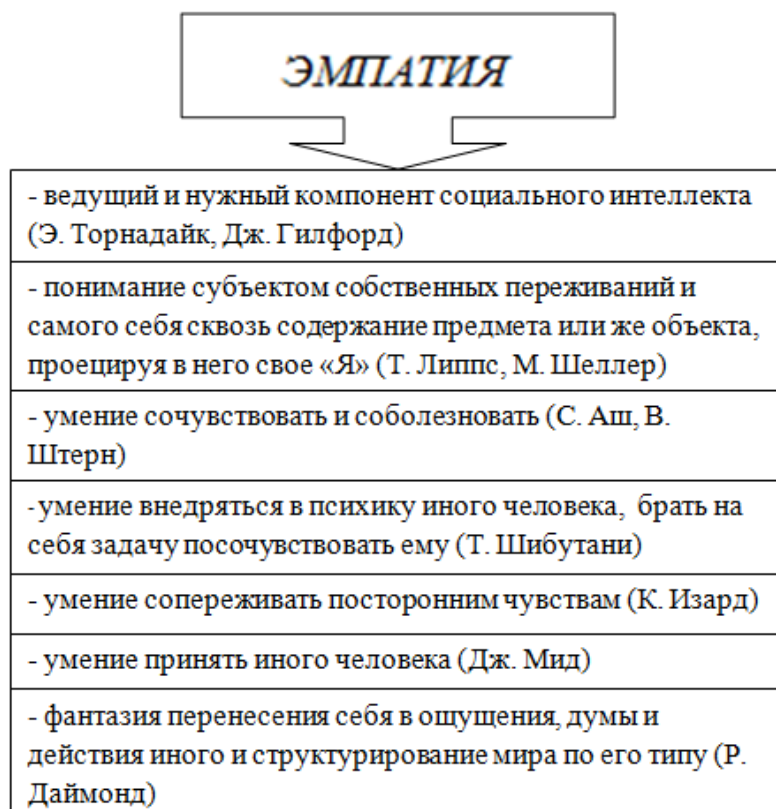


Рисунок 6 – Сущность эмпатии по зарубежным ученым

Один из отечественных исследователей Т.П. Гаврилова, выделяет «две формы проявления эмпатии – сопереживание и сочувствие. Сочувствие – это отзывчивое отношение к переживаниям другого человека, основанное на понимании неблагополучия другого человека, и связано с его потребностями и интересами. Сопереживание – это переживание человеком тех же чувств, которые испытывает другой, основанное на своем прошлом опыте и связанное с собственными интересами, с потребностью в собственном благополучии. Поэтому сопереживание, как правило, более импульсивно, более интенсивно, чем сочувствие» [24].

Ценным для эмпатии служит понимание эмпатирующего того, что он испытывает чувства, которые являются отображением чувств человека, с которым общается, а в негативном случае такой процесс можно назвать идентификацией со своим собеседником. Важно отметить то, что эмпатия не имеет связи с какими-либо определенными эмоциями и используется для выражения сопереживания каким-либо эмоциональным состоянием.

Кроме обеднения процесса межличностного общения поверхностный, экстенсивный метод взаимодействия и зафиксировавшийся в прогрессивной культуре запрет на эмоции приводят к данному факту, что низкий уровень эмоциональной вовлеченности начинает процесс потери осмысленности, важности происходящего, вызывает недоразвитие рефлексивных способностей, скудную структурированность и осознание личного внутреннего мира, предрасположенность к алекситимии и зачастую создает склонность к психосоматическим болезням [22].

Одну из главных ролей в межличностном общении играют эмоции. Подростки имеют необходимость в общении с другими подростками, это важно, так как такое общение очень сильно отличается от общения подростков со взрослыми. Общение со сверстниками – это специфический вид эмоционального контакта. Возникновение солидарности и групповой принадлежности

обеспечивает подростку самостоятельность от взрослого, а также предоставляет чувство эмоционального благополучия.

Выражение эмоций в жизни подростков в какой-то степени обуславливается гормональными и анатомо-физиологическими изменениями. В данном возрасте значительно изменяются три системы: гормональная, костно-мышечная и кровеносная. Это говорит о том, что одним из показателей возбуждения центральной нервной системы, являются гормоны, которые выбрасываются в кровь со стремительной силой. По мнению М.В. Краснова, такие изменения в организме подростка, ведут к негативизму, утомляемости, вспыльчивости и возбудимости [16].

По мнению П. Лафренье, подростки в значительной степени чаще взрослых испытывают чувство взволнованности и неловкости, скучают и испытывают апатию. Похожие вспышки эмоций, в первую очередь, связывают с гармонией двух ведущих нервных процессов: торможения и возбуждения. В подростковом возрасте, в сопоставлении с зрелыми взрослыми и детьми до 11 лет, увеличивается общее возбуждение, а все виды торможения - слабеют. Поэтому одни и те же события у молодых людей вызывают более красочный эмоциональный отблеск, а еще разъясняет то, отчего и успокоиться им намного сложнее [18].

Различные исследования эмоционального интеллекта показали то, что можно выделить гендерные особенности в данном вопросе. Так, в своём исследовании, Клыпа О. В. И Стежко П. А. [14], на основе различных методик сделали следующие выводы:

- Методика Н. Холла показала, что своими эмоциями лучше управляют мальчики, чем девочки, так же их уровень «самотивации» превышает над показателем девочек. Но у девочек оказался выше показатель уровня «управления эмоциями других людей» и показатель уровня «эмпатии», чем у мальчиков.

- Методика Д.В. Люсина (тест «ЭМИн») показала, что у мальчиков преобладают такие показатели, как «самоутверждение», «способность к управлению стрессом» и «контроль импульсивности», а наименее выраженным

показателем стала «эмпатия». У девочек преобладают следующие показатели: «эмоциональность» и «межличностные отношения». А наименее выраженными оказались показатели «эмоциональная лабильность», «управление собственными эмоциями» и «контроль экспрессии». Можно сказать, что у девочек есть способность понимать чувства и эмоции других, а также разбираться в причинах возникновения этих эмоций. У них есть способность сопереживать другим людям, сочувствовать им и углубляться в проблемы другого. Но, девочки не всегда могут справиться с собственными эмоциями, хотя, осознавая и понимая то, почему данные эмоции возникли.

- Опросник TEIQue-ASF показал, что у девочек общий эмоциональный интеллект оказался выше, чем у мальчиков, но по отдельным фактам показатели различны. Так у мальчиков фактор «эмоциональность» оказался выше, чем у девочек. А у девочек факторы «коммуникабельность» и «самоконтроль» оказались выше, чем у мальчиков. Можно сказать, что девочки понимают чувства и эмоции других людей, а также причины возникновения этих эмоций; они умеют сопереживать другим людям, сочувствовать им, могут принять переживания другого человека на себя, чтобы лучше понять его и проникнуться к нему. А у мальчиков эмоциональная сфера характерна тем, что быстро меняется настроение, они легко сменяют свои эмоции на друг друга, поэтому отсутствует «застывание» на какой-то определенной эмоции. При всем при этом, мальчики умеют своими эмоциями не только управлять, но и контролировать их.

На основе исследования были сделаны следующие общие выводы о том, что у мальчиков выше внутриличностный интеллект, а у девочек выше межличностный интеллект, то есть управление и понимание собственными эмоциями и эмоциями других, дается лучше мальчикам, а управление и понимание эмоций других людей лучше дается девочкам; мальчикам лучше дается контролирование своих эмоций, они более общительные, а девочкам сложно контролировать свои всплески эмоций, но при этом девочки менее эмоциональные, чем мальчики.

Л.А. Регуш говорит о том, что высшая точка эмоциональной нестабильности у мальчиков приходится на возраст 13-15 лет, а у девочек на возраст 15-16 лет. Благодаря этому мнению, можно сказать, что 15 лет является возрастом эмоциональной нестабильности как у мальчиков, так и у девочек. Отличительной чертой данного возраста является то, что подростки имеют трудности во взаимодействии и общении со сверстниками и взрослыми. Учителями был выявлен факт того, что нарушение поведения чаще всего наблюдается за учениками возраста 15 лет. Так же они обратили внимание на то, что 15 – летние подростки чрезмерно злорадствуют, например, они могут враждебно относиться к инвалидам, пожилым, своим сверстникам и т.п. Подростки считают потешным тревоги других людей [29].

Эмоциональная нестабильность может привести к важному эмоциональному нарушению, такому как депрессия.

Иовчук Н.М. дает следующее понятие, депрессия – это психическое расстройство, для которой характерно понижение настроения, а еще утратой возможности переживать чувства веселья и удовлетворения. Это сопровождается удручённым, тоскливым, тревожным, подавленным и вовсе апатичное состояние. Традиционный подавленный синдром, по ее мнению, характеризуется тоской, выступающей в сочетании с идеаторной и моторной заторможенностью (депрессивная триада), ослабление жизненных сил, размышления о самоунижении или же о самобичевании, а еще разными отвратительными телесными чувствами и соматовегетативными расстройствами [12].

Ф.Г. Ловпаче утверждает о том, что депрессия у школьника подросткового возраста всякий раз считается «маскированной», то есть непросто различить по причине большого числа соматических расстройств, раздраженного настроения, негативизма, увеличенного значения чувствительности, еще всевозможных расстройств поведенческой сферы. Состояния депрессии у подростков имеют трудную структуру, которая характеризуется сочетанием действительных депрессивных признаков и личной защитной реакцией, наступающей в ответ на личную несостоятельность: не посещение образовательных учреждений,

истерическое состояние, иногда не поддающаяся объяснению конфликтность, нарушения поведения с противоправными деяниями, чрезмерная агрессивность, влечением к асоциальным группам. Главной сложностью считается определение истинных признаков и оснований возникновения депрессии в подростковом возрасте [19].

Часто взрослые не принимают мер по ее устранению депрессии, так как не могут заметить симптомы. Это происходит из-за того, что депрессию сложно дифференцировать с естественными возрастными изменениями.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что эмоциональный интеллект – это не врожденная характеристика, он формируется в разные возрастные периоды под определенным воздействием. Отрицательные и положительные эмоции наиболее ярко и интенсивно переживаются подростками, нежели у детей и взрослых. Такие состояния, как «крайности» в значительной степени редко бывают стабильными и быстро могут друг друга сменять. Так же важно отметить в подростковом возрасте то, что помимо усиления чувств и эмоций, так же развиваются способности к их саморегуляции, а также развивается такой психологический аспект, как эмпатия, то есть чувства сопереживания и понимания эмоций другого человека. В эмоциональном интеллекте присутствуют гендерные особенности, которые говорят о том, что мальчики являются более эмоционально устойчивыми к своим эмоциям, а девочки лучше понимают эмоции других людей и умеют им сопереживать. Фактором успешности во многих видах деятельности является развитый эмоциональный интеллект, а его развитие позволяет позитивно влиять на межличностные отношения.

1.4. Условия и способы развития эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении

Жизнь человека невозможна за пределами коммуникативной деятельности. Мы регулярно запрашиваем, отдаем и сохраняем информацию вне зависимости от множества характеристик, определяющих личность: возраст, пол, уровень

образования, национальность, территориальная принадлежность и другое. Это говорит о том, что человек занимается коммуникативной деятельностью активно.

В исследованиях отечественных психологов (Б.Р. Ломова, А.А. Бодалева, В.Н. Мясищева, Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева и другие) говорится о том, что умение установления взаимоотношений видится, как своеобразная модель деятельности субъекта. Во время общения люди свои личные качества раскрывают. Ученные выделяют тот момент, что в ходе общения значимым считается так же и их формирование, и развитие личности. Данный факт подтверждается тем, что в ходе коммуникации человек усваивает способы деятельности, знания, ценности, а также общественный опыт. Выше сказанное подводит нас к такой идее, что человек формируется не только как личность, но и как субъект деятельности, таким образом общение становится важным условием развития личности.

Далее рассмотрим понятие «общение» разных авторов, для того, чтобы понять его сущность.

Общение - это процесс взаимодействия, который совершается среди людей и ориентирован на формирование и развитие взаимоотношений, изучение друг друга. Общение подразумевает обоюдное воздействие людей данного процесса друг на друга, формирование коллективной деятельности. Другими словами, межличностное общение есть взаимоотношения среди людей, затрагивающих абсолютно все виды человеческой деятельности [5].

Общение - это есть взаимоотношение, а также взаимодействие, которое образуется среди разных субъектов: отдельные личности, человеком и группой людей, человеком и обществом, группой людей и обществом в целом [20].

По Г.М. Андреевой, общение есть универсальная действительность существования человека, поддерживающая и порождающая различные формы человеческие взаимоотношения. В данной действительности создаются и развиваются разнообразные виды социальных отношений, а также развиваются характерные психологические черты определенного человека [2].

Г.М. Андреевой было предложено рассматривать общение с трех сторон (Рисунок 7) [2]:



Рисунок 7 – Общение с трех сторон

Если одна из сторон общения будет невозможно по какой-либо причине, то и не получится самого общения в целом, так как данные три стороны являются важными, как отдельно, так и в модели общения в целом.

Б. Д. Парыгин выделяет 3 важных параметра общения (Рисунок 8) [20]:

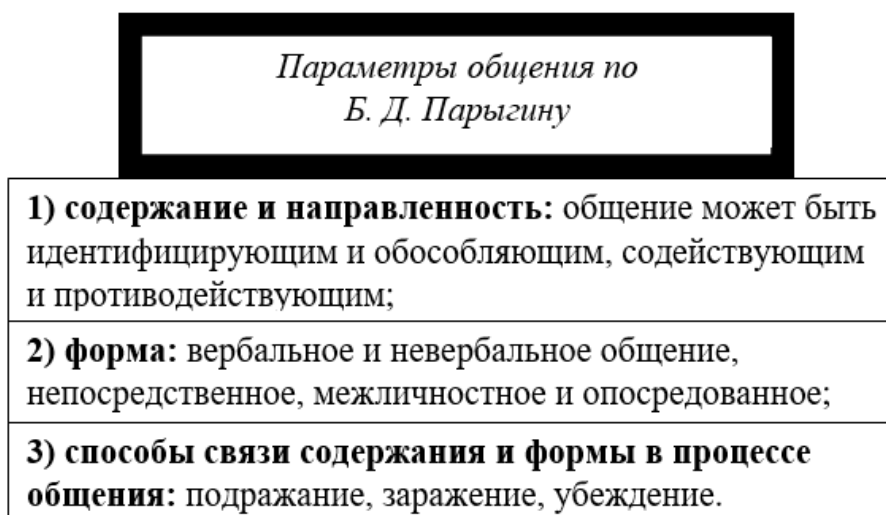


Рисунок 8 – Параметры общения

Таким образом, можно сказать, что общение – это сложный процесс установления взаимоотношения людей друг с другом. Общение является важной составляющей каждого человека, ведь без него невозможно существовать, а также общение дает возможность личности развиваться.

У любого человека в жизни наступают периоды, когда вопросы общения возникают в острой потребности. Такой период в первый раз зачастую происходит в подростковый период. Для подростков группа сверстников становится такой средой, в которой он стремится осуществить собственные потребности и способности.

Согласно суждениям множества ученых, непосредственно в данном возрасте появляются трудности в различных видах общения (социальном и межличностном). В особенности это относится к тем подросткам, которые имеют отклоняющееся поведение в следствии их неумение создавать позитивные и неконфликтные взаимоотношения.

Взаимодействие со сверстниками в подростковом возрасте становится первостепенной потребностью. Оно осуществляет ряд значимых функций (эмоциональная и информативная функция; особенный тип межличностных отношений). Его особенностью является то, что это значимый своеобразный путь информации и своеобразный тип эмоционального контакта [13].

Такие отечественные психологи, как Ю.А. Менджерицкова, Е.В. Цуканова, Г.А. Ковалева и другие, говорят о существовании такого психологического термина, как «затрудненное общение».

Зимняя И.А. дает следующее определение: «Затруднения в общении - это субъективно переживаемое человеком состояние "сбоя" в реализации прогнозируемого (планируемого) общения вследствие неприятия партнера общения, его действия, непонимания текста (сообщения), непонимания партнера, изменения коммуникативной ситуации, собственного психологического состояния» [10].

Затруднения в общении обладают рядом позитивных и негативных функций, которые выделены А.К. Марковой (Рисунок 9) [10]:



Рисунок 9 – Функции затруднений в общении

«Любая ситуация затрудненного общения – это ситуация, в которой один или оба партнера являются субъектами затрудненного общения, один или оба партнера с разной степенью осознанности и направленности мешают удовлетворению потребностей другого, ставят преграды на пути достижения целей общения» [35]. В следствии данной ситуации, оба человека или один из них, ощущают резкое эмоциональное волнение, показывают разногласие действий, выражают коммуникативное отклонение от нормы.

На рисунке 10, представлены причины затрудненного общения, выделенные различными авторами [35]:

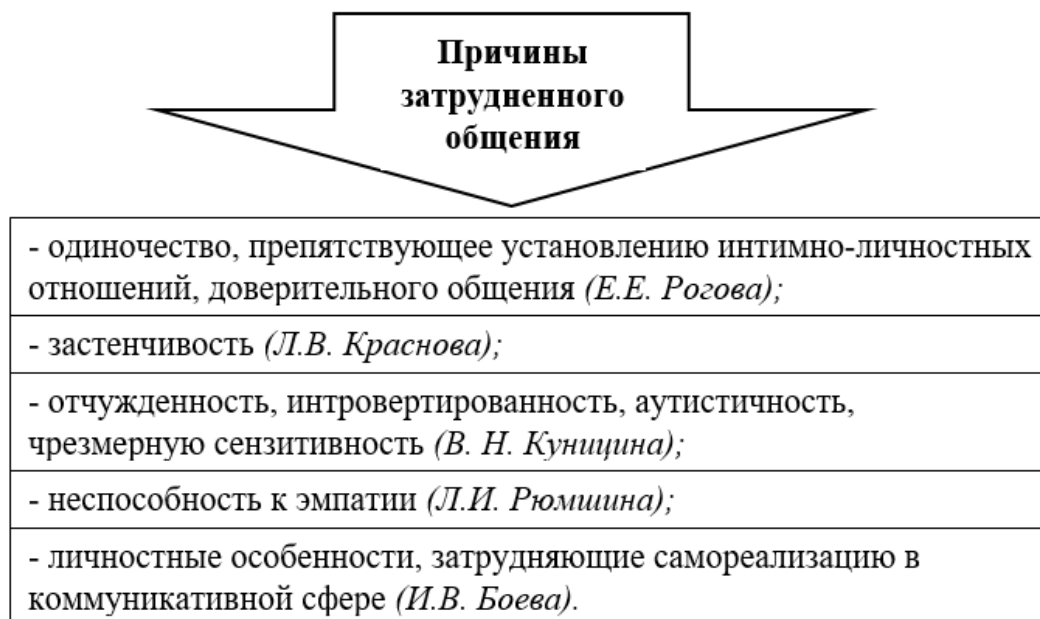


Рисунок 10 – Причины затрудненного общения подростков

По мнению В.А. Кан-Калика, затруднения в общении можно назвать как некоторый «психологический барьер», который мешает обычному общению и оказывает большое влияние в деятельности субъектов [10].

В психологическом представлении термин "барьер" можно рассматривать, как специфический отклик человека на преграду, которая сопровождается возникновением напряженного психического состояния, препятствующего исполнению деятельности личности [39].

Появление барьеров общения начинается еще в онтогенезе ребенка. Проблемы проявляются также в иных стадиях онтогенеза, но дошкольники еще никак их не понимают, а вот подростки уже никак не обращают свое внимание на них, так как больше нацелены на беспрепятственное общение. Непосредственно в кризисные периоды подросткового возраста проблемы становятся значительно меньше проявленными, именно поэтому важно выявлять и устанавливать некоторые причины, иницирующие барьеры общения, как можно ранее.

Психологические барьеры - это конкретное явление, которое согласно собственной природе абсолютно всегда является субъективной, однако проявляющееся в объективно сформировавшихся условиях. Базисным аспектом

зарождения этого феномена является напряженные негативные эмоциональные переживания, которые сопровождаются нервно-психическим напряжением и мешающие ходу межличностного взаимодействия [4].

В.Н. Мясищев дает свое определение психологическому барьеру в общении, «это особое психическое состояние, которое проявляется в неадекватной пассивности субъекта, препятствующей выполнению им тех или иных действий; в усилении особых (как правило деструктивных) социально-психологических установок, ассоциированных с задачей; в возникновении отрицательных переживаний (чувства вины, страха, тревоги, низкой самооценки)» [28].

Выделяют следующие основные виды психологических барьеров [8]:

1. Интеллектуальные: состоят в различиях видов мышления, темпа протекания мысленных действий, а также отличиях уровней интеллектуального развития. В эти виды барьеров еще можно причислить барьер некомпетентности, это когда человек не ориентируется в теме, которая обсуждается, что порождает раздражение у партнера по общению.

2. Этические: это когда продуктивности общения препятствуют разные взгляды на принципы и нравственные позиции.

3. Эстетические: проявляются в условиях, если человеку не приятно, как выглядит его собеседник. Например, не нравится вкус в одежде, отдельные аксессуары в образе или же не нравится какая-то отличительная черта его внешности.

4. Барьер нехорошего физического самочувствия или негативных эмоций: такой барьер зависит от ситуации в данный момент. Например, у человека нехорошее самочувствие или вовсе нет настроения, он и не будет настроен на какой-либо контакт с собеседником.

5. Барьер установки: такой барьер может появиться в следствии прошлого опыта общения или же он может возникнуть на почве откликов иных людей. Заключается он в том, что, если у человека имеются отрицательная установка в отношении к собеседнику, то слова такого собеседника не воспринимаются, как объективные.

6. Мотивационные: выражаются в том, когда у людей различные цели. Данный барьер приводит к тому, что возникает искаженное восприятие какой-либо информации и недопонимание.

Для устранения психологических барьеров, необходимо показать влияние на них эмоционального интеллекта (Таблица 1):

Таблица 1 – Взаимосвязь работы компонентов эмоционального интеллекта с барьерами межличностного общения

<i>Компоненты эмоционального интеллекта</i>	<i>Барьеры в межличностном общении</i>
1. Эмоциональная осведомленность	1. Барьер нехорошего физического самочувствия или негативных эмоций
2. Управление своими эмоциями	2. Барьер установки
3. Самомотивация	3. Мотивационные
4. Эмпатия	4. Этические 5. Эстетические
5. Распознавание эмоций других людей	6. Интеллектуальные

Развивая компоненты эмоционального интеллекта и его в целом, мы сможем устранить данные барьеры, возникающие в межличностном общении.

О.А. Путилова, говорит о том, что основным условием развития эмоционального интеллекта у старших подростков, считается межличностное общение как со сверстниками, так и со взрослыми, сущность которого является эмоциональные ситуации и состояния [30].

По мнению Д.В. Рыжова, один из более важных условий развития эмоционального интеллекта, считаются взаимоотношения подростка с другими подростками [34].

Ю.Б. Гиппенрейтер, полагает, что упор в развитии эмоционального интеллекта у подростков следует делать на развитие способности производить оценку выбора действий, умения ставить себя на место другого, для того чтобы почувствовать его эмоции и переживания. Автор указывает на такой компонент эмоционального интеллекта, как эмпатия [6].

Из выше сказанного мы можем выделить следующие условия для развития эмоционального интеллекта старших подростков, испытывающих трудности в общении:

- 1) комплексное использование методов психолого-педагогической работы;
- 2) применение такой формы работы, как групповой;
- 3) введение в концепцию работы таких задач, как развитие навыков терпимого и уважительного отношения к окружающим людям, развитие коллективной работы, принимать во внимание определенные желания и потребности окружающих.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что психологические барьеры общения в подростковом возрасте – это определенные разногласия индивидуально-личностных способностей подростка и некоторыми ситуациями из вне, которые начиная взаимоотношения, стимулируют его переживать различные эмоциональные реакции (застенчивость, страх, сомнения, агрессию, фрустрацию и другие). Проблемой является тот момент, что в большинстве случаев подростки не знают, как грамотно среагировать на определенную ситуацию, которая побуждает к таким чувствам, как возмущение и недовольство. Когда подросток не успевает своевременно преодолеть затруднения, у него возникает слияние разных эмоциональных реакций друг на друга, что способствует возникновению в дальнейшем психологических травм и неприятия в социум. Барьеры в межличностном общении можно устранить при помощи работы с эмоциональным интеллектом подростков. Основным условием развития эмоционального интеллекта, считается взаимоотношения подростка с другими подростками. Общение является важной составляющей человеческого мира, поэтому подросткам нужно помогать в преодолении затруднений в общении для их успешного взаимодействия с другими людьми и обществом в целом.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ научной литературе по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Эмоциональный интеллект – это умение оценивать, выражать и воспринимать собственные эмоции и чувства, а также умение интерпретировать эмоциональное состояние других людей, примерить их чувства на себя, для того, чтобы оказать им поддержку и чувство сопереживания.

2. Концепция эмоционального интеллекта появилась благодаря понятию социального интеллекта. Это подтверждает модель общего интеллекта, где видно, что эмоциональный интеллект является подструктурой социального интеллекта.

3. Составляющими модели эмоционального интеллекта являются: эмоциональное восприятие, использование эмоций для стимулирования мышления, понимание эмоций, управление эмоциями. А также эмоциональный интеллект обладает следующими компонентами: самосознание, самоконтроль, социальное понимание, управление взаимоотношениями.

4. Подростковый период является переломный, так как наступает период полового созревания, физиологического развития. Главной особенностью подросткового периода является резкие, качественные изменения, которые касаются всех сторон развития.

5. Было выявлено, что 15 лет является возрастом эмоциональной нестабильности как у мальчиков, так и у девочек. Поэтому важным является уделять внимание развитию эмоционального интеллекта подростков, иначе эмоциональная нестабильность может привести к депрессии.

6. Эмоциональный интеллект имеет гендерные отличия. У мальчиков выше внутриличностный интеллект, а у девочек выше межличностный интеллект. Мальчикам лучше дается контролирование своих эмоций, а девочкам сложно контролировать свои всплески эмоций, но при этом девочки менее эмоциональные, чем мальчики.

7. Подростки стремятся к тому, чтобы быть значимым звеном какой-то группы или компании, но этому могут помешать некоторые трудности, которые

они испытывают в общении (застенчивость, страх, сомнения, агрессию, фрустрацию и другие).

8. Мы выделили следующие условия для развития эмоционального интеллекта старших подростков, испытывающих трудности в общении: комплексное использование методов психолого-педагогической работы; применение такой формы работы, как групповой; введение в концепцию работы таких задач, как развитие навыков терпимого и уважительного отношения к окружающим людям, развитие коллективной работы, принимать во внимание определенные желания и потребности окружающих.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ

2.1. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении

В исследовании приняли участие ученики МБОУ «Средняя школа №91», в количестве 19 подростков 9 класса, возраста 15-16 лет, проживающие в городе Красноярск. Мы взяли именно этот класс, потому что он максимально показывает свое неумение межличностного общения (постоянно спорят друг с другом, не умеют конструктивно высказывать свое мнение, не распознают чувства друг друга). Подросткам было предложено пройти две методики.

1. Кроме диагностических методик нами была предложена карта наблюдений за участниками экспериментального исследования со стороны педагогов, включающая критерии сформированности навыков межличностного общения испытуемых (Приложение А).

Карта состоит из трех уровней: высокий, средний, низкий. Каждый уровень имеет оцениваемые критерии:

- Коммуникативный компонент: применение различных средств общения (вербальные и невербальные). Коммуникатором является тот человек, который владеет огромным репертуаром различных техник коммуникации, применяемых в различных уровнях общения.

- Интерактивный компонент: связь людей, которая предполагает некоторую форму организации совместной деятельности (конкуренция, приспособление, согласие). Из вероятных позиций, которые берут на себя партнеры при начале и реализации общения, возможно выделить приспособление к партнеру «свысока», «на равных», «снизу» или же отстраненную позицию. Способность человека применять целую гамму вероятных позиций в общении - возможная характеристика психологической зрелости личности.

- Перцептивный компонент: партнеры воспринимают друг друга, процесс взаимного познания, которой становится началом для взаимопонимания. Перцептивный компонент выражается в определенных навыках: умение устанавливать смысл встречи, понимание настроения партнера по его вербальным и невербальным средствам коммуникации.

Педагогам-наблюдателям предстоит заполнить таблицу, расставляя баллы по каждому пункту оцениваемого критерия, далее выводится обобщенный уровень, он сводится по результатам трех компонентов (например, если по двум компонентам выявлен средний уровень, а по третьему высокий, то обобщенный уровень будет средним).

2. Для выявления уровня эмоционального интеллекта у старших подростков, нами была выбрана «Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта» (Приложение Б).

Цель данной методики выявить способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1. Эмоциональная осведомленность (это понимание и осознание собственных эмоций).

2. Управление своими эмоциями (это эмоциональная отходчивость, умение произвольно управлять собственными эмоциями).

3. Самомотивация (это умение управлять своим поведением, благодаря умению управлять эмоциями).

4. Эмпатия (это понимание об эмоция других, чувство сопереживания, готовность поддержать человека. Так же это умение понять другого человека по его жестам и мимике).

5. Распознавание эмоций других людей (это умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Каждый ответ учащихся на утверждения оцениваются в баллах:

- Полностью не согласен (–3 балла).

- В основном не согласен (–2 балла).

- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

В соответствии с набранным количеством баллов определяются уровни парциального эмоционального интеллекта (отдельно по каждой шкале):

- 14 и более — высокий;
- 8–13 — средний;
- 7 и менее — низкий.

В соответствии с количеством баллов определяется интегративный уровень эмоционального интеллекта (сумма по всем шкалам):

- 70 и более — высокий (для этого уровня характерно: знают и могут описать большой спектр чувств; интересуются другими людьми, испытывают чувство эмпатии; умеют бескорыстно отдавать и радоваться за близких; не подвержены резким изменениям настроения из-за действий других людей).

- 40–69 — средний (для этого уровня характерно: умение отличать эмоции друг от друга; умение проживать противоречивые чувства (например, любовь к кому-то и раздражение на него); возможность выбирать реакцию, которая будет наиболее эффективна в данной ситуации).

- 39 и менее — низкий (для этого уровня характерно: непонимание чувств других людей; склонность спорить и отказ принять чужую точку зрения; склонность скрывать собственные чувства; сложности с поддержанием дружеских или любовных отношений; внезапные всплески агрессии, приступы грусти и усталости).

На основе этой методики мы узнаем их умение управлять своими эмоциями по отношению к себе и к окружающим.

3. Для выявления уровня эмоциональной эффективности в общении и выявления эмоциональных барьеров применим методику В. В. Бойко «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» (Приложение В).

В. В. Бойко среди эмоциональных барьеров выделяют пять подгрупп:

- неумение управлять эмоциями,
- неадекватное проявление эмоций.
- неразвитость эмоций,
- доминирование негативных эмоций,
- нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.

За каждый ответ «да» начисляется один балл. Заключение об уровне эмоциональной эффективности в общении делается исходя из суммы набранных баллов (она может колебаться в пределах от 0 до 25). Эмоциональные помехи объединены в пять групп. Если испытуемый набрал 3 и более баллов по какой-либо группе, то делается вывод о наличии существенных «помех» в установлении эмоциональных контактов.

Уровни эмоциональной эффективности в общении:

Первый уровень — 0–2 балла — испытуемый плохо видит себя со стороны либо в своих ответах неискренен.

Второй уровень — 3–5 баллов — эмоции обычно не мешают общаться с партнерами.

Третий уровень — 6–8 баллов — имеются некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

Четвертый уровень — 9–12 баллов — эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

Пятый уровень — 13 и более баллов — эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми.

2.2. Анализ полученных данных

Помимо выбранным нами методик для выявления уровня эмоционального интеллекта и эмоциональных барьеров в межличностном общении, нами использовался метод экспертной оценки, а именно заполнение карты наблюдений за участниками экспериментального исследования со стороны педагогов, содержащей критерии навыков межличностного общения испытуемых, на начало и конец формирующего эксперимента.

В результате заполнения карты педагогами – были получены следующие данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Уровни сформированности компонентов межличностного общения на этапе первичной диагностики

	Компоненты межличностного общения			Обобщенный уровень
	Коммуникативный компонент	Интерактивный компонент	Перцептивный компонент	
1	Средний	Средний	Средний	сред
2	Средний	Средний	Низкий	сред
3	Средний	Высокий	Средний	сред
4	Средний	Средний	Низкий	сред
5	Средний	Средний	Средний	сред
6	Средний	Средний	Низкий	сред
7	Низкий	Низкий	Низкий	Низк
8	Низкий	Средний	Низкий	Низк
9	Средний	Средний	Средний	сред
10	Низкий	Средний	Средний	Сред
11	Средний	Средний	Низкий	сред
12	Низкий	Средний	Низкий	Низк
13	Низкий	Низкий	Низкий	Низк
14	Средний	Средний	Средний	сред
15	Высокий	Высокий	Высокий	Выс
16	Средний	Средний	Высокий	сред
17	Средний	Средний	Средний	сред
18	Средний	Средний	Низкий	сред
19	Средний	Средний	Низкий	сред

Из таблицы 2, мы видим, что хуже всего, по наблюдениям педагогов, у подростков исследуемой группы развит перцептивный компонент межличностного общения (53% - 10 учащихся); коммуникационный и интерактивный компоненты межличностного общения – у большинства

подростков развиты на среднем уровне (79% - 15 учащихся и 68% - 13 учащихся соответственно). Высокий уровень по всем компонентам доступен только одному подростку, что составляет 5% от общего числа испытуемых.

Выведа общий уровень межличностного общения испытуемых исследуемой группы, представим данные в таблице 3.

Таблица 3 – Уровни межличностного общения испытуемых глазами педагогов

УРОВНИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ	Количество подростков (%)
ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ	1 (5%)
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ	14 (73%)
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ	4 (21%)

Таким образом, мы видим, что низкий уровень межличностного общения у 4 учащихся (21% от общего числа испытуемых), они максимально испытывают трудности в общении; у 14 учащихся наблюдается средний уровень межличностного общения (73%).

По результатам проведенного исследования уровня сформированности эмоционального интеллекта подростков исследуемой группы нами были получены следующие данные, представленные в таблице 4.

Таблица 4 – Сводная таблица данных по тесту «Эмоциональный интеллект»

	Эмоциональная осведомленность	Управление эмоциями	Само-мотивация	Эмпатия	Управление эмоциями других	Общий балл
1	8	6	10	9	8	41
2	14	1	7	0	1	23
3	13	16	5	15	12	61
4	6	0	7	-1	5	17
5	10	6	12	13	10	51
6	10	-5	-4	0	6	7
7	4	-4	3	0	5	8
8	9	13	5	5	9	41
9	2	5	-6	6	7	14

10	7	8	12	11	8	46
11	12	15	16	9	11	63
12	5	3	9	6	4	27
13	8	8	11	13	8	48
14	-2	2	0	-1	4	3
15	4	7	3	10	-2	22
16	11	-3	-2	9	8	23
17	9	7	12	7	6	41
18	15	5	8	3	3	34
19	6	-9	7	5	2	11
ср	7,95	4,26	6,05	6,26	6,05	30,6

Из таблицы 4, мы видим, что общий интегральный средний балл по группе испытуемых составил – 30,6, что свидетельствует о низком уровне эмоционального интеллекта. Большинству испытуемых характерно низкое проявление эмоционального интеллекта (11 учащихся), они не способны понимать межличностные отношения, проявляющиеся в эмоциях, а также не способны управлять эмоциональной сферой при принятии решений. Наглядно представим EQ эмоционального интеллекта в группе испытуемых на рисунке 11.

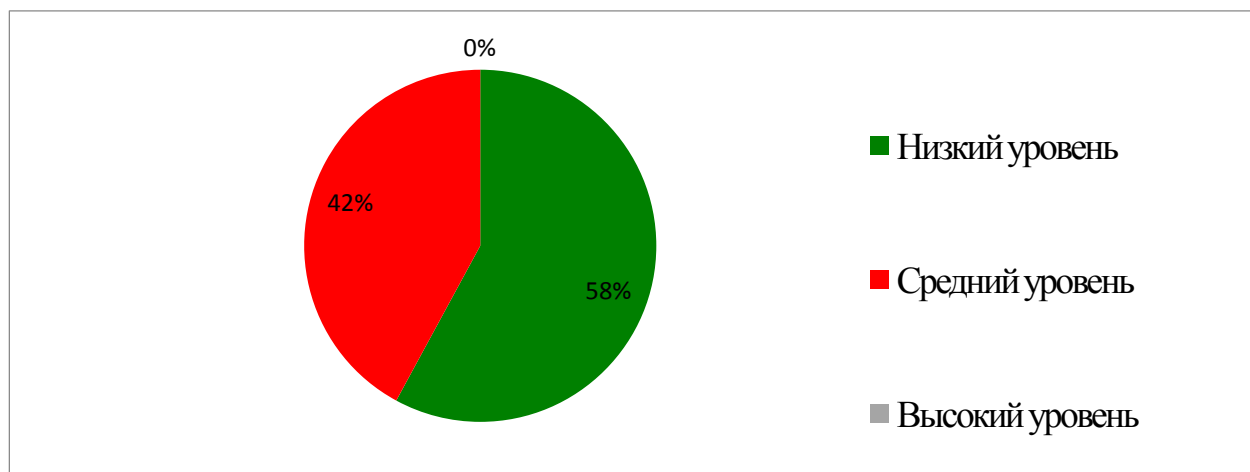


Рисунок 11 – Общий уровень эмоционального интеллекта в группе, %

Из рисунка 11, мы видим, что в исследуемой группе отсутствует высокий уровень эмоционального интеллекта, 58% подростков имеют низкий уровень и 42% - средний уровень эмоционального интеллекта.

Анализируя уровни парциального эмоционального интеллекта по шкалам в соответствии со знаком результатов: 14 и более – высокий; 8 – 13 – средний; 7 и

менее – низкий, мы видим, что практически по всем шкалам получены низкие показатели.

Наиболее часто подростки исследуемой группы находят у себя неспособность совладать с собственными эмоциями, о чем свидетельствуют низкие баллы по шкале «Управление эмоциями» (4,26). Порою им сложно переключиться с переживания негативных эмоций и не поддаться воли нахлынувших чувств. Испытуемые продемонстрировали эмоциональную ригидность.

Низкие показатели по шкале «Управление эмоциями других» (6,05) свидетельствует о неспособности воздействовать на эмоциональное состояние других людей. И, как следствие, не способствует установлению благоприятных взаимоотношений, мешает продуктивно общаться и работать в команде, а также управлять конфликтами.

Низкие показатели по шкале «Самотивация» указывают на невозможность произвольного управления своими эмоциями испытуемыми.

Низкие показатели по шкале «Эмпатия» указывают на неспособность испытуемых к пониманию эмоционального состояния другого человека, отсутствие эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.

Чуть приближенное к среднему значение мы наблюдаем по шкале «Эмоциональная осведомленность» (7,95), что указывает на то, что испытуемые в некоторой степени способны понять, чего они хотят, понять, что они испытывают в различных ситуациях и в некоторой степени пытаются контролировать свои эмоции.

Таким образом, эмоциональный интеллект подростков исследуемой группы нуждается в планомерной коррекционной работе.

По результатам проведенного исследования уровня эмоциональной эффективности в общении подростков исследуемой группы по методике В.В.Бойко нами были получены следующие данные, представленные в таблице 5.

Таблица 5 – Сводная таблица данных по показателям эмоциональной эффективности в общении подростков исследуемой группы

	Неумение управлять эмоциями, дозировать их	Неадекватное проявление эмоций	Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	Доминирование негативных эмоций	Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	Общ. балл
1	0	0	1	2	0	3
2	4	1	3	2	4	14
3	3	3	2	1	2	11
4	0	5	3	1	0	9
5	1	2	0	0	1	4
6	1	2	1	1	0	5
7	2	1	2	2	2	9
8	4	0	1	1	2	8
9	2	3	2	2	4	13
10	3	2	1	2	2	10
11	3	4	1	1	2	11
12	5	4	2	1	2	14
13	0	0	1	1	1	3
14	0	1	1	0	1	3
15	2	1	4	1	1	9
16	1	2	4	4	4	15
17	2	1	0	1	0	4
18	1	3	0	1	0	5
19	0	0	1	2	1	4

Из таблицы 5, мы можем отметить, что «неумение управлять эмоциями, дозировать их» мешает шести подросткам исследуемой группы, «неадекватное проявление эмоций» является помехой в установлении эмоциональных контактов у пяти испытуемых. «Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций» мешает четырем учащимся исследуемой группы. «Доминирование негативных эмоций» излишне проявляется только у одного подростка исследуемой группы. «Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе» затрудняет контакт с окружающими троим подросткам.

На основе полученных данных, сведенных в таблицу 5, мы можем представить наглядную диаграмму по уровням эмоциональной эффективности исследуемой группы подростков. Изобразим её на рисунке 12.

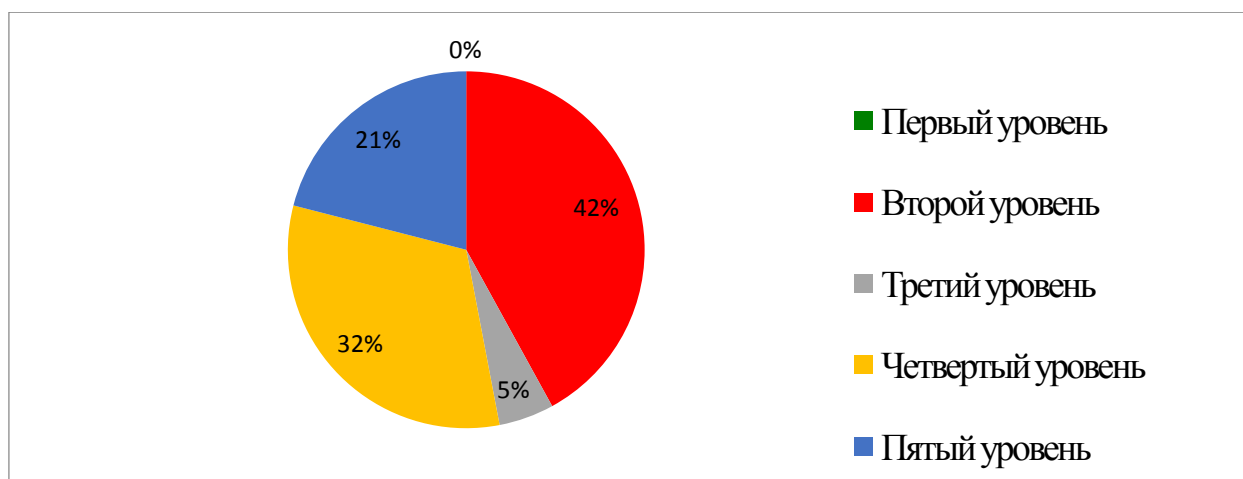


Рисунок 12 – Уровни эмоциональных барьеров в общении подростков исследуемой группы, %

Из рисунка 12, мы видим, что 42% испытуемых достигли второго уровня эмоциональной эффективности в общении: эмоции обычно не мешают им общаться с партнерами (8 подростков), еще у 32% испытуемых (четвертый уровень): эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами (6 подростков), 21% испытуемых (пятый уровень): эмоции в значительной степени мешают устанавливать контакты с людьми (4 подростка). И у 5% (третий уровень) - имеются некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении (1 подросток). Подростки с первым уровнем отсутствуют, что указывает на отсутствие неискренних ответов, следовательно, полученные результаты можно считать достоверными.

Таким образом, мы отчетливо видим, что 53% испытуемых исследуемой группы, которые считают, что эмоции (в разной степени) затрудняют их продуктивное общение с людьми – нуждаются в коррекционно-профилактической работе, направленной на формирование, совершенствование их эмоционального интеллекта.

2.3. Разработка коррекционно-развивающей программы, направленная на развитие эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении

Данная программа была разработана специально для старших школьников, испытывающих трудности в общении с низким уровнем эмоционального интеллекта.

Цель: развитие эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении.

Задачи программы:

- обучение подростков пониманию собственного эмоционального состояния, выражения своих чувств;
- обучение подростков пониманию чувств других людей, развитие эмпатии;
- обучение подростков различным способам саморегуляции;
- формировать способности подростков к полноценному восприятию себя в окружающем обществе.

Этапы реализации программы:

1. Диагностическая работа. Направлена на выявление старших подростков, испытывающих трудности в общении с низким уровнем эмоционального интеллекта.

2. Подготовительная работа. Направлена на разработку программы.

3. Коррекционная работа. Направлена на реализацию программы на практике.

4. Повторное диагностическое обследование. Направлена на сравнение результатов диагностики до реализации программы с диагностикой после реализации.

Программа представлена в виде комплекса специально организованных групповых занятий, в которые вовлечены подростки (внеурочная деятельность): всего в программе представлено 10 занятий. Занятия проводятся два раза в неделю, т.е. программа рассчитана на 5 недель (1 месяц и 1 неделя). Длительность одного занятия: 50 минут.

Принципы программы:

- Принцип уважения и доверия: добровольное включение ребёнка в ту или иную деятельность.

- Принцип системности и последовательности: соблюдение возрастных особенностей детей. Программа разделена на модули – от более простого к более сложному. Каждый материал обязательно несёт и развивает основную тему программы.

- Принцип психологического комфорта: направлен на добрую информацию и положительные эмоции.

- Принцип конфиденциальности: не вынесение за границы группы информации личного характера.

Каждое занятие имеет единую структуру:

1. Ритуал приветствия (упражнения данного раздела направлены снятие эмоционального напряжения).

2. Разминка (упражнения данного раздела направлены на создание благоприятной атмосферы на дальнейшую работу).

3. Основное содержание занятия (упражнения данного раздела направлены на основную работу с заданной темой).

4. Рефлексия занятия (упражнения данного раздела направлены на усвоение полученных знаний).

Представим коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении в таблице 6 (конспект занятий представлен в Приложении Г).

Таблица 6 – Тематическое планирование коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении

План мероприятий

ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ
Занятие 1. <i>Знакомство.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение: «Полина-пицца-Прага» (5 мин). 2. Упражнение «Самопрезентация» (10 мин). 3. Обсуждение и принятие групповых правил (5 мин). 4. Упражнение «Я – тот, кто...» (15 мин). 5. Упражнение «Я никогда не...» (10 мин). 6. Упражнение «Объединение» (7 мин). 7. Упражнение «Рефлексия» (4 мин). 8. Упражнение «Рукопожатие» (4 мин).
Занятие 2. <i>Что вы знаете об эмоциях?</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» (3 мин). 2. Упражнение «Имя с прилагательным» (5 мин). 3. Упражнение «Что в тебе нового?» (5 мин). 4. Теоретическая часть. «Эмоциональная осведомленность».(10 мин). 5. Упражнение «Фантом» (10 мин). 6. Упражнение «Алфавит чувств» (12 мин). 7. Упражнение «Мне сегодня» (5 мин).
Занятие 3. <i>Понимание эмоций «В мире эмоций и чувств».</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Подарок» (5 мин). 2. Упражнение «Цвет моего состояния» (7 мин). 3. Вопросы для обсуждения (5 мин). 4. Теоретическая часть. «Эмоции и чувства» (9 мин). 5. Упражнение «Чувства по кругу» (7 мин). 6. Упражнение «Распознавание эмоций» (12 мин). 7. Упражнение «Что уносите с собой»(5 мин).
Занятие 4. <i>Понимание эмоций. Вербальное и невербальное общение.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Интонации» (7 мин). 2. Упражнение «Тень» (7 мин). 3. Теоретическая часть. «Вербальное и невербальное общение» (10 мин). 4. Упражнение «Линии» (5 мин). 5. Упражнение «Передай чувство мимикой» (5 мин). 6. Упражнение «Передай чувство, только голосом» (5 мин).

	<p>7. Упражнение «Карточки» (10 мин).</p> <p>8. Упражнение «Рефлексия» (5 мин).</p>
<p>Занятие 5.</p> <p><i>Мое эмоциональное состояние.</i></p>	<p>1. Упражнение «Прозвище» (5 мин).</p> <p>2. Упражнение «Правда или лож» (10 мин).</p> <p>3. Упражнение «Скульптор» (5 мин).</p> <p>4. Упражнение «Живые руки» (5 мин).</p> <p>5. Упражнение «Иностранец» (10 мин).</p> <p>6. Упражнение «Разведчик» (10 мин).</p> <p>7. Упражнение «Самопохвала» (5 мин).</p>
<p>Занятия 6.</p> <p><i>Распознавание эмоционального состояния.</i></p>	<p>1. Упражнение «Приветствие» (5 мин).</p> <p>2. Упражнение «Нарисуй за минуту» (5 мин).</p> <p>3. Упражнение «Шурум-Бурум» (5 мин).</p> <p>4. Упражнение Обсуждение домашнего задания (5 мин).</p> <p>5. Упражнение «Разминочное взаимодействие» (5 мин).</p> <p>7. Упражнение «Сломанный телевизор» (10 мин).</p> <p>8. Упражнение «Испорченный телефон» (10 мин).</p> <p>9. Упражнение «Мне сегодня» (5 мин).</p>
<p>Занятие 7.</p> <p><i>Я своими глазами, и я глазами других.</i></p>	<p>1. Упражнение «Передай предмет новым способом» (5 мин).</p> <p>2. Упражнение «Зеркало» (10 мин).</p> <p>3. Упражнение «Автопортрет» (10 мин).</p> <p>4. Упражнение «Я вижу» (10 мин).</p> <p>5. Упражнение «Каким я вижу себя/каким меня видят другие» (10 мин).</p> <p>6. Упражнение «Рефлексия» (5 мин).</p>
<p>Занятие 8.</p> <p><i>Эмпатия.</i></p>	<p>1. Упражнение «Приветствие» (5 мин).</p> <p>2. Упражнение «Печатная машинка» (5 мин).</p> <p>3. Упражнение «Рисунок по кругу» (25 мин).</p> <p>4. Упражнение «Поддержка» (10 мин).</p> <p>5. Упражнение «Рефлексия» (5 мин).</p>
<p>Занятие 9.</p> <p><i>Управление эмоциями.</i></p>	<p>1. Упражнение «Улыбка по кругу» (5 мин).</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания (10 мин).</p> <p>3. Теоретическая часть. Способы справиться с плохим настроением (10 мин).</p> <p>4. Упражнение «Назови эмоцию» (5 мин).</p> <p>5. Упражнение «Пиктограмма» (10 мин).</p>

	6. Упражнение « Пожелания на завтрашний день» (10 мин).
Занятие 10. <i>Управление эмоциями.</i>	1. Упражнение «Пожелания» (5 мин). 2. Упражнение «Разожми кулак» (5 мин). 3. Упражнение «Толкалки без слов» (5 мин). 4. Теоретическая часть. «Обучение выходу из конфликта» (10 мин). 5. Упражнение «Проталкивание в автобусе» (5 мин). 6. Упражнение «Искусство достойного отказа» (5 мин). 7. Упражнение «Прокуроры и адвокаты» (5 мин). 8. Упражнение «Прощание» (10 мин).

Занятие 1 было направлено на создание положительного психологического климата, сплочения и раскрепощения участников группы. Это занятие являлось вводным, подростки привыкали к новой форме занятий и к друг другу через различные упражнения. В начале занятия было видно, что подростки испытывают небольшой дискомфорт, но к концу занятия они стали более общительными.

Занятие 2 было направлено на создание доверительной атмосферы в группе и раскрытие вопроса о том, «Что вы знаете об эмоциях?». Подростки активно прослушали теоретическую часть занятия, отвечали на вопросы, а также сами их задавали. Особенно им понравилось упражнение «Алфавит чувств». Цель этого упражнения было расширить кругозор эмоций.

Занятие 3 было направлено на актуализацию опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Подростки при помощи упражнений тренировались выражать свое эмоциональное состояние. Они прослушали теорию на тему «Понимание эмоций», после чего участники занятия пробовали вербализовывать чувства и состояния при помощи упражнения «Чувства по кругу». В упражнении «Распознавание эмоций», подростки сумели распознать все эмоции на картинке по невербальным признакам. Подводя итоги занятия, они отвечали на вопрос «Что уносите с собой?». Их ответы были раскрыты не одним словом, а несколькими предложениями. Содержание их ответов было таким: «Эмоции и чувства – это

важная оставляющая каждого человека. Их нужно правильно распознавать и правильно преподносить другим людям».

Занятие 4 было направлено на развитие навыков вербального и невербального общения, как средства понимания эмоций других людей и средства выражения своих собственных эмоций. Подростки прослушивали теоретическую часть на тему «Вербальные и невербальные средства общения» и получили домашнее задание «Понаблюдать за языком жестов других людей, почитать интересную информацию на эту тему». На удивление, подростки с интересом выслушали тему домашнего задания. Большого всего участников занятия завлекло упражнение «Линии». Они передавали различные чувства только лишь простыми линиями. Им было интересно сравнивать характерные линии счастья, грусти, злости, усталости и тревожности.

Занятие 5 было направлено на актуализацию опыта и знаний, относящиеся к эмоциональной сфере, а так же на тренировку умения выражать своё эмоциональное состояние. Подростки показали хороший результат на навык невербального проявления эмоций и понимание эмоций других людей. На это было направлено два упражнения «Живые руки» и «Иностранец». Они успешно распознавали эмоции друг друга по помощи жестов. Так же произошли успехи в выполнении упражнения «Разведчик», где развивалась наблюдательность и межличностный эмоциональный интеллект. Они уже хорошо друг друга изучили и им было легко находить внешние перемены в товарищах. Рефлексия данного занятия была направлена на самопохвалу. Подростки вставали на стул и хвалили себя за то, какие они сложные упражнения сегодня выполнили. Это упражнение очень важное, потому что помогает участникам осознать, что самопознание - это тяжёлый труд.

Занятие 6 было направлено на распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Подростки порадовали тем, что большинство подготовили домашнее задание из предыдущего занятия (Занятие 4). Было интересно слушать об их наблюдениях. Далее подростки выполняли упражнения на понимание друг друга и умение работать сообща. Они порадовали своими

успехами во взаимодействии друг с другом, особенно это просматривалось в упражнении «Разминочное взаимодействие». В конце этого упражнения они объединились всей группой и одновременно присели. Один из участников не удержался и упал, но его никто не осуждал, а наоборот поддержали его и во второй раз выполнили это задание без всяких сложностей.

Занятие 7 было направлено на развитие интереса к самопознанию, саморефлексии, как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта. Все упражнения этого занятия, подростки выполняли с интересом, но больше всего их захватило упражнение «Каким я вижу себя/каким меня видят другие». Им было интересно говорить о том, как они себя видят, и представлять, как их видят окружающие.

Занятие 8 было направлено на развитие навыков сочувствия и сопереживания. Показательным стало упражнение «Поддержка». Подросткам нужно было рассказать своему собеседнику о своей проблеме или затруднении. У некоторых подростков не сразу получилось раскрыться перед другим человеком, но почувствовав поддержку со стороны своих одноклассников, они смогли выполнить это задание и проявить чувство эмпатии.

Занятие 9 было направлено на развитие умения управлять своими эмоциями. На данном занятии, подростки представляли своё домашнее задание на тему «Как можно справиться с плохим настроением?». После того, как из ответов были выслушаны и записаны на доску, им предоставилась прослушать мини лекцию на тему «Способы справиться с плохим настроением». Все эти рекомендации были записаны подростками для того, чтобы они могли ими пользоваться в своей дальнейшей жизни. В конце занятия, подростки получили домашнее задание, где им нужно было проанализировать себя и ответить на вопросы «Что мешает мне в ситуации общения?» и «Какие личностные качества мне помогут или мешают с другими людьми?».

Занятие 10 было направлено на развитие навыков управления эмоциями и конструктивного решения конфликтов. Подросткам было предложено прослушать мини лекцию на тему «Обучение выхода из конфликта», затем ответить на

вопросы по этой теме. Далее было проведено упражнение «Проталкивание в автобусе», где одному участнику предлагалось протискиваться между другими и рассказать свои впечатления. Такое упражнение оказалось знакомым для подростков, так как они практически каждый день ездят на автобусах, где происходит такая ситуация. Они поделились своими эмоциями и рассказывали свои конфликтные ситуации в такой обстановке. Это было последним нашим занятием программы, где в конце подростки говорили о том, чтобы они подарили своей группе, для того, чтобы она стала ещё эффективнее и сплочённое.

Подводя итог реализованной программы можно выделить следующие трудности, с которыми мы столкнулись:

- В начале реализации программы чувствовалась скованность подростков и их нежелание работать. Они не проявляли свою заинтересованность в занятиях, были мало активны.

- Дисциплина в данном классе находится на среднем уровне, на некоторых занятиях нужно было приложить не мало сил, чтобы включить их в работу и заинтересовать.

Данные трудности оказались не значительными, потому что у нас получилось с ними справиться спустя несколько занятий. Подростки начали проявлять свою активность и заинтересованность в работе, выполняли все упражнения, а также подготавливали домашнее занятие. Они стали лучше коммуницировать друг с другом, сплотился коллектив, а также подростки пополнили свой словарь эмоций и стали лучше контролировать их и распознавать не только свои, но и других людей.

По завершению реализации данной коррекционно-развивающей программы, будет проведена повторная диагностика для того, чтобы посмотреть динамику изменения уровня эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении.

2.4. Анализ данных контрольной диагностики

По окончании экспериментальной работы нами был проведен контрольный диагностический срез с использованием тех же диагностических методик, что и на этапе первичной диагностики.

Помимо выбранным нами методик для выявления уровня эмоционального интеллекта и эмоциональных барьеров в межличностном общении, на этапе контрольной диагностики мы продолжили использовать метод экспертной оценки, а именно просили педагогов, работающих с данным классом, заполнить карты наблюдений за участниками экспериментального исследования. Карта наблюдений содержала критерии сформированности навыков межличностного общения испытуемых, на начало и конец формирующего эксперимента.

В результате заполнения карты педагогами – были получены следующие данные, представленные в таблице 7.

Таблица 7 – Уровни сформированности компонентов межличностного общения на этапе контрольной диагностики

	Компоненты межличностного общения			уровень
	Коммуникативный компонент	Интерактивный компонент	Перцептивный компонент	
1	Высокий	Средний	Средний	сред
2	Средний	Высокий	Средний	сред
3	Средний	Высокий	Средний	сред
4	Высокий	Средний	Средний	сред
5	Средний	Средний	Средний	сред
6	Средний	Средний	Низкий	сред
7	Низкий	Средний	Средний	сред
8	Низкий	Средний	Средний	сред
9	Средний	Средний	Средний	сред
10	Низкий	Средний	Средний	сред
11	Средний	Средний	Низкий	сред
12	Средний	Средний	Низкий	сред
13	Низкий	Средний	Низкий	Низк
14	Средний	Средний	Средний	сред
15	Высокий	Высокий	Высокий	Выс
16	Средний	Средний	Высокий	сред
17	Средний	Средний	Средний	сред
18	Средний	Средний	Низкий	сред
19	Средний	Средний	Средний	сред

Из таблицы 7, мы видим, что, по наблюдениям педагогов, количество подростков исследуемой группы с низким уровнем развитости перцептивного компонента межличностного общения – уменьшилось в 2 раза (с 10 учащихся до пяти); коммуникационный и интерактивный компоненты межличностного общения, у некоторых подростков, также перешли на более высокий уровень. Высокий уровень по всем компонентам по-прежнему доступен только одному подростку, что составляет 5% от общего числа испытуемых.

Выведя общий уровень межличностного общения испытуемых исследуемой группы, представим данные в таблице 8.

Таблица 8 – Уровни межличностного общения испытуемых глазами педагогов

УРОВНИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ	Количество подростков (%)
ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ	1 (5%)
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ	17 (89%)
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ	1 (5%)

Таким образом, мы видим, что низкий уровень межличностного общения, на этапе контрольной диагностики наблюдается у одного учащегося (5% от общего числа испытуемых), он максимально демонстрирует в своем поведении признаки затрудненного общения; у 17 учащихся (89%) наблюдается средний уровень межличностного общения, высокий уровень свойственен одному учащемуся (5%).

По результатам проведенной контрольной диагностики уровня сформированности эмоционального интеллекта подростков исследуемой группы нами были получены следующие данные, представленные в таблице 9.

Таблица 9 – Сводная таблица данных по тесту «Эмоциональный интеллект» Холла на этапе контрольной диагностики

	Эмоциональная осведомленность	Управление эмоциями	Само-мотивация	Эмпатия	Управление эмоциями других	Общий балл
1	12	15	12	12	10	61
2	16	7	12	5	6	46
3	13	17	10	17	14	71
4	15	7	9	7	10	48
5	10	12	15	15	13	65
6	10	6	6	6	8	36
7	8	5	7	8	9	37
8	9	15	10	10	12	56
9	7	10	8	8	10	43
10	7	16	12	13	12	60
11	14	17	16	14	15	76
12	17	7	13	10	8	55
13	18	16	14	16	14	78
14	6	6	8	4	7	31
15	8	11	9	14	5	47
16	13	5	5	11	10	44
17	10	12	16	9	12	59
18	15	10	12	8	6	51
19	16	4	10	9	5	44
ср	11,8	10,4	10,7	10,3	9,7	52,9

Из таблицы 9, мы видим, что общий интегральный средний балл по группе испытуемых на этапе контрольной диагностики составил – 52,9, что соответствует среднему уровню эмоционального интеллекта. Большинству испытуемых характерно среднее проявление эмоционального интеллекта (14 учащихся). Лишь только 3 подростка исследуемой группы по-прежнему не способны понимать межличностные отношения, проявляющиеся в эмоциях, а также не способны управлять эмоциональной сферой при принятии решений. Двое испытуемых достигли высокого уровня развития эмоционального интеллекта.

Сравнение средних значений по всем показателям эмоционального интеллекта до и после экспериментальной работы приведем в таблице 10.

Таблица 10 – Динамика средних значений по всем компонентам эмоционального интеллекта до и после экспериментальной работы

Компоненты	На этапе первичной диагностики		На этапе контрольной диагностики	
	Средний балл	Уровень развития	Средний балл	Уровень развития
Эмоциональная осведомленность	7,95	Низкий	11,8	Средний
Управление эмоциями	4,26	Низкий	10,4	Средний
Самомотивация	6,05	Низкий	10,7	Средний
Эмпатия	6,26	Низкий	10,3	Средний
Управление эмоциями других	6,05	Низкий	9,7	Средний
Итоговая оценка	30,6	Низкий	52,9	Средний

Наглядно представим динамику EQ эмоционального интеллекта в группе испытуемых на момент первичного этапа и на момент контрольного этапа диагностики на рисунке 13.

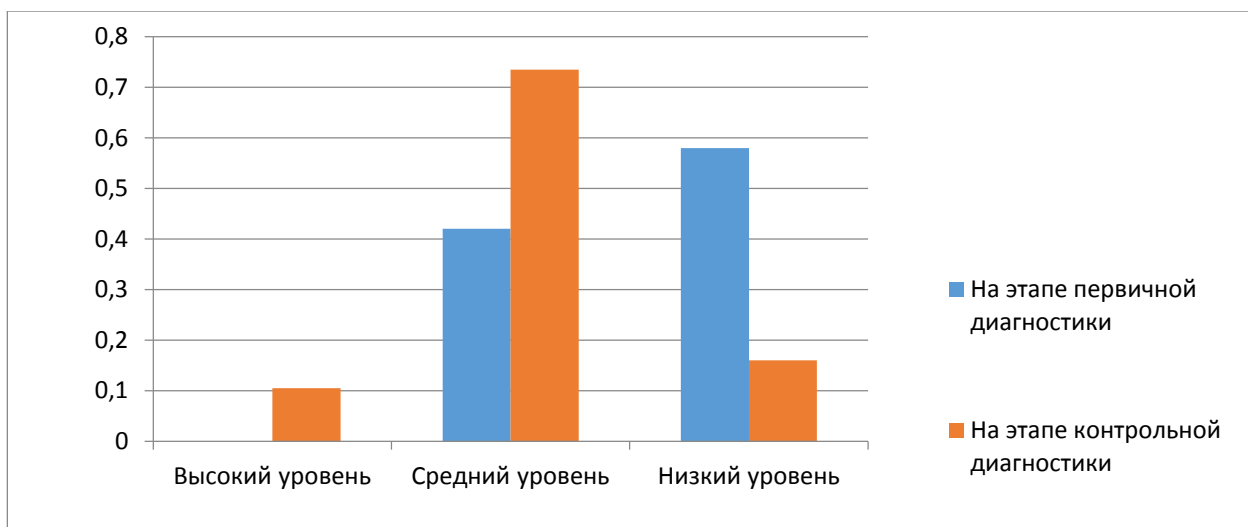


Рисунок 13 – Сравнительная динамика по уровню развития эмоционального интеллекта в исследуемой группе до и после экспериментальной работы

Из рисунка 13, мы видим, что в исследуемой группе по окончании проведенной экспериментальной работы начинает формироваться высокий уровень эмоционального интеллекта (10,5%), 16% подростков имеют низкий уровень и 73,5% - средний уровень эмоционального интеллекта.

Анализируя уровни парциального эмоционального интеллекта по шкалам в соответствии со знаком результатов: 14 и более – высокий; 8 – 13 – средний; 7 и менее – низкий, мы видим, что на этапе контрольной диагностики по всем шкалам получены средние показатели, о чем свидетельствуют данные, приведенные в таблице 13.

По результатам проведенной контрольной диагностики уровня сформированности эмоциональной эффективности в общении подростков исследуемой группы по методике В. В. Бойко, нами были получены следующие данные, представленные в таблице 11.

Таблица 11 – Сводная таблица данных по показателям эмоциональной эффективности в общении подростков исследуемой группы на этапе контрольной диагностики

	Неумение управлять эмоциями, дозировать их	Неадекватное проявление эмоций	Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	Доминирование негативных эмоций	Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	Общ. балл
1	0	0	1	2	0	3
2	2	0	2	2	3	9
3	3	3	2	1	2	11
4	0	5	3	1	0	9
5	1	2	0	0	1	4
6	1	2	1	1	0	5
7	2	1	2	2	2	9
8	4	0	1	1	2	8
9	1	1	2	2	2	8
10	3	2	1	2	2	10
11	3	4	1	1	2	11
12	2	4	1	1	1	9
13	0	0	1	1	1	3
14	0	1	1	0	1	3
15	2	1	4	1	1	9
16	1	2	3	3	3	12
17	2	1	0	1	0	4
18	1	3	0	1	0	5
19	0	0	1	2	1	4

На основе полученных данных, сведенных в таблицу 11, мы можем отметить, что большая часть испытуемых, в настоящий момент относится к

четвертому уровню: эмоции лишь в некоторой степени могут осложнять их взаимодействие с партнерами.

На рисунке 14 представим сравнительную динамику по уровням эмоциональной эффективности исследуемой группы подростков на этапе первичной и контрольной диагностики.

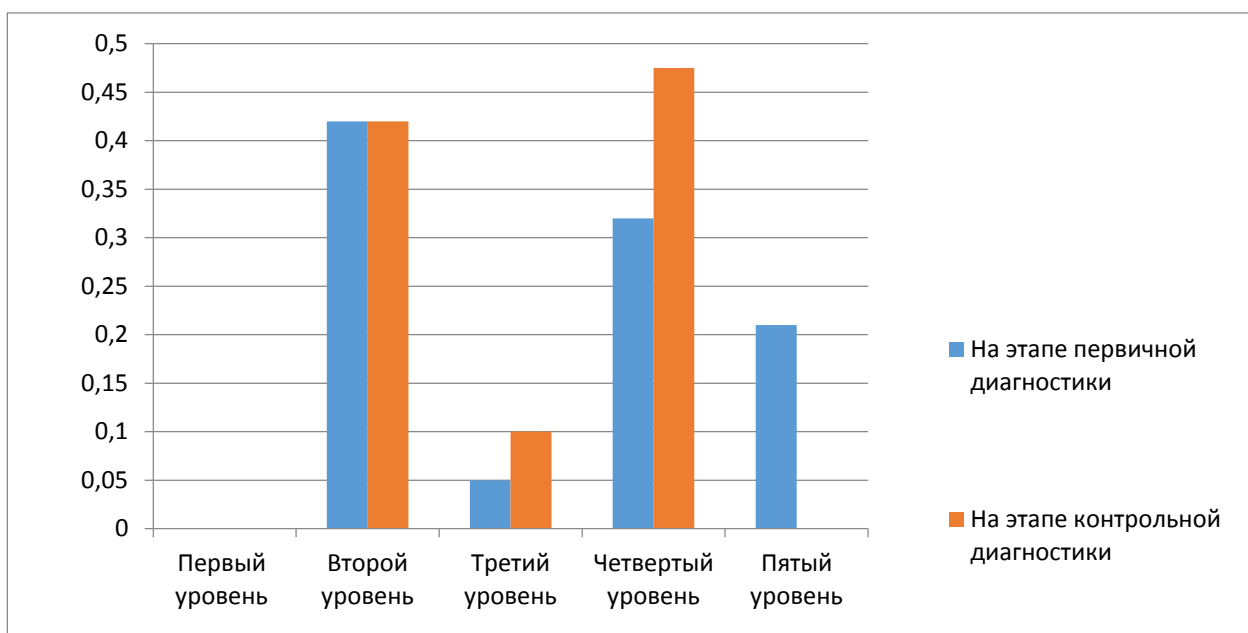


Рисунок 14 – Уровни эмоциональных барьеров в общении подростков исследуемой группы на этапе первичной и контрольной диагностики

Из рисунка 14, мы видим, что 42% испытуемых продолжают оставаться на втором уровне эмоциональной эффективности в общении: эмоции обычно не мешают им общаться с партнерами (8 подростков), 21% испытуемых с пятым уровнем на этапе первичной диагностики компенсировали свою эмоциональную осложненность: в отношении четырех подростков, которым эмоции мешали устанавливать контакты с людьми в значительной степени – двое на данный момент имеют лишь некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении, а двоим - эмоции осложняют взаимодействие, но уже не в столь значительной степени.

Подростки с первым уровнем по-прежнему отсутствуют, что указывает на отсутствие неискренних ответов, следовательно, полученные результаты можно считать достоверными.

Таким образом, мы отчетливо видим, снижение числа проблемных подростков исследуемой группы, их общение становится эмоционально эффективным, устранены некоторые барьеры.

Выводы по Главе 2

1. Практическое исследование по теме исследования проводилось в три этапа. Этап первичной диагностики осуществлялся в начале марта 2021 года и включал в себя эмпирическое исследование уровня развития эмоционального интеллекта у подростков, испытывающих трудности в общении, при помощи комплекса диагностических методик.

2. На формирующем этапе нами была разработана и апробирована комплексная программа групповых занятий для старших подростков экспериментальной группы. В процессе её внедрения мы можем отметить следующие успехи: подростки стали лучше взаимодействовать друг с другом (они научились управлять своими эмоциями, распознавать свои эмоции и чувства, распознавать эмоции и чувства других людей).

3. На этапе контрольной диагностики был применен тот же диагностический инструментарий, что и на этапе первичной диагностики, с целью оценки эффективности внедрения разработанной нами программы по формированию эмоционального интеллекта.

4. Анализируя полученные данные, мы отметили положительную динамику в росте уровня сформированности эмоционального интеллекта у большинства подростков исследуемой группы.

Заключение

Подводя итог, можно сделать вывод, что на сегодняшний день популярной темой, к которой с каждым днем все больше исследователей проявляют интерес, является эмоциональный интеллект. Особенно важной становится задача развития эмоционального интеллекта у старших подростков в рамках образовательных учреждений, так как данный возраст является слабо эмоционально устойчивым и ему нужна помощь.

В первой главе работы был проведен теоретический анализ психологической литературы, который дал определение понятию «эмоциональный интеллект». Таким образом можно сказать, что эмоциональный интеллект является многоаспектным понятием, изучаемым с позиций различных подходов. В большинстве случаев исследователи определяют эмоциональный интеллект как способность понимать и воспринимать собственные эмоции и чувства, уметь осуществлять над ними контроль, а также умение интерпретировать эмоции других людей и оказывать им поддержку. Данные способности необходимы для эффективного межличностного взаимодействия и успешной психосоциальной адаптации. Определение сути понятия эмоционального интеллекта включает, кроме всего прочего, понимание его как целостной системы по накоплению, систематизации, анализу человеком собственного эмоционального опыта, опыта других людей, служащую качественной основой развития успешной личности.

Во второй главе работы был проведен практический анализ эмоционального интеллекта старших подростков, испытывающих трудности в общении, который показал низкий уровень развития эмоционального интеллекта. Это подтверждает важность того, что эмоциональный интеллект нужно развивать. На основе полученных данных была разработана программа, которая помогла повысить уровень эмоционального интеллекта у старших подростков, что подтверждает контрольная диагностика. Данную программу можно считать эффективной, ведь подростки, которые имеют развитый эмоциональный интеллект, могут больше успехов добиться в жизни, потому что они обретают навык саморегуляции, а

также умение прислушиваться к эмоциям окружающих людей, что помогает грамотно подстраиваться под них и ситуацию.

Эмоциональный интеллект растет в течение приобретения жизненного опыта, повышаясь в подростковом возрасте. Для улучшения умения владения эмоциями и развития эмоциональной компетентности, важно развивать эмоциональную интерпретацию действительности и процесс восприятия.

Список использованных источников

1. Адушкина К.В. Развитие эмоционального интеллекта подростков в условиях учреждения дополнительного образования средствами музыкальной терапии / К.В. Адушкина // Педагогическое образование в России. - 2015. - №9. - С.48.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. пособие. М.: Просвещение, 2009. – С. 156.
3. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» [Текст] // Вопросы психологии. - 2008. - №5 - С.83-85.
4. Андронникова О.О. Психолого-педагогическая поддержка межличностного взаимодействия подростков, направленная на преодоление психологических барьеров в общении // Журнал Образовательный вестник «Сознание». – 2016. - № 18 [11]. – С. 63-67.
5. Гаврилова Т.П., Трясцина Н.С. Развитие навыков общения у подростков с отклоняющимся поведением в учреждении дополнительного образования посредством коммуникативных игр // Журнал Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2015. – С. 99-105.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком: Так? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, Астрель. - 2014. – С. 288.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2018. – С. 544.
8. Джигоева О.Ф., Султанова К.А. Психологические барьеры общения в подростковом возрасте // Журнал Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. - № 4(17). – С. 115-117.
9. Емельянов Ю.И. Обучение паритетному диалогу / Ю.И. Емельянов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1991. – С. 107.
10. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебное пособие. – Р-н/Д.: Феникс. - 1997.

11. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Журнал Эксперимент и инновации в школе. - 2011. - № 6. - С. 37-41.
12. Иовчук Н.М. Депрессия у детей и подростков / Н.М. Иовчук. - М.: Просвещение, 1998. – С. 74.
13. Истратова О.Н. Большая книга подросткового психолога. М.: Академия. - 2007. – С. 549.
14. Клыпа О. В., Стежко П. А. Анализ проблемы эмоционального интеллекта современных подростков // Журнал Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – С. 297-300.
15. Крайторов А.Н. Эмоциональный интеллект как интегративный феномен психологического знания в структуре социального и общего интеллекта // Научный альманах. – 2017. – № 4-2 (30). – С. 213.
16. Краснов, М.В. Эмоциональный интеллект городских школьников / М.В. Краснов, М.Н. Григорьева // Вестник ЧГУ. - 2014. - №2. - С.281-285.
17. Кучинский Г.М. Социальное мышление как форма познавательной активности / Г.М. Кучинский // Психол. журнал. – 2006. – №1. – С. 10 – 17.
18. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / П. Лафренье. - СПб.: Питер, 2004. – С. 256.
19. Ловпаче Ф.Г. Особенности эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением / Ф.Г. Ловпаче, З.З. Мамышева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2015. - №4 (169). - С.104.
20. Лунева О.В. Общение // Журнал Знание. Понимание. Умение. – 2005. - № 4. - С. 157-159.
21. Лычагина М.М. Подходы к эмоциональному интеллекту // Личность в природе и обществе: сб. тр. конф. – М.: РУДН, 2014. – С. 60.
22. Люсин Д.В. Новая методика исследования эмоционального интеллекта: опросник ЭИИн // Психологическая диагностика. - 2006. - № 4. - С. 3–22.

23. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН. – 2004. – С. 29-36.
24. Максимова Е.Б. Соотношение структурных компонентов эмоционального интеллекта и эмпатии в подростковом возрасте // Журнал Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. – С. 149-164.
25. Матвеева Л.Г. Анализ понятия «Социальный интеллект» // Журнал Психология. Психофизиология. – 2008. - № 33 (3). – С. 51-55.
26. Матренин Д.И., Харитонов И.В. Эмоциональный интеллект как ресурс социально-психологической адаптации// Журнал Universum: психология и образование. – 2019. - № 1 (55).
27. Моница Г.Б. Развитие эмоционального интеллекта // Журнал Ученые записки Санкт-Петербургского университета управления и экономики. – 2009. – С. 144-154.
28. Мясищев В.Н. О взаимосвязи общения, отношения и отражения как проблеме общей и социальной психологии // СПб.: Питер, 1998.
29. Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология. – М.: Московский психолого-педагогический институт. - 2005. – С. 201-220.
30. Путилова О. А. Эмоциональный мир ребенка / О.А. Путилова. – М. : Генезис. - 2012. – С. 122.
31. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб., 2000.
32. Регуш Л.А. Подросток в эпоху перемен / Л.А. Регуш, А.Л. Лихтарников // Жизненные проблемы подростков Санкт-Петербурга. Психология современного подростка. - СПб.: Питер, 2005. - С. 7-27.
33. Рожней Д.А. Особенности самоотношения и жизнестойкости у старших подростков с девиантным поведением // Журнал Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2018. - №2. – С. 159-165.

34. Рыжов Д.В. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта / Д.В. Рыжов // Среднее профессиональное образование. – 2013. - №2. – С. 29 – 31.

35. Самохвалова А.Г. Психология детского затрудненного общения: онтогенетический аспект // Журнал Вестник Костромского государственного университета. – 2011. – № 5–6. – С. 216-222.

36. Сиденко Е.А. Особенности старшего подросткового возраста // Журнал Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. - №2. – С. 30-31.

37. Ушаков Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта / Д.В.Ушаков // Социальный интеллект: теория, измерение, исследование / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 15.

38. Фоменко Н.В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка Психологические науки // Журнал Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. - 2014.

39. Шапко Н.А. Содержательные характеристики коммуникативных барьеров общения в подростковом возрасте // Журнал Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2018. – С. 69.

40. Шаповаленко И.В. Возрастная психология // Психология развития и возрастная психология. – М.: Гардарики, 2005. – С. 241-261.

**Критерии и уровни сформированности навыков межличностного общения
(Лисина М.И.).**

Таблица 12 – Критерии и уровни сформированности навыков межличностного общения (Лисина М.И.)

Уровни	Оцениваемые критерии	Оценка/ балл
Высокий уровень	Коммуникативный компонент	5
	- использует в общении вербальные и невербальные средства коммуникации; - высокий уровень самоконтроля; - умеет слышать своего партнера; - знает нормы и правила общения; - осуществляет контроль за своей речью, корректировать себя.	
	Интерактивный компонент	3
	- умеет находить компромисс; - высокий уровень сотрудничества; - умеет решать конфликтные ситуации.	
	Перцептивный компонент	4
	- умеет определять цель встречи; - понимает настроение партнера по его вербальному и невербальному поведению; - высокий уровень эмпатии; - умеет рефлексировать сложившуюся ситуацию.	
Средний уровень	Коммуникативный компонент	4
	- не всегда в общении использует вербальные и невербальные средства коммуникации; - средний уровень самоконтроля; - умеет слышать своего партнёра, но чаще всего выносить не правильный контекст общения; - имеет представление о нормах и правилах общения.	
	Интерактивный компонент	3
	- соглашается на компромисс; - средний уровень сотрудничества; - знает способы решения конфликтных ситуаций.	
Перцептивный компонент	4	
	- определяет цель встречи; - не всегда понимает настроение партнера по его вербальному и невербальному поведению; - средний уровень эмпатии; - возникают сложности в рефлексии определенной ситуации.	
Низкий уровень	Коммуникативный компонент	4
	- слабо использует вербальные и невербальные средства коммуникации в общении; - низкий уровень самоконтроля; - не умеет слышать своего партнера;	

	- имеет представления о нормах и правилах общения.	
	Интерактивный компонент	3
	- не умеет отстаивать свое мнение или отстаивает его в агрессивной форме; - низкий уровень сотрудничества; - не умеет конструктивно решать конфликтные ситуации.	
	Перцептивный компонент	3
	- не способен адекватно определить цель встречи; - низкий уровень эмпатии; - не умеет проводить рефлекссию сложившейся ситуации.	

Тест на определение уровня Эмоционального Интеллекта Холла.

Уважаемый ученик!

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Обозначение баллов:

- Полностью не согласен (–3 балла).
- В основном не согласен (–2 балла).
- Отчасти не согласен (–1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		–3	–2	–1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со						

	своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не застреваю на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей						

	жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Методика диагностики "помех" в установлении эмоциональных контактов

В.В. Бойко. / Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко).

Уважаемый ученик!

Прочитайте каждое суждение и ответьте на него "да", если согласны с ним, или "нет", если не согласны.

Текст методики.

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров.
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, переживание), но он этого не чувствует.
9. Чаще всего в моих глазах или выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то моя мимика становится излишне выразительной.
13. Пожалуй, я несколько скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, я излишне жестикулирую.

18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто почему-то бывает весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать, по собственному желанию или по заказу, разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

**Программа по развитию эмоционального интеллекта у старших подростков,
испытывающих трудности в общении.**

Цель: развитие эмоционального интеллекта у старших подростков, испытывающих трудности в общении.

Задачи:

- обучение подростков пониманию собственного эмоционального состояния, выражения своих чувств;
- обучение подростков пониманию чувств других людей, развитие эмпатии;
- формировать способности подростков к полноценному восприятию себя в окружающем обществе;
- развитие фантазии, инициативности, творческой активности;
- развитие мышления, восприятия, расширение кругозора.

Программа представлена в виде комплекса специально организованных групповых занятий, в которые вовлечены подростки (внеурочная деятельность): всего в программе представлено 10 занятий. Занятия проводятся два раза в неделю, т.е. программа рассчитана на 5 недель (1 месяц и 1 неделя). Длительность одного занятия: 50 минут.

Занятие 1. Знакомство. Сплочение группы.

Цель: создание положительного психологического климата, сплочение, раскрепощение участников группы.

Оборудование: бланки для игры «Я - тот, кто...», ручки, фишки.

План занятия:

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

1. Упражнение: «Полина-пицца-Прага».

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

Время: 5 минут.

- Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть. Сегодня наше занятие будет посвящено знакомству друг с другом. Конечно, вы уже более или менее знакомы, но узнаете много нового как о себе, так и своих одноклассниках.

Инструкция: Каждый участник по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет блюдо (любимое, или любое другое) и город. Следующий участник называет все три слова всех предыдущих участников, а потом свои. Например, Катя-картофель фри –Киев.

РАЗМИНКА

2. *Обсуждение и принятие групповых правил.*

Цель: научиться принимать общие правила группы.

Время: 5 минут.

Инструкция: - В процессе нашей работы могут возникать такие ситуации, о которых вы бы не хотели, чтобы знали другие люди. Ведь каждому из нас неприятно, когда о нем сплетничают. Для того чтобы этого не было, я предлагаю написать соглашения (или правила) нашей группы.
Перечень правил:

*Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговор только с согласия участника.

*Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».

*Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.

*Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.

*Активность.

*Искренность в общении.

*Оценивается только поступок, а не личность человека.

*Уважение к говорящему.

Участники могут предложить свои правила. Составляется свод правил, затем все участники ставят под ними свои подписи в знак того, что будут их соблюдать.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

3. *Упражнение «Я – тот, кто...».*

Время: 15 минут.

Цель: самораскрытие, создание доверительной атмосферы в группе

Инструкция: Каждому члену группы раздается такой листок. Он должен отметить пункты, соответствующих ему. Потом каждый высказывается.

– стесняется, когда ему делают комплимент,

– боится высказать свое мнение,

- поет, когда моется в душе,
- говорит человеку, когда его ширинка расстегнута,
- сильно перчит свой суп,
- слушает музыку на полную громкость,
- любит танцевать, когда никто не видит,
- плачет во время жалостливого кино,
- останавливается, чтобы понюхать цветы на клумбе,
- любит спать днем,
- боится отвечать у доски,
- любит танцевать,
- любит рисовать,
- поет, когда разговаривает с людьми,
- боится сдавать кровь из пальца,
- убежал из зубного кабинета,
- любит плохую погоду,
- обожает читать романы о любви,
- разговаривает во сне,
- влюбчив,
- ненавидит летать на самолете,
- много критикует,
- смотрит мыльные оперы,
- боится темноты,
- рано ложится спать,
- писал стихи в честь кого-то,
- разговаривает с животными,
- вырывал листы из дневника,
- спит до последней секунды,
- не боится спросить у незнакомого человека,
- любит читать,
- боится растолстеть,

- врет о своем возрасте,
- пришьет сам пуговицу,
- закрывает глаза в страшных фильмах,
- списывает,
- очень заботится о своей коже,
- имеет список «что нужно сделать» каждый день,
- сначала ест торт, а потом первое,
- долго обижается,
- прячет конфеты под матрасом,
- не умеет воспринимать критику.

Обсуждение: Что вы узнали нового о других участниках группы?

4. Упражнение «Я никогда не...».

Цель: способствует лучшему узнаванию друг друга, самораскрытие.

Время: 10 минут.

Инструкция: Для игры необходимы фишки по числу участников.

Первый игрок говорит: «Я никогда не ...». Далее он называет то, что никогда не делал в своей жизни (игра на честность). Например:

- не держал кошек в доме
- не был за границей
- не носил сапоги
- не брился и т.д.

Допустим, игрок сказал: «Я никогда не ел ананасы». Все игроки, которые ели ананасы, должны дать ему по одной фишке. Затем ход переходит к другому игроку, и он называет то, что никогда не делал. Задача каждого игрока назвать что-то такое, что он никогда не делал, а все или большинство присутствующих делали. Игра заканчивается через определенное количество кругов. Выигрывает тот, кто набрал наибольшее количество фишек.

Обсуждение: Сложно ли было делиться фактом о себе с другими? Интересно ли было слушать других?

5. Упражнение «Объединение».

Цель: сплочение коллектива.

Время: 7 минут.

Инструкция: Участники свободно расходятся по комнате. Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз (варианты: «те, у кого день рождения летом», «те, в чьем имени пять букв» и т.д.). Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

6. Упражнение «Рефлексия».

Цель: подвести итог тренинга.

Время: 4 минуты.

Содержание: Было ли занятие полезным? Что нового вы сегодня узнали?

7. Упражнение «Рукопожатие».

Цель: развитие коммуникативных способностей.

Время: 4 минуты.

Инструкция: «Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием»

Занятие 2. «Что вы знаете об эмоциях?».

Цель: Создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности».

Оборудование: Листок со схематичным изображением человеческого тела – «фантом» – для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

План занятия:

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

1. Упражнение «Приветствие».

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

Время: 3 минуты.

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

РАЗМИНКА

2. Упражнение «Имя с прилагательным».

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности.

Время: 5 минут.

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

3. Упражнение «Что в тебе нового?».

Цель: Развитие наблюдательности, межличностного эмоционального интеллекта.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участники внимательно смотрят друг на друга, пытаюсь увидеть каждого, обратить внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет.

После трехминутной паузы участники начинают бросать друг другу мяч. При этом каждый сообщает человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем в нем появилось. Надо быть внимательными и стараться никого не пропустить.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

4. Теоретическая часть.

Время: 10 минут.

Сегодня мы с Вами поговорим об эмоциональной осведомленности. Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций.

Хотя эмоциональная осведомленность лежит в основе эмоционального здоровья, хорошего общения и прочных отношений, многие люди относительно незнакомы со своим эмоциональным опытом. Удивительно, как мало людей могут легко ответить на вопрос: «Что вы испытываете эмоционально?».

Чтобы узнать насколько вы «эмоционально осведомлены» предлагаю вам ответить на следующие вопросы:

– Вы когда-нибудь принимали решения на основе интуиции или использовали для этого эмоции? Когда ваше тело подает сигналы, что что-то не так, вы доверяете этому?

– Вы обращаете внимание на ваши меняющиеся эмоциональные переживания? Вы замечаете различные эмоции в течение дня или вы застряли в одной или двух эмоциях?

– Удобно ли вам говорить о ваших эмоциях? Честно ли вы оцениваете свои чувства?

–Считаете ли вы, что другие люди понимают вас и сопереживают вам? Вам комфортно с другими?

–Вы чувствительны к эмоциям других людей? Вам относительно легко поставить себя на место других людей и почувствовать, что они чувствуют в той или ситуации?

Большинство людей даже не догадываются, что они в течение длительного времени избегают некоторых из своих чувств. Эмоциональная осведомленность требует умения справляться со стрессом в момент его возникновения. Умение быстро снять стресс позволит вам безопасно сталкиваться с сильными эмоциями, даст уверенность в том, что вы сможете сохранить спокойствие и контроль даже в минуты серьезных стрессовых ситуаций. Если вы знаете, как успокоиться в минуты возникновения стресса, то сможете начать изучение своих эмоций, которые кажутся вам неудобными или даже пугающими.

Наши эмоции тесно связаны с физическими ощущениями в нашем теле. Когда вы испытываете сильную эмоцию, вы, вероятно, что-то также чувствуете в вашем теле. Обратив внимание на эти физические ощущения, вы сможете лучше понять ваши эмоции

5. Упражнение «Фантом».

Цель: Позволяет осознать связи эмоций с телесным переживанием, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

Время: 10 минут.

Инструкция: - Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

Аналогично предложите подросткам обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым – радость. Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

6. Упражнение «Алфавит чувств».

Цель: расширить кругозор эмоций.

Время: 12 минут.

Инструкция: Сейчас мы проверим насколько вы хорошо знаете эмоции. Следующее упражнение называется алфавит чувств. Называем чувства по цепочке. Если человек затрудняется в течении 5 секунд передаем слово следующему. Если человек пропустил ход 3 раза он выбывает.

Правила. За каждый пропуск – желтая карточка. 3 пропуск – красная карточка. Победитель получает звание «Знаток чувств».

Обсуждение: Участники делятся впечатлениями.

РЕФЛЕКСИЯ В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ

7. Упражнение «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Время: 5 минут.

Инструкция: Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие 3. Понимание эмоций «В мире эмоций и чувств».

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выразить свое эмоциональное состояние.

Оборудование: пиктограммы с изображением эмоций, мяч.

План занятия:

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

1. Упражнение «Подарок».

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

Время: 5 минут.

Инструкция: Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо «вручить» молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

Обсуждение: Когда все получают подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы.

РАЗМИНКА

2. Упражнение «Цвет моего состояния».

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

Время: 7 минут.

Инструкция: - Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)

Обсуждение: Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, – и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

3. Вопросы для обсуждения:

Цель: развитие навыков рассуждения.

Время: 5 минут.

Инструкция: Сегодня мы будем говорить о «понимании эмоций». Как Вы думаете почему важно понимать свои эмоции и эмоции других людей?

Как вы думаете, чем эмоции отличаются от чувств? Или это одно и то же? Приведите примеры чувств и эмоций.

4. Теоретическая часть.

Время: 9 минут.

Эмоции и чувства – это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе.

Мир чувств и эмоций очень сложен и многообразен. Всем известно, как трудно бывает рассказать о своих чувствах, выразить переживания в речи. Подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неверно отражающими различные эмоциональные состояния и их оттенки.

Эмоции и чувства человека сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движения мышц лица), пантомимическими (движения мышц тела, жесты). У искренне радующегося человека округляются и блестят глаза, губы расплываются в улыбку, руки распахиваются для объятий. Выразительные

движения представляют экспрессивную сторону эмоций и чувств и осуществляют сигнальную функцию. Они дополняют переживания, делают их более яркими и легко доступными восприятию других людей.

Чувства более глубокие, длительные. К чувствам относятся моральные, патриотические чувства. Чувство благодарности, верность, долг

Эмоции – это реакции на воздействие внешних раздражителей. Семь базовых эмоций – это злость, грусть, страх, удивление, отвращение, восторг и счастье. Эмоции универсальны. Выражения лиц жителей России и Зимбабве не отличаются при условии, что люди испытывают одинаковые эмоции.

Любовь – это не эмоция. Это состояние, в течение которого вы можете испытывать множество чувств: радость, грусть, тоску, злость. Если долго имитировать ту или иную эмоцию, например отвращение или злость, вас охватят эти чувства по-настоящему.

5. Упражнение «Чувства по кругу».

Цель: развитие возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.

Время: 7 минут.

Инструкция: - Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним – противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех.

Обсуждение: Испытывали ли вы затруднения во время выполнения упражнения?

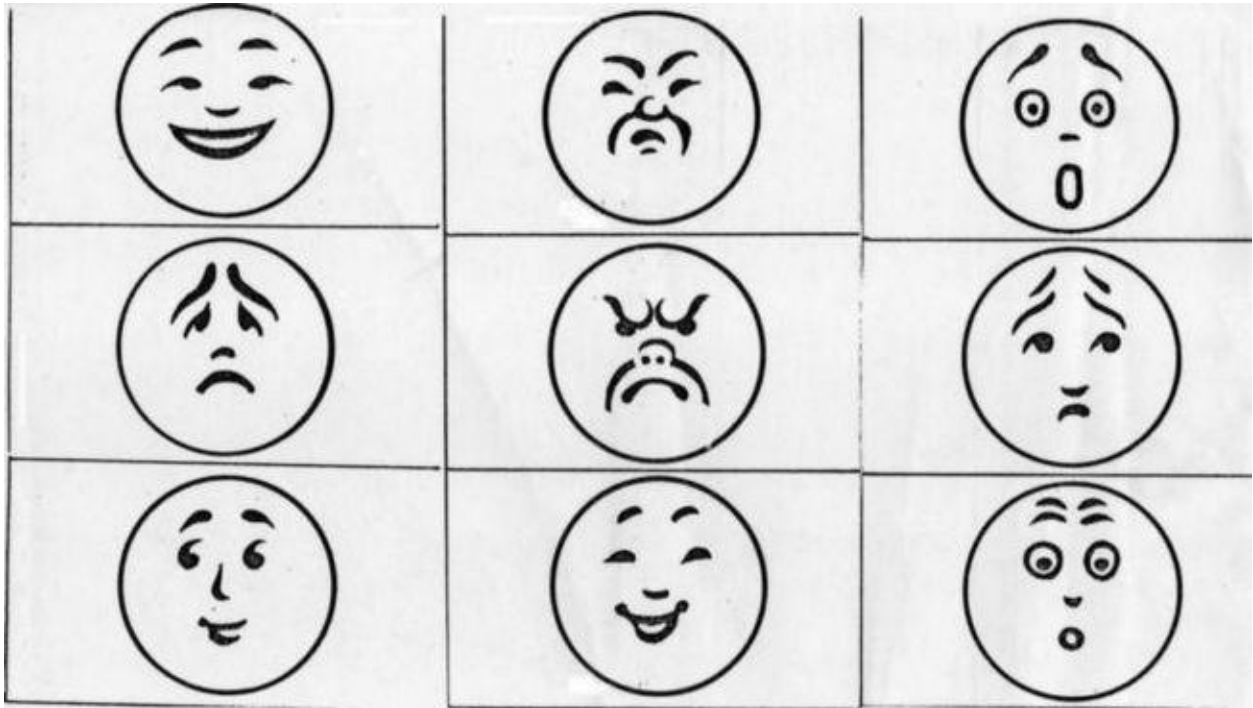
6. Упражнение «Распознавание эмоций».

Цель: развитие умения распознавать эмоции по невербальным признакам.

Время: 12 минут.

Инструкция: Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоций. Подростки должны понять какую эмоцию изображены на пиктограмме.

Обсуждение: По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость (печаль, гнев, удивление, грусть и т.д.)?



РЕФЛЕКСИЯ В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ

7. Упражнение «Что унесете с собой».

Цель: подвести итог тренинга.

Время: 5 минут.

Обсуждение: Итак, подведём итоги... Что уносите с собой?

Занятие 4. Понимание эмоций. Вербальное и невербальное общение.

Цель: развитие навыков вербального и невербального общения как средства понимания эмоций других людей и средства выражения своих собственных эмоций.

Оборудование: карандаш и лист бумаги каждому ребенку, карточки с чувствами, 2 комплекта карточек с рожицами, изображающими различные эмоции и настроения.

План занятия:

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

1. Упражнение «Интонации».

Цель: умение выражать настроение интонацией.

Время: 5 минут.

Инструкция: Попробовать поздороваться со всеми спокойно, обиженно, зло, безразлично, радостно и т.д. Произнести фразу, как рассерженная бабушка, как раздражительный мужчина, счастливая маленькая девочка и т.д.

Обсуждение: Испытывали ли вы затруднения? Легко ли было изобразить настроение только голосом?

РАЗМИНКА

2. Упражнение «Тень».

Цель: умение распознавать эмоции человека, через его тело.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его Тенью. Человек делает любые движения. Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

3. Теоретическая часть.

Время: 10 минут.

Выделяют две группы способов, которыми может осуществляться взаимодействие между людьми: вербальные и невербальные средства общения. Осуществляется вербальное общение с помощью слов. Вербальным средством общения считается речь. Общаться мы можем с помощью письменной или устной речи.

Невербальные средства общения необходимы людям для ясности в понимании друг друга. Естественно, невербальные проявления касаются только устного общения. Поскольку внешнее невербальное выражение эмоций и чувств, выполняемое телом, тоже является неким набором символов и знаков, его нередко называют «языком тела».

Если вы хотите лучше понимать себя и быть уверенным человеком, понимать других людей, ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений и быть успешными в общении. Если для вас важно чувство эмоционального комфорта, то важно учитывать:

Средства общения: слово, мимику, жесты, интонацию голоса, глаза. Роль глаз в невербальном канале общения очень значительна. Глаза как «зеркало души», «залог верности», «кратер ненависти», «символ жизненной силы» и «сияющие звезды» часто соотносятся с психическими состояниями. Глаза являются важным выразительным органом. Мы интуитивно точно сразу же определяем, какие глаза смотрят на нас: мягкие, нежные, пронизывающие, жесткие, колющие, пустые, невыразительные, стеклянные, тупые, искрящиеся, радостные, пылающие, холодные, отсутствующие или влюбленные. Взгляд может возбуждать, приковывать, восхищать.

Отсутствие взгляда также может быть сигналом. Можно подчеркнуто отводить глаза, показывая, что игнорируешь партнера, не хочешь иметь с ним дела. Вообще наблюдения в самых разных ситуациях показали, что положительные эмоции сопровождаются возрастанием количества взглядов, отрицательные ощущения характеризуются отказом смотреть на собеседника. Чтобы построить хорошие отношения с другим человеком, ваш взгляд должен встречаться с его взглядом около 60–70% всего времени общения. Неудивительно, что скованный, скромный человек, который встречается с вами взглядом менее чем 1/3 времени, редко пользуется доверием. При переговорах никогда не следует надевать темные очки, потому что у других появится ощущение, что их разглядывают в упор.

Взгляд может «выражать больше, чем слова». Язык глаз очень важен для самоощущения в процессе общения.

Как понимать других наблюдая за их жестами? Проблема с ложью заключается в том, что наше подсознание работает автоматически и независимо от нас, поэтому наш язык телодвижений выдает нас с головой. Когда мы говорим неправду, даже при осознанной попытке подавить всякие телодвижения, тело выдает множество микросигналов. Это может быть или искривление лицевых мышц, расширение или сужение зрачков, испарина на лбу, румянец на щеках, учащенное моргание и многое другое, что сигнализирует об обмане. Когда человек говорит правду он не перекрещивает руки и ноги, не прячет свои ладони. Когда человек врет он также отводит взгляд. Если вы нравитесь человеку его зрачки расширены, если не нравитесь – сужены.

Закладывание рук за голову. Этот жест характеризует уверенных в себе людей с чувством превосходства над другими. Этот жест также характерен для «всезнаек», и многие люди раздражаются, когда видят этот жест.

Домашнее задание: понаблюдать за языком жестов других людей, почитать интересную информацию на эту тему.

4. Упражнение «Линии».

Цель: Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме.

Время: 5 минут.

Информация для ведущего: Наряду с важностью обучения подростков языку эмоций – словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, – важно предоставлять возможность для выработки другого «языка» – языка образов, символов, который на этих занятиях будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний.

Инструкция: - Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии..., грустные линии..., злые линии..., усталые линии..., тревожные линии».

Обсуждение: - Какие линии оказались характерны линиям счастья, грусти, злости, усталости, тревожности?

5. Упражнение «Передай чувство мимикой».

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

Время: 5 минут.

Инструкция: На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

Обсуждение: Сложно ли Вам было изображать эмоцию? А угадывать? По каким признакам вы определили изображаемую эмоцию?

6. Упражнение «Передай чувство, только голосом».

Цель: Отработка навыка вербального проявления эмоций.

Время: 5 минут.

Инструкция: На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или вы должны отвернуться от зрителей. Задача остальных определить чувство.

Обсуждение: Сложно ли Вам было изображать эмоцию голосом? А угадывать? По каким признакам вы определили изображаемую эмоцию? Какое упражнение было для Вас наиболее трудным?

7. Упражнение «Карточки».

Цель: Данное упражнение позволяет развивать словарь эмоций, укрепляет соотношение названия эмоции с мимическим ее выражением, осознание индивидуального и общего в выражении эмоций.

Время: 10 минут.

Инструкция: Разбейтесь на две команды. Сейчас я раздам вам набор карточек, на которых нарисованы разные рожицы. Вам надо будет за одну минуту подобрать к каждой рожице карточку, обозначающую эмоцию, которую она выражает.

Ответы: 1 группа – счастливый, счастливый, гордый, удивление, испуганный, тревожный, взволнованный, сердитый, игривый.

2 группа – любопытный, неуверенный, удивленный, уверенный, взволнованный, застенчивый, дерзкий(храбрый), рассерженный(агрессивный), беззаботный.

Обсуждение: Проверка ответов. Сложно ли Вам было прийти к единому мнению? Как вы видите наше восприятие внешних проявлений эмоций во многом индивидуально и зависит от нашего личного опыта. Но язык мимики – один из самых универсальных языков на планете. По мимике мы можем примерно понять, что чувствует человек вне зависимости от того, знаем мы его родной язык или нет.

А вот с жестами нужно быть поосторожнее. Один жест в одной стране может означать одобрение, а в другой быть оскорблением. Можете поискать интересную информацию на эту тему и поделиться с нами на следующем занятии.

РЕФЛЕКСИЯ В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ

8. Упражнение «Рефлексия».

Время: 5 минут.

Инструкция: «Итак, подведём итоги...», что уносите с собой? Какое упражнение было для Вас наиболее трудным? Какое больше всего понравилось? Где пригодятся вам полученные сегодня знания?

Занятие 5. «Мое эмоциональное состояние».

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

Оборудование: бейджики.

План занятия:

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

1. Упражнение «Прозвище».

Цель: преодолеть скованность участников в начале занятия, подчеркивание индивидуальности.

Время: 5 минут.

Инструкция: Ребята, мы уже с вами хорошо знакомы, поэтому, сегодня я предлагаю вам начать наше занятие иначе. Сегодня вы можете назвать себя абсолютно любым именем, качеством или предметом. И на протяжении всего занятия каждый должен будет вас называть так, как вы попросили.

Чтобы не забыть, кто как себя назвал, ребятам будет предложено написать его на бейджике.

РАЗМИНКА

2. Упражнение «Правда или лож».

Цель: сблизить участников группы путем личных характеристик.

Время: 10 минут.

Инструкция: Ученикам нужно будет сказать 3 факта о себе, например: я люблю животных, я не умею кататься на велосипеде, я отличник. Один из фактов должен быть ложным. Остальные ученики должны угадать ложный факт.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

3. Упражнение «Скульптор».

Цель: развитие внимание друг другу, способности к эмоциональному самовыражению.

Время: 5 минут.

Инструкция: Выполняется в парах. Один из участников «скульптор», который «лепит» фигуру (любую, по своему усмотрению) из своего партнера. После этого подросток – «скульптор» рассказывает о том, что он слепил и о характере того, кто изображен. Присутствующие задают ему вопросы. Затем происходит смена ролей.

4. Упражнение «Живые руки».

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций, понимание эмоций других людей.

Время: 5 минут.

Инструкция: Выполняется в парах. Один участник передает руками другому какую-либо эмоцию (говорить нельзя). Второй пытается отгадать, какая это эмоция. Затем упражнение выполняется в обратном порядке. После него следует обмен чувствами.

Обсуждение: Сложно ли Вам было изображать эмоцию жестами? А угадывать? По каким признакам вы определили изображаемую эмоцию?

5. Упражнение «Иностранец».

Цель: отработка навыка невербального проявления эмоций, понимание эмоций других людей.

Время: 10 минут.

Инструкция: Подростки разбиваются на пары «иностранец-хозяин» и объясняются только с помощью мимики и жестов. Ситуация: «иностранец» приезжает на вокзал, ему надо узнать у прохожего дорогу к нужному дому. Он приезжает в гости. Хозяева показывают свое гостеприимство: они рады его видеть, приглашают «иностранца в комнату», показывают свои любимые игрушки, заботятся о его удобстве, приглашают пообедать. Следующий этап игры - объясниться с «иностранцем» при помощи мимики, жестов и интонации. После происходит смена ролей.

Обсуждение: Сложно ли Вам было общаться без слов? А понять, что от вас хочет другой? В какой роли вам было комфортнее?

6. Упражнение «Разведчик».

Цель: Развитие наблюдательности, межличностного эмоционального интеллекта.

Время: 10 минут.

Инструкция: Выбирается один из участников – «разведчик». По команде ведущего «замерли!» вся группа неподвижно застывает. Каждый старается запомнить свою позу, а «разведчик» старается запомнить всех. Внимательно изучив позы и внешний вид участников, «разведчик» закрывает глаза (или выходит из комнаты). В это время участники делают несколько изменений в своей одежде, позах, обстановке или в чем-то другом. После того как изменения сделаны, «разведчик» открывает глаза (или возвращается); его задача – обнаружить все перемены.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

7. Упражнение «Самопохвала».

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Время: 5 минут.

Инструкция: участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание – тяжелый труд.

Занятие 6. «Распознавание эмоционального состояния».

Цель: Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других.

Оборудование: листы бумаги.

План занятия:

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: снятия психофизического напряжения, активизация группы.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участники садятся по кругу.

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

Обсуждение: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступать к работе?»

РАЗМИНКА

2. Упражнение «Нарисуй за минуту».

Цель: Развитие способности к эмпатии.

Время: 5 минут.

Инструкция: За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета. Теперь передайте свой рисунок соседу справа. Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках.

Обсуждение: Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

3. Упражнение «Шурум-Бурум».

Цель: развитие вербальной экспрессии.

Время: 5 минут.

Инструкция: Нам нужен доброволец. Ты должен загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «Шурум-Бурум», показать задуманное им чувство.

Обсуждение: Сложно ли было выполнять упражнение? Обмен впечатлениями.

4. Обсуждения домашнего задания:

– Что вам было сложнее всего? Как вы думаете вы справились с заданием?

Время: 5 минут.

Слово ведущего: - Мы с вами говорили о том, что понимание эмоций необходимо для взаимодействия с окружающими. Сегодня мы проверим насколько хорошо вы понимаете друг друга и умеете работать сообща.

5. Упражнение «Разминочное взаимодействие».

Цель: сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Инструкция: Техника предполагает работу в парах. Участникам придётся совместно выполнить, казалось бы, несложное задание, но для этого потребуется настроиться на темп партнёра и найти баланс.

1. Участники делятся на пары.

2. Поставьте задачу парам: взявшись за руки, лицом друг к другу, одновременно сесть на землю, затем одновременно встать.

3. Разделите всю группу на микрогруппы по четыре человека. Можно вновь созданные, а можно просто попарно объединить уже имеющиеся пары.
4. Теперь задача вчетвером выполнить те же действия, что указаны в пункте № 2.
5. Вновь деление. Теперь группа делится на микроколлективы из шести человек.
6. Вшестером выполнить те же действия, что указаны в пункте № 2.
7. Теперь те же самые действия следует выполнить одним коллективом всей группой одновременно (все участники встают в круг и берутся за руки).

Обсуждение: Сложно ли вам было «настроиться» друг на друга и действовать сообща?

6. Упражнение «Сломанный телевизор».

Цель: Развитие выразительность мимики и жестов. Упражнения, позволяющие детям проявить заботу друг о друге, создать установку на внешнее проявление позитивных эмоций и дать ее положительное подкрепление на уровне поведения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Подростки разбиваются на пары. Им предлагается без слов что-нибудь сообщить. Первой группе сообщается, что они должны изобразить, а другая группа детей должна угадать сообщение (текст сообщения может не согласовываться с мимикой и жестами, передающими его). После пары и задание меняются.

Обсуждение: Что вызывало наибольшие сложности при передаче и восприятии информации?

7. Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: развитие навыков коммуникации.

Время: 10 минут.

Инструкция: Выбирается водящий, который на ухо шёпотом говорит одному из игроков слово или фразу, а тот старается точно также передает другому игроку и так по цепочке. Последний игрок говорит в слух то, что у него получилось и сравнивают с оригиналом. Зачастую получается очень неожиданный и смешной результат!

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

8. Упражнение «Мне сегодня».

Цель: подвести итог занятия.

Время: 5 минут

Инструкция: Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...».

Занятия 7. «Я своими глазами, и я глазами других».

Цель: развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.

План занятия:

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

1. Упражнение «Передать предмет новым способом».

Цель: настрой участников на благоприятную атмосферу.

Время: 5 минут.

Инструкция: - Здравствуйте! Сегодня мы будем здороваться с Вами необычным способом. Ваша задача передать мягкие игрушки своему соседу новым, необычным способом и пожелать удачного дня.

Обсуждение. Обмен впечатлениями.

РАЗМИНКА

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: умение передать эмоцию человека.

Время: 10 минут.

Инструкция: Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше – своему соседу. «Гримаса» передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким образом передаются еще несколько эмоций.

Обсуждение: 1. Получилось ли у вас передать эмоции? 2. Какие сложности вы испытывали?

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

3. Упражнение «Автопортрет».

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Время: 10 минут.

Инструкция: Упражнение выполняется в круге. Каждому участнику необходимо описать себя (устно) в третьем лице. Например: Сергей –высокий парень, 15 лет, у него идеальный вес, у него темные волосы и карие глаза и т. д. После описания внешности переходят к описанию черт характера.

4. Упражнение «Я вижу».

Цель: Развитие наблюдательности, осознание различия между тем, что «я вижу», и тем, что «представляю, интерпретирую», «мне кажется».

Время: 10 минут.

Инструкция: Участники группы разбиваются на пары и садятся напротив друг друга.

- Каждый из участников пары по очереди говорит одну фразу, начинающуюся со слов «Я вижу...», содержание которой касается внешнего облика партнера. Таня (тренер обращается к участнице группы), давай мы с тобой покажем, как это нужно делать.

Тренер и участница группы садятся друг против друга.

Тренер: «Я вижу, что твои руки лежат на коленях».

Таня: «Я вижу, что ты посмотрела вправо».

Тренер: «Я вижу, что ты наклонила голову» и т. д.

Во время выполнения упражнения воздерживаться от использования оценочных понятий.

Обсуждение: Сложно ли было воздержаться от использования оценочных понятий?

5. Упражнение «Каким я вижу себя/каким меня видят другие».

Цель: развитие рефлексии, межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я перечисляю свои, как мне представляется, положительные и отрицательные стороны:

Каким меня видят другие?

Что говорят обо мне мои близкие, друзья, коллеги, знакомые? Совпадает ли это с моим собственным восприятием? Ощущаю ли я себя таким?

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

6. Упражнение «Рефлексия».

Цель: развитие рефлексии.

Время: 5 минут.

Инструкция: Сложно ли Вам оценивать других?

Что вы чувствуете, когда вам дают оценку?

Насколько ваше представление о себе совпадает с тем, что о вас думают другие?

Занятие 8. Эмпатия.

Цель: развития навыков сочувствия, сопереживания.

Оборудование: карточки с приветствием на разных языках, листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, кисточки, восковые мелки, аппликации, наклейки, вырезки из журналов.

План занятия:

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

1. *Упражнение «Приветствие».*

Время: 5 минут.

Инструкция: Встаньте пожалуйста в круг. Вытащите, не глядя одну карточку. На вашей карточке написано «Добрый день» на разных языках мира. Прогуляйтесь по комнате здороваясь с каждым поприветствуйте его и назовите его имя.

Обсуждение: Понравилось ли вам упражнение? Знаете ли вы приветствие еще на каких-то языках?

РАЗМИНКА

2. *Разминка «Печатная машинка».*

Цель: сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участники группы встают в линию. Группе дается задание прочитать любое всем знакомое четверостишие не хором, а последовательно, по одной букве каждый. При этом, пробелы делает вся группа, одновременно хлопая в ладоши, перевод каретки со строчки на строчку – топая ногой, запятая – произносится хором «ау». Тот, кто ошибается, выбывает.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

3. *Упражнение «Рисунок по кругу».*

Цель: сплочение группы, развитие креативности, повышение самооценки.

Время: 25 минут.

Инструкция: - Перед Вами листок бумаги. Возьмите карандаши и фломастеры понравившегося вам цвета. Можете использовать рисунки из конвертов, цветную бумагу, одна обычная, другая с готовыми аппликациями. Сядьте поудобнее. Начните рисовать. Рисунок на свободную тему. Рисуйте все, что вам захочется.

Прошло 7 минут.

- А теперь передайте пожалуйста своему соседу справа. Все передают листочки. Посмотрите пожалуйста на рисунок, который вы получили. Попробуйте понять, что хотел нарисовать автор. Что вам хочется на него добавить? Дорисовать, раскрасить, нарисовать что-то новое. Можете добавлять все что вам кажется не хватает этому рисунку. Стирать то, что есть на рисунке нельзя. Через 2 минуты

передайте листок следующему продолжаем пока рисунки не окажутся у их владельцев. Не разговариваем.

Обсуждение:

1. Тяжело ли было передать свой рисунок другому? Боялись ли что другие не поймут то что вы хотели нарисовать? Испортят ваш рисунок?
2. Что вы рисовали? Что-то стандартное или подбирали под каждый рисунок отдельно?
3. Было ли вам интересно выполнять упражнение? Попытаться угадать что хотел нарисовать автор?
4. Было ли интересно что нарисуют вам? Понравился ли рисунок или хотите его перерисовать?

- Думаю, вы на примере убедились, как важно понимать эмоции других и как приятно, когда тебя понимают, хотят понять. Этому можно научиться. Главное желание.

4. Упражнение «Поддержка».

Цель: умение рассказывать о своих переживаниях; умение поддержать человека в его переживаниях.

Время: 10 минут.

Инструкция: Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стара-ясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответствен-но в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Обсуждение: -В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «рассказчиком» или «поддержкой»?

- Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

Домашнее задание: Придумать 10 способов как можно справиться с плохим настроением.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

5. Упражнение «Рефлексия».

Цель: подведение итогов тренинга.

Время: 5 минут.

Инструкция: - Что стало основным приобретением для вас сегодня? Какой новый опыт вы получили?

Занятие 9. Управление эмоциями.

Цель: развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии.

Оборудование: мяч (любой предмет как символ), карточки с эмоциями.

План занятия:

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

1. Упражнение «Улыбка по кругу».

Цель: активизация позитивного отношения на занятие.

Время: 5 минут.

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

РАЗМИНКА

2. Обсуждение домашнего задания.

Время: 10 минут.

Инструкция: Каждый по очереди зачитывает свои способы, как можно справиться с плохим настроением. Если у кого-то совпадают, то не озвучивается. Все зачитанные способы записываются на доску, чтобы подростки могли сохранить себе эти рекомендации.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

3. Теоретическая часть. Способы справиться с плохим настроением.

Время: 10 минут.

1-й способ поднять себе настроение: веселая музыка. Включите и подпевайте! Только, пожалуйста, остановите свой выбор именно на радостной композиции. Заунывные мелодии наведут еще больше тоски.

2-й способ поднять себе настроение: побалуйте себя. Например, шоколадка поднимает уровень счастья.

3-й способ поднять себе настроение: анекдоты. В интернете масса веселых историй. Читайте! Обычно, после десятка хороших шуток уже начинаешь улыбаться.

4-й способ поднять себе настроение: танцуйте!

5-й способ поднять себе настроение: хобби. Займитесь любимым делом, тем что у вас хорошо получается. Это повысит вашу самооценку и улучшит настроение

6-й способ поднять себе настроение это холодный душ. Да, это работает безотказно. Дело в том, что холодный душ является **стрессом** для организма. Вот только это полезный стресс. Вы мигом почувствуете бодрость после принятия холодного душа, а настроение прибавится в многократном количестве. Так что вперед и с песней... в ванную.

7-й способ поднять себе настроение это делать добрые дела. Люди, занимающиеся благотворительностью, намного больше удовлетворены своей жизнью. И не важно, какими размерами Вы жертвуете ради других. Ученые обнаружили, что такие люди намного чаще замечают и ценят все самое хорошее, что есть в их жизни.

8-й способ поднять себе настроение это сон. Причиной плохого настроения часто бывает усталость, утомленность. Сон является лучшим способом восстановить силы. Так что позвольте себе такую роскошь и лягте спать. Один час сна в дневное время суток заменяет четыре часа вечернего сна. После того, как Вы проснетесь, Вы почувствуете себя иначе – обновленным.

4. Упражнение «Назови эмоцию».

Время: 5 минут.

Содержание: Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению. Эмоции можно выразить разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

5. Упражнение «Пиктограмма».

Время: 10 минут.

Инструкция: Я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Получившие карточки прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы и затем по очереди изобразят это состояние. Остальные попытаются понять, какое состояние изображено. До тех пор, пока мяч не побывает у каждого из участников.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

6. Пожелания на завтрашний день.

Инструкция: Мы хорошо поработали с вами. Давайте сейчас будем передавать мяч и говорить теплые пожелания на завтрашний день. (Я желаю тебе здоровья, счастья, уверенности, хороших отметок, веселого настроения и т.д.).

Обсуждение сегодняшнего занятия: что понравилось, что было полезным?

Время: 10 минут.

Домашнее задание:

1. Что мешает мне в ситуациях общения?
2. Какие личностные качества мне помогают или мешают уживаться с другими людьми?

Занятие 10. Управление эмоциями.

Цель: развития навыков управления эмоциями, контроль экспрессии, конструктивного решения конфликтов.

План занятия:

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

1. Упражнение «Пожелания».

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Время: 5 минут.

Содержание: Передайте мяч тому, кому хочется со словами: «Я желаю тебе..».

РАЗМИНКА

2. Упражнение «Разожми кулак».

Цель: развитие контроля экспрессии.

Время: 5 минут

Инструкция: Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждение: несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

3. Упражнение «Толкалки без слов».

Цель: развитие умения конструктивно решать конфликты.

Содержание: Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, но никто не разговаривает.

Обсуждение: Участники делятся своими впечатлениями.

Время: 5 минуты.

4. Теоретическая часть. Обучение выходу из конфликта.

Время: 10 минут.

Прежде чем перейти к обучению участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов. На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций.

Поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры:

- 1) Выслушать спокойно все претензии партнера.
- 2) На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.
- 3) Попытаться заставить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.
- 4) Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
- 5) Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

- безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);
- ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);
- описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);
- описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

Вопросы к обсуждению:

- Можно ли постоянно контролировать свое состояние?
 - Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?
- Давайте разберемся, насколько часто мы сами провоцируем конфликт.
- Нужна ли критика? Часто ли вы критикуете сами себя?
 - Всегда ли критика бывает правильно услышана? Почему?

5. Упражнение «Проталкивание в автобусе».

Инструкция: Все участники встают спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе.

Обсуждение: Затем у него спрашивают, какое было к нему отношение, какие чувства испытывал.

Время: 5 минут.

6. Упражнение «Искусство достойного отказа».

Цель: развитие управления своими и чужими эмоциями.

Время: 5 минуты.

Инструкция: У участников спрашивают, часто ли и при каких обстоятельствах в повседневной жизни им приходится говорить «нет» и всегда ли это легко. При каких обстоятельствах, в каком окружении это сделать труднее? Затем на темы, предложенные самими участниками (ситуации отказа, которые вызывают трудности) разыгрываются сценки.

Обсуждение: Совместно с группой вырабатываются приемлемые правила достойного отказа:

- твердо, но доброжелательно и спокойно говорить «нет», не вступая в препирательства, споры;
- соглашаться с доводами, но при этом стоять на своем;
- мягко прекратить разговор;
- привести собеседнику свои аргументы;
- предложить компромисс.

7. Упражнение «Прокуроры и адвокаты».

Цель: развитие умений конструктивного ведения спора, отстаивания собственной позиции.

Время: 5 минуты.

Инструкция: Одни члены группы на некоторое время становятся обвиняемыми, другие – прокурорами, а третьи адвокатами. Деление осуществляется на основе жребия. Обвиняемый садится на отдельный стул. Задача прокуроров выдвигать свои обвинения по поводу поведения, качеств личности обвиняемого члена группы, его суждений, увлечений, внешности и др. Задача адвокатов – отстаивать достоинства личности, аргументировано отвергать обвинения, акцентировать внимание на сильных сторонах личности. После выступления обеих сторон, обвиняемый имеет право задавать вопросы и тем, и другим. В целом акцент

должен быть сделан на принятие целостного образа каждого члена группы коллективом.

Вопросы на закрепление:

Что такое конфликт?

Какие стратегии при решении конфликтов используют?

Какова динамика развития конфликта?

Как избежать конфликт?

Вывод. В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Что бы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

8. *Упражнение «Прощание».*

Время: 10 минут.

Обсуждение: - Ребята, сегодня прошла наше последнее с вами занятие и мне хотелось бы подвести итоги всех наших встреч.

- Давайте вспомним, что такое «эмоции» и для чего нам нужно их уметь распознавать?

- Вы огромные молодцы! Спасибо вам за проделанную работу. И в заключении давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие.

- Давайте наградим себя за успешную работу аплодисментами!