

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 специальной психологии

Балабанова Марина Григорьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

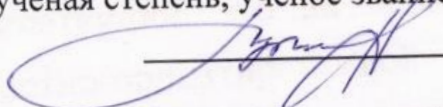
Направление подготовки 37.04.01 Психология
Магистерская программа Психологическая помощь в кризисных и
чрезвычайных ситуациях

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующего кафедрой

канд. пед. наук, доцент Черенева Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

 10.12.21
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

доктор. мед. наук, профессор Шилов С.Н.

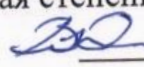
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель

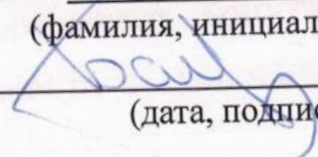
канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

 10.12.2021
(дата, подпись)

Обучающийся Балабанова М.Г.

(фамилия, инициалы)


(дата, подпись)

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения проблемы исследования развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.....	3
1.1. Понятие и проблема изучения эмоциональной грамотности в отечественной и зарубежной литературе.....	9
1.2. Становление эмоциональной грамотности в дошкольном возрасте.....	20
1.3. Современное состояние изучения проблемы развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста	26
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. Экспериментальное изучение эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.....	34
2.1. Модель, методы и методики экспериментального исследования эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста	34
2.2. Особенности развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста	46
Выводы по второй главе.....	55
ГЛАВА 3. Психологическая программа развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста	57
3.1. Теоретико–методологические основы развития эмоциональной грамотности в старшем дошкольном возрасте.....	57
3.2. Организация и содержание формирующего эксперимента	60
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ.....	75
Выводы по третьей главе	76
Заключение	81
Библиографический список.....	88
Приложение.....	98

Введение

Актуальность темы. Проблема изучения эмоциональной сферы остается актуальной на протяжении всей истории человеческого общества, поскольку эмоции являются неотъемлемой частью жизни человека. Издавна они привлекали внимание исследователей в самых разных областях науки. Психолого-педагогическая литература по проблеме эмоционального развития детей включает работы зарубежных и отечественных психологов: Л.С.Выготского (1982), П.Я. Гальперин (1976), А.В.Запорожец (1970), А.Н.Леонтьев (1972), В.С. Мухина (1985), С.Л.Рубинштейн (1930), Д.Б.Эльконина (1930), Э.Х.Эриксон (1950) и др. По сей день анализ эмоциональных процессов остается одним из центральных направлений психологии, педагогики и философии.

Значительное место в развитии ребенка дошкольного возраста занимают эмоции. С помощью их ребенок узнает, понимает окружающую его действительность и проявляет на нее свою реакцию.

Проявляемые ребенком эмоции, являются своего рода индикаторами для взрослого. С помощью их можно определить, что больше всего нравится или не нравится ребенку, что вызывает у него дикий восторг, а от чего следует отказаться, что вызывает состояние грусти. С течением времени происходят изменения, которые так же касаются и его эмоциональной стороны. Меняется спектр эмоций. Они становятся более разнообразными, происходит переход от простого к сложному. Ребенку с развитыми эмоциями проще преодолеть собственный эгоцентризм, он лучше осваивает учебно–познавательный процесс, является более успешным в самореализации.

Не менее важно развитие эмоциональной грамотности. Эмоциональная грамотность – выражается в сформированности умения говорить о чувствах, называть их, умение описать эмоции, как свои так и окружающие людей.

Значимость сформированности эмоциональной грамотности обуславливается тем, что помогает социального и эмоционального развитию.

С ее помощью ребенок может понять собственные переживания, узнать причину их возникновения, а также способы воздействия на них. Все то же самое эмоциональная грамотность позволяет проделывать и с другими людьми. Данные навыки являются частью успеха в таких процессах, как: адаптации, социализация, коммуникация. Эмоциональная грамотность позволяет человеку использовать эмоции для своего блага.

Большое количество психологических исследований, как зарубежных, так и отечественных, посвящено проблеме изучения эмоциональной сферы. Однако формирование эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста старших дошкольников, на сегодняшний день, остается малоизученным. Об этом свидетельствует отсутствие комплексных научных, теоретических и практических исследований по данной теме. Остается неизученным вопрос о разработке эффективной психологической программы развития эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность темы исследования и указанные несоответствия позволили выделить **проблему исследования**, которая заключалась в изучении особенностей эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, теоретическом обосновании, разработке и внедрении в практику психологической программы развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: изучить особенности эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста и разработать психологическую программу по ее развитию у данного контингента детского возраста.

Объект исследования: эмоциональная грамотность детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: психологическая программа развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что, особенностями эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста являются: недостаточность сформированности умений произвольной регуляции, контроля и управления внешним экспрессивным выражением эмоциональных реакций; затруднения в идентификации своих эмоциональных переживаний и их вербализации; слабость обобщения эмоционального опыта и его применения в новых условиях. Разработанная нами психологическая программа позволит развить эмоциональную грамотность детей данного контингента детского возраста.

Для достижения цели в соответствии с объектом, гипотезой и предметом исследования были сформулированы и решены следующие исследовательские **задачи**:

1. На основании анализа литературы определить современное состояние проблемы развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

2. Выявить основные особенности формирования эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработать психологическую программу развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста и определить ее эффективность.

Методологической основу исследования составляет анализ психолого-педагогической литературы по проблемам развития эмоциональной грамотности. Ее компонентами является способность регуляции эмоций, их идентификации. Изучением данных феноменов занимались Л.И.Божович [7], Л.С.Выготского [10], В.В.Давыдова, И.В.Дубровиной, С.Л.Рубинштейна [22], Д.Б. Эльконина и др.

Изард Кэррол (1997) (американский психолог, специалист по проблеме человеческих эмоций) дал описание таких фундаментальных эмоций, как интерес, удовольствие, удивление, отвращение, гнев, презрение, горе, стыд, вина, страх [28].

Изучением особенностей эмоциональной сферы, а также специфичности эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста занимались А.В. Запорожец [24], М. И.Лисина [45], Я.З.Неверович, Е.О. Ошкина, А.А. [58], Смирнова [75], Bar-On [90]и другие .

Методы исследования:

1)теоретические: анализ общей и специальной психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования;

2)эмпирические: наблюдение за детьми, беседа с обследуемыми; эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный); психодиагностика.

3) интерпретационные: качественная и количественная обработка экспериментальных данных, сравнительный анализ результатов исследования.

В ходе исследования применялись следующие **психодиагностические методики:** «Мимический тест» К. Изарда (1980), «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой (2015), «Выбери нужное лицо» Р. Тэммл, М. Дорки, «Мозаика» О.Е.Смирновой, В.М. Холмогоровой (2003), «Как улучшить своё эмоциональное состояние» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой (2015), «Мой выбор» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой (2015), «Картинки» О.Е.Смирновой, В.М.Холмогоровой (2003).

Организация исследования: экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ Курагинский детский сад № 1 «Красная шапочка» комбинированного вида поселка Курагино. Выборку составили

дети, посещающие 1–ю старшую группу «Непоседы» и 2–ю старшую группу «Звездочки» в возраст 5-6 лет.

Этапы реализации исследования: исследование проводилось поэтапно, начиная с осени 2019 г. и заканчиваясь весной 2021 г.

1 этап. Подготовительный (октябрь 2019 – май 2020 гг.): подбор и анализ общей психолого–педагогической литературы по проблеме исследования; определение цели, объекта, предмета, гипотезы и задач исследования; разработка модели эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, подбор методов и методик исследования;

2 этап. Констатирующий (июнь 2020 – август 2020 гг.): реализация констатирующего эксперимента по изучению эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста с помощью отобранных психодиагностических методик с последующей количественной и качественной обработкой полученных результатов исследования;

3 этап. Формирующий (сентябрь 2020 – декабрь 2020 г.): разработка и реализация психологической программы развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста;

4 этап. Контрольный (январь 2021 – май 2021 гг.): проведение контрольного эксперимента, оценка полученных результатов и оценка эффективности разработанной психологической программы развития эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста, сравнительная оценка результатов констатирующего и контрольных этапов исследования, формулирование выводов.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что данные исследования позволяют расширить и углубить существующие теоретические представления по проблеме изучения эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, уточнить терминологическую сторону такого понятия, как «эмоциональная

грамотность», теоретически обосновать психологическую программу, разработанную в данном исследовании, расширить знания о специфике развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость работы определяется получением качественных и количественных данных по результатам проведенного исследования изучения эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, которые могут быть полезны специалистам психологам с целью осуществления развивающей, психокоррекционной и психопрофилактической деятельности. Разработанная в настоящем исследовании психологическая программа развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, может быть рекомендована психологам, педагогам и другим специалистам, которые работают с исследуемой категорией дошкольников.

Объем и структура выпускной квалифицированной работы. Магистерская работа изложена на 136 страницах и состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка. Библиографический список 97 источника, в том числе 10 иностранных источника. Работа иллюстрирована 12 таблицами, 9 гистограммами, включает 3 приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие и проблема изучения эмоциональной грамотности в отечественной и зарубежной литературе

Эмоциональное развитие, являясь неотъемлемой частью человеческой жизни, представляет собой область, привлекающую постоянное внимание исследователей из разных областей науки. Необходимо отметить, что в современной психологии отношение к проблеме эмоционального развития детей крайне неоднозначно.

На протяжении долгого времени считалось, что только когнитивный интеллект является наилучшей предпосылкой успешности человека. Однако, последние исследования показывают, что наряду с когнитивным интеллектом не менее важным является эмоциональный интеллект [56]. Впервые обозначение EQ – emotional quotient, коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ – коэффициентом интеллекта, введено в 1985 году клиническим физиологом Рувеном Бар-Он [72]. Автор определял его как «все не когнитивные способности, компетенции и навыки, которые влияют на способность человека совладать с требованиями окружающего мира» [94]. Люди, обладающие более высоким коэффициентом эмоционального развития, достигают лучших результатов в жизни, поэтому развитие эмоционального интеллекта можно по праву считать одним из ключевых факторов, способствующих успешности каждого человека и полноценному развитию всего общества в целом [58].

Долгое время считалось, что только когнитивный интеллект - лучшее условие для человеческого успеха. Однако недавние исследования показали, что наряду с когнитивным интеллектом не менее важен эмоциональный

интеллект [56]. Впервые обозначение EQ - эмоциональный фактор, коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ - коэффициент интеллекта, ввел в 1985 г. клинический физиолог Рувен Бар-Он [72]. Автор определяет его как «все не когнитивные способности, навыки и умения, которые влияют на способность человека справляться с требованиями окружающего мира» [94]. Люди с более высоким коэффициентом эмоционального развития достигают лучших результатов в жизни, поэтому развитие эмоционального интеллекта следует рассматривать как один из основных факторов, способствующих успеху каждого человека и всего развития всего общества в целом [58].

В 1990 году Джон Мэйер и Питер Сэловей ввели такое понятие, как «эмоциональный интеллект». С момента опубликования их статьи «Эмоциональный интеллект» [23] изучению этого явления посвящено большое количество исследований. Начиная с изучения эмоционального интеллекта, исследователи предложили разные определения этого явления. Сами авторы, Дж. Майер и П. Саловей, определили понятие «эмоциональный интеллект», как комплекс умственных способностей, которые способствуют не только осознанию и пониманию собственных эмоций, но и эмоций окружающих их людей. Исследователи предлагали рассматривать эмоциональный интеллект, как способность человека контролировать свои эмоции и эмоции других людей, выявлять и использовать эту информацию для управлять своими мыслями и действиями [15]. В опубликованной статье авторы предложили модель эмоционального интеллекта через следующее предположение: эмоциональный интеллект состоит из трех разных адаптивных категорий : анализ и выражение эмоционального состояния, его регулирование, использование эмоций в мышлении и деятельности.

В 1997 г. Дж. Майер и П. Саловей не только завершили, но и предложили расширить модель эмоционального интеллекта [93]. Новым акцентом теперь стало – когнитивные составляющие, связанные, как с эмоциональным так и с

личным ростом. Авторы так же выделяют четыре основных компонента эмоционального интеллекта, определив их термином «ветви».

К 1997 году Дж. Мэйер и П. Сэловей создали модели эмоционального развития.[93]. Концептуальную основу данной модели составила когнитивная составляющая, связанная с личностным и эмоциональным ростом. Основными компонентами эмоционального интеллекта, согласно данной модели стали: идентификация эмоций, их использование с целью повышения мышления, анализ эмоций, их понимание и способность управления ими.

В 1999 году к Дж. Мэйер и П. Сэловей присоединился Дэвид Карузо, и они предложили метод измерения EQ [92].

Понятие «эмоциональный интеллект» активно использовалось и популяризировалось Дэвидом Гоулманом [13]. Термин «эмоциональный интеллект» стал общепринятым после опубликования в 1995 году Д. Гоулманом книги с аналогичным названием [14]. Д. Гоулман, говорит, что возможности измерения интеллекта у разработанной методики измерения EQ гораздо шире, данные полученные в результате использования предложенной методики точнее.[14].

Рувен Бар-Он (1982) в своей работе «Модель эмоционально-социального интеллекта», делает вывод о том, что эмоциональный интеллект тесно связан с пониманием не только себя самого, но и пониманием других людей, так же положительным, доброжелательным отношением к людям, способности приспосабливаться к окружающим для того, чтоб успешно справляться с требованиями, которые предъявляет внешняя среда [58].

Рассматривая эмоциональный интеллект Рувен Бар–Он выделил его основные компоненты. К ним автор отнес следующее: умение интерпретировать собственные эмоциональные состояния и других людей, контроль данных состояний, управление ими и использование для решения проблем . Говоря о влиянии эмоционального интеллекта на решение

проблем, автор объясняет это тем, что люди с более высоким его коэффициентом, успешнее в жизни, проще находят общий язык с людьми, которые могут им помочь, при этом и сами не остаются безучастными в случае возникновения проблем у их близких [83].

Таким образом, в зарубежной психологии можно выделить три ведущих модели эмоционального интеллекта: модель, основывающаяся на эмоционально-интеллектуальных способностях человека [97], смешанная модель [88] и модель, основанная на личностных чертах [81].

В отечественной психологии наиболее известна модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина [43]. Эмоциональный интеллект определяется автором как способность к пониманию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных состояний других людей, а также управления этим эмоциональным состоянием. Модель, разработанная автором, включает 3 компонента: когнитивные способности, представления об эмоциональном состоянии и особенности эмоциональности [45]. Д.В. Люсин разработал тест на эмоциональный интеллект, опираясь на собственную модель эмоционального интеллекта [44].

С точки зрения А.В. Брушлинского (1977), эмоциональный интеллект является интерпроцессуальным понятием, которое объективирует и описывает отношения в структуре психической деятельности [5].

Множество точек зрения на понятие «эмоциональный интеллект» требовало уточнений и перестало устраивать исследователей в качестве показателя развития эмоциональной сферы индивида [72].

Позже, в 1979 году Клод Штайнер в своей книге «Лечение алкоголизма», применил выражение «эмоциональная грамотность». Штайнер говорит, о разнице между эмоциональным интеллектом и эмоциональной грамотностью: эмоциональная грамотность – это эмоциональный интеллект, находящийся в сердце.

В позитивной психотерапии есть понятие двух базовых способностей, с которыми рождается каждый человек: это способность знать (познавать мир, быть логичным и рациональным) и любить (чувствовать сердцем). Со временем развития человека, под влиянием родителей и общества, базовые способности дифференцируются, раскрываются и переходят в 30 актуальных способностей, которые присущи каждому человеку. Половина из них называются первичными, они «родились» из базовой способности любить (это любовь–принятие, доверие, целостность, нежность, контакт и др.). Вторая половина называется вторичными, и они произошли из способности знать (аккуратность, целеустремленность, точность, пунктуальность, терпение и т.д.) [25].

Все что первично – это о чувстве любви, а все что вторично – о нашей рациональности. Именно поэтому начинать личные осознания нужно с сердца, то есть с эмоциональной грамотности, интеллект же в свою очередь относится к рациональному.

Говоря об эмоциональной грамотности, Клод Штайнер (1979) подразумевает такие способности как: способность слушать и слышать окружающих, понимать то эмоциональное состояние в котором находятся окружающие люди, способность повлиять на их эмоции и на свои собственные, знать способы регуляции. Все это позволяет улучшить качество жизни человека, создает возможности для романтических отношений между людьми, позволяет работать в команде и развивает чувство общности.

Штайнер разбивает эмоциональную грамотность на пять частей:

1. Понимание своих собственных эмоций.
2. Способность видеть эмоции других людей, сопереживать, проявлять эмпатию.
3. Умение грамотно управлять своими эмоциями.
4. Устранять появляющиеся эмоциональные проблемы.

5. Соединять все это вместе, или по-другому– эмоциональная интерактивность.

Эмоциональная грамотность имеет свое начало в консультировании, это определение опосредовано социумом, его основу составляет взаимодействие между людьми. Так же Штайнер говорит о том, что, эмоциональная грамотность заключается в понимании ваших собственных эмоций и эмоций окружающих людей. Благодаря использованию диалога и способности к самоконтролю, отношения становятся легче, так же становится проще избегать негативных аргументов. Люди взаимодействуют гораздо более эффективно, благодаря способности к осознанию и пониманию эмоций окружающих, так же грамотно справляться в ситуациях, связанных с эмоциями. Штайнер называет это "эмоциональной интерактивностью".

Согласно модели эмоциональной грамотности Штайнера, ее первоочередной задачей является– конструктивное решение всех эмоциональных трудностей, с которыми так или иначе мы сталкиваемся, для того чтобы выстроить здоровое будущее. Он утверждает, отношения подвержены трансформированию и что человек способен увеличить собственную силу. Основной акцент делается на самой личности и мотивирует человека в первую очередь смотреть внутрь себя, а не в окружающую его социальную среду [42].

Опираясь на Штайнера и Гоулман, в Великобритании эмоциональную грамотность рассматривалась, как явление социальное, что в корне отличалось от индивидуалистического подхода

Представители компании Antidote говорили о том, что понятие эмоциональную грамотность, увидеть ее, измерить можно только при взаимодействии человека с другими людьми.

Еще одним ученым, занимавшимся изучением эмоциональной грамотности является Уир. Согласно его изучением, данный термин включает в себя способность идентифицировать эмоциональные состояния

свои и окружающих, понимать эти состояния и способы их регулирования, правильно использовать полученную информацию для того, чтоб принести пользу себе или окружающим [48].

В 2006 году Мэтьюс говорит, о необходимости использования разработанного им термина «эмоциональная грамотности», отказываясь от термина «эмоциональный интеллект». Основным постулатом его работы служит то, что все имеющиеся социальные и эмоциональные взаимодействия, так или иначе происходят в культурном контексте. Любые эмоции, их проявление, как правило, возникают в процессе непосредственного взаимодействия с кем-либо, в различных группах людей. Эти группы могут быть образованы по половому признаку, или расовой принадлежности, этнических групп и другие [65].

По тому, что человек привнес в ситуацию, по способам его взаимодействия с другими, по способности в той или иной степени проявлять сочувствие, наконец по тому, как человек признает «себя» и «других», можно судить о его эмоциональной грамотности. Один из способов достоверно оценить эмоциональную грамотность человека - это проанализировать его взаимодействие с группой людей, посмотреть на особенности общения человека с разными людьми: с противоположным и своим полом, с детьми, пожилыми, с людьми, отличающимися социальным статусом, особенностями развития, внешностью и прочее. Поэтому, изучая эмоциональную грамотность, стоит рассматривать, как можно больше взаимодействия человека с другими. К примеру человек, может проявить очень уважительное отношение к людям своего пола, сопереживать им, проявлять эмпатию, но при этом совершенно негативно реагировать на противоположный.

Следовательно, согласно Мэтьюсу, говоря о эмоциональной грамотности, мы подразумеваем социальный процесс, происходящий в социальной среде, то, что не может быть достигнуто в реальности и должно планироваться совместно с другими. Это указывает на то, что ключевые

компоненты эмоционального интеллекта, который представляет собой непрерывный процесс, включают обсуждение, сочувствие и способность думать. Суждения выносятся об индивидуальной психологии человека в группе.

Вышесказанное указывает на то, что основными ключевыми компонентами эмоциональной грамотности, которая является непрерывным процессом, являются диалог, принятие двусмысленности, а так же способность размышлять. «Суждения об индивидуальной эмоциональной грамотности человека делаются в группе.»

Развитие эмоциональной грамотности происходит для того, чтобы помочь людям, как можно лучше понять себя, других и отношения между ними. По словам Мэтьюза, эмоциональная грамотность связана с социальной справедливостью и равенством. Иначе говоря, эмоциональная грамотность, это не просто «быть хорошим», но и знать, когда стоит защищать свою точку зрения и бороться за нее[67].

В отечественной психологии изучением эмоциональной сферы занимались такие исследователи, как Г.И. Батурина, Я.М. Веккер, В.К.Вилюнас, А.В. Запорожец (1986), В.Н. Мясищев, Я.З. Неверович (1986), С.Л.Рубинштейн, Г.А.Фортунатов, Г.Ш. Шингаров, П.М. Якобсон и др.

В истории изучения эмоций в российской психологии существовали периоды, как взлета, так и падения. Конец XIX - начало XX века характеризуется, почти полным забвением проблем внутреннего мира человека, игнорированием роли внутренних эмоциональных процессов.[75].

Отечественные психологи Я.М. Веккер (1981), В.К. Вилюнас (1990), В.Н. Мясищев (1966), С.Л. Рубинштейн (1946), Г.А. Фортунатов (1976), Г.Ш. Шингаров, П.М. Якобсон, и другие утверждают, что эмоциональное развитие – это особая форма отношения к предметам и явлениям действительности. А.К. Леонтьев подчеркивал, что эмоции не только соответствуют той

деятельности, в которой они возникают, но и подчиняются этой деятельности.

Эмоциональная и интеллектуальная сферы детского сознания, по Л.С. Выготскому, не просто находятся в единстве, а существуют в рамках циклических процессов. Это означает, что постоянно происходит циклическое преобразование эмоциональных переживаний в когнитивные и обратно, когнитивных содержаний – в эмоциональные.

Л.С. Выготский показывает, что процесс осмысления ситуации ребёнком, зависит от возникающих при этом эмоциональных процессов. Эмоциональное реагирование определяется тем, в какой мере сложившаяся ситуация, в которой оказался ребёнок, удовлетворяет или не удовлетворяет актуализированную потребность. Другими словами, переживание возникает на пересечении потребности ребёнка и ситуации, в которой он оказался. Фактически потребности и ситуация определяют эмоциональную реакцию ребёнка, т.е. его переживание, в котором преломляются как когнитивные, так и эмоциональные аспекты [5, с.247].

Говоря о детях дошкольного возраста стоит отметить. Младший дошкольный возраст характеризуется несовершенством эмоциональной системы. Именно эмоции, чаще всего являются мотив, причиной многих поступков. Эмоции стремительно вспыхивают, красочно проявляются и так же быстро пропадают. Это касается не только положительных эмоций, но и отрицательных их проявлений

На данном возрастном этапе ребенок нуждается в эмоционально–положительном поощрении к себе со стороны окружающих. Именно благодаря этой потребности можно корректировать модель поведения ребенка [45].

Старших дошкольный возраста, в плане эмоционального развития, отличается от младшего появлением способности к регуляции своих эмоциональных состояний, а также регуляции поведения. Дети к данному

возрастному этапу научаются контролировать свое поведение. Мотивы поступков являются более осознанные, более целенаправленные. Ребенок может осознавать желаемые цели, то чего он хочет добиться и заранее выбрать способ ее достижения, пути и методы, которые ему в этом помогут. Конечно это касается ни глобальных целей на жизнь, предстоящую карьеру.

Для взрослого человека проблемы ребенка кажутся незначительными. Однако для самого ребенка это способ к развитию. Научаясь решать сложности, придумывая способы, достигая цели, ребенок приобретает самостоятельность.

У детей резко возрастает потребность быть полезным. Они с удовольствием помогают с уборкой, домашними делами. Социальные мотивы преобладают над пассивной адаптацией. Однако, эти мотивы отличаются своей неустойчивостью, кратковременностью. Ребенок с легкостью берется за дело, но так же легко может переключить свое внимание на другое занятие, не закончив предыдущее. [8].

В возрасте 5–6 лет, ребенок изучает взаимодействие между людьми. Он учится социальной коммуникации, продолжает постигать разные формы общения. Идентифицирует мир предметов и мир людей. Усваивает закономерности своего окружения [45].

К особенностям эмоционального развития у детей старшего дошкольного возраста, следует отнести то, что ребенок начинает узнавать эмоции и соотносить их с поступками; происходит активное формирование высших чувств: нравственные, интеллектуальные, эстетические; чувства становятся осознанными, обобщенными, произвольными [16].

Таким образом, обобщая указанные выше модели формирования эмоциональной грамотности детей дошкольного возраста, можно выделить основные ее составляющие: основных навыков:

1. Идентификация и понимание эмоций, как своих так и других людей. Многие люди не могут определить чувства любви, стыда или

гордости, а также не могут назвать причину, почему эти непонятные чувства появляются. Эти же люди не могут сказать, насколько сильны их эмоции, даже если попросить их классифицировать эмоции как слабые, сильные или непреодолимые.

2. Самопознание, т.е. осознание детьми собственных эмоций, причин их возникновения, понимание действий, совершаемых ими в определенном эмоциональном состоянии осознание своих слабых и сильных сторон, отношения к себе при их проявлении

3. Социальные навыки, т.е. навыки связанные с собственным поведением, умением его контролировать, выстраивать в зависимости от эмоционального состояния партнера. Ребенок учится эмоционально откликаться на проявление переживаний другого человека, позитивно влиять на поведение другого человека в ситуациях взаимодействия (убеждать в своей правоте, критиковать, не обижая и др.).

4. Регуляция эмоций. Знаний о своих эмоциях и эмоциях других людей недостаточно, чтобы стать эмоционально грамотным. Необходимо знать, когда и как выражение эмоций или их отсутствие влияет на других людей. Умение оптимизировать свое эмоциональное состояние (позитивное самовосприятие), использовать эмоции при принятии решения, направлять свои эмоции на достижение успеха (проявление оптимизма, настойчивости, упорства в достижении поставленной цели).

Делая вывод стоит отметить, что развитие эмоциональной грамотности определяет становление личности в период дошкольного возраста, обеспечивает продуктивное общение, познание социальных явлений, а также стрессоустойчивость ребенка, так называемую «психологическую выносливость», и в целом является условием успешной социализации.

Сказанное подчеркивает важность организации целенаправленной и системной работы с детьми дошкольного возраста по развитию эмоциональной грамотности [38].

1.2. Становление эмоциональной грамотности в дошкольном возрасте

Проблемой изучения эмоционального развития в детском возрасте занимались такие ученые, как А.В. Запорожец (1986), Я.З. Неверович (1986), Е.И. Изотова (1994) и Е.В. Никифорова (1998), А. Д. Кошелева(1985), О. А. Шаграева (1985) и др.

Центральное место в развитии детей, занимает развитие эмоциональной сферы. Об этом говорится во многих психолого-педагогических исследованиях [37].

Еще до появления на свет у ребенка закладываются психоэмоциональные структуры. Значительное влияние на их формирование оказывают осознанное желание будущих родителей, планирование беременности. Положительный эмоциональный настрой будущих родителей, спокойное эмоционально состояние будущей мамы во время вынашивания. К моменту появления на свет новорожденный ребенок уже обладает индивидуальной психической жизнью [26].

Сразу после рождения эмоции для ребенка являются источником его развития. Согласно концепции А.Н.Леонтьева, и Д.Б. Эльконина (1972), в младенческом возрасте непосредственно–эмоциональное развитие является ведущим видом деятельности. Именно через эмоции только, маленький ребенок познает окружающий мир, и именно под воздействием данного вида общения происходит его развитие [54].

В возрасте до трех месяцев младенец уже проявляет эмоции. Это положительные эмоции, чаще всего обусловлены появлением мамы или папы. В психологии этот феномен называют «комплекс оживления»

В дальнейшем ребенок постепенно увеличивает свой жизненный опыт, появляются новые люди в окружение. Значительная роль взрослым

отводится в удовлетворении жизненных потребностей ребенка, но это не является их основной задачей. Эмоциональное общение, поглаживание, прикосновения играют оказывают основное влияние на формирование личности ребенка.

Эмоциональное развитие происходит при переходе от младенчества к раннему детству. Вещи, за которыми раньше ребенок наблюдал по долгу с интересом, больше не привлекают его внимание. Расширяется кругозор, теперь уже новые движения, предметы и люди становятся в центре внимания.

Обратимся к экспериментальным данным, касающимся онтогенеза эмоциональной сферы. Пионером в этой области стал основатель бихевиоризма Д. Уотсон. Он рассматривал эмоцию как наследственную стереотипную реакцию организма, которую в чистом виде можно найти только на самых ранних стадиях онтогенеза.

По мнению Д. Уотсона (1970), человек рождается с определенным набором базальных эмоций. К ним он относит такие эмоции, как любовь, страх, проявление ярости [57].

Этапы эмоционального развития описывают такие авторы как Я.Дембовский (1959) , А.В. Запорожец (1970), А.А. Люблинская (1971), А.Н.Леонтьев (1971) и др.

Исследования В. Штерна (1922) и К. Бюлера (1924) позволили сделать вывод о наличии динамики развития эмоциональной сферы, специфичной, именно для раннего детства. Они описали три основных особенности процесса развития эмоций. Первое, о чем, говорили авторы, это непосредственное реагирования ребенка, проявляющегося в результате удовлетворения взрослым его физиологических потребностей. Следующее свойство определяется кратковременности проявления эмоций. И последнее, это то, что эмоции в таком возрасте неопределенные и неоднозначные.

Исследования А.В.Запорожеца (1986) и Я.З. Неверовича (1974) показали, что при уходе от раннего детства и становлении, в дальнейшем

дошкольного возраста меняются и эмоциональные процессы. Происходит это в основном под воздействием продуктивных видов деятельности. Появляются новые особые формы переживания, так же появляется сочувствие. Со временем дети начинают предвосхищать то, что будет, соотносят свои чувства с происходящими событиями. Так же видоизменяются и способы проявления эмоций.

К трем годам, ребенок уже обладает определенным спектром эмоций. Обычно он четко реагирует на радостные и грустные события, легко переполняется настроением окружающих его людей. Выражение эмоций в нем выражается в его мимике, словах, движениях.

Примерно в четыре года под влиянием сформированности основных нравственных представлений, по типу это— «хорошо», а это— «плохо», возникает чувство долга. В случае, когда ребенок удачно выполнил свои определенные обязанности, он испытывает радость и удовольствие, в противном же случае наступает чувство огорчения. Если раньше ленные эмоции проявлялись в основном, при взаимодействии с близкими, теперь круг людей, оказывающих влияние на эмоциональное состояние ребенка расширился.

Следующий возрастной этап эмоционального развития охватывает период дошкольного и старшего дошкольного возраста. А.Н. Леонтьева (1971) утверждает— это "период первоначального фактического склада личности". Данный период характеризуется становлением личностных механизмов, формированием структурных образований. Так же автор говорит о взаимосвязи формирования эмоциональной сферы и мотивационной [67].

Развитие эмоциональной грамотности у ребёнка дошкольного является важной составляющей. Ее сформированность дает человеку возможность понимать эмоциональное состояние окружающих людей и владеть своими

собственными эмоциями. Данные умения ни формируются сами по себе. Их становление во многом зависит от окружения ребенка.

Взрослым, занимающимся развитием ребенка важно проговаривать названия эмоций, проявляемы в определенных жизненных ситуациях, обговаривать формы их проявления, дать ребенку почувствовать место концентрации эмоций внутри него. Вербализация, как один из важнейших инструментов осознания.

Еще одним важным компонентом эмоциональной грамотности в дошкольном возрасте является эмпатическое переживание. В период развития ребенка появляются новые, более сложные формы различных социальных переживаний, таких как сопереживание, содействие другому лицу, сочувствие, необходимые для взаимодействия и контакта. В словаре практического психолога определение эмпатии дается как «постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека» [68].

В своих работах Т. П. Гаврилова, Ю. А. Менджерицкая, Т. А. Гайворонская (1980) и другие исследователи отмечают, что в сложной структуре эмпатии, состоящей из нескольких уровней, заложена совокупность эмоциональных, когнитивных и поведенческих переменных, развивающаяся под воздействием социального опыта [37].

А. В. Запорожец (1970), Я. З. Неверович (1986), Л. П. Стрелкова (1984), А. Д. Кошелева рассматривают эмпатию как особый процесс, характеризующийся последовательностью стадий (форм, уровней) проявления: «сопереживание – сочувствие – импульс к содействию» [64].

Эмпатия подразумевает переживания за благополучие или же напротив неблагополучие другого человека и носит название гуманистическая эмпатия. Формой ее проявления может быть жалость, сострадание, сорадование, сочувствие. Если же объектом таких переживаний является ни

другие люди, а сам человек, то такая эмпатия носит название—эгоцентрическая.

Данные виды эмпатии проявляются у детей старшего дошкольного возраста. Ребенок вполне может сильно переживать сострадание, зависть, которые проявляются в поступках. Так ребенок из чувства зависти может наябедничать взрослому на другого ребенка, который собственно и вызвал в нем данное чувство. Сострадание же может проявляться в виде желания отдать дорогую, важную вещь другому человеку [54].

Следующим не маловажным компонентом эмоциональной грамотности является- формирование самооценки. В своих работах Л. С. Выготский и Д. Б. Эльконин, указывают, что именно в дошкольном возрасте происходит активное формирование самооценки [10].

Общепризнано, что важнейшими факторами, определяющими развитие самооценки, являются опыт общения дошкольника с окружающими и опыт собственной предметной деятельности ребенка (А.В. Захарова, 1993; Б.Г. Ананьев, 1980; Л.И. Божович, 1995; М.И. Лисина, 1983; Б.С. Волков, 2002 и др.).

Выдающийся психолог и философ С. Л. Рубинштейн под самооценкой понимал стержневое образование личности, которое строится на оценках индивида другими и его оценивании этих других [65].

Оценка дошкольником самого себя во многом зависит от оценки взрослого. Именно взрослый выступает центром, направляющим развитие ребенка. М. И. Лисина отмечает, что взрослый является главным источником оценочных воздействий, и его оценки формируют оценочное отношение ребенка к окружающему миру, людям, к самому себе. Заниженные оценки оказывают отрицательные воздействия на ребенка. Завышенные оценки дают возможность исказить ребенком собственные представления о себе, о своих способностях, в сторону некоего преувеличения результатов, но играют

положительную роль в организации их деятельности, мобилизуя таким образом силы ребенка [54].

Дальнейшее развитие эмоциональной грамотности связано с появившимися изменениями в содержании и видах деятельности ребенка. К. Бюлер (1930) показал, развитие эмоционально грамотности сдвигает момент радости во время игр. Это связано с тем, что раньше радость возникала в тот момент, когда ребенок достигал желаемого результата. Со временем радость и другие положительные эмоции вызывает сам процесс, ребенок уже понимает какие именно он испытает эмоции, услышав название игры, в которую с ними собираются поиграть, как бы предвосхищая [26].

В своих исследованиях А.В. Запорожец (1986) и Я.З. Неверович (1986) определяют появление у дошкольников эмоционального ожидания (эмоционального предвосхищения). Он рассматривает понятие «эмоциональное предвосхищение» как способность ребенка «не только заранее предвидеть, но и прочувствовать, какой личностный смысл будут иметь для него и для окружающих последствия совершаемых им действий и поступков» [37].

Рассматривая, эмоциональную грамотность детей старшего дошкольного возраста, отдельное внимание стоит уделить умению идентифицировать эмоции, эмоциональные состояния окружающих людей. Особенности восприятия эмоциональных состояний человека детьми дошкольного возраста изучались А. С. Золотняковой (1968), В. А. Лабунской (1976), Ю. А. Свенцицкой (1992), А. М. Щетининой (1984) и другими исследователями.

А. М. Щетинина (1986), изучив процесс восприятия детьми эмоций других людей, пришла к выводу, что данный процесс имеет несколько типов и зависит от возраста ребенка. Так в среднем дошкольном возрасте эмоции воспринимаются поверхностно, словами не описываются, ориентируются на происходящие события. Такой способ считывания эмоций

относится к довербальному, диффузно-аморфному и диффузно-локальному типу восприятия.

К старшему дошкольному возрасту формируются аналитический, синтетический и аналитико-синтетический типы восприятия. Они характеризуются целостным восприятием эмоций всего человека (не только глаза, брови), умением описывать, называть словами то, что видит ребенок, наличие аналитической составляющей.

Иначе говоря, с возрастом восприятие эмоций развивается, совершенствуется, от довербального и диффузно-аморфного к аналитико-синтетическому восприятию экспрессии с присущими ему способностями синтеза и анализа. анализа или синтеза. Со временем увеличивается степень выраженности эмоциональной окрашенности восприятия.

Таким образом, рассмотрев научно-теоретические основы развития эмоций в онтогенезе можно сказать, что развитие эмоциональной сферы ребенка возможно на всех возрастных этапах.

Развитие эмоциональной среды возможно в любом возрасте. По мере взросления у ребенка появляются новые знания о эмоциях. Увеличивается общий словарный запас, так же появляется больше новых терминов, словосочетаний, связанными с эмоциями: их названия, способ регулирования эмоций, ребенок в состоянии описать свои чувства переживания. Так же он вполне может предположить о возможных причинах тех или иных эмоциях. Дети могут описать проявление эмоций у других людей. Устанавливаются причинно-следственные связи, от простого «хорошо» и «плохо», ребенок пришел к тому, что определённые действия, поступки влекут за собой последствия.

Особенно актуально эмоциональное развитие детей старшего дошкольного возраста. В этот период коррекция личностных черт ребенка происходит наиболее эффективно, так как происходит переход от

эгоцентрической позиции ребенка к возможности его сопереживания другому (эмпатии).

Особенности эмоционального развития дошкольников:

- дифференциация и обогащение эмоциональных переживаний;
- формирование высших чувств (нравственные, интеллектуальные, эстетические)
- осознание ребенком своих чувств и эмоциональных проявлений, их вербализация;
- формирование и умения контролировать и регулировать свои эмоциональные проявления;

Говоря об эмоциональном развитии ребенка, стоит отметить то, что оно очень связано с таким феноменом, как внутренний план действий. Вся жизнь ребенка, его поведение, образные представления, практически любая деятельность, все то во что включается ребенок, обязательно должно быть эмоционально окрашено. В силу своего возраста, ребенок еще не способен делать то, что ему не нравится, неинтересно.

1.3. Современное состояние изучения проблемы развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста

Период дошкольного детства является непростым возрастным этапом в процессе формирования личности. С одной стороны это время является сенситивным, максимально благоприятным для развития многих психологических структур, которые будут с человеком и во взрослой жизни. С другой стороны, на их развитие оказывают возрастные кризисы, характеризующиеся самими сложными своими протеканиями, именно в данном возрасте.

Дошкольному возрасту, характерны структурно-функциональные перестройки, преобладание повышенной чувствительностью к воздействию

окружающей среды, функциональным перенапряжением многих систем и механизмов регуляции.

Н.П. Кривошеина (2016) говорит о том, что этому периоду характерно формирование многих функциональных систем головного мозга, которые лежат в качестве основы когнитивной деятельности, и влияют на развитие систем, отвечающих за изобразительную деятельность, функцию обработки и хранения информации, целеполагание в деятельности.

Изучением развития эмоциональной составляющей детей дошкольного возраста, занимаются многие ученые, рассматривая разные ее аспекты. В настоящее время стоит вопрос становления эмоциональной грамотности у данного возрастного контингента .

Интерес к вопросу формирования эмоциональной грамотности, ее особенностей, характерных именно дошкольному периоду, ее функционировании. С каждым годом не теряет своей актуальности.

По мнению Л. М. Андрюхиной (2013) и Ю. А. Альтяповой (2013), которые в своих исследованиях основываются на работы Д. Гоулдмана, к условиям формирования у детей дошкольного возраста эмоциональной грамотности относятся: своевременное распознавание наклонностей, способной, природных задатков ребенка; воспитание позитивного настроения на отношения в социуме; грамотное вовлечение ребенка в различные виды деятельности, создание естественной ситуации вовлеченности в творческую деятельность; создание окружающей среды, способствующей развитию ребенка [7].

О. А. Айгунова, Н. Б. Полковниковой и Т.Д. Савенкова (2016) обуславливают формирование эмоциональной грамотности социальным фактором. Авторы указывают на то, что эмоциональная грамотность формируется в процессе социальных отношений, влияние оказывают эмоциональные отношения окружающих взрослых. Помимо этого проявление данного вида грамотности, так же возможно лишь в социуме.

В представленных материалах Е. В. Куцевой и Н. А. Лужбиной (2013) описываются, выделенные этими же авторами, некоторые компоненты эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста. Одним из таких компонентов являются выражение испытываемых ребенком эмоций и их идентификация, как у себя, так и других. Данные способности характеризуются, следующими процессами: симуляция (проявление тех эмоций, которые в действительности ребенок не испытывает в данный момент времени), маскировка эмоций (ребенок испытывает одни эмоции, но заменяет их выражением присущим другим эмоциям) и наконец – подавление своих эмоций (полное скрывание, или частичное снижение проявления эмоций).

А.О.Куракина (2013) в своих исследованиях, посвященных эмоциональному развитию детей дошкольного возраста, выделяет три основных составляющих. Первый компонент – эмоциональной. Он подразумевает испытываемые ребенком чувства. Второй компонент – когнитивный, к нему относится оценка, через понятия и суждения. Третий компонент – поведенческий, он подразумевает саморегуляцию.

В своих исследованиях Ю. А. Афонькина (2014), опираясь на работы отечественных психологов, занимавшихся изучением эмоциональной составляющей развития детей старшего дошкольного возраста, разработала свою модель эмоциональной грамотности. Согласно Ю.А.Афонькиной, основными компонентами эмоционального развития детей являются: дифференциация эмоций, и их интерпритация, причем не только своих собственных, но и окружающих людей; осознание интенсивности испытываемых эмоциональных состояний, их глубины; способы воспроизведения эмоций через речь, мимику; способность контролировать эмоции.

Анализ современных научных работ, статей посвященных изучению эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста,

позволяет сделать вывод о том, что до сих пор не существует единого мнения, единой структуры для изучения данного феномена. Присутствуют расхождения в использовании понятийного аппарата, описание эмоциональной грамотности и ее составляющих происходит с разных точек зрения, порой идущих в разрез друг другу.

Также стоит отметить, что на сегодняшний день отсутствуют материалы по комплексному изучению эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, что приводит в целом к отсутствию системного подхода в изучении данного феномена.

Тот факт, что детское развитие характеризуется своей неравномерностью, быстрой сменяемостью, так же подверженностью изменения под влиянием времени и эпох в котором проживает ребенок, никак не рассматривается при изучении эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

Перед теми специалистами, которые занимаются изучением эмоциональной грамотности, ее составляющими, ее особенностями на этапе старшего дошкольного возраста, стоит задача выбора адекватных, валидных методов и методик исследования, которые будут нестереотипизированными и полностью отвечать поставленным задачам.

М. А. Нгуен и Т. Д. Савенкова (2017) работали над возможностью определения уровня сформированности эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста, с помощью уже имеющихся методик, либо создать свою собственную модель исследования данного феномена.

Основными методами изучения степени сформированности эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста Т. Д. Савенкова (2017) предлагает определить наблюдение, в частности анализ поведения и метод экспертной оценки. Благодаря применению данных методов, можно определить на сколько ребенок овладел навыками идентификации эмоций, как своих, так и чужих, умение выражать

испытываемые эмоции, способность регулировать и контролировать свои эмоции [33].

В своих работах М. А. Нгуен создает методики по изучению эмоциональной составляющей детей старшего дошкольного возраста. К ним относится анкета, которую предлагается заполнить родителям и воспитателям. Ответы на вопросы данной анкеты позволяют выявить степень сформированности эмоциональной отзывчивости ребенка, его способности к сопереживанию, умению радоваться с другими, способы переживания ребенком очень важных для него событий.

Данные методики не могут в полной мере отследить психофизиологические параметры эмоциональной грамотности. К примеру, не рассматривается влияние потраченного ребенком, на выполнение задания времени.

В связи с этим вопросы разработки специальных критериев, методов, позволяющих определить уровень сформированности эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста, остаются на сегодняшний день.

Анализ современных теоретико-методологических подходов к исследованию эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, позволяет сделать вывод о том, что данная тема актуально на сегодняшний день. В настоящее время остается не сформулированной структура эмоциональной грамотности. Отсутствует описание закономерностей развития данного феномена. Существуют различия в использовании понятийной аппаратуры в рамках различных подходов. Связь становления эмоциональной грамотности с возрастными изменениями так же не до конца раскрыта. Следует отдельное внимание уделить тому, что модель изучения развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, на сегодняшний день, не сформулирована.

Вышесказанное указывает на необходимость разработки модели изучения эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста и составления психологической программы, способствующей ее формированию.

Выводы по первой главе:

1. В современной психологии отношение к проблеме изучения эмоциональной грамотности крайне неоднозначно. Прежде всего, это связано с альтернативностью понимания термина «эмоциональная компетентность» и «эмоциональный интеллект» в различных научно-теоретических концепциях и подходах.

2. Эмоциональная грамотность состоит из способности понимать свои эмоции, слушать других и сопереживать их эмоциям, а также способности продуктивно выражать эмоции. Быть эмоционально грамотным – значит уметь справляться с эмоциями таким образом, чтобы повысить свою личную силу и улучшить качество жизни вокруг вас. Эмоциональная грамотность улучшает отношения, создает возможности для чувства любви между людьми, делает возможной совместную работу и способствует чувству общности.

3. Среди многообразия теоретических представлений об эмоциональной грамотности можно выделить 4 основных ее компонента:

1) Идентификация и понимание эмоций, как своих, так и других людей. Многие люди не могут определить чувства любви, стыда или гордости, а также не могут назвать причину, почему эти непонятные чувства появляются. Эти же люди не могут сказать, насколько сильны их эмоции,

даже если попросить их классифицировать эмоции как слабые, сильные или непреодолимые.

2) Самопознание, т.е. осознание детьми собственных эмоций, причин их возникновения, понимание действий, совершаемых ими в определенном эмоциональном состоянии осознание своих слабых и сильных сторон, отношения к себе при их проявлении

3) Социальные навыки умение выстраивать свое поведение, в зависимости от эмоционального состояния партнера, так же эмоционально отзываться на переживания другого человека (понимать чувства и заботы других людей, понимать их точку зрения, проявлять эмпатию), позитивно влиять на поведение другого человека в ситуациях взаимодействия (убеждать в своей правоте, критиковать, не обижая и др.).

4) Регуляция эмоций. Знаний о своих эмоциях и эмоциях других людей недостаточно, чтобы стать эмоционально грамотным. Необходимо знать, когда и как выражение эмоций или их отсутствие влияет на других людей. Умение оптимизировать свое эмоциональное состояние (позитивное самовосприятие), использовать эмоции при принятии решения, направлять свои эмоции на достижение успеха (проявление оптимизма, настойчивости, упорства в достижении поставленной цели).

Содержание эмоционального развития и его возрастную динамику определяют эмоциональные новообразования, последовательно формирующиеся на различных этапах онтогенеза. Этот процесс начинается с первых месяцев жизни ребенка и продолжается по мере взросления.

4. В онтогенезе развитие эмоциональной грамотности играет первостепенную роль при формировании личности в целом. В период дошкольного детства происходит интенсивное развитие и начало осознания ребенком своих эмоций, усложняется эмоциональная жизнь дошкольника: обогащается содержание эмоциональных состояний.

5. Обзор современных теоретико-методологических подходов к изучению эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста позволяет констатировать факт того, что в современной психологии отсутствует единство в подходах к пониманию сущности и структуры эмоциональной грамотности; не выделены закономерности, факторы и линии его развития в онтогенезе; нет однозначной позиции относительно возрастных проявлений этого феномена у детей в старшем дошкольном возрасте, отсутствуют стандартизированные средства ранней диагностики эмоциональной грамотности.

6. На сегодняшний день является актуальным изучение развития эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного, возраста, существует необходимость разработки психологической программы развития эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста.

ГЛАВА 2. Экспериментальное изучение эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста

2.1. Модель, методы и методики экспериментального исследования эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста. Для того, чтоб достичь данную цель, нами был поставлен констатирующий эксперимент, состоящий из нескольких этапов.

Этап I.: Выбор образовательного учреждения в качестве экспериментальной площадки, а также экспериментальной выборки.

Этап II: Разработка модели эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, проведение экспериментов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Этап III: Анализ результатов: качественный и количественный; оценка эффективности апробированной программы по развитию эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

I. Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ Курагинский детский сад № 1 «Красная шапочка» комбинированного вида поселка Курагино. В исследовании принимали участие 40 воспитанников старшего дошкольного возраста (2 старшие группы общего развития, возраст детей 5-6 лет).

Выбор образовательных учреждений в качестве экспериментальной площадки был сделан на основании следующего:

1) учреждения – МБОУ Курагинский детский сад № 1 «Красная шапочка» комбинированного вида поселка Курагино является

муниципальными образовательными учреждениями с наличием детей необходимой для экспериментального исследования возрастной категории;

2) комплектование групп осуществляется по возрастному принципу;

3) заинтересованное отношение педагогического коллектива детского сада и администрации учреждения к экспериментальному исследованию.

II. Проведение экспериментального исследования эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста осуществлялось следующим образом:

1) Разработка модели эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста

2) Эксперимент: а) констатирующий, б) формирующий, в) контрольный

Проанализировав научную литературу по теме исследования, нами была разработана модель эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, которая представлена в рисунке 1.



Рис. 1. Модель изучения эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста

Представленная модель исследования включает четыре основных составляющих эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста: 1) идентификация и понимание эмоций, 2) самопознание, 3) регуляция эмоций, 4) социальные навыки.

Говоря об идентификация и понимание эмоций детьми старшего дошкольного возраста мы имеем ввиду: сформированность представлений о разнообразии проявлений эмоций человека, об их причинах и последствиях при взаимодействии людей; умение осуществлять идентификацию и интерпретацию собственных эмоциональных состояний в различных ситуациях (рефлексию своих поступков и анализ их мотивов, причин и последствий); умение осуществлять идентификацию и интерпретацию эмоциональных состояний другого человека в конкретных ситуациях. Для диагностирования данных параметров мы используем следующие диагностические задания: «Мимический тест», автор К.Э. Изард, «Определи свои эмоции», авторы А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова, «Выбери нужное лицо» авторы Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен.

Самопознание включает в себя: 1) осознание детьми собственных эмоций, причин их возникновения, понимание действий, совершаемых ими в определенном эмоциональном состоянии; 2) осознание своих слабых и сильных сторон, отношения к себе при их проявлении. Для диагностики развития данных параметров используются следующие диагностические задания: «Определи свои эмоции», авторы: А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова, и «Мозаика», авторы: О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова.

Формирование регуляции эмоций можно рассматривать через следующие компоненты: представление о способах регулирования эмоционального состояния; умение избавляться от негативных чувств (страх, тревога, уныние, раздражительность, гнев); умение оптимизировать свое

эмоциональное состояние (позитивное самовосприятие), использовать эмоции при принятии решения, направлять свои эмоции на достижение успеха; умение позитивно влиять на эмоции другого человека. Диагностировать данные компоненты помогут такие методики как: «Как улучшить своё эмоциональное состояние», авторы А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова, «Мозаика», авторы: О.Е.Смирнова, В.М. Холмогорова.

И наконец социальные навыки включают в себя: умение выстраивать свое поведение, в зависимости от эмоционального состояния партнера; умение эмоционально отзываться на переживания другого человека (понимать чувства и заботы других людей, понимать их точку зрения, проявлять эмпатию), умение позитивно влиять на поведение другого человека в ситуациях взаимодействия (убеждать в своей правоте, критиковать, не обижая и др.). Для диагностики используем такие методики как: «Мой выбор», авторы А.А. Ошкина и И.Г. Цыганкова, «Картинки» авторы О.Е.Смирнова, В.М. Холмогорова.

Диагностическое задание «Мимический тест» К.Э. Изарда [28].

Цель данной методики: выявить у детей представление о разнообразии проявлений эмоций человека, об их причинах и последствиях при взаимодействии людей.

В качестве стимульного материала к данной методике применяются схематические карточки с изображением лиц, выражающих эмоции (спокойствие, радость, грусть, злость, гнев (ярость), обида, удивление, испуг, стыд) (приложение 2).

В ходе эксперимента ребенку произносится инструкция: «Посмотри на изображение лица и скажи, какое чувство оно выражает». Затем ребенок по очереди определяет, какая именно эмоция изображена на представленных карточках.

Для осуществления анализа по данной методике, используется 3-х балльная система оценивания, где: 1 балл – ребёнок не смог даже при помощи взрослого правильно определить и назвать более 4 эмоций; 2 балла – ребёнок смог с помощью взрослого определить 3-7 эмоций и назвать их или им близкие синонимы; 3 балла – ребёнок смог самостоятельно определить 8-10 эмоций и назвать их или близкие им синонимы, смог высказать правильное предположение об их причинах и последствиях при взаимодействии людей. Ответы не только правильные, но и точные, полные и аргументированные.

Диагностическое задание «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой [59].

Цель данной методики: выявить осознание детьми своих собственных эмоций, причин их возникновения, понимание своих действий, совершаемых в определенных эмоциональных состояниях.

Для проведения данного диагностического задания понадобятся фотографии, на которых изображены различные эмоциональные состояния (радость, злость, обида, страх, удивление, грусть).

Перед ребенком раскладываются фотографии с изображением различных эмоциональных состояний (радость, грусть, обида, страх, удивление, злость). Затем ему необходимо брать каждую фотографию, называть изображенную эмоцию и ответить на приблизительные вопросы:

–Когда ты испытываешь данную эмоцию?

–Что может вызвать у тебя такую эмоцию?

–Какие поступки, действия ты совершаешь в таком эмоциональном состоянии? (когда ты грустишь, злишься, обижен и т.д.).

Для осуществления анализа по данной методике, используется 3-х балльная система оценивания, где: 1 балл – ребенок не определяет и не называет эмоции и причины их возникновения, не может назвать поступки даже с помощью взрослого; 2 балла – ребенок правильно определяет и

называет некоторые эмоции с помощью взрослого, объясняет некоторые адекватные причины их возникновения, называет отдельные поступки, совершаемые им в некоторых эмоциональных состояниях; 3 балла – ребенок может самостоятельно определить и называть все эмоции (названия могут не совпадать, но смысл правильный), понимает и объясняет некоторые причины их возникновения; так же может назвать поступки, совершаемые им в определенном эмоциональном состоянии.

Во второй части данной методики целью является: выявить у детей умение осуществлять идентификацию собственных эмоциональных состояний в конкретных эмоциогенных ситуациях.

Понадобятся так же фотографии с изображениями различных эмоциональных состояний (радость, грусть, обида, страх, удивление, злость).

Экспериментатор показывает ребенку фотографии детей, отражающие разные эмоциональные состояния и предлагает выбрать ту, которая изображает его эмоции в предлагаемой ситуации. Для этого взрослый произносит ребенку – «покажи фотографию, где изображено то, что ты почувствуешь, если»:

–Тебе купили игрушку, о которой ты долго мечтал(а) .

–Тебя оставили одного/одну дома, тебе не с кем поиграть и поговорить.

–В группе появилась новая девочка/мальчик

–Вы с товарищем выиграли в игре, но приз отдали только ему.

–Другой ребёнок сломал важную для тебя твою любимую игрушку.

–Ты случайно сломал(а) важную для другого ребёнка его любимую игрушку.

Для оценивания результатов используется так же 3–х балльная система, где: 1–балл – у ребенка не получается, даже с помощью взрослого идентифицировать собственные эмоциональные состояния в конкретных эмоциогенных ситуациях; 2 балла – ребенок может с помощью взрослого идентифицировать собственные эмоциональные состояния в некоторых

эмоциогенных ситуациях; 3 балла дается, если ребенок смог самостоятельно правильно идентифицировать собственные эмоциональные состояния во всех шести предложенных эмоциогенных ситуациях, дал развернутый ответ.

В третьей части данного диагностического задания цель это: выявить у детей умение осуществлять интерпретацию собственных эмоциональных состояний в различных ситуациях (рефлексию своих поступков и анализ их мотивов, причин и последствий).

Для проведения необходимы фотографии с изображениями различных эмоциональных состояний (радость, грусть, обида, страх, удивление, злость).

В ходе эксперимента ребенку демонстрируются фотографии и поясняется, что это ситуации, в которых дети испытывают разные эмоциональные состояния. Затем определяем на сколько правильно ребенок понял изображенные на фотографиях эмоции. После предлагаем ребенку представить себя на месте того, кто изображен и объяснить, почему он так поступает, каковы причины и последствия такого поведения.

Ситуации:

- Вы с товарищем играли, но победил он.
- Когда вы вместе играли твой товарищ сломал твою любимую игрушку.
- Воспитатель не похвалил твою поделку.

Для анализа результатов используется так же 3-х балльная система оценивания, где 1 балл – ребенок не может осуществить интерпретацию собственных эмоциональных состояний в различных ситуациях, рефлексию своих поступков и анализ их мотивов, причин и последствий, даже с помощью взрослого. 2 балла ставится тогда, когда ребенок смог с помощью взрослого осуществить интерпретацию собственных эмоциональных состояний в различных ситуациях, осуществляет рефлексию своих поступков, пусть и своими словами. 3 баллам оцениваем, когда ребенок смог самостоятельно правильно осуществить интерпретацию собственных

эмоциональных состояний в различных ситуациях, может провести рефлексию своих поступков и анализ их мотивов, причин и последствий.

Диагностическое задание «Выбери нужное лицо» Р. Тэмбла, М.Дорки и В. Амена [62].

Данная диагностика позволяет выявить у детей умение осуществлять идентификацию эмоциональных состояний другого человека в конкретных ситуациях. Для ее проведения необходима серия из 4 рисунков, где каждый рисунок сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка-дошкольника ситуацию (приложение 2).

Показываем ребёнку картинки с изображений знакомых ему ситуаций, но у некоторых персонажей картинок отсутствует лицо и предлагаем выбрать подходящее для данной ситуации лицо.

Если ребенок не может осуществить идентификацию эмоциональных состояний другого человека (даже с помощью взрослого), ставим 1 балл. В случае если смог с помощью взрослого осуществить идентификацию эмоциональных состояний другого человека в половине предложенных ситуаций, выбрал подходящие лица можно поставить 2 балла. И наконец 3 балла – ребёнок может осуществлять идентификацию эмоциональных состояний другого человека во всех предложенных ситуациях, выбирает подходящие лица, и даже может аргументировать свой выбор.

Для того, чтоб выявить у детей умение осуществлять интерпретацию эмоциональных состояний других людей (анализ их поступков, их причин и последствий) в конкретных ситуациях, задаем ребёнку вопросы:

– А почему ты думаешь, что эти люди на картинках испытывают именно ту эмоцию, которую ты назвал?

– Как ты думаешь, что вызвало / что стало причиной этих эмоций?

– Какие последствия проявления данных эмоций ты можешь предположить?

Для того чтоб дать количественный анализ ставим 1 балл, если ребёнок не смог обосновать свой выбор, назвать причину и последствия проявленной эмоции даже с помощью взрослого. В случае, если ребёнок смог обосновать свой выбор, назвать причину и последствия проявленной эмоции с помощью взрослого ставим 2 балла. И наконец, если ребёнок смог развернуто и подробно обосновать свой выбор, назвать причину и последствия проявленной эмоции– 3 балла.

Диагностическое задание «Как улучшить своё эмоциональное состояние» А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова [59].

Цель данной диагностики: выявить у детей представлений о способах регулирования эмоционального состояния .

Для проведения понадобятся картинки с различными способами регулирования своего эмоционального состояния (сон, еда, музыка, мысли о хорошем, отдых в тишине, слушание художественных произведений и занятие спортом) (приложение 3).

Экспериментатор предлагает ребенку вспомнить, какие «плохие» эмоции, чувства у него появляются при общении с людьми и как они ему мешают. Затем предлагаем ребенку ответить на следующие вопросы:

– Как ты полагаешь, необходимо ли избавляться от «плохих» эмоций, чувств?

– Как ты полагаешь, можешь ли ты сделать свое эмоциональное состояние, лучше, когда ты грустишь или, когда ты обиделся, разозлился?

– Знаешь ли ты какие–ни будь способы, для того чтобы улучшить своё настроение, когда ты грустишь, обижен, зол, испуган?

В ходе беседы предлагаем ребенку выбрать на картинках то, что, по его мнению, помогает улучшить своё эмоциональное состояние.

Смотрим на то, как ребенок выбирает картинки и аргументирует свой ответ. Если он этого не делает даже с помощью взрослого, ставим 1 балл. В

случае, если ребенок правильно выбирает картинки, но с помощью взрослого и частично аргументирует ответ, так же с помощью взрослого– 2 балла. И наконец, ребенок может самостоятельно выбрать необходимые картинки, так же аргументирует свой выбор, добавляет ответ своими способами регуляции эмоционального состояния.

Диагностическое задание «Картинки» О.Е. Смирновой, В.М.Холмогоровой [76].

Цель данного диагностического задания: выявить у детей их умение эмоционально отзываться на различные переживания другого человека (понимать чувства, тревоги других людей, их точку зрения, способность проявлять эмпатию).

Для проведения данной диагностики необходима серия из 4 картинок с изображением сцен из повседневной жизни детей в детском саду (приложение 4).

В ходе эксперимента ребенку предлагается поочередно рассмотреть четыре картинки перед ним и рассказать, что на каждой изображено (для того, чтоб убедиться, что ребенок понимает эмоции детей и суть ситуации).Затем проводится беседа по каждой картинке. Важно узнать, что бы ребенок сказал изображенному персонажу, или что бы сделал, для того чтоб улучшить его настроение и продолжить взаимодействие.

Вопросы:

1. Как ты поступишь, если твой напарник в совместной работе очень расстроен? И почему ты поступишь именно таким образом?
2. Как ты поступишь, если твой напарник в совместной работе обидится на тебя? И почему ты поступишь именно таким образом?
3. Как ты поступишь, если твой напарник в совместной работе вдруг разозлился на тебя? И почему ты поступишь именно таким образом?

4. Как ты поступишь, если твой напарник в совместной работе устал, отчаялся достичь результата и уже хочет бросить начатую работу? Почему ты поступаешь именно таким образом?

Ситуации:

1. Мальчик отказывается принимать другого мальчику в «свою» игру. Тот, в свою очередь, очень расстроился.

2. Девочка случайно во время игры поломала куклу своей подруги. Та в ответ очень обиделась.

3. Ребенок ни спросил и взял необходимую ему для его игры игрушку у девочки, на что она разозлилась.

4. Мальчики вместе строили дом. У напарника дом построен не ровно и поэтому несколько раз рушится, из-за чего он отчаивается и хочет бросить начатое.

Для того, чтоб оценить эмоциональную отзывчивость, эмпатию необходимо смотреть на то, как испытуемый отзывается на переживания другого человека: 1 балл – никак; 2 балла – ребенок, вроде проявляет эмоции на переживание другого, но эмпатию не способен проявить; 3 балла – ребенок и отзывается эмоционально на переживания другого человека и проявляет к нему эмпатию.

Диагностическое задание «Мозаика» О.Е. Смирновой, В.М.Холмогоровой [76].

Для того, чтоб выявить у детей умение позитивно влиять на эмоции другого человека используем диагностическое задание «Мозаика». Для его проведения понадобится образец постройки «дорога с машиной», коробка с цветными деталями мозаики, в которой не хватало по одной детали в каждом объекте (дорого, машина).

В проведении данной диагностики участвуют двое детей. Им необходимо выполнить совместную работу по образцу – дорогу по которой едет машина. В паре дети самостоятельно определяют кто и что будет

делать. Затем экспериментатор предлагает по очереди выполнить разные роли: один должен выкладывать дорогу (а затем домик), а другой в это время – наблюдать за действиями партнера и в трудных ситуациях поддерживать его (не хватало деталей – их можно было попросить).

Вопросы для обсуждения:

- Какие были ситуации, в которых твой товарищ испытывал затруднения?
- Как ты ему помогал справиться с трудной ситуацией?
- Какие были ситуации, в которых твой товарищ расстроился?
- Как ты его успокаивал?

Для оценивания результата необходимо посмотреть может ли ребенок позитивно повлиять на эмоции другого человека: 1 балл– никак не влияет на эмоциональное состояние другого; 2 балла в случае, если выражает несогласие с несправедливой критикой взрослого, при этом не использует слов поддержки для другого ребёнка; 3 балла– ребенок самостоятельно позитивно воздействует на эмоции своего партнера.

Во второй части данного исследования с целью определения у детей их осознанных сторон, умение выстраивать свое поведение, в зависимости от эмоционального состояния партнера, предлагаем ребенку вспомнить, как он наблюдал за своим партнером и оценить, каким он был помощником.

Вопросы для обсуждения:

1. Как ты думаешь: смог ли ты поддержать своего товарища в трудную минуту?
2. Что у тебя получилось хорошо?
3. Какие это вызывает у тебя чувства?
4. Какое у тебя отношение к себе, когда ты знаешь, то ты помог поддержать в трудную минуту своего товарища?
5. Что у тебя не получилось или получилось не очень хорошо?
6. Какое у тебя отношение к себе, когда ты знаешь, то ты смог поддержать в трудную минуту своего товарища?

Итоговые баллы распределяются следующим образом: 1 балл– ребенок смог отреагировать на эмоциональное состояние партнера, построить свое поведение в зависимости от него, но отношение к себе, свои сильные и слабые стороны назвать не может; 2 балла– ребенок так же смог отреагировать на эмоциональное состояние ребенка с которым он был в паре, а также смог с помощью взрослого назвать свои сильные и слабые стороны; 3 балла– ребенок самостоятельно охарактеризовал проявление своих слабых и сильных сторон в соответствии с особенностями поведения в ситуации совместной деятельности, выражает отношения к себе, адекватно реагирует на эмоциональное состояние партнера и пристраивает свое поведение в зависимости от него.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента по изучению особенностей эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста

Для реализации психологического исследования применялись следующие методы: беседа, наблюдение и эксперимент.

Наблюдение за детьми происходило во время непосредственной образовательной, игровой свободной деятельности, в режимных моментах. Это позволило составить представление об особенностях когнитивной, эмоционально-волевой и коммуникативной сферах, установить контакт с испытуемыми.

Благодаря методу беседа удалось установить контакт с детьми старших групп, способствовать созданию доброжелательной, доверительной атмосферы, сформировать положительное отношение к обследованию. Беседа проводилась индивидуально с каждым ребенком по заранее составленному списку вопросов. Схема вопросов для беседы с ребенком представлена в приложении 1.

Во время констатирующего эксперимента была проведена диагностика идентификации и понимания эмоций с помощью диагностических заданий: «Мимический тест» (К.Э. Изард), «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г.Цыганкова), «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен.). Результаты изучения представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2. Результаты изучения идентификации и понимания эмоций у детей 5–6 лет по методикам «Мимический тест» К.Э. Изарда, «Определи свои эмоции» А.А. Ошкина, И.Г.Цыганковой, «Выбери нужное лицо» Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амена в экспериментальной (группа А) и контрольной (группа Б) группах.

Группы детей	Методики Уровень	«Мимический тест»		«Определи свои эмоции»		«Выбери нужное лицо»		Общий показатель, %
		Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	
Группа А (n==20)	Низкий	3	15	8	40	6	30	28,5
	Средний	14	70	11	55	13	65	63,5
	Высокий	3	15	1	5	1	5	8
Группа Б (n==20)	Низкий	3	15	6	30	7	35	27
	Средний	13	65	12	60	12	6	62
	Высокий	4	20	2	10	1	5	12

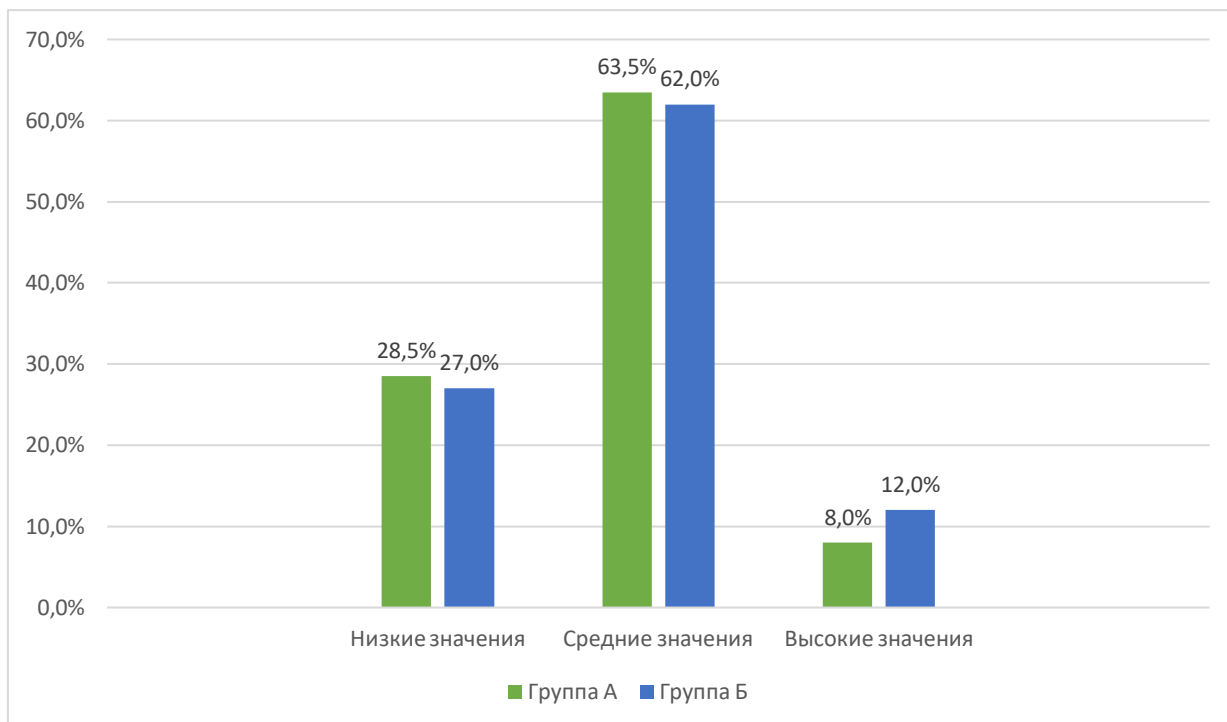


Рисунок 2. Гистограмма 1. Результаты изучения идентификации и понимания эмоций у детей 5-6 лет по методикам «Мимический тест» К.Э. Изарда, «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г.Цыганковой, «Выбери нужное лицо» Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амена.

Проанализировав результаты, полученные при изучении идентификации и понимания эмоций детьми 5-6 лет, можно сделать вывод о том, что уровень развития представленных компонентов в экспериментальной группе (А) и контрольной группе (Б) примерно одинаковый. Большинство детей показали средний уровень: 63,5 % в группе А и 62 % в группе Б. Это те дети, которые с помощью воспитателя могут ответить на представленные вопросы, сформулировать то, какие эмоции они испытывают, выбрать изображения, соответствующие названным эмоциям. Высоким же уровнем в обеих группах, обладает незначительное количество детей: 8 % в группе А, и 12% в группе Б. Данные дети самостоятельно назвали все представленные им эмоции, соотнесли их с изображениями, аргументировано ответили на заданные вопросы. Дети с низким уровнем 28,5 %- группа А, 27 %- группа Б, не могут самостоятельно идентифицировать

эмоциональное состояние у себя и других людей. Так же у них имеются трудности с анализом поступков, их причин и последствий.

Следующим этапом, стало выявления уровня самопознания, которое осуществлялось с помощью следующих методик: «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова). Результаты диагностики представлены в таблице 3 и рисунке 3

Таблица 3. Результаты изучения самопознания у детей 5-6 лет по методикам «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Мозаика» О.Е. Смирновой В.М. Холмогоровой в экспериментальной (группа А) и контрольной (группа Б) группах.

Группы детей	Методики Уровень	«Определи свои эмоции»		«Мозаика»		Общий показатель, %
		Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	
Группа А (n==20)	Низкий	8	40	6	30	35
	Средний	11	55	12	60	57,5
	Высокий	1	5	2	10	7,5
Группа Б (n==20)	Низкий	3	15	8	40	28,5
	Средний	14	70	11	55	63,5
	Высокий	3	15	1	5	8

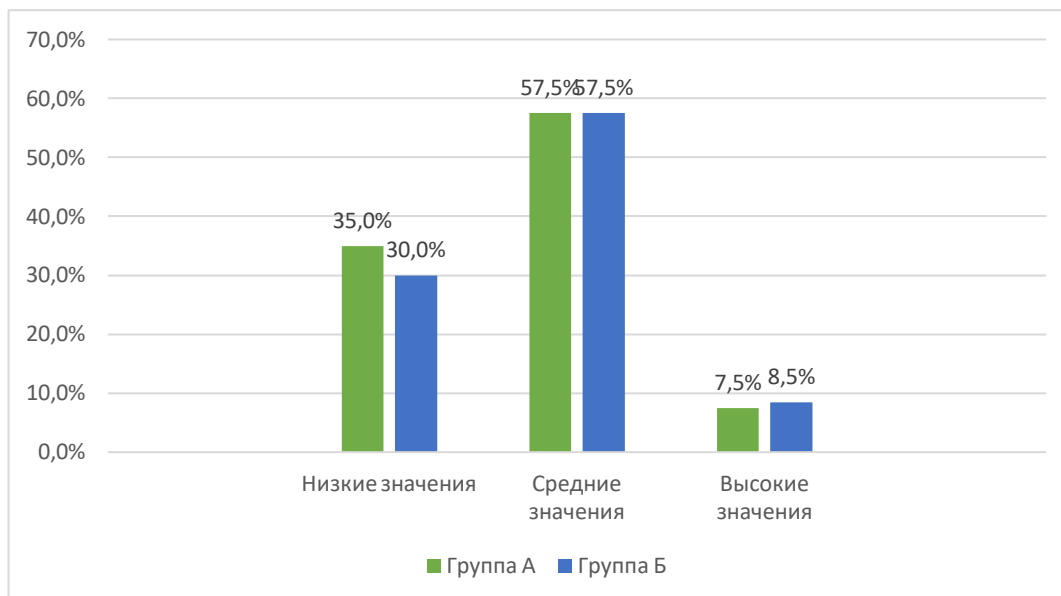


Рисунок 3. Гистограмма 2. Результаты изучения самопознания у детей 5-6 лет по методикам «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Мозаика» О.Е. Смирновой, В.М. Холмогоровой в экспериментальной (группа А) и контрольной (группа Б) группах.

Полученные в ходе проведения методик результаты, позволяют нам сделать следующие выводы. В двух группах около 50 % детей имеет средний уровень сформированности умения осознавать собственные эмоции, причины их возникновения, понимания действий, совершаемых ими в определенном эмоциональном состоянии. Примерно 30 % имеют низкий уровень сформированности самопознания. Данные дети испытывают трудности, практически не справляются без помощи взрослого. Не могут объяснить причину, почему именно они поступили так или иначе, с чем связаны их эмоции. Лишь приблизительно 8 % детей в обеих группах показали высокий результат. Данные дети могут самостоятельно развернуто и более подробно объяснить причину, от чего, по их мнению, возникают определенные эмоции.

Следующим этапом стало изучение формирования регуляции эмоций. Для этого были использованы такие диагностические методика как: «Как улучшить своё эмоциональное состояние» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова),

«Мозаика» (О.Е.Смирнова, В.М. Холмогорова). Результаты диагностики представлены в таблице 4 и рисунке 4.

Таблица 4. Результаты изучения регуляции эмоций у детей 5-6 лет по методикам: «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова) в экспериментальной (группа А) и контрольной (группа Б) группах.

Группы детей	Методики	«Как улучшить свое эмоциональное состояние»		«Мозаика»		Общий показатель, %	
		Уровень	Абс. знач.	%	Абс. знач.		%
Группа А (n==20)	Низкий		7	35	6	30	32,5
	Средний		12	60	12	60	60
	Высокий		1	5	2	10	7,5
Группа Б (n==20)	Низкий		6	30	8	40	30
	Средний		14	70	11	55	62,5
	Высокий		0	0	1	5	7,5

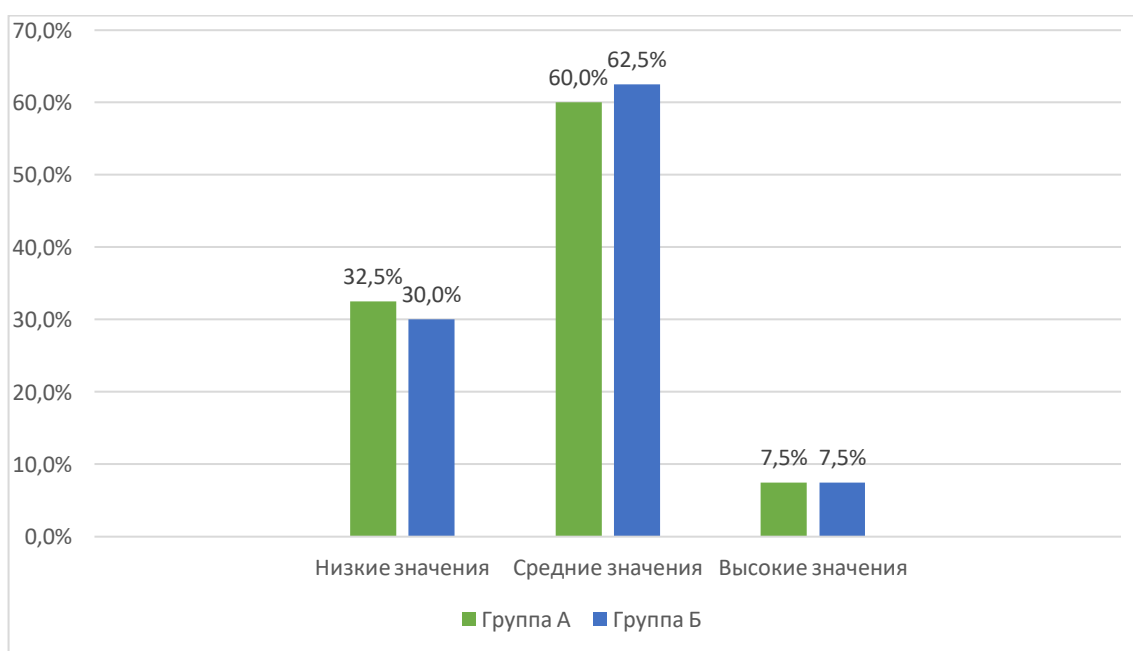


Рисунок 4. Гистограмма 3. Результаты изучения регуляции эмоций у детей 5-6 лет по методикам «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Мозаика» О.Е. Смирновой, В.М. Холмогоровой в экспериментальной (группа А) и контрольной (группа Б) группах.

Анализируя результаты диагностики, можно сказать следующее: как и в предыдущих этапах, в обеих группах, преобладает количество детей, имеющих средний уровень сформированности регуляции эмоций. Около 30 % детей в каждой группе показали низкий уровень. Дети не могли назвать ни своих сильных, ни слабых сторон. Приблизительно 60 % детей в обеих группах имеют средний уровень. Данные дети задавали вопросы воспитателю, а почему другого ребёнка ругают или хвалят, но к самому ребёнку не проявляли сочувствия и поддержки. Меньше всего детей, примерно 7 %, показали высокий уровень. Эти дети понимали инструкцию, выполняли самостоятельно задания, поддерживали других детей и на словах пытались помочь им.

Последними составляющими эмоциональной грамотности детей 5-6 лет, были изучены социальные навыки. Для этого использовались такие методики как: «Мой выбор», авторы А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова, «Картинки» авторы О.Е.Смирнова, В.М. Холмогорова. Результаты диагностики представлены в таблице 5 и рисунке 5.

Таблица 5. Результаты изучения социальных навыков у детей 5-6 лет по методикам: «Мой выбор» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Картинки» О.Е.Смирновой, В.М. Холмогоровой в экспериментальной (группа А) и контрольной (группа Б) группах.

Группы детей	Методики Уровень	«Мой выбор»		«Картинки»		Общий показатель, %
		Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	
Группа А (n==20)	Низкий	6	30	5	25	27,5
	Средний	12	60	11	55	57,5
	Высокий	2	10	4	20	15
Группа Б (n==20)	Низкий	7	35	6	30	37,5
	Средний	10	50	11	55	52,5
	Высокий	3	15	3	15	15

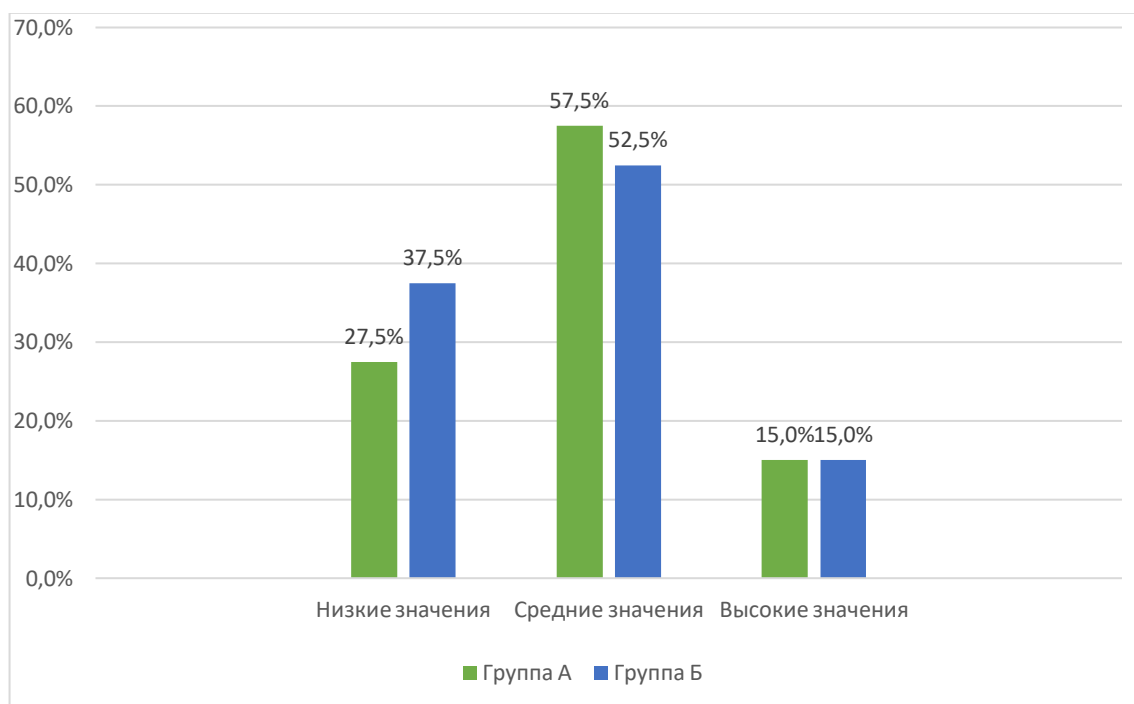


Рисунок 5. Гистограмма 4. Результаты изучения социальных навыков у детей 5-6 лет по методикам «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Мозаика» О.Е. Смирновой, В.М. Холмогоровой в экспериментальной (группа А) и контрольной (группа Б) группах.

Говоря о результатах после проведения данных методик, можно сказать следующее: в обеих группах, чуть больше 50 % детей показали средний уровень. Они переживали за детей, объясняли свое видение ситуации, как бы они поступили, но не могли назвать способов проявления эмпатии самостоятельно. В группе А 27,5 %, в группе Б чуть больше- 37,5% детей имеют низкий уровень. Данные дети никак не хотели эмоционально отзываться на ситуации, некоторые не стали отвечать на вопросы, даже с помощью взрослого. По 15 % детей показали высокий результат. Дети смогли назвать способы поддержки и проявления эмпатии к другим детям.

Теперь рассмотрим общие результаты сформированности эмоциональной грамотности детей 5-6 лет, по итогам всех диагностик на констатирующем этапе.

В группе А (экспериментальной) показатели следующие: низкий уровень 30,5 % детей, средний у 60 % и высокий показали 9,5 %.

В группе Б (контрольной): низкий уровень 31 % детей, средний у 58 % и высокий показали 11 %. Данные результаты представлены в таблице 6 и на рисунке 6.

Таблица 6. Результаты сформированности эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста (%).

Уровень Сформированности	Группа А %	Группа Б %
Низкий	30,5	31
Средний	60	58
Высокий	9,5	11

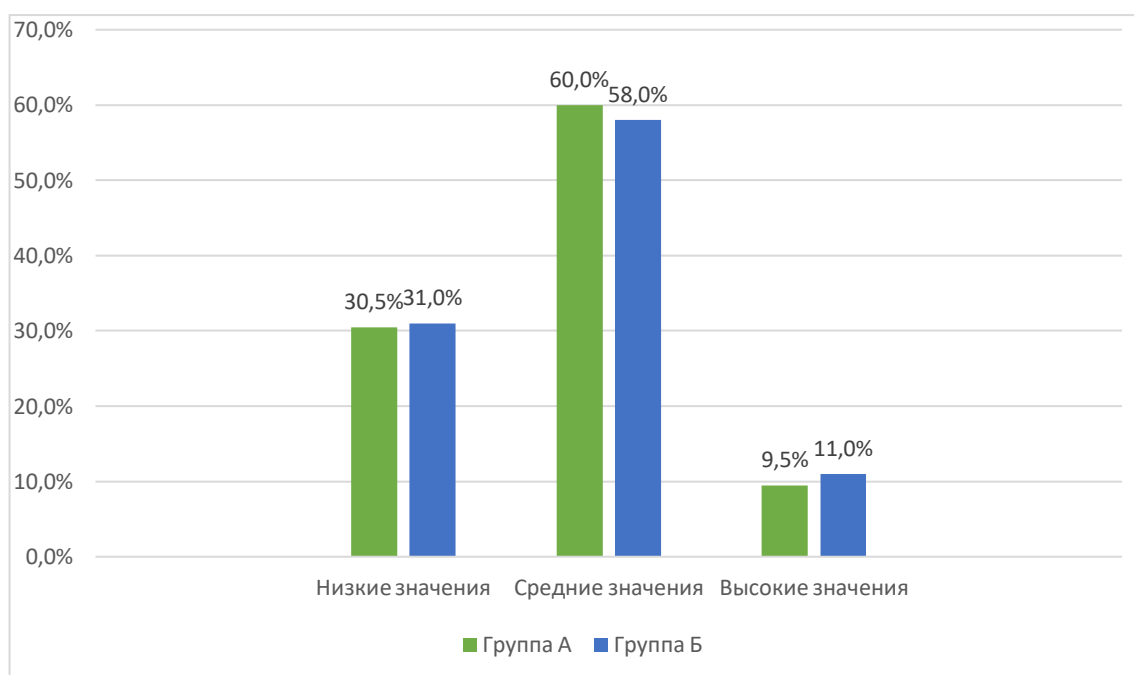


Рисунок 6. Гистограмма 5. Результаты сформированности эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста.

Подводя итог об уровне развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, можно сделать вывод о недостаточном развитии основных ее параметров: идентификации и понимания эмоций, самопознания, социальных навыков и регуляции эмоций.

Обобщая полученные данные констатирующего эксперимента можно сделать вывод о том, что у детей двух групп уровень развития эмоциональной грамотности приблизительно одинаковый.

Выводы по второй главе:

1. С целью изучения эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, нами был осуществлен констатирующий эксперимент. Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ Курагинский детский сад № 1 «Красная шапочка» комбинированного вида поселка Курагино. В исследовании принимали участие 40 воспитанников (2 группы по 20 человек) старшего дошкольного возраста (возраст детей 5-6 лет).

2. Для решения поставленных задач нами была разработана модель исследования эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, включающая четыре компонента: идентификация, самопознание, регуляция эмоций и социальные навыки.

3. В экспериментальном исследовании были использованы методы наблюдения, беседы, эксперимент. Для выявления у детей умения идентифицировать и понимать собственные и чужие эмоции использовались методики: «Мимический тест» (К.Э. Изард), «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен.), «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), которые показали низкий уровень в группе А-28,5 %, в группе Б- 27%,: средний уровень 63,5 % в группе А и 62 % в группе Б. ,высокий уровень- 8 % в группе А, и 12% в группе Б.

4. В ходе проведения методик по изучению сформированности самопознания: «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова) были выявлены следующие результаты: в обеих группах около 50 % детей имеет средний уровень сформированности умения осознавать собственные эмоции, примерно 30 % в обеих группах имеют низкий уровень и примерно по 8 % детей в обеих группах показали высокий результат.

5. Результаты изучения регуляции эмоций у детей 5-6 лет по методикам «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова) следующие: приблизительно 60 % детей в обеих группах имеют средний уровень. примерно 7 %, показали высокий уровень, низким уровнем обладают 30% детей.

6. Результаты изучения социальных навыков у детей 5-6 лет по методикам «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова). Говоря о результатах после проведения данных методик, можно сказать следующее: в обеих группах, чуть больше 50 % детей показали средний уровень. В группе А 27,5 %, в группе Б чуть больше- 37,5% детей имеют низкий уровень. По 15 % детей показали высокий результат.

7. Общие результаты диагностики сформированности эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста в процентах. В группе А (экспериментальная): 30,5 % - низкий уровень, 60 %- дети со средним уровнем и 9,5 % детей показали высокий уровень. В группе Б (контрольной): 31 % - низкий уровень, 58 %- дети со средним уровнем и 11 % детей показали высокий уровень. Это говорит о том, что у детей в двух группах примерно одинаковый уровень сформированности эмоциональной грамотности и ее составляющих, а так же о необходимости проведения программы формирования эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

ГЛАВА 3. Психологическая программа развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста

3.1. Теоретико–методологические основы развития эмоциональной грамотности в старшем дошкольном возрасте

Разработка различных путей и методов, способствующих развитию эмоциональной грамотности детей 5-6 лет, является актуальными, поскольку данная работа недостаточно внедрена в практику современного образования.

При разработке психологической программы развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста мы придерживались следующих принципов:

1. Деятельностный принцип. Основой данного принципа является теория психического развития ребёнка, разработанная в трудах А. Н. Леонтьева (2000), Д. Б. Эльконина (1974). В ходе активной деятельности ребенка создается необходимая основа для позитивных изменений в развитии его личности. Развивающая работа всегда осуществляется в контексте той или иной деятельности ребенка.

2. Принцип единства диагностики и коррекции, предполагающий, что задачи могут быть поставлены только на основе полной психологической диагностики, включая анализ основных аспектов развития ребенка. И.В. Дубровина (1998) считает, что основой коррекции должен выступать этот принцип. Прежде чем приступить к коррекционно-развивающей работе, необходимо провести психодиагностическое обследование.

2. Принцип единства сознания и деятельности, признание решающей роли деятельности в процессе формирования личности ребенка, учет роли ведущей деятельности на каждом возрастном этапе. Процесс развития должен быть направлен как на межличностное взаимодействие взрослого и ребенка, так и на воспитательную деятельность взрослых.

3. Принцип гуманистического подхода, предполагающий, что взаимодействие психолога с педагогами, родителями и детьми основано на создании климата взаимного доверия, психологической защищенности, безоценочности, принятия других.

4. Принцип индивидуального подхода, предполагающий использование в развивающей работе индивидуальных проявлений обобщенных норм и учет особенностей формирования личности.

5. Онтогенетический принцип, заключающийся в том, что развивающие мероприятия необходимо соотносить с предстоящими этапами развития личности дошкольника, с зоной его ближайшего развития.

При составлении психологической программы мы ориентировались на следующие требования:

- четко формулировать цели и задачи психологической работы;
- определить формы работы (индивидуальная, групповая или смешанная);
- отобрать методики и техники развивающей работы;
- определить общее время, необходимое для реализации всей программы;
- определить частоту необходимых встреч (ежедневно, 1 раз в неделю, 2 раза в неделю);
- определить длительность каждого занятия (согласно возрастной норме, общей нагрузки в ДОУ);
- разработать развивающую программу и определить содержание занятий;
- подготовить необходимые материалы и оборудование.

Организация коррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста, по мнению А.Р. Лурия (2002), должна базироваться на нейропсихологическом подходе о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических

функций в онтогенезе. В основе данного подхода лежит системный подход к коррекции психического развития ребенка. [55]

Развивающая работа по формированию эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста на основании результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента, должна включать в себя следующие направления работы:

1. Формирование эмоциональных состояний, в рамках которых формируются: умение распознавать эмоциональные состояния по выражению мимики и пантомимике; умение выражать эмоции, особенно: «грусти», «злости» и «обиды» с помощью картинок и пиктограмм; умение выражать эмоции через проигрывание эмоциональных ситуаций.

2. Обучение пониманию причинно-следственных связей между эмоциональными состояниями и событиями, их вызвавшими. В рамках этого направления формируются: умение понимать, распознавать эмоциональные состояния сказочных персонажей в той или иной ситуации, осуществлять перенос знаний на жизненную ситуацию; умение узнавать и понимать эмоциональные состояния окружающих людей в определенных жизненных ситуациях.

3. Обучение вербальному описанию, как собственных эмоциональных состояний, так и состояний других людей. В этом направлении формируются: способность анализировать собственные эмоциональные состояния, особенно: «грусти», «злости» и «обиды»; умение выражать вербально собственные эмоции и описывать эмоциональные проявления других людей.

4. Формирование рефлексивного компонента эмоциональной грамотности старших дошкольников: повышение уровня самооценки и развитие эмпатии у детей.

3.2. Организация и содержание формирующего эксперимента

С целью изучения эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста нами была разработана модель эмоциональной грамотности, которая включает в себя: 1) идентификацию и понимание эмоций, 2) самопознание, 3) регуляцию эмоций, 4) социальные навыки.

По итогам констатирующего эксперимента было выявлено незначительное различие в уровне развития эмоциональной грамотности между двумя группами. И в экспериментальной, и в контрольной группе мало детей, показавших высокий уровень.

Исходя из этого можно сделать вывод о необходимости целенаправленного развития параметров эмоциональной грамотности, а значит выявлена необходимость в проведении развивающей работы и разработке программы развития эмоциональной грамотности среди детей старшего дошкольного возраста.

Целью программы является развитие параметров, входящих в состав компонентов эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

На основании поставленной цели и установленных особенностей развития эмоциональной грамотности старших дошкольников, нами были сформулированы следующие **задачи программы**:

1. Развитие понимания детьми собственных эмоций, причин их возникновения, понимание действий, совершаемых ими в определенном эмоциональном состоянии;
2. Развитие понимания эмоциональных состояний других людей;
3. Развитие представлений о способах регулирования эмоционального состояния;

4. Развитие способности позитивно влиять на поведение другого человека в ситуациях взаимодействия с другими людьми;

5. Повышение уровня эмпатии, эмпатической наблюдательности и эмпатийного слушания;

6. Развитие способности контролировать внешние проявления эмоций.

В соответствии с полученными результатами констатирующего эксперимента были выделены следующие направления развивающей работы:

1. Развитие самопознания, то есть осознание детьми собственных эмоций, причин их возникновения, понимание действий, совершаемых ими в определенном эмоциональном состоянии; осознание своих слабых и сильных сторон, отношения к себе при их проявлении.

2. Развитие регуляции эмоций, через развитие представлений о способах регулирования эмоционального состояния, умения избавляться от негативных чувств (страх, тревога, уныние, раздражительность, гнев), умения оптимизировать свое эмоциональное состояние (позитивное самовосприятие).

3. Развитие социальных навыков, а именно умение выстраивать свое поведение, в зависимости от эмоционального состояния партнера, умение эмоционально отзываться на переживания другого человека (понимать чувства и заботы других людей, понимать их точку зрения, проявлять эмпатию), умение позитивно влиять на поведение другого человека в ситуациях взаимодействия (убеждать в своей правоте, критиковать, не обижая и др.).

4. Развитие способности идентификации и понимания эмоций, представлений о разнообразии проявлений эмоций человека, об их причинах и последствиях при взаимодействии людей, умения осуществлять идентификацию и интерпретацию собственных эмоциональных состояний в различных ситуациях (рефлексию своих поступков и анализ их мотивов,

причин и последствий), умения осуществлять идентификацию и интерпретацию эмоциональных состояний другого человека в конкретных ситуациях.

При составлении программы развития эмоциональных компетенций студентов-психологов мы руководствовались следующими принципами:

1. Деятельностный принцип, основан на теоретических положениях А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина и заключается в организации активной деятельности личности для создания позитивных сдвигов в развитии. Коррекция осуществляется в контексте деятельности.

2. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач. Данный принцип указывает на необходимость присутствия в любой коррекционно-развивающей работе задач трех уровней: коррекционного, профилактического и развивающего.

3. Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей включает требования соответствия психического и личностного развития индивида возрастной норме, а также учёт уникальности развития личности, следовательно, развивающая программа должна создавать основу для индивидуализации.

4. Принцип единства диагностики и коррекции реализуется в двух аспектах: для формулирования цели и задач развивающей программы необходимо понимание характера трудностей развития, для этого требуется проведение комплексного психодиагностического обследования; реализация программы должна сопровождаться контролем динамики изменений для понимания эффективности развивающей работы.

5. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов – необходима опора на более развитые психические процессы, а также использовать методы и методики их активизирующие.

6. Принцип возрастания сложности (усложнения) основывается на том, что задания программы должны постепенно усложняться: от простого к

сложному. Тем самым происходит постепенное и качественное развитие, поддерживается интерес к развивающей работе, возникает радость преодоления.

7. Принцип учета эмоциональной сложности материала подразумевает, что занятия, упражнения, предоставляемый материал должен создавать благоприятный эмоциональный фон, вызывать положительные эмоции. Развивающие занятия должны завершаться на «позитивной эмоциональной ноте».

Категория участников: программа занятий реализовывалась с детьми старшего дошкольного возраста. Всего в апробации программы приняло участие 20 детей посещающих дошкольное образовательное учреждение, в возрасте 5–6 лет.

Время проведения: программа состоит из 10 групповых встреч, каждое из которых длительностью не более 20 минут, согласно возрастной норме.

Формы и методы, используемые для реализации программы: игровые методы, просмотр фильмов, занятия с элементами игротерапии (ролевые игры), телесно–ориентированных упражнений, дискуссий (мозговой штурм) и пр. Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей:

1. Вводная часть включает ритуал приветствия и разминку. Данные упражнения помогают настраивать группу на активную и продуктивную работу, способствуют сплочению группы, снятию напряжения. Также на данном этапе происходит обсуждение прошлого занятия, что позволяет связать прошлое занятие с настоящим, оценить его результативность;

2. Основная часть включает различные упражнения, подобранные исходя из цели конкретного занятия, способствующие развитию эмоциональной грамотности старших дошкольников;

3. Заключительная часть включает рефлекссию (обратную связь), где каждый член группы может высказать, что для него было полезного, интересного на данной встрече, какие трудности возникали в процессе и т.п. Также заключительная часть включает ритуал прощания.

Циклограмма реализации программы формирования эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста представлен в таблице 7. Психологическая программа развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста представлен в приложении 3.

Таблица 7. Циклограмма реализации программы по развитию эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

	Микро блог	Цель	Формы работы
Блок «Восприятие и понимание эмоций»	«Я»	Формирование у детей представлений о разнообразии своих эмоций и чувств, о ситуациях и причинах их проявления; о своих слабых и сильных сторонах, об отношении к себе при их проявлении.	Рассматривание иллюстраций и беседа «Знакомство с эмоциями» Поисковое задание на идентификацию эмоций и чувств* Составить рассказ – рассуждение на тему «Откуда берутся наши эмоции?».
	«Я и другие»	Формирование у детей представление о разнообразии эмоций и чувств людей, о ситуациях и причинах их проявления.	Слушание художественного произведения с последующим обсуждением ситуаций, в которых персонажи испытывают сильные эмоции и чувства Просмотр и анализ мультфильма «Головоломка».

Блок Идентификация	«Я»	формирование у детей умений идентифицировать свои эмоции в конкретных эмоциогенных ситуациях, устанавливать их причину и последствия на отношение к самому себе на свое поведение и отношение к другим людям.	Зарисовывание пиктограмм Практические действия детей по применению представлений пиктограммы с действиями.
	«Я и другие»	формирование у детей умений идентифицировать эмоции других людей в конкретных ситуациях, устанавливать их причину и последствия для себя и взаимоотношения с этими людьми.	Демонстрация правильного выполнения действий Практические действия детей по применению представлений Упражнение Зарисовывание пиктограмм эмоций Поисковая беседа по анализу ситуаций.
Блок «Управление эмоциями»	«Я»	формирование у детей представлений о способах и формах эмоциональной саморегуляции.	Беседа на тему: «Можем ли мы улучшить наше эмоциональное состояние» «Закончи предложение» Игровое задание «Как ты себя сегодня чувствуешь» Упражнение на соотношение в реализации техник.
	«Я и другие»	формирование у детей представлений о том, как они могут повлиять на эмоции других людей.	Показ видеофрагментов из мультфильмов. Определить последовательность событий в ситуациях Поисковое задание по освоению представлений «Подбери лицо»*, «Третий лишний»* Дыхательное упражнение

			«Дыши и думай красиво».
«Управление эмоциями»	«Я»	стимулирование позитивного отношения детей к себе, в достижения поставленных целей, поиске выхода из эмоциогенной ситуации.	Упражнение «Нарисуй «плохую» эмоцию и победы ее» Упражнения на снятие эмоционального напряжения: «Стойкий солдатик», «Замри», «Спаси птенца», «Солнечный зайчик», «Сломанная кукла», «Гора с плеч».
	«Я и другие»	формирование у детей умения направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей.	Игра «Маски» Игра «Боксер» Поисковое задание «Зато!» Упражнение «Тренируем эмоции».
«Взаимодействие с людьми»	«Я»	формировать умение передавать свое и чужое эмоциональное состояние через называние, понимание и описание.	Игровые задания: «Гномики», Праздник вежливости», «Старенькая бабушка» Упражнения: «Разговор сквозь стекло», «Испорченный телефон».
	«Я и другие»	формировать умение передавать свое и чужое эмоциональное состояние через называние, понимание и описание.	Показ видеотрейлеров из мультфильмов, где персонажи испытывали сильные эмоции. Поисковое задание по освоению представлений «Подбери лицо», «Третий лишний».

Таким образом, на основании полученных результатов констатирующего эксперимента нами была разработана психологическая программа формирования эмоциональной грамотности детей старшего

дошкольного возраста. Программа направлена на развитие выделенных нами параметров эмоциональной грамотности: самопознания, регуляции эмоций, социальных навыков, способности идентификации и понимания эмоций.

3.3. Контрольный эксперимент и его анализ

Для возможности оценки эффективности, разработанной и реализованной нами психологической программы развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, был организован контрольный эксперимент с повторным применением психодиагностических методик, используемых на констатирующем эксперименте:

- «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен);
- «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова);
- «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова);
- «Как улучшить своё эмоциональное состояние» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова);
- «Мой выбор» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова);
- «Картинки» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова).

Для достоверности оценки эффективности психологической программы формирования эмоциональной грамотности на этапе проведения формирующего эксперимента дети были разделены на 2 группы: на экспериментальную (группа А) и контрольную группы (Группа Б).

Формирующий эксперимент, по реализации программы развития эмоциональной грамотности, был проведен с детьми из группы А, с контрольной группой Б эксперимент не проводился.

Далее был проведен количественный и качественный анализ результатов контрольного эксперимента, а также сравнительный анализ полученных результатов констатирующего и контрольного экспериментов.

Для оценки результативности развития таких параметров эмоциональной грамотности, как идентификация и понимание эмоций у

детей 5-6 лет, использовались те же методики, что и на первом этапе: «Мимический тест» (К.Э. Изард), «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г.Цыганкова), «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен.). Сравнительный анализ результатов в таблице 8 и на рисунке 7.

Таблица 8. Сравнительный анализ результатов изучения идентификации и понимания эмоций у детей 5-6 лет по методикам: «Мимический тест» К.Э. Изарда, «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г.Цыганково, «Выбери нужное лицо» Р. Тэммла, М. Дорки и В. Амена, % .

Уровень	Группа А		Группа Б	
	До	После	До	После
Низкий	28,5 %	10 %	27 %	20 %
Средний	63,5 %	70 %	62 %	65 %
Высокий	8 %	20 %	12 %	15 %

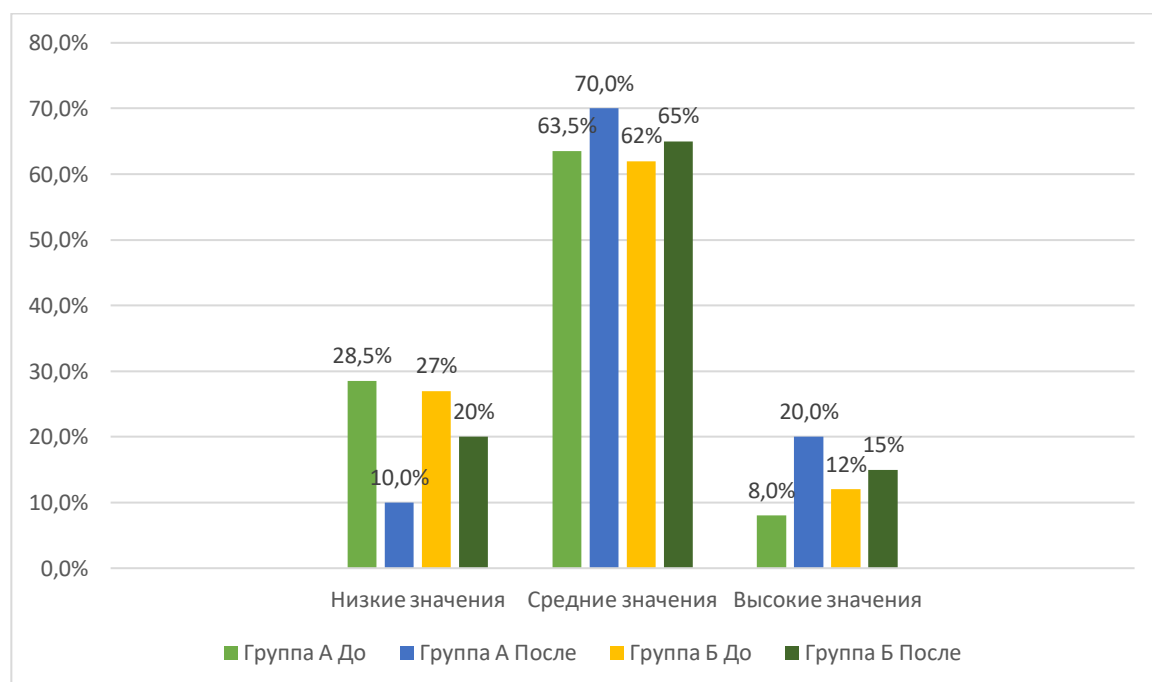


Рисунок 7. Гистограмма 6. Сравнительный анализ результатов изучения идентификации и понимания эмоций у детей 5-6 лет по методикам: «Мимический тест» К.Э. Изарда, «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г.Цыганковой, «Выбери нужное лицо» Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амена. % .

Данные, полученные нами после контрольного эксперимента, позволяют сделать вывод о положительной динамике результатов в экспериментальной группе после реализации программы развития эмоциональной грамотности. Количество детей с низким уровнем сократилось с 28,5% до 10%. Количество детей, показавших средний уровень в процентном соотношении, изменилось не значительно; было 63,5%, стало 70%. Однако часть детей перешла в показатели с высоким уровнем; если первоначально детей с высоким уровнем было всего 8%, то после формирующего эксперимента стало 20%.

У детей из контрольной группы Б, после проведения формирующего эксперимента, резких изменений не выявлено, низкие показатели изменились с 27% до 20%. Средние показатели с 62% изменилось до 65%. Низкий уровень на первом этапе показало 12%, на констатирующем этапе этот показатель составил 15%.

Подобные изменения в контрольной группе, могут говорить об естественном, но более медленном формировании эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста в процессе получения дошкольного образования, семейного воспитания, возрастных изменений.

Для оценки результативности развития такого параметра эмоциональной грамотности, как самопознание эмоций у детей 5-6 лет, использовались те же методики, что и на первом этапе: «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова).

Результаты диагностики представлены в таблице 9 и рисунке 8

Таблица 9. Сравнительный анализ результатов изучения самопознания у детей 5-6 лет по методикам: «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Мозаика» О.Е. Смирновой, В.М. Холмогоровой, % .

Уровень	Группа А		Группа Б	
	До	После	До	После
Низкий	35 %	15 %	30 %	27 %
Средний	57,5 %	66 %	57,5 %	62 %
Высокий	7,5 %	19 %	8,5 %	11 %

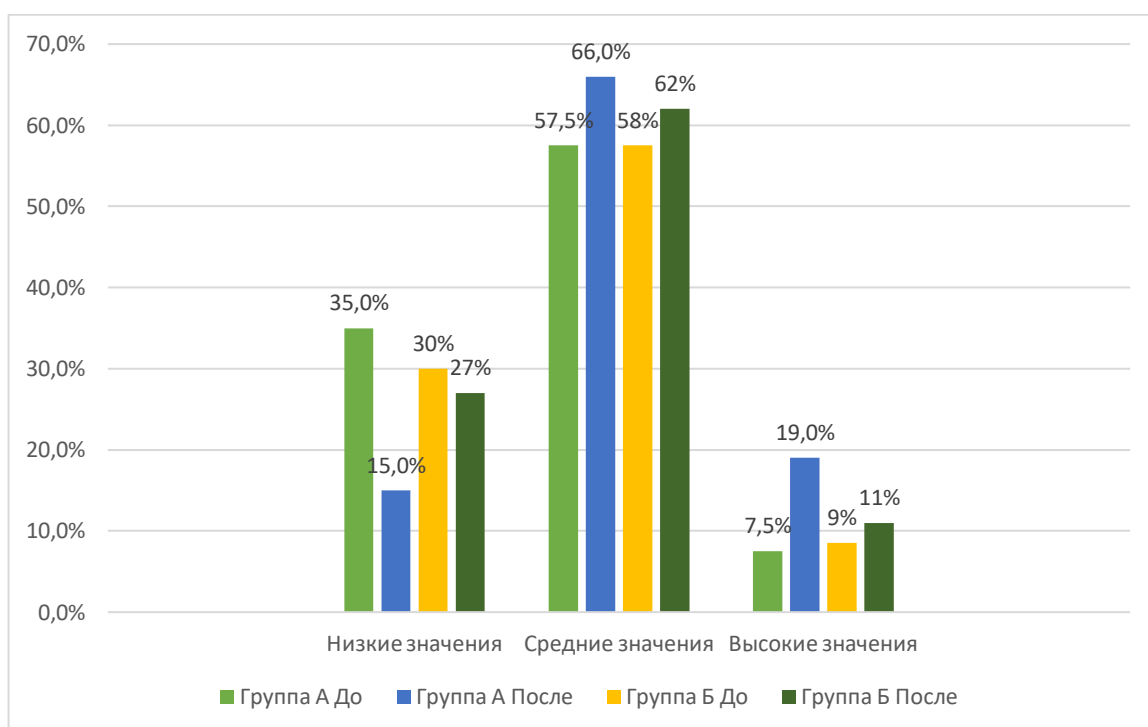


Рисунок 8. Гистограмма 7. Сравнительный анализ результатов изучения самопознания у детей 5-6 лет по методикам: «Определи свои эмоции» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Мозаика» О.Е. Смирновой, В.М. Холмогоровой, % .

На основании полученных данных контрольного эксперимента при изучении параметра самопознания у детей 5-6 лет, можно сделать вывод о

наличии положительной динамики. У детей из Группы А значительно снизилась доля низкого уровня значений с 35% до 15%. Увеличилась доля средних значений с 57,5% до 66%, высокие значения так же изменились с 7,5% до 19%.

В контрольной группе выявлены незначительные изменения. У детей из группы Б отмечено снижение доли низких показателей с 30% до 27%, возрастание доли средних значений с 57,5% до 62%, произошло изменение показателей высоких значений с 8,5% до 11%

Таким образом, полученные данные сравнительного анализа результатов, позволяют сделать вывод о результативности разработанной программы развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста для формирования и развития параметра эмоциональной грамотности- самопознания.

Для оценки результативности развития такого параметра эмоциональной грамотности, как формирование регуляции эмоций, были использованы такие диагностические методика как: «Как улучшить своё эмоциональное состояние» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е.Смирнова, В.М. Холмогорова).

Результаты диагностики представлены в таблице 10 и рисунке 9.

Таблица 10. Сравнительный анализ результатов изучения сформированности регуляции эмоций детей 5-6 лет по методикам: «Как улучшить своё эмоциональное состояние» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Мозаика» О.Е.Смирновой, В.М. Холмогоровой, %.

Уровень	Группа А		Группа Б	
	До	После	До	После
Низкий	32,5 %	17,5 %	30 %	28%
Средний	60 %	59 %	62,5 %	62 %
Высокий	7,5 %	23,5 %	7,5 %	10 %

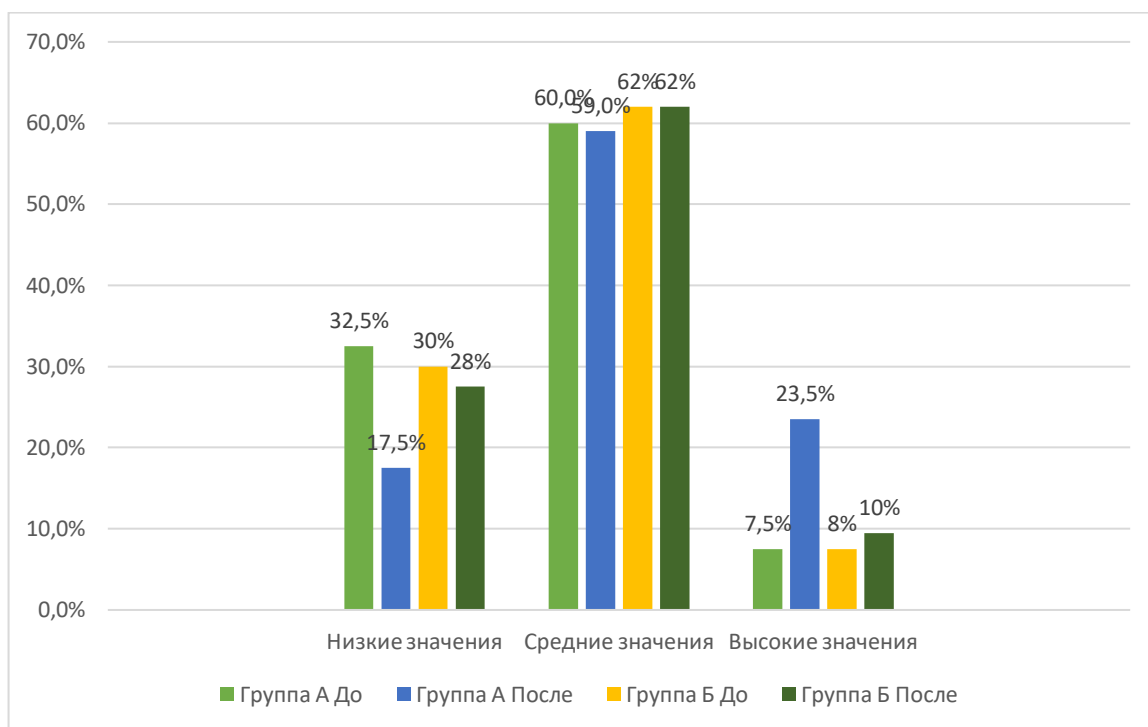


Рисунок 9. Гистограмма 8. Сравнительный анализ результатов изучения сформированности регуляции эмоций детей 5-6 лет по методикам: «Как улучшить своё эмоциональное состояние» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Мозаика» О.Е.Смирновой, В.М. Холмогоровой, %.

В экспериментальной группе выявлены положительные изменения при изучении параметра уровня формирования регуляции эмоций детей 5-6 лет. Низкие значения изменились с 32,5% до 17,5 %. Количество средних значений практически не изменилось: было 59 %, стало 60%. Высокие значения изменились с 7,5% до 23,5 %.

В контрольной группе показатели так же изменились, но менее значительно. Низким уровнем обладали 30 % респондентов, это количество сократилось до 27,5 %. Средний уровень количественно практически не изменился: было 62,5%, стало 63%. Высокий уровень сформированности увеличился с 7,5 % до 9,5 %.

Полученные результаты до и после проведения формирующего эксперимента позволяют сделать вывод о результативности разработанной и реализованной нами программы формирования эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста для формирования регуляции эмоций.

Последними составляющими эмоциональной грамотности детей 5-6 лет, были повторно изучены социальные навыки. Для этого так же применялись методики: «Мой выбор», авторы А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова, «Картинки» авторы О.Е.Смирнова, В.М. Холмогорова. Результаты диагностики представлены в таблице 11 и рисунке 10.

Таблица 11. Сравнительный анализ результатов изучения социальных навыков детей 5-6 лет по методикам: «Мой выбор» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Картинки» О.Е.Смирновой, В.М. Холмогоровой, %.

Уровень	Группа А		Группа Б	
	До	После	До	После
Низкий	27,5 %	17,5 %	32,5%	30 %
Средний	57,5 %	59 %	52,5 %	55 %
Высокий	15 %	23,5 %	15 %	15 %

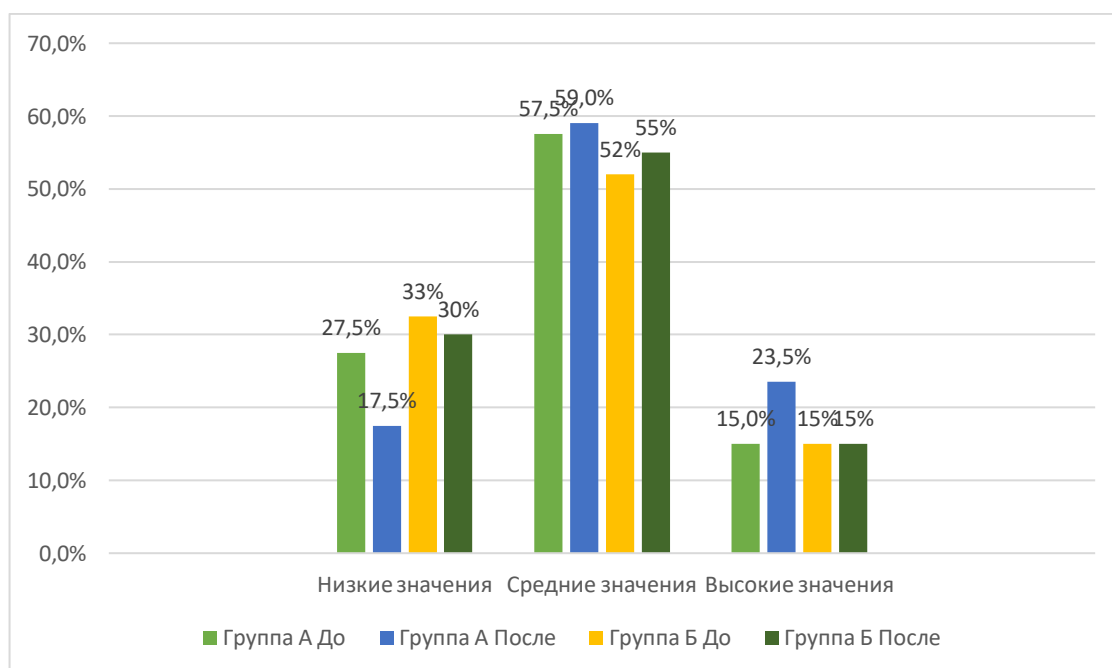


Рисунок 10. Гистограмма 9. Сравнительный анализ результатов изучения уровня социальных навыков детей 5-6 лет по методикам: «Мой выбор» А.А. Ошкиной, И.Г. Цыганковой, «Картинки» О.Е.Смирновой, В.М. Холмогоровой, %.

При повторном изучении социальных навыков детей старшего дошкольного возраста, были определены следующие результаты.

В экспериментальной группе А количество детей с низким уровнем уменьшилось с 27,5% до 17,5%. Количество детей со средним уровнем увеличилось с 57,5% до 59%, показатели с высоким результатом следующие: было 15%, стало 23,5%.

В контрольной группе Б изменения произошли менее значительные. Так детей с низким показателем с 32,5% уменьшилось до 30%. Тех, кто продемонстрировал средний уровень сформированности социальных навыков было 52,5%, на контрольном эксперименте этот показатель изменился до 55%. Обладателей высокого уровня сформированности данного компонента эмоциональной грамотности, среди детей старшего дошкольного возраста было 15% и осталось столько же.

Проведя общий сравнительный анализ по сформированности эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста, по результатам всех описанных выше методик, мы имеем следующие результаты. Динамика в формировании эмоциональной грамотности у детей 5-6 лет представлена в таблице 12 и на рисунке 11.

Таблица 12. Динамика в формировании эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста (%).

Уровень	Эмоциональная грамотность у детей 5-6 лет			
	Группа А		Группа Б	
	До	После	До	После
Низкий	30,5 %	15 %	31 %	27%
Средний	60 %	63,5%	58 %	61%
Высокий	9,5 %	21,5%	11 %	12%

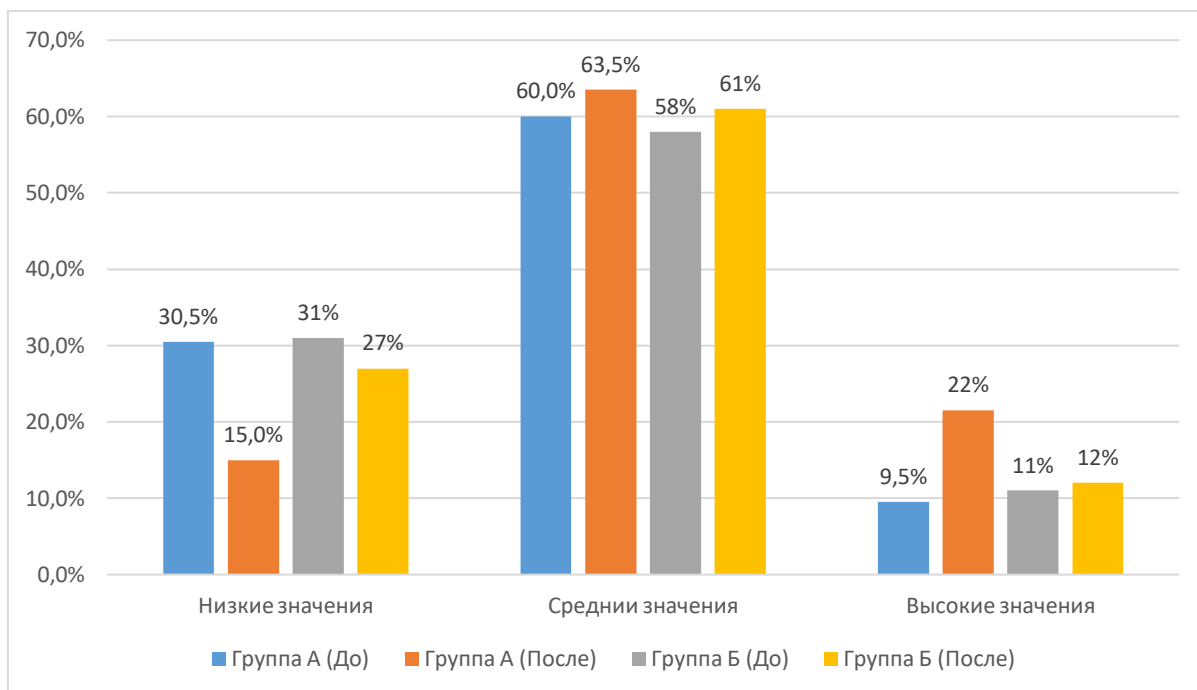


Рисунок 11. Гистограмма 9. Динамика в формировании эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста (%).

Обобщая полученные нами в результате контрольного эксперимента данные, делаем вывод о результативности разработанной нами психологической программы формирования эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста. Это подтверждает то, что в экспериментальной группе А значительно изменились показатели уровня сформированности эмоциональной грамотности. Так если до проведения формирующего эксперимента детей с низким уровнем сформированности было 30,5%, после проделанной работы их количество уменьшилось вдвое и стало 15%. Детей, имеющих средний уровень сформированности эмоциональной грамотности с 60% стало 63,5%. А вот уже с высоким уровнем сформированности эмоциональной грамотности количество детей с 9,5% увеличилось до 22%.

Если рассматривать те же самые параметры в контрольной группе, в которой не проводился формирующий эксперимент, здесь изменения незначительные. Детей имеющих низкий уровень было 31% , на контрольной диагностики этот показатель уменьшился до 27%. Средний уровень был у 58% детей, стал у 61%. Высокий уровень на констатирующем эксперименте показали 11%, в ходе контрольной диагностики этот показатель изменился до 12%.

Говоря о качественных изменениях у детей экспериментальной группы, стоит отметить, что дети стали лучше понимать, осознавать свои эмоции и эмоции окружающих людей, персонажей сказок, эмоции изображенных героев. Так же не мало важно было сформировать умение говорить о том, что чувствует ребенок, как это можно выразить словами или же подобрать подходящий, по мнению ребенка, цвет к той или иной эмоции. В дальнейшем проходила работа по научению детей управлению своими эмоциями. К концу проведения программы многие из участников могли назвать и применить, как способы избавления от негативных эмоций, так и умение позитивно влиять на поведение другого человека и самого себя. Так же у многих детей сформировалось умение эмоционально отзываться на переживания другого человека, выстраивать свое поведение, в зависимости от эмоционального состояния партнера.

Следовательно, разработанная и реализованная нами программа по формированию эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста эффективна, и способна решить поставленные задачи.

Выводы по третьей главе:

1. По результатам констатирующего эксперимента нами была разработана психологическая программа развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, целью которой стало развитие параметров, входящих в состав компонентов эмоциональной

грамотности детей 5–6 лет. Программа состоит из 10 групповых встреч, состоящих из различных упражнений, направленных на формирование компонентов детской эмоциональной грамотности.

2. После реализации психологической программы развития эмоциональной грамотности с детьми старшего дошкольного возраста, нами был проведен контрольный эксперимент с помощью повторного использования психодиагностических методик констатирующего эксперимента: «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен); «Мой выбор» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова); «Картинки» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова). «Как улучшить своё эмоциональное состояние» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова); «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова); «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова);

3. Для достоверности оценки эффективности психологической программы развития эмоциональной грамотности на этапе проведения формирующего эксперимента, старшие дошкольники были разделены на экспериментальную (Группа А) и контрольную (Группа Б) группы. В обеих группах было по 20 детей в возрасте 5 – 6 лет. Формирующий эксперимент был проведен только с экспериментальной группой.

4. Для изучения сформированности идентификации и понимания эмоций использовались методикам: «Мимический тест» (К.Э. Изард), «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г.Цыганкова), «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен.). Результаты показали, что в экспериментальной группе количество детей с низким уровнем сократилось с 28,5% до 10%. Количество детей, показавших средний уровень – было 63,5%, стало 70%. Первоначально детей с высоким уровнем было всего 8%, то после формирующего эксперимента стало 20%.

У детей из контрольной группы Б, после проведения формирующего эксперимента, резких изменений не выявлено, низкие показатели изменились с 27% до 20%. Средние показатели с 62% изменилось до 65%. Низкий

уровень на первом этапе показало 12%, на констатирующем этапе этот показатель составил 15%.

5. Для изучения уровня самопознания у детей 5-6 лет были взяты те же методики, что и на констатирующем этапе: «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова В.М. Холмогорова). Результаты диагностик показали, что у детей из Группы А значительно снизилась доля низкого уровня значений с 35% до 15%. Увеличилась доля средних значений с 57,5% до 66%, высокие значения так же изменились с 7,5% до 19%.

В контрольной группе выявлены незначительные изменения. У детей из группы Б отмечено снижение доли низких показателей с 30% до 27%, возрастание доли средних значений с 57,5% до 62%, произошло изменение показателей высоких значений с 8,5% до 11%

6. Для изучения уровня сформированности регуляции эмоций детей 5 – 6 лет применялись методикам: «Как улучшить своё эмоциональное состояние» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е.Смирнова, В.М. Холмогорова). Результаты показали, что в экспериментальной группе выявлены положительные изменения при изучении параметра уровня формирования регуляции эмоций детей 5-6 лет. Низкие значения изменились с 32,5% до 17,5 %. Количество средних значений практически не изменилось: было 59 %, стало 60%. Высокие значения изменились с 7,5% до 23,5 %.

В контрольной группе показатели так же изменились, но менее значительно. Низким уровнем обладали 30 % респондентов, это количество сократилось до 27,5 %. Средний уровень количественно практически не изменился: было 62,5%, стало 63%. Высокий уровень сформированности увеличился с 7,5 % до 9,5 %.

7. Для изучения уровня социальных навыков детей 5 – 6 лет применялись методикам: «Мой выбор» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Картинки» (О.Е.Смирнова, В.М. Холмогорова). Результаты показали, что в

экспериментальной группе А количество детей с низким уровнем уменьшилось с 27,5% до 17,5%. Количество детей со средним уровнем увеличилось с 57,5% до 59%, показатели с высоким результатом следующие: было 15%, стало 23,5%.

В контрольной группе Б изменения произошли менее значительные. Так детей с низким показателем с 32,5% уменьшилось до 30%. Тех, кто продемонстрировал средний уровень сформированности социальных навыков было 52,5%, на контрольном эксперименте этот показатель изменился до 55%. Обладателей высокого уровня сформированности данного компонента эмоциональной грамотности, среди детей старшего дошкольного возраста было 15% и осталось столько же.

8. Анализ сравнения общих результатов по уровню сформированности эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста показал, что в экспериментальной группе, до проведения формирующего эксперимента детей с низким уровнем сформированности было 30,5%, после проделанной работы их количество уменьшилось вдвое и стало 15%. Детей, имеющих средний уровень сформированности эмоциональной грамотности с 60% стало 63,5%. А вот уже с высоким уровнем сформированности эмоциональной грамотности количество детей с 9,5% увеличилось до 22%.

В контрольной группе низкий уровень был 31% , при повторном изучении этот показатель уменьшился до 27%. Средний уровень был у 58% детей, стал у 61%. Высокий уровень на констатирующем эксперименте показали 11%, в ходе контрольной диагностики этот показатель изменился до 12%.

9. После реализации программы по формированию эмоциональной грамотности в экспериментальной группе детей старшего дошкольного возраста изменились не только количественные, но и качественные показатели. Дети научились называть и применять, как способы избавления

от негативных эмоций, так и умение позитивно влиять на поведение другого человека и самого себя. Так же у многих детей сформировалось умение эмоционально отзываться на переживания другого человека, выстраивать свое поведение, в зависимости от эмоционального состояния партнера. В контрольной группе так же произошли незначительные изменения, связанные с естественным, но более медленным формированием эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста в процессе получения дошкольного образования, семейного воспитания, возрастных изменений.

10. Сравнительный количественный и качественный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента показал, что в контрольных группах положительная динамика малозначительная, в отличие от экспериментальных групп, где выявлена положительная динамика развития всех параметров эмоциональной грамотности. Следовательно, полученные результаты свидетельствуют о результативности разработанной нами программы формирования эмоциональных грамотности детей старшего дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наше исследование проводилось с целью теоретического обоснования, разработки и экспериментальной проверки эффективности программы развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволил сформулировать следующие выводы: как в западной, так и в отечественной педагогике и психологии рассматриваются вопросы необходимости формирования эмоциональной грамотности у детей 5 – 6 лет, представлены подходы к определению понятия, компонентов, процесса его формирования у детей.

Сравнение позиций исследователей, позволил нам определить компоненты эмоциональной грамотности.

Одним из компонентов эмоциональной грамотности являются идентификация и понимание эмоций:

- представление о разнообразии проявлений эмоций человека, об их причинах и последствиях при взаимодействии людей;

- умение осуществлять интерпретацию собственных эмоциональных состояний в различных ситуациях (рефлексию своих поступков и анализ их мотивов, причин и последствий);

- умение осуществлять интерпретацию эмоциональных состояний других людей (анализ их поступков, их причин и последствий) в конкретных ситуациях);

Еще один компонент эмоциональной грамотности – самопознание:

- осознание детьми собственных эмоций, причин их возникновения, понимание действий, совершаемых ими в определенном эмоциональном состоянии;

Следующий компонент эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста – регуляция эмоций:

- представление о способах регулирования эмоционального состояния;

- умение избавляться от негативных чувств (страх, тревога, уныние, раздражительность, гнев);

- умение оптимизировать свое эмоциональное состояние (позитивное самовосприятие), использовать эмоции при принятии решения, направлять свои эмоции на достижение успеха (проявление оптимизма, настойчивости, упорства в достижении поставленной цели);

- умение позитивно влиять на эмоции другого человека);

Последним компонентом стали социальные навыки:

- умение выстраивать свое поведение, в зависимости от эмоционального состояния партнера

- умение эмоционально отзываться на переживания другого человека (понимать чувства и заботы других людей, понимать их точку зрения, проявлять эмпатию);

- умение позитивно влиять на поведение другого человека в ситуациях взаимодействия (убеждать в своей правоте, критиковать, не обижая и др.).

Нами было выдвинуто предположение о том, что уровень развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста возможно изменить в лучшую сторону при реализации, разработанной нами программы.

Для того, чтобы подтвердить выдвинутую гипотезу был проведен констатирующий эксперимент на базе МБОУ Курагинский детский сад № 1 «Красная шапочка» комбинированного вида поселка Курагино. В исследовании принимали участие 40 воспитанников старшего дошкольного возраст (5–6) лет.

Для решения поставленных задач нами была разработана модель исследования эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного

возраста, включающая четыре компонента: идентификация, самопознание, регуляция эмоций и социальные навыки.

Психологическое исследование было реализовано с помощью следующих методов: теоретические методы (анализ научной психологической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования); эмпирические методы: наблюдение; экспериментальные методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

1. Для выявления у детей умения идентифицировать и понимать собственные и чужие эмоции использовались методики: «Мимический тест» (К.Э. Изард), «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен.), «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), которые показали низкий уровень в группе А-28,5 %, в группе Б- 27%,: средний уровень 63,5 % в группе А и 62 % в группе Б. ,высокий уровень- 8 % в группе А, и 12% в группе Б.

2. В ходе проведения методик по изучению сформированности самопознания: «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова) были выявлены следующие результаты: в обеих группах около 50 % детей имеет средний уровень сформированности умения осознавать собственные эмоции, примерно 30 % в обеих группах имеют низкий уровень и примерно по 8 % детей в обеих группах показали высокий результат.

3. Результаты изучения регуляции эмоций у детей 5-6 лет по методикам «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова) следующие: приблизительно 60 % детей в обеих группах имеют средний уровень. примерно 7 %, показали высокий уровень, низким уровнем обладают 30% детей.

4. Результаты изучения социальных навыков у детей 5-6 лет по методикам «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова). Говоря о результатах после

проведения данных методик, можно сказать следующее: в обеих группах, чуть больше 50 % детей показали средний уровень. В группе А 27,5 %, в группе Б чуть больше- 37,5% детей имеют низкий уровень. По 15 % детей показали высокий результат.

5. Общие результаты диагностики сформированности эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста в процентах. В группе А (экспериментальная): 30,5 % - низкий уровень, 60 %- дети со средним уровнем и 9,5 % детей показали высокий уровень. В группе Б (контрольной): 31 % - низкий уровень, 58 %- дети со средним уровнем и 11 % детей показали высокий уровень. Что говорит, о том, что у детей в обеих группах примерно одинаковый уровень сформированности эмоциональной грамотности и ее составляющих, а так же о необходимости проведения работы по ее формированию.

На основании полученных данных нами была разработана психологическая программа развития эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста, целью которой стало развитие параметров, входящих в состав компонентов эмоциональной грамотности старших дошкольников.

После реализации психологической программы развития эмоциональной грамотности с детьми старшего дошкольного возраста, нами был проведен контрольный эксперимент с помощью повторного использования психодиагностических методик констатирующего эксперимента: «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен); «Мой выбор» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова); «Картинки» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова). «Как улучшить своё эмоциональное состояние» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова); «Мозаика» (О.Е. Смирнова, В.М. Холмогорова); «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова);

1. Для изучения сформированности идентификации и понимания эмоций использовались методикам: «Мимический тест» (К.Э. Изард),

«Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г.Цыганкова), «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен.). Результаты показали, что в экспериментальной группе количество детей с низким уровнем сократилось с 28,5% до 10%. Количество детей, показавших средний уровень – было 63,5%, стало 70%. Первоначально детей с высоким уровнем было всего 8%, то после формирующего эксперимента стало 20%.

У детей из контрольной группы Б, после проведения формирующего эксперимента, резких изменений не выявлено, низкие показатели изменились с 27% до 20%. Средние показатели с 62% изменилось до 65%. Низкий уровень на первом этапе показало 12%, на констатирующем этапе этот показатель составил 15%.

2. Для изучения уровня самопознания у детей 5-6 лет были взяты те же методики, что и на констатирующем этапе: «Определи свои эмоции» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е. Смирнова В.М. Холмогорова). Результаты диагностик показали, что у детей из Группы А значительно снизилась доля низкого уровня значений с 35% до 15%. Увеличилась доля средних значений с 57,5% до 66%, высокие значения так же изменились с 7,5% до 19%.

В контрольной группе выявлены незначительные изменения. У детей из группы Б отмечено снижение доли низких показателей с 30% до 27%, возрастание доли средних значений с 57,5% до 62%, произошло изменение показателей высоких значений с 8,5% до 11%

3. Для изучения уровня сформированности регуляции эмоций детей 5 – 6 лет применялись методикам: «Как улучшить своё эмоциональное состояние» (А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), «Мозаика» (О.Е.Смирнова, В.М. Холмогорова). Результаты показали, что в экспериментальной группе выявлены положительные изменения при изучении параметра уровня формирования регуляции эмоций детей 5-6 лет. Низкие значения изменились

с 32,5% до 17,5 %. Количество средних значений практически не изменилось: было 59 %, стало 60%. Высокие значения изменились с 7,5% до 23,5 %.

В контрольной группе показатели так же изменились, но менее значительно. Низким уровнем обладали 30 % респондентов, это количество сократилось до 27,5 %. Средний уровень количественно практически не изменился: было 62,5%, стало 63%. Высокий уровень сформированности увеличился с 7,5 % до 9,5 %.

4. Для изучения уровня социальных навыков детей 5 – 6 лет применялись методикам: «Мой выбор» (А.А. Опкина, И.Г. Цыганкова), «Картинки» (О.Е.Смирнова, В.М. Холмогорова). Результаты показали, что в экспериментальной группе А количество детей с низким уровнем уменьшилось с 27,5% до 17,5%. Количество детей со средним уровнем увеличилось с 57,5% до 59%, показатели с высоким результатом следующие: было 15%, стало 23,5%.

В контрольной группе Б изменения произошли менее значительные. Так детей с низким показателем с 32,5% уменьшилось до 30%. Тех, кто продемонстрировал средний уровень сформированности социальных навыков было 52,5%, на контрольном эксперименте этот показатель изменился до 55%. Обладателей высокого уровня сформированности данного компонента эмоциональной грамотности, среди детей старшего дошкольного возраста было 15% и осталось столько же.

5. Анализ сравнения общих результатов по уровню сформированности эмоциональной грамотности у детей старшего дошкольного возраста показал, что в экспериментальной группе, до проведения формирующего эксперимента детей с низким уровнем сформированности было 30,5%, после проделанной работы их количество уменьшилось вдвое и стало 15%. Детей, имеющих средний уровень сформированности эмоциональной грамотности с 60% стало 63,5%. А вот

уже с высоким уровнем сформированности эмоциональной грамотности количество детей с 9,5% увеличилось до 22%.

В контрольной группе низкий уровень был 31%, при повторном изучении этот показатель уменьшился до 27%. Средний уровень был у 58% детей, стал у 61%. Высокий уровень на констатирующем эксперименте показали 11%, в ходе контрольной диагностики этот показатель изменился до 12%.

После реализации программы по развитию эмоциональной грамотности в экспериментальной группе детей старшего дошкольного возраста изменились не только количественные, но и качественные показатели. Дети научились называть и применять, как способы избавления от негативных эмоций, так и умение позитивно влиять на поведение другого человека и самого себя. Так же у многих детей сформировалось умение эмоционально отзываться на переживания другого человека, выстраивать свое поведение, в зависимости от эмоционального состояния партнера. В контрольной группе так же произошли незначительные изменения, связанные с естественным, но более медленным формированием эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста в процессе получения дошкольного образования, семейного воспитания, возрастных изменений.

Сравнительный количественный и качественный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента показал, что в контрольных группах положительная динамика малозначительная, в отличие от экспериментальных групп, где выявлена положительная динамика развития всех параметров эмоциональной грамотности. Полученные результаты свидетельствуют о результативности разработанной нами программы развития эмоциональных грамотности детей старшего дошкольного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Принят Министерством образования и науки РФ от 17 окт. 2013 г. № 1155, 2013. –22 с.2.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78–86.
3. Белкина, В.Н. Проблема эмоциональной регуляции социального поведения ребенка / В.Н. Белкина, И.О. Карелина // Дошкольник и младший школьник: проблемы воспитания и образования: материалы конференции «Чтения Ушинского» педагогического факультета ЯГПУ. – Ярославль, 2003. – С.116-122
4. Божович Л. И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности / Л.И.Божович; под ред. Д.И.Фельдштейна. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. 212 с.
5. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте: Психологическое исследование / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2009. – 464 с.
6. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: «Академия», 2004. 544 с.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - М.: Педагогика, 1990.
8. Брушлинский А.В. Психология субъекта. СПб.: Изд-во Алетейя, 2003. 272 с.
9. Веракса А. Н. Развитие отношений межличностной значимости в дошкольном возрасте // Социально-психологические проблемы образования. / Вопросы теории и практики: сборник научных трудов. Вып. 4. Часть II.- М.: МГППУ, 2006. - 96 с.
10. Верхотурова, Н.Ю. К проблеме генезиса эмоциональной регуляции поведения в детском возрасте / Н.Ю. Верхотурова // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – №8. – С.264-273.

11. Волков Б. С. Детская психология: Логические схемы. М., 2002.
12. Воропаева И. П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников / Методическое пособие. – М.: Изд-во ИПК и ПРНО МО, 1993. 56 с.
13. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Психология развития. - СПб: Питер, 2001. 512 с.
14. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопросы психологии. 1968.№ 2. С. 157–159.
15. Выготский Л. С. Проблема развития // Собрание сочинений в 6 т. М.,1984. т.4.
16. Гильмутдинова Р. У. Креативная компетентность и её структура // Акмеология. 2013. № 4. С. 46–48.
17. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ Москва; Владимир: ВКТ, 2009. 478 с.
18. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ Москва: ХРАНИТЕЛЬ, 2008. 478 с.
19. Данилина Т. А., Зедгенидзе В. Я., Степина Н. М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. -М.: Айрис-пресс, 2004. 160с.
20. Доронова Т. Н. Программа «Радуга», Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2000г., С. 17
21. Дубровина И. В. Практическая психология образования, 4-е издание, Питер, 2009. 592 с.
22. Забрамная С. Д., Боровик О. В. Развитие ребенка – в ваших руках: Книга полезных советов для родителей, воспитателей, учителей, психологов, дефектологов. Серия «Школа для всех» С.Д. Забрамная, О.В. Боровик. М.: Новая школа. 2000. 160 с.

23. Закаблук А. Г. Особенности понимания эмоциональных состояний детьми в норме и патологии как основания их социальной адаптации // *Коррекционная работа в специальных школах и дошкольных учреждениях.* Л., 1985. С. 30-39.
24. Запорожец А. В., Неверович Я. З. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / М.: Педагогика, 1986. 176 с.
25. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Изд-во Союз, 2000. 448 с.
26. Захарова А. В. Психология формирования самооценки. – Минск, 1993
27. Зимняя И. А. Ключевые компетенции — новая парадигма результата образования // *Высшее образование сегодня.* 2003. №5. С. 34–42.
28. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2012.
29. Изотова Е. И., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288с.
30. Ильин Е.П., Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. 752 с.
31. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. Ростов н/Д: Феникс. 2007. 349 с.
32. Калинина, Р.Р. Развитие и коррекция эмоциональной сферы дошкольников и младших школьников Р.Р. Калинина. - Ярославль: Гринго, 2007. 90 с.
33. Карелина И. О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. Ярославль, Академия развития, 2006. 144 с.
34. Катаева, Л.И. Коррекционно-развивающие занятия в подготовительной группе Л.И. Катаева.- М.: Книголюб, 2008. 64 с.
35. Ковалец И. В. Азбука эмоций: Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере: Метод. пособие для педагогов общего и специального

образования. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2003. 136 с.: ил.- (Коррекционная педагогика).

36. Крайнова Ю. Н. Саногенная рефлексия в структуре эмоциональной компетенции будущих педагогов. дис. канд. психол. наук. М., 2010. 166 с.

37. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. 208 с., илл.

38. Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет / Художники Г. В. Соколов, В. Н. Куров. – Ярославль: Академия развития, 2000. 160 с.: ил. – (Серия: « Ваш ребенок: наблюдаем, изучаем, развиваем»).

39. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1990. – 156 с.

40. Лаптева Ю. А. Эмоциональное благополучие детей дошкольного возраста на этапе реализации ФГОС дошкольного образования // Современный ребёнок и образовательное пространство: проблемы и пути реализации: материалы региональной научно-практической конференции (23 мая 2014 г.). Новокузнецк: РИО КузГПА, 2015. С. 63–67.

41. Лаптева Ю. А., Морозова И. С. Развитие эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 3. С. 51–55.

42. Ленкина, В.О. Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / В.О. Ленкина, А.А. Огир, О.В. Вартамян, Л.Ю. Борохович. – Электрон. журн. – Режим доступа: URL <https://moluch.ru/archive/147/40819/> (дата обращения: 06.04.2019).]

43. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / М.: Политиздат, 1975. 304 с.

44. Либина Е. В., Либин А. В. Стили реагирования на стресс // Стилль человека: психологический анализ / М.: Смысл, 1998. 204 с.
45. Лисина М. И. Психология самопознания у дошкольников / М.И.Лисина, А.И.Сильвестру. – Кишинев: Штиинца, 1983. 111с.
46. Ломтева Т. А. Большие игры маленьких детей. Учимся понимать своего ребёнка (от 0 до 14 лет) / Т.А. Ломтева. М.: Дрофа-Плюс. 2005. 272 с.
47. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика, 2006. № 4. С. 3–22.
48. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 29–36.
49. Люсин Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями – эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 129–140.
50. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / М.: Генезис, 2000. 192 с.
51. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с.
52. Машталъ О. Лучшие методики развития внимания у детей. 1000 тестов, заданий и упражнений. СПб.: Наука и техника. 2008. 304 с.
53. Михайлова В. П., Фокина И. А., Александрова Л. А. Сравнительный анализ эмоциональной компетентности и типов отношений

студентов в зависимости от успешности в обучении // Вестник КемГУ, 2011, № 2(46), С. 134-144.

54. Мохряков М. О. Эмоциональная компетентность и её компоненты в структуре требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования младших школьников с общим недоразвитием речи // Научно-методический электронный журнал «Концепт».2016. Т.17. С. 398–403. URL:<http://e-koncept.ru/2016/46255.htm>

55. Нгуен, М.А. Развитие эмоционального интеллекта /М.А. Нгуен // Ребёнок в детском саду, 2007. – № 5. – 248 с.

56. Никитина Н. Б. Коррекционно-развивающая работа психолога с эмоциональной сферой ребенка дошкольного и младшего школьного возраста // Гуманитарный вектор. 2011. № 1 (25) С. 134-140.

57. Осипова А. А. Диагностика и коррекция внимания: программа для детей 5-9 лет/ А.А. Осипова, Л.И. Малашинская. М.: ТЦ Сфера. 2002. 104 с.

58. Ошкина, А.А. Формирование у старших дошкольников психоэмоциональной регуляции как элемента здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / А.А. Ошкина [и др.] – М. : ТЦ Сфера, 2013. – 160 с.

59. Ошкина А.А., Цыганкова И.Г. Формирование эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников. М.: Центр педагогического образования, 2015. 128 с

60. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Питер, 2003. 192 с.

61. Поспелова Т. Б. Эмоциональные и когнитивные компетенции в контексте академического письма на английском языке // Коммуникация в современном поликультурном мире. 2017. С. 274-291.

62. Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко.-СПб.:Речь,2002.
63. Практический интеллект / Под ред. Р. Стернберга. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
64. Прихожан А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. – М.: изд. АПН СССР, 1988. С. 110–128.
65. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.; Воронеж: МОДЭК, 2000. 304 с.
66. Реан А. А. Психологический атлас человека. СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. 651 с.
67. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 189 с.
68. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 1999.
69. Семаго, Н. Я. Диагностический комплект психолога : метод. руков./ Н. Я. Семаго, М. М. Семаго. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: АПКИППРО, 2007. – 128 с.
70. Семенака, С.И. Использование проблемных ситуаций в развитии эмоционального интеллекта дошкольников / С.И. Семенака // Детский сад: теория и практика. – 2014. – №4. – С. 86-95.
71. Семенака, С.И. Учимся сочувствовать, сопереживать: Коррекционно развивающие занятия для детей 5-8 лет / С.И. Семенака. – М: АРКТИ, 2011. – 213 с.
72. Серякова С. Б., Галакова О. В. Критерии оценки социальной компетентности дошкольников // Инновационные подходы в современном образовании, 2013, СПО, № 9, С. 19-21.

73. Словарь практического психолога/Сост. С.Ю. Головин. –Минск: Харвест, 1998.–800 с.
74. Смирнова Е. О. Типология игры в зарубежной и отечественной психологии. Современная зарубежная психология. 2014. Т. 3, № 4. С. 5-17.
75. Смирнова Н. Н., Савенышева С. С. Теоретические аспекты исследования эмоциональной компетентности детей дошкольного возраста // Интернет-журнал «Мир науки». 2017. Том 5. №2
76. Смирнова Е.О. Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
77. Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. М.: Институт психологии РАН, 2004. 176 с.
78. Торндайк, Э.Л. Процесс учения у человека / Э.Л. Торндайк; Пер. с англ. под ред. проф. С. Е. Гайсиновича и со вступ. статьями проф. П.П. Блонского и проф. С. Е. Гайсиновича. – М. : Учпедгиз, 1995. – 160 с.
79. Ученик в обновляющейся школе. Сб. науч. трудов. под ред. Ю.И. Дика, А.В. Хуторского. М.: ИОСО РАО. 2002.
80. Фетискин Н. П. Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. - М.,2004.
81. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? / К. Фопель. Ч. 1-3. М. 1998. 160 с.
82. Худик, В.А. Роль эмоций в социализации личности старшего дошкольника И.В. Тельнюк // Детский сад: теория и практика. – 2014 – №4. – С. 96-103.
83. Щетинина, В.В. Психолого-педагогические условия формирования у детей старшего дошкольного возраста познавательной активности / В.В. Щетинина // Научное отражение. – 2018. – № 3 (13). – 31-36
84. Эльконин Д. Б. Введение в психологию развития. М.: Тривола, 1994.

85. Эльконин Д. Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития детей // Избранные психические труды. – М., 1989.
86. Юсупова Г. В. Состав и измерение эмоциональной компетентности / диссертация на соискание ученой степени канд. психол. наук. Казань. 2006. 208 с.
87. Юсупова Г. В. Состав и измерение эмоциональной компетентности / Автореферат на соискание ученой степени канд. психол. наук. Казань, 2006. 23 с.
88. Яфальян, А.Ф. Влияние эстетических чувств на развитие у ребенка эмоционального интеллекта: теоретический аспект / А.Ф. Яфальян // Детский сад: теория и практика. – №4. – 2014. – С. 18-29.
89. Bar-On R., EQ-i. Bar-On emotional quotient inventory, technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems. 1997.
90. Bar-On R., Parker J.D.A. The Bar-On R. EQ-i: YV: Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems. 2000.
91. Bechara A., Tranel D., Damasio A.R. Poor judgment in spite of high intellect: Neurological evidence for emotional intelligence // The Handbook of Emotional Intelligence. Jossey-Bass, San Francisco. 2000 P. 192-214.
92. Cote S., Miners C.T.H. Emotional intelligence, cognitive intelligence, and job performance // Administrative Science Quarterly. 2006. Vol. 51. No. 1. P. 1-28
93. Denham S. A. Social – emotional competence as support for school readiness: what is it and how do we assess it. Early education and development. 2006. Vol. 17. Issue 1. P. 57-89.
94. Denham S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K. 208 Auerbach - Major, S., Queenan, P. Preschool Emotional Competence: Pathway to Social Competence, Child Development . 2003. Vol. 74. N. 1. P.238-256.
95. Goleman D. Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books. 1998

96. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence // *Intelligence*. 1999. Vol. 27. P. 267 - 298.

97. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? // *Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications* / Ed. by P. Salovey, D. Sluyter. New York: Perseus Books Group, 1997 P. 3–31.

Схема вопросов для беседы с ребенком

Вначале беседы экспериментатору необходимо представиться, рассказать о том, кто он, чем занимается, рассказать зачем он пригласил ребенка к себе и о том, что сейчас будет происходить. Таким образом, экспериментатор создаст благоприятную обстановку, доверительную атмосферу, расположит испытуемого к себе и сможет завоевать его интерес и внимание.

После этого следует экспериментатору познакомиться с ребенком, задав ему ряд ознакомительных вопросов:

1 серия вопросов общая, она относится к ребенку и его семье:

- 1) Как тебя зовут?
- 2) Сколько тебе лет?
- 3) Когда у тебя день рождения?
- 4) В какую ты группу ходишь?
- 5) Есть ли у тебя друзья? Как их зовут?
- 6) С кем ты живешь?
- 7) Как зовут твою маму?
- 8) Как зовут твоего папу?
- 9) Сколько в вашей семье человек?
- 10) Где и кем работают твои мама и папа?
- 11) Есть ли в вашей семье домашние животные? Как их зовут

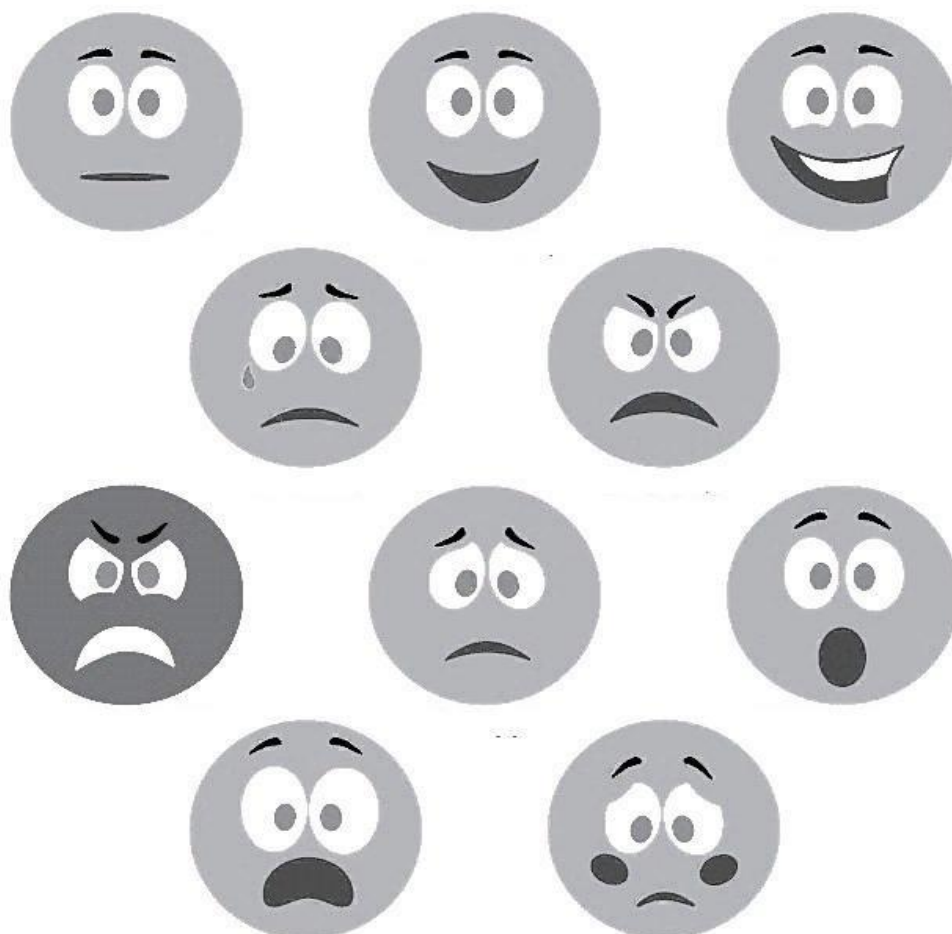
2 серия вопросов направлена на интересы ребенка (занятия, игры):

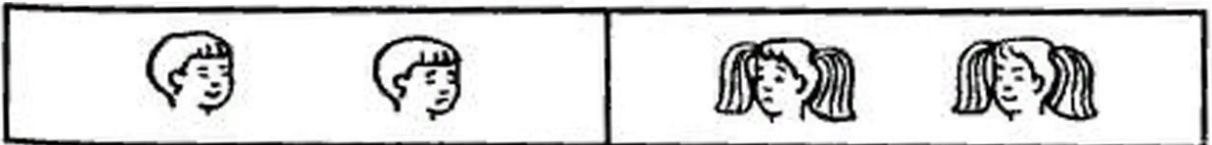
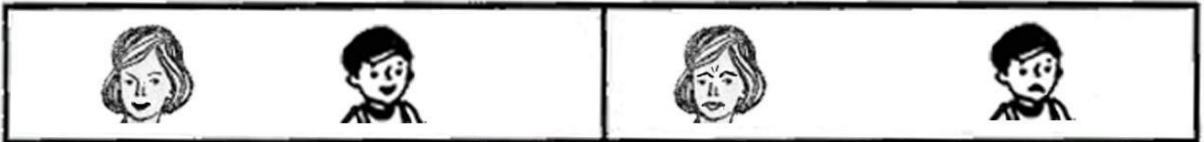
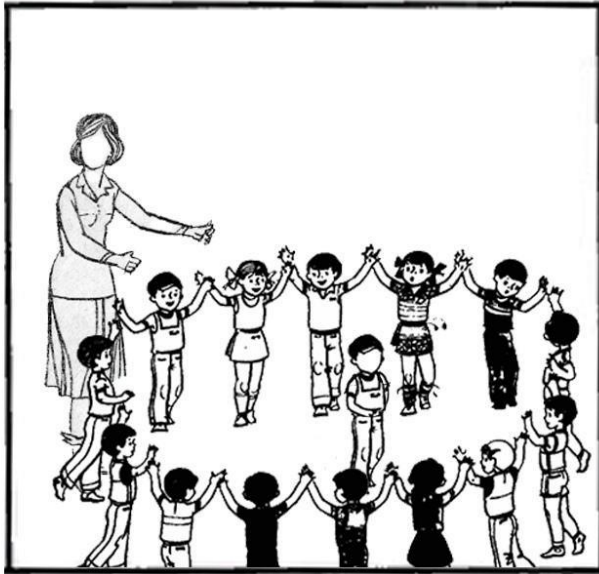
- 1) Чем ты любишь заниматься (читать, играть, смотреть телевизор и т. п.)?
- 2) В какие игры ты любишь играть?
- 3) Какие игрушки у тебя есть дома?
- 4) Какая игрушка (игра) самая любимая?
- 5) С кем ты любишь играть?
- 6) Какие передачи ты любишь смотреть по телевидению?
- 7) Помогаешь ли ты дома по хозяйству?
- 8) Что ты умеешь делать?
- 9) Нравится ли тебе ходить в садик?

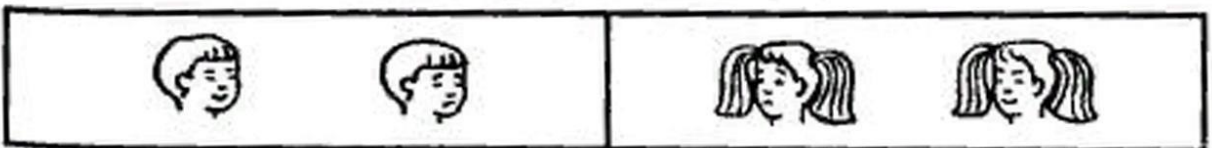
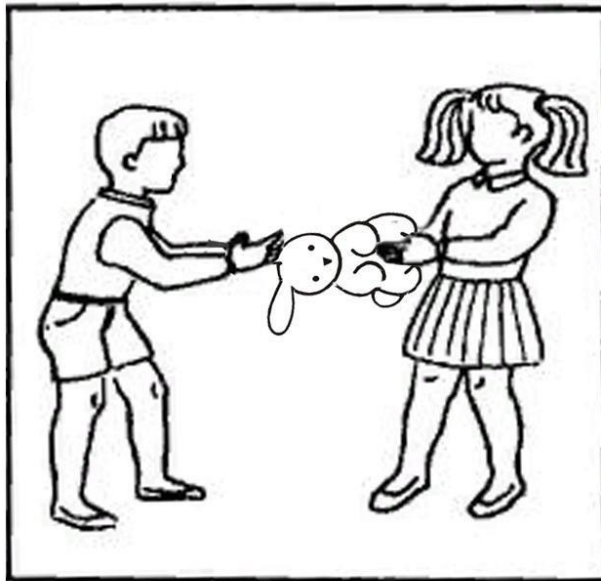
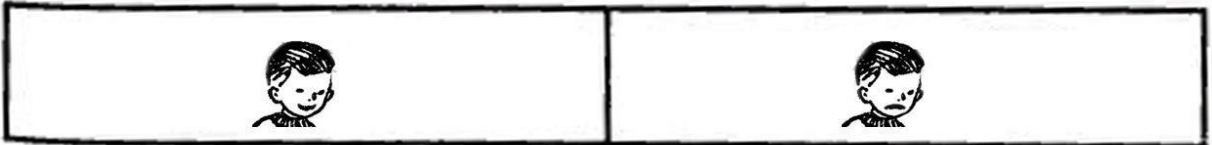
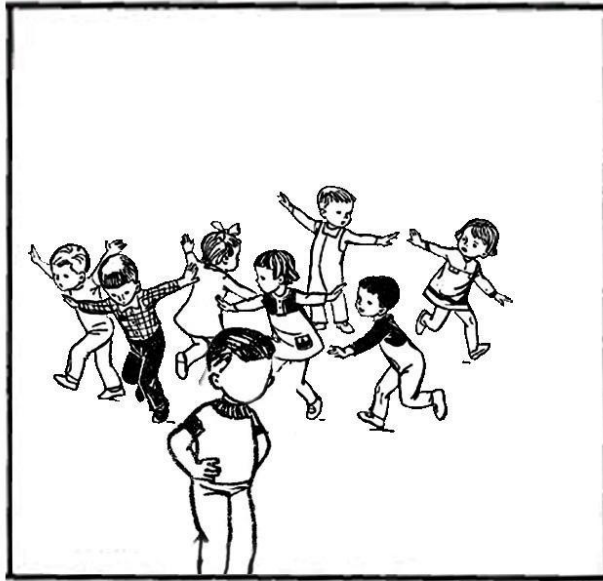
ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Иллюстративный материалы к методике «Выбери нужное лицо»

Авторы: Р. Тэмпл, М. Дорки

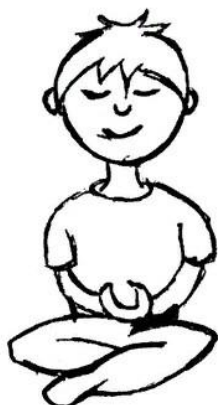






ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Иллюстративный материал к методике «Как улучшить своё эмоциональное состояние». Авторы: А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова (2015)





ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Иллюстративный материал к методике «Картинки».

Авторы: О.Е.Смирнова, В.М.Холмогорова (2003)





ПРИЛОЖЕНИЕ 5

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 специальной психологии

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Направление подготовки: 37.04.01 Психология
направленность (профиль) образовательной программы Психологическая
помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях

Выполнил: магистрант гр. SZ-M19Д-01
Балабанова М.Г.

Красноярск, 2021

Занятие 1

«Тема: «Осваиваем пространство. Наши имена».

Цель: Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения у детей., установление контакта.

Материалы: клубок, гуашь, карандаши, альбомные листы, доска с магнитами (звездочки), коврики на каждого ребенка.

Звуковое оформление: музыкальное сопровождение «Музыка без слов».

Ход занятия:

Ориентировочный этап

Психолог: «Я рада всех вас видеть. В этом году нас ждет много открытий, путешествий, историй, игр. Но сначала нам надо познакомиться и исследовать то место, где мы будем заниматься».

Ритуал приветствия

Упражнение «Солнечные лучики»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу, развитие групповой сплоченности.

Психолог предлагает детям встать в круг, протянуть руки и соединить пальцы в центре круга, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком, и хором произнести «Здравствуйте!» Психолог показывает ребятам кабинет (дети рассматривают игрушки, место для отдыха и занятий, картины на стене).

Упражнение «Паутинка ласковых имен»

Цель: идентификация ребенка со своим именем.

Психолог: «У меня в руках клубочек. Каждый из вас будет брать его в руки, и наматывать ниточку на свой пальчик, произнося свое имя. Все остальные в это время постараются придумать и назвать ласковое имя для своего сверстника».

Когда имена будут названы, ребенок, для которого их придумали, выбирает понравившееся имя. Затем перекидывает клубок тому товарищу, который назвал это имя. И так до тех пор, пока каждый из детей не выберет себе ласковое имя. Психолог помогает детям закрепить нитку за пальчик, создавая «паутинку». Дети, которые вторично получили клубок, просто обматывают нитку вокруг своего пальчика и передают клубок дальше.

Развивающий этап

Психолог: Вы молодцы! Все действовали дружно, и поэтому у нас получилась чудесная «паутинка» из наших имен! Теперь нам осталось только пройти через нее, чтобы наполниться волшебной силой и попасть в волшебную страну. В добрый путь!

Игровое упражнение «Встреча со своим именем»

Цель: формирование у детей позитивного отношения к своему «Я».

Дети поочередно перелезают через «паутинку», помогая друг другу.

Психолог: «Вот мы и добрались до волшебной страны и находимся в самом ее сердце. Слышите, волшебные звуки музыки уже встречают нас. Давайте присядем и подготовимся к встрече со своим именем. Закройте глаза и представьте себе, на что похоже ваше имя, как оно выглядит. Из чего оно сделано? Какие в нем есть цвета? Как оно пахнет? Как звучит? Как двигается? Внимательно послушайте музыку».

Дети слушают музыку еще 1-2 минуты.

Рисование «Портрет моего имени»

Цель: стимулирование творческого самовыражения.

Психолог: «А теперь, используя эти волшебные предметы (гуашь, карандаши и т.д.), давайте изобразим портреты ваших имен, чтобы все могли не только услышать, но и увидеть ваши чудесные имена.

Включается спокойная музыка, и дети начинают рисовать. После завершения работы они садятся в круг и представляют свое имя. Возможен и другой вариант: дети проходят по кругу под музыку, держа перед собой портреты и затем рассказывают, что у них получилось. Психолог может задавать наводящие вопросы:

- Назови свое имя?
- Какой цвет вы использовали?
- На что похоже ваше имя?
- Под какую музыку будет танцевать ваше имя?
- Как ласково звучит ваше имя?

Психолог предлагает детям сесть в круг: «Ребята! Я вижу, как светятся ваши глаза, словно лучики солнца и мне радостно, что у вас такое настроение. Но нам пора возвращаться домой, волшебный клубочек поможет. Давайте вспомним, как мы наматывали нитку на пальчик и передавали клубочек друг другу. Сейчас каждый назовет свое имя. Мы по очереди перелезем через паутинку и окажемся в нашем детском саду»..

Релаксационный этап

Упражнение «Воздушные шарики»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог: Ребята! Мы прошли трудный путь к своему имени. Пора и отдохнуть. Ложитесь, как вам удобно. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дадим нашим рукам и ногам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию...(пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть...(пауза). Послушайте, что я вам хочу сказать: Представьте, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким и невесомым. И ручки легкие и ножки стали легкие. Воздушный шарик поднимается все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик...(пауза – поглаживание детей). Вам легко и спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарикку.

Рефлексия

Цель: обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся.

Психолог предлагает детям сесть на стульчики в круг:

«Мы сегодня были с вами в волшебной стране. Как вы думаете, чему мы научились? Что запомнилось в путешествии? Вам понравились ваши ласковые имена? Почему нам нравится, когда нас называют ласково по имени?»

Предполагаемые ответы детей или психолога, если воспитанники затрудняются:

«Мы учились слышать себя, представлять различные образы, помогали друг другу преодолевать препятствия. Приятно слышать свое ласковое имя, значит, к тебе хорошо относятся и ты важен для этого человека».

Психолог подводит детей к главному: « Мы получили бесценный опыт радости от совместной работы. Все это пригодится нам в нашей жизни. Как вы думаете?»

Ответы детей и помощь психолога: «Дружить с детьми в группе. Все дети разные, но есть много вещей, которые нас объединяют: любим рисовать, играть и т.д.»

Психолог приглашает детей отметить свое настроение на звездном небе. Дети по очереди выбирают звезду определенного цвета (красный - , оранжевый - , синий -, желтый- , зеленый -, фиолетовый -, черный -) и ставят ее на магнитную доску.

Ритуал прощания.

Упражнение «Круг друзей»

Психолог: «А теперь будем прощаться».

Дети становятся в круг, протягивают в центр круга руки: ладошка на ладошку и произносят хором «До свидания!»

Занятие 2

Цель: формирование у детей представлений о разнообразии эмоций человека, их значении, причин возникновения и взаимовлиянии на поведение и взаимоотношения людей в различных эмоциогенных ситуациях.

Материалы: покрывало, пиктограммы, гуашь, альбомные листы, очки с цветными стеклами на каждого ребенка.

Звуковое оформление: музыка И. Крутого, песня группы «Непоседы».

Ход занятия

Организационный этап

Психолог: Доброе утро ребята! Давайте поприветствуем друг друга.

Ритуал приветствия

Упражнение «Солнечные лучики»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу, формирование групповой сплоченности.

Дети становятся в круг, протягивают руку и соединяют пальцы в центре круга, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком, и хором произносят «Здравствуйте!»

Развивающий этап

Упражнение «Вспоминки»

Цель: повторение пройденного материала, интеграция нового опыта в реальную жизнь.

Психолог: «Ребята! Как нам надо сесть, чтобы все друг друга увидели? (в круг). Дети садятся на стульчики в кружок.

Психолог: «Ребята! На каком острове мы побывали на прошлом занятии? (Остров злости).

Какими способами мы можем выплеснуть нашу злость? (покричать в банку, побить подушку, помять пластилин или глину).

Пользовались ли вы этими способами в жизни? Расскажите.

Помогли они вам справиться со злостью?

Ритуал вхождения в волшебную страну «Чудо покрывало»

Цель: эмоциональный настрой детей на занятие, активизация интереса к занятию.

Психолог: «А сейчас ребята, внимание! Попрошу вас сесть на коврик и прижаться друг к другу, мы отправляемся в волшебную страну».

Дети садятся в кружок, психолог накрывает их большим красивым покрывалом и вместе с детьми произносит волшебные слова: «Раз, два, три – улыбнись – в волшебной стране очутись!».

Психолог: «Ребята! Мы очутились с вами на острове...» (звучит музыка)
Психолог обращает внимание детей на стол, где лежат очки с цветными стеклами.

Психолог: «Что это такое?» (это очки)

Психолог: «Давайте проверим, угадали вы? Попробуем примерить эти очки».

Дети и психолог надевают очки.

Психолог: «Вот чудеса! Вы догадались, как этот остров называется?»
(Остров удивления)

Дети вместе с психологом обходят остров (комнату), удивляясь появлению необычных вещей.

Упражнение «Зеркало»

Цель: развитие способности передавать эмоцию через мимику.

Психолог: «Мы с вами подошли к зеркалу. Давайте посмотрим, какое у нас лицо, когда мы удивляемся? (рот открыт и вытянут, похож на букву «О», брови подняты кверху, глаза широко открыты)». Дети показывают в зеркало эмоцию.

Игра «Море волнуется раз...»

Цель: формирование умения у детей передавать свое эмоциональное состояние друг другу и взрослому, используя пантомимику.

Психолог: «А теперь встаньте свободно в круг. Я начинаю игру:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три –

Фигура удивления на месте замри!»

Дети изображают фигуру удивления. Психолог отмечает тех, кому это удалось сделать лучше всех. Игру можно повторить 2-3 раза.

Рисование «Удивительные предметы»

Цель: развитие умения передавать эмоциональное состояние, используя выразительные средства.

Психолог: «А теперь давайте посоревнуемся: кто больше найдет и нарисует удивительных вещей, которые находятся рядом с вами, тот и выиграет соревнования».

Дети рисуют.

Психолог: «Здорово! Много удивительных вещей вы нарисовали. Давайте по очереди расскажем о них».

Дети начинают свои рассказы с фразы: «Я удивляюсь, когда вижу...»

Релаксационный этап

Упражнение «Сказочный дождь»

Цель: психомышечное расслабление, стабилизация психических процессов.

Психолог: «А сейчас, самое время отдохнуть. Присядьте на коврик и послушайте. В волшебной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость». Психолог изображает большие и маленькие капли, дети делают массаж друг другу плеч и спины. В конце психолог предлагает ребятам

подставить дождю руки, лицо: «Вдох – выдох, вдох – выдох». Немножко постоять под волшебным дождем и отдохнуть. Вдох – выдох» /3 раза/.

Ритуал «выхода» из волшебной страны «Чудо покрывало»

Цель: подготовка детей к взаимодействию в привычной для них социальной среде.

Психолог: «А сейчас ребята, внимание! Попрошу вас сесть на коврик и прижаться друг к другу».

Дети садятся в кружок, психолог накрывает их большим красивым покрывалом и произносит волшебные слова: «Раз, два, три – улыбнись – в детском саду очутись!»

Рефлексия

Цель: обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся.

Психолог: «Что нового узнали сегодня?»

Чему вы научились?

Как часто в жизни вам приходилось удивляться?

Когда это бывает?

Как вы себя чувствуете?

С каким настроением вы отправляетесь в свою группу? Оцените его на звездном небе».

Дети выбирают звездочку, прикрепляют на доску и проговаривают, какое настроение.

Упражнение «Круг друзей»

Цель: положительный эмоциональный настрой, развитие эмпатии.

Дети становятся в круг, протягивают в центр круга руки: ладошка на ладошку и произносят хором «До свидания!»

Занятие 3

Цель: формирование знаний об эмоциях и способах их адекватного выражения; развитие выразительности жестов и мимики.

Материалы: пиктограммы, гуашь, альбомные листы, трафареты, изображения героев сказок.

Звуковое оформление: релаксационная музыка, песни группы «Непоседы»

Ход занятия:

Организационный этап

Психолог: Доброе утро ребята! Сегодня нас ждет встреча со всеми эмоциями, с которыми вы познакомились и подружились. Но сначала, давайте поприветствуем друг друга.

Упражнение « Поздоровайся ...» Психолог предлагает детям разные способы приветствия. Дети выбирают понравившийся способ и приветствуют друг друга.

Развивающий этап

Ритуал «входа» в сказку «Ковер – самолет»

Упражнение «Вспоминки»

Психолог: Ребята! Какая эмоция приходила к вам в гости на прошлом занятии? Каким способом мы ее прогнали? Давайте вспомним другие эмоции, с которыми вы познакомились?

Игра «Подбери пару»

Цель: развитие способности определять эмоциональное состояние других, описывать их.

Детям раздают карточки с изображением различных людей и животных. Нужно подобрать пару похожих эмоций: мужчин к женщинам, мальчиков к девочкам и т.д.

Слушание художественного произведения с последующим обсуждением ситуаций, в которых персонажи испытывают сильные эмоции и чувства.

Цель: развитие способности понимать эмоции других людей, определять мотивы поступков в определенных ситуациях.

Психолог читает рассказ «Цветик – семицветик» (В. Катаев)

После прочтения рассказов проводим беседу, с помощью которой формируем у детей представления о различных способах проявления чувств и эмоций.

Вопросы для обсуждения:

Какие эмоции испытала Женя, когда поняла, что собака съела все её баранки? Почему?

Что, как вам кажется, могла почувствовать Женя, когда старушка подарила ей цветик – семицветик, который может исполнить все её желания?

А что бы вы почувствовали, если бы вам подарили такой цветок?

Какие эмоции испытала Женя, когда поняла, что разбила мамину любимую вазу? А когда вазочка снова стала целой?

Какие эмоции испытала Женя, когда мальчики не приняли её в игру?

Почему?

Какие эмоции испытала Женя, когда увидела у других девочек красивые игрушки? Почему она загадала себе все игрушки мира?

Какие эмоции испытала Женя, когда поняла, что мальчик Витя не может с ней поиграть? Почему?

Какие эмоции испытал Витя, когда понял, что снова может ходить?

Рисование «Город эмоций»

Цель: развитие определять основные проявления разных эмоций.

Психолог: Мы сегодня очень много говорили о разных эмоциях, угадывали их, изображали на своем лице и своими движениями. Самое время эти настроения нарисовать. В нашем городе эмоций живут человечки. Возьмите по одному кружку и обведите шесть раз. Эти кружки мы будем превращать в лица человечков с разными настроениями. Следите, чтобы настроения не повторялись. Используйте карандаши разного цвета.

Просмотр и анализ мультфильма «Головоломка»

Цель: развитие анализаторских способностей, умения определять эмоции по внешним признакам.

Для данного задания необходима была предварительная работы. Просим родителей чтобы организовали дома своим детям просмотр данного мультфильма, поговорили о нем.

Психолог интересуется все ли посмотрели дома данный мультфильм, понравился ли он, что запомнилось больше всего?

–Какие 5 основных эмоций, которые были показаны в мультфильме?

–Зачем нам нужна Радость?

–Зачем нам нужна Печаль?

–Зачем нам нужен Гнев?

–Зачем нам нужно Безразличие?

–Зачем нам нужен Страх?

Рефлексия

Психолог:

- Что нового узнали сегодня? Какая игра показалась для вас интересной, а какая нет? Что вас порадовало на занятии, а что огорчило?

Упражнение «Круг друзей»

Цель: создание положительного эмоционального настроения, развитие эмпатии.

Дети становятся в круг, протягивают в центр круга руки: ладошка на ладошку и произносят хором «До свидания!»

Занятие 4

Цель: формирование у детей умений идентифицировать свои эмоции в конкретных эмоциогенных ситуациях, устанавливать их причину и последствия на отношении к самому себе на свое поведение и отношение к другим людям.

Материалы: альбомные листы, фотографии из журналов, разрезанные на части, клей, вырезки из журналов предметных картинок.

Звуковое оформление: музыкальное произведение веселого характера (для игры «Клеевой дождик») и спокойная мелодия для релаксации.

Ход занятия:

Ориентировочный этап

Ритуал приветствия

Упражнение «Салют»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу, развитие групповой сплоченности.

Дети становятся в круг, опускают руки вниз и начинают негромко хлопать, постепенно поднимая руки вверх и увеличивая громкость хлопков. Кульминационный момент – руки высоко над головой, овация и хором произносится слово «Здравствуй!»

Развивающий этап

Игра «Угадай эмоцию».

Цель: повторение пройденного материала, интеграция нового опыта в реальную жизнь.

Дети берут по карточке с пиктограммами разных эмоций и по очереди изображают ее. Все остальные должны угадать, что это за чувство. Параллельно дети отвечают на вопросы:

- как выражается радость?
- всегда ли уместно громко смеяться?
- как можно улучшить настроение?
- как можно успокоить себя, когда сердисься?
- всегда ли вредно бояться?
- какими способами можно прогнать свой страх?

Заполнение «Календаря настроений»

Цель: формирование у детей умений идентифицировать свои эмоции в конкретных эмоциогенных ситуациях, устанавливать их причину

Дети выбирают стикеры на которых изображены те эмоции, которые они испытывали в течение дня. Если же соответствующего стикера нет, ребенок может сам нарисовать на пустом стикере любую другую свою эмоцию. Каждый ребёнок наклеивает свой стикеры рядом со своей фотографией и объясняет, почему он испытывал сегодня в течении дня именно эти эмоции. И что послужило их причиной.

Этот календарь побуждает детей проводить рефлексию своего эмоционального состояния, а также устанавливать причинно-следственной связи возникновения собственных эмоций и чувств.

Задание «Кубик эмоций»

Цель: формирование у детей способности проявлять эмоции.

Каждый ребёнок, по очереди, бросает кубик и показывает то эмоциональное состояние, которое выпало на верхней грани кубика. После того, как изобразит ребенок рассказывает, когда у него бывает такое состояние. Например: «Я радуюсь, когда я (прыгаю, смеюсь, улыбаюсь...)», «Я радуюсь, когда вижу (маму, подарки, сладости...)», «Я злюсь, когда...», «Я грущу, когда...», «Я удивляюсь, когда...» и т.д.

Задание "Разрезные картинки"

Цель: формирование у детей способности проявлять эмоции.

Психолог рассказывает детям историю о том, что злой волшебник заколдовал лесных жителей, и им необходимо помочь. Задача детей складывать картинку и называть эмоцию героя. Некоторые дети по желанию могли, сложив картинку, назвать эмоциональное состояние героя и попытаться его изобразить.

Игра «Клеевой дождь»

Цель: формирование дружеских взаимоотношений, умения действовать в команде.

По условиям игры, прошел дождь, но не простой, а клеевой, и дети склеились. Все становятся в шеренгу и, держа друг за друга за локти, двигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: вокруг столов,

стульев, через скамейку и т. д. Во время выполнения игры звучит веселая музыка.

Релаксационный этап

Психомедитация «Пушистое облачко»

Цель: снятие психомышечного напряжения, обучение приемам саморасслабления.

Во время упражнения, звучит медленная, спокойная мелодия.

Психолог:

- Но вот дождик кончился и на небе вместо тучек появились пушистые облачка. Сядьте удобно. Закройте глаза. Дышите легко и спокойно. С каждым вдохом вы становитесь все легче и легче... И вот вы лежите на мягком, пушистом, большом облаке. Вам легко и спокойно. Облако мягко покачивает вас, словно убаюкивает. Чудесный полет. Вот ваше облачко спустилось ниже, затем еще ниже. Мягко и плавно вы опускаетесь на землю. Маленькое путешествие подошло к концу. Открывайте глазки, вы снова в нашей комнате.

Рефлексия

Цель: обобщение приобретенного опыта, стимулирование мотивации на позитивные установки.

Психолог:

- понравилось ли вам сегодняшнее занятие?
- что нового вы узнали сегодня?
- что запомнилось больше всего?
- какое настроение вы заберете с собой в группу?

Ритуал окончания занятия

Цель: положительный эмоциональный настрой, развитие эмпатии.

Упражнение «Мы сегодня молодцы!»

Дети становятся в круг, произносят фразу: «Мы сегодня молодцы! Ай, да мы! Ай, да молодцы!», одновременно выполняя движения: прижать ладошку к груди, вытянуть руку вперед с поднятым вверх большим пальцем.

Занятие 5

Цель: развитие умения определять свои вкусы и предпочтения по отношению к играм, занятиям, животным и сравнивать их со вкусами других детей;

Материалы: ватман, клей, картинки из журналов для коллажа, микрофон или мяч.

Звуковое оформление: релаксационная музыка, композиция «Пещерный город».

Ход занятия:

Ориентировочный этап

Ритуал приветствия

Упражнение «Салют»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу, развитие групповой сплоченности.

Дети становятся в круг, опускают руки вниз и начинают негромко хлопать, постепенно поднимая руки вверх и увеличивая громкость хлопков. Кульминационный момент – руки высоко над головой, овация и хором произносится слово «Здравствуйте!»

Развивающий этап

Упражнение «Вспоминалки»

Цель: актуализация имеющихся у детей знаний

Психолог: Ребята! Вспомните, как вы приветствовали друг друга на прошлом занятии? Какую совместную работу вы изготовили? В какие игры мы сами играли?

Упражнение «Что мы не любим» Психолог обсуждает с детьми заданную тему. В конце беседы психолог подводит детей к тому, что мы все разные, но нам интересно друг с другом.

Игра «Зеркало»

Цель: формирование у детей умения понимать чувства и эмоции других людей.

Все участники игры, кроме одного, закрывают глаза. Ведущий молча показывал участнику с открытыми глазами какую-либо эмоцию (радость, гнев, печаль, страх и т. д.) при помощи мимики и пантомимики. Первый игрок передает второму игроку увиденную эмоцию, как он ее понял и т. д. В конце игры всех участников опрашивают: какую - же эмоцию они показывали.

Игра «Пиктограммы».

Цель: формирование у детей умения понимать чувства и эмоции других людей.

Перед детьми детям набор карточек, на которых изображены различные эмоции. На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди показывают эмоции, нарисованные на карточках.

Зрители должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Психолог следил за тем, чтобы в игре участвовали все дети. Эта игра помогает определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и "видеть" эмоции других людей.

Составление описательного или сюжетного рассказа с опорой на наглядный материал «Что произошло?»

Цель: установление причинно- следственной связи.

Перед детьми картинки с изображением различных ситуаций, например: на диване сидит расстроенная мама, рядом на полу лежат осколки разбитой вазы, чуть в стороне, опустив голову, стоит девочка, а рядом с ней кот.

Детям необходимо составить рассказ о том, что же произошло до той ситуации, которая изображена на картинке.

Этюд «Согласованные действия»

Цель: формирование у детей умения понимать чувства и эмоции других людей.

Дети разбиваются. Каждая пара, посоветовавшись между собой, выбирает какое действие они будут показывать остальным участникам игры. Психолог помогает тем детям у кого возникают трудности. Примеры некоторых действий: пилка дров, гребля в лодке, перемотка ниток, перетягивание каната, передача хрустального стакана, парный танец.

Остальные дети угадывают, что же им изображают.

Задание «Дорисуй лицо»

Цель: формирование умения определять эмоции в той или иной ситуации.

Перед детьми карточки с изображением различных ситуаций, но у персонажей отсутствует лицо. Детям необходимо дорисовать подходящие в предложенной ситуации лицо, объясняя, почему они решили нарисовать именно его.

Релаксационный этап

Упражнение «Разноцветный дождь»

Цель: научение приемам релаксации и саморегуляции.

Психолог: «Закройте глаза. Представьте, что где – то высоко находится огромный сундук с сокровищами, он древний и невероятно красивый. В нем хранятся все богатства мира. Сейчас мы все вместе мысленно, с закрытыми глазами, опустим сундук на землю. Теперь откроем его.../звук открывающейся музыкальной шкатулки./ Пусть каждый возьмет из сундука то, что ему хочется. Может быть это драгоценности, а может - смелость, удача, радость, счастье, здоровье. Но сегодня можно взять только что-то одно. Сокровища этого сундука никогда не иссякнут, не закончатся. Поэтому через некоторое время вы можете уже сами мысленно, в своем воображении вернуться сюда, и сделать уже другой выбор. А сейчас все вместе давайте возвратим сундук на место... Раз, два, три! Открываем глаза.

Рефлексия

Ритуал прощания: упражнение «Мы сегодня молодцы!»

Дети стоят в кругу. Психолог предлагает взяться за руки, медленно сделать маленький узкий круг друзей. Улыбнуться друг другу и сказать «Мы сегодня молодцы!» и далее «Всем, всем, до свидания!»

Занятие 6

Цель: развитие эмоционально – личностной сферы детей, эмпатии.

Материалы: микрофон, мягкие игрушки, клубок, гуашь, альбомные листы

Звуковое оформление: песня «Из чего же сделаны наши мальчишки...», релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ориентировочный этап

Ритуал приветствия

Упражнение «Салют»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу, развитие групповой сплоченности.

Дети становятся в круг, опускают руки вниз и начинают негромко хлопать, постепенно поднимая руки вверх и увеличивая громкость хлопков. Кульминационный момент – руки высоко над головой, овация и хором произносится слово «Здравствуйте!»

Развивающий этап

Упражнение «Вспоминки»

Цель: актуализация имеющихся у детей знаний.

Психолог: Ребята! Расскажите, что вам запомнилось на прошлом занятии? Для чего вы играли на занятии? Психолог напоминает детям, что мы все разные и нам интересно друг с другом, мы уважаем интересы мальчиков и девочек.

Беседа на тему: «Можем ли мы улучшить наше эмоциональное состояние»

Цель: формирование у детей понятие о способах эмоциональной регуляции, о том, как самому можно улучшить эмоциональное состояние.

Во время беседы психолог узнает у детей какие способы эмоциональной саморегуляции они знают, и предлагает им новые варианты техник. Такие как: сон, еда, мысли о хорошем, медитация, чтение книг, прослушивание музыки, сон и занятия спортом.

Затем обсуждение с детьми о том, когда и в каких ситуациях их можно применять. В завершение детям предлагается вспомнить, случались ли с ними в жизни подобные и ситуации, поделиться своими примерами.

Упражнение паутинка «Ты мне нравишься...»

Цель: развитие умения видеть положительные качества в других людях.

Психолог предлагает детям при помощи волшебного, разноцветного клубка выразить друг другу комплименты. «Ты нравишься мне потому...» - продолжите фразу.

Игра «Угадай по голосу»

Цель: поднятие настроения, формирование умения слушать и слышать других, доброжелательно взаимодействовать с другим детьми.

Среди детей считалкой выбирается ведущий. Он отворачивается, дети по очереди подходят и произносят: «Здравствуй, это Я!» Ведущий должен отгадать детей по голосу, дать возможность каждому ребенку побывать в роли ведущего. Обратит внимание детей на то, что голоса мальчиков отличаются от голосов девочек.

Игра «Найди свою пару» или «Самая дружная пара»

Цель: формирование умения работать в паре, дружелюбие, доброжелательности.

Дети делятся на пары. Одному из пары завязывают глаза. На полу между двумя стульями раскладываются крупные мягкие игрушки. Второму ребенку

из пары необходимо провести партнера от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита.

Релаксационный этап

Релаксационное упражнение для снятия напряжения «Холодно – жарко»

Во время упражнения, звучит медленная, спокойная мелодия.

Психолог:

Ребята! Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2-3 раза).

Рефлексия

Ритуал прощания: упражнение «Мы сегодня молодцы!» «Свободный микрофон»

Любой ребенок по желанию может высказаться о проведенном занятии, держа в руках микрофон.

Занятие 7

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия; повышение уверенности в себе.

Материалы: фломастеры альбомные листы, газеты

Звуковое оформление: музыка из к/ф «Усатый нянь».

Ход занятия:

Ориентировочный этап

Ритуал приветствия

Упражнение «Салют»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу, развитие групповой сплоченности.

Дети становятся в круг, опускают руки вниз и начинают негромко хлопать, постепенно поднимая руки вверх и увеличивая громкость хлопков. Кульминационный момент – руки высоко над головой, овация и хором произносится слово «Здравствуйте!»

Развивающий этап

Упражнение «Вспоминалки»

Цель: актуализация имеющихся знаний

Психолог: Ребята! На прошлом занятии вы дружно играли, проявляли внимание и заботу друг к другу. Давайте вспомним эти игры. Какая игра произвела на вас впечатление? Чем она вам понравилась?

Психолог рассказывает детям о том, что вместе делать дела и играть намного интереснее и увлекательнее, чем одному и предлагает поиграть в игры.

Показ видеоматериалов, поисковая беседа по анализу ситуаций

Цель: формирование у детей понимания того, как некоторые люди могут вести себя в разных эмоциогенных ситуациях.

Дети просматривают фрагменты из мультфильмов: «Ничуть не страшно», «Попугай Кеша», «Леопольд» При просмотре мультфильмов обсуждают проявление различных эмоций, то что их вызвало, а также последствия таких проявлений. Так же находят альтернативные способы реакции на ситуацию, а также способы внешнего влияния на поведение персонажа.

Задание «Определи последовательность событий в ситуациях

Цель: формирование умения устанавливать причинно-следственные связи в развитии эмоций.

Перед детьми рисунки с перепутанной последовательностью действий. Основная задача– расставить их в правильном порядке и обосновать свой выбор.

Варианты рисунков могут быть разнообразными. Приведем один пример: 1– «у маленького ребенка улетел шарик», 2– «малыш расстроен», 3– «девочка отдает ему свой», 4–«оба счастливы».

Игра «Только вместе»

Цель: сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию.

Психолог рисует мелом круг на полу такого размера, чтобы озадачить детей сложной, но решаемой проблемой: как им всем вместе разместиться на очерченном пространстве. Играют две команды. Чтобы усложнить задачу, можно попросить ребят составить «остров» из газет, которые нельзя ни рвать, ни раздвигать. Выигрывает команда, которая смогла разместиться на самом маленьком пространстве.

Рисуем всей группой

Цель: развитие сотрудничества, умения договариваться, уважать чужую работу, пространство.

Психолог: «Сегодня вы будите рисовать на одном листе бумаги одновременно. Придумайте, что вы хотите нарисовать, и выберите себе место. Для рисования я дам каждому из вас только один фломастер, но я думаю, что вам, конечно, захочется сделать свои рисунки разноцветными. Для этого вам нужно обмениваться друг с другом фломастерами». Психолог наблюдает за процессом и в случае возникновения конфликтных ситуаций предлагает детям компромиссные варианты их решения.

Релаксационный этап

Упражнение «Солнечный зайчик»

Психолог: Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и лакает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3) раза.

Рефлексия

Ритуал прощания: упражнение «Мы сегодня молодцы!»

Занятие 8

Цель: формирование у детей умение управлять своими эмоциями, используя различные способы саморегуляции;

Материал: иллюстрации, игрушки, бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Звуковое оформление: сборник детских песен

Ход занятия:

Ориентировочный этап

Ритуал приветствия

Упражнение «Салют»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу, развитие групповой сплоченности.

Дети становятся в круг, опускают руки вниз и начинают негромко хлопать, постепенно поднимая руки вверх и увеличивая громкость хлопков. Кульминационный момент – руки высоко над головой, овация и хором произносится слово «Здравствуй!»

Упражнение «Нарисуй «плохую» эмоцию и победи ее»

Цель: формирование умения избавляться от негативных эмоций.

Детям предлагается нарисовать то, чего они боятся больше всего, а после этого избавиться от рисунка любым способом – порвать, смять, выбросить в урну.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения: «Стойкий солдатик», «Замри», «Спаси птенца», «Солнечный зайчик», «Сломанная кукла», «Гора с плеч»

Цель: формирование умения управлять своим эмоциональным состоянием.

Задача детей представить себя в определенном эмоциональном состоянии, после чего выполнить действия, способствующие выходу из этого эмоционального состояния.

Релаксационный этап

Психомедитация «Пушистое облачко»

Цель: снятие эмоционального возбуждения.

Во время упражнения, звучит медленная, спокойная мелодия.

Психолог:

- Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте, что появились пушистые облачка. Дышите легко и спокойно. С каждым вдохом вы становитесь все легче и легче... И вот вы лежите на мягком, пушистом, большом облаке. Вам легко и спокойно. Облако мягко покачивает вас, словно убаюкивает. Чудесный полет. Вот ваше облачко спустилось ниже, затем еще ниже. Мягко и плавно вы опускаетесь на землю. Маленькое путешествие подошло к концу. Открывайте глазки, вы снова в нашей комнате.

Рефлексия

Психолог: Ребята! Какие игры вам запомнились? Чему они вас научили? Где еще можно поиграть в эти игры? Кого вы пригласили поиграть? Оцените свое настроение на нашей доске «Калейдоскоп эмоций»

Ритуал прощания: упражнение «Мы сегодня молодцы!»

Занятие 9

Цель: стимулирование стремление сдерживать проявление своих отрицательных эмоций при взаимодействии с другими людьми, использование эмоций для достижения целей.

Задачи:

- развитие чувства принадлежности к группе;

Материалы: шарик, краски, бумага, скотч, бумага, газеты.

Звуковое оформление: песни группы «Непоседы»

Ход занятия

Ритуал приветствия

Упражнение «Салют»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу, развитие групповой сплоченности.

Дети становятся в круг, опускают руки вниз и начинают негромко хлопать, постепенно поднимая руки вверх и увеличивая громкость хлопков. Кульминационный момент – руки высоко над головой, овация и хором произносится слово «Здравствуйте!»

Развивающий этап

Упражнение «Шарик»

Цель: формирование умения анализировать происходящее, доброты, дружелюбия.

Психолог: Ребята, хочу рассказать вам о проблеме, которая возникла у девочки Вари. Послушайте.

Шарик

Подарили нашей Варе

Шарик с красным петушком,

Ой, какой красивый шарик!

Все мечтают о таком.

Но поднялся ветер вдруг,

Шарик выхватил из рук.

Улетает легкий шарик

Высоко под облака.

Чуть не плачет наша Варя:

Очень жаль ей петушка.

Ребятишки собрались,

Все кричат и смотрят ввысь.

Вот, что случилось у Вари. Как вы думаете, что предложат ей ребята?
Дети высказывают различные мнения.

Психолог: А теперь давайте проверим ваши версии.

Подошла к подружке Таня:

-Ну чего же мы стоим?

Шарик твой мы не достанем,

Так давай играть с моим.

Посмотри: цветок на нем,

Будем с ним играть вдвоем!

После прослушивания второй части стиха идет беседа по содержанию, смысл которой – повести к пониманию выражения «настоящий друг».

Игра «Маски»

Цель: избавление от негативах эмоция, поднятие настроения.

Для игры «Маски» на бумаге рисуют страшные маски, затем каждый ребёнок примеряет на себя любую и остается в ней какое - то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погонятся друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно потанцевать.

Игра «Боксер»

Цель: формирование умения избавляться от негативных эмоций.

Для игры «Боксер», в роли груши выступает газета: два ребенка растягивают широкий лист и крепко держат его, а третий со всей силы бьет в центр. При этом разрешается выкрикивать фразы, например: «Злость,

уйди!» или «На, получи!». Если ребенку хочется просто покричать, без слов, это тоже допускается. В роли держащих газету и боксеров поочередно выступают все дети.

Поисковое задание «Зато!»

Цель: формирование умения видеть позитивное, поддерживать друга, проявлять эмпатию.

Ведущий показывает детям карточку с изображением печального персонажа (например, зайчика) и рассказывает, что зайка грустит, потому что все его братья и сестры пошли гулять, а его оставили дома. Задача детей – «утешить» героя, найти несколько причин для радости, начиная со слова «зато»: «Зато теперь тебе никто не мешает смотреть телевизор» или «Зато ты теперь один съешь все конфеты». Когда ведущий посчитает, что поводов для хорошего настроения набралось достаточно, вместо карточки с грустным зайчиком появляется изображение веселого.

Релаксационный этап

Упражнение «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Психолог: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики, лицо. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Рефлексия

Психолог: Ребята! В заключении занятия я приготовила для вас вот такие слова, послушайте: «Все мы дружные ребята, мы ребята дошколята, никого не обижаем, как заботиться мы знаем, никого в беде не бросим, не отнимем, а попросим, пусть всем будет хорошо, будет радостно, светло! Как вы думаете, что важное вы сегодня узнали для себя? Какие пожелания вы можете сказать своему другу или подруге? Звездочки настроения ждут вас, прикрепите их на небе».

Ритуал прощания: упражнение «Мы сегодня молодцы!»

Занятие 10

Цель: формирование у детей умений управлять своими эмоциями, мыслями и поведением соответственно меняющимся обстоятельствам, влиять на поведение других людей в ситуациях.

Задачи:

- закрепление полученных знаний об эмоциональных состояниях;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия;
- отработка социально-приемлемых форм поведения;
- получение обратной связи от участников группы.

Материалы: листы бумаги, фломастеры, краски, карандаши.

Ход занятия:

Ориентировочный этап

Ритуал приветствия

Упражнение «Салют»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу, развитие групповой сплоченности.

Дети становятся в круг, опускают руки вниз и начинают негромко хлопать, постепенно поднимая руки вверх и увеличивая громкость хлопков. Кульминационный момент – руки высоко над головой, овация и хором произносится слово «Здравствуйте!»

Развивающий этап

Упражнение «Надежное падение»

Цель: формирование чувства единства и взаимного доверия.

Психолог просит детей образовать небольшой тесный круг и крепко взяться за руки. Один ребенок стоит в центре круга и, стараясь держать свое тело прямо, падает на круг в любом направлении. Дети, на которых этот ребенок падает, ловят его и ставят в вертикальное положение, если позволяет время, дать каждому ребенку побывать в центре круга, взрослый подстраховывает детей.

Игра «Испорченный телефон»

Цель: развитие умения слушать и слышать друг друга, поднятие настроения, создание доброжелательной, доверительной обстановки.

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

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

Игра «Разговор сквозь стекло»

Цель: развитие умения у детей действовать согласовано, сплоченно, создание доброжелательной атмосферы.

Дети с помощью мимики и пантомимики передают эмоции друг другу

Каждый ребенку получает конверт, в котором лежат смайлики определенного цвета. Задача игроков найти себе пару по цвету обратной стороны смайлика.

Затем в паре, каждый ребенок показывает мимикой свои смайлы, задача второго участника угадать эмоцию, все это без словестного сопровождения. Работают по очереди: либо сразу один ребенок показывает все эмоции, а второй угадывает, либо чередуются по одному (как договорятся между собой).

Совместное рисование «Сердце доброты»

Цель: развитие представлений детей о своих чувствах.

Психолог: Ребята! Давайте нарисуем большое сердце доброты. Ведь для того, чтобы научиться заботиться о своих чувствах, нужно научиться быть добрым». Дети рисуют, а затем психолог вывешивает на доску раскрашенное красным, вырезанное из бумаги сердце. «Посмотрите на доску: у нас теперь есть сердце доброты. Оно будет посылать нам свое тепло, желать добра и помогать хорошо заниматься. Добро проникает в вас, в душу. Поместите в свое сердце как можно больше добра». Психолог делает движение руками, соединяя их вместе, прикладывает их к груди: «Вы почувствовали тепло своей души? Тепло сердец всех, кто сейчас рядом с вами? Вам хорошо? Что вы сейчас чувствуете?»

Рефлексия

Ритуал прощания: упражнение» «Мы сегодня молодцы!»»