

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

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЗИНЧЕНКО ВАСИЛА ШУКРУЛЛАЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ
ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАСТОЛЬНЫХ ИГР**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

24 05 2024

Руководитель

старший преподаватель Новикова Д.В.

24 05 2024

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

24 05 2024

Обучающийся

Зинченко В.Ш.

24 05 2024

Дата защиты

27 06 2024

Оценка

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК КАТЕГОРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	7
1.1. Понятие эмоционального интеллекта и его характеристика	7
1.2. Психологическая характеристика подросткового возраста	17
1.3. Средства развития эмоционального интеллекта.....	22
Выводы по Главе 1	31
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАСТОЛЬНОЙ ИГРЫ	33
2.1. Организация исследования.....	33
2.2. Анализ результатов исследования эмоционального интеллекта младших подростков.....	38
2.3. Программа развития эмоционального интеллекта младших подростков посредством настольных игр	50
Выводы по Главе 2	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	63
ПРИЛОЖЕНИЯ	68

ВВЕДЕНИЕ

В начале XX века появился термин «Эмоциональный интеллект», который обозначал особый комплекс психических свойств: умение понимать, разбираться и управлять как собственными эмоциями, чувствами и эмоциональными состояниями, так и состояниями других людей. Это событие позволило соотнести идеи Л.С. Выготского о единстве аффекта и интеллекта.

Не только Л.С. Выготский рассуждал в данном направлении, его коллеги, отечественные психологи, также высказывались о связи мышления и эмоций, это отражено в концепциях А.Н. Леонтьева, Б.В. Зейгарник, С.Л. Рубинштейна и других. Исследователи говорили об эмоциях, как о движущих мотивах, которые побуждают мышление, выделяли особую роль эмоциям в познавательных процессах. Наши отечественные исследователи Л.С. Выготский и С.Л. Рубинштейн, утверждали о неотделимости интеллектуальных процессов от эмоциональных, при этом выделяли эмоциональный интеллект, как особую, отдельную и весьма условную структуру, служащая для удобства изучения роли эмоций в жизнедеятельности и познании людей [22].

Также Федеральные государственные образовательные стандарты, как общего, так и среднего образования, ориентируют педагогов на становление личностных характеристик выпускника (на «портрет выпускника школы»). Современные образовательные учреждения стремятся к формированию в своих будущих выпускниках компоненты эмоционального интеллекта. А именно, сотрудничество, уважение к мнениям других людей, осуществление осознанного и ответственного выбора по отношению к собственным поступкам, нахождению общего решения и разрешения конфликтных ситуаций через согласование позиций и учета интересов, регулированию собственной деятельности и проявления социальной активности [1; 2].

Однако в профессиональной практике специалисты сталкиваются с проблемой нехватки и/или недостаточной апробированности средств

развития. Чаще специалисты отдают предпочтение упражнениям и малым играм, которые имеют узкую направленность, игнорируя более комплексные или инновационные средства. Также, отмечается, что процесс развития происходит дискретно, не системно, что может повлечь за собой трудности в коммуникации:

- обучающимся трудно выстроить коммуникацию;
- понять собеседника, его настроение;
- распознать эмоции во время взаимодействия;
- проявить эмпатию к другому человеку.

Так, в данном поле лежит острая необходимость в организованной систематической развивающей эмоциональный интеллект деятельности, а также использование современных средств развития, например, настольных игр.

Изучением данной проблемы занимались: Р. Бар-Он, Е.П. Белинская, Г.Г. Вербина, О.Б. Воронкова, Л.С. Выготский, Д. Гоулман, А.Н. Леонтьев, Д.В. Люсин, Е.В. Милукова, Е.Н. Романова, С.Л. Рубинштейн, О.А. Тихомандрицкая, Э. Эриксон и другие. Несмотря на регулярные исследования в данной области, внутренние механизмы развития эмоционального интеллекта раскрыты недостаточно.

Решением данной проблемы станет эмпирическим путем установить уровень развития эмоционального интеллекта младших подростков, а также составление и реализация программы развития эмоционального интеллекта младших подростков и оценка ее эффективности, в которой ключевое место занимают настольные игры.

Таким образом **целью** нашего исследования является: изучить возможности развития эмоционального интеллекта младших подростков посредством настольных игр.

Для достижения поставленной цели исследовательской работы были сформулированы следующие **задачи**:

1. Раскрыть содержание понятия «Эмоциональный интеллект» и его характеристику.
2. Представить психологическую характеристику подросткового возраста.
3. Проанализировать средства развития эмоционального интеллекта.
4. Выявить уровень развития эмоционального интеллекта младших подростков.
5. Составить и реализовать программу развития эмоционального интеллекта младших подростков и оценить ее эффективность.

Объект: эмоциональный интеллект младших подростков.

Предмет: развитие эмоционального интеллекта младших подростков посредством настольных игр.

Гипотеза: мы предполагаем, что составленная программа, включающая настольные игры, направленные на развитие способности воспринимать, распознавать, идентифицировать и регулировать, свои и чужие эмоции, будет способствовать развитию эмоционального интеллекта.

Поскольку игра, сопровождает нас практически всю нашу жизнь. Она позволяет человеку моделировать мир и обеспечивает возможность личностного роста, помогает управлять собой, своим поведением и деятельностью и может выступать основой для целенаправленного саморазвития [23].

Методы исследования:

Теоретические: анализ и обобщение психологической литературы по теме исследования.

Эмпирические: опросный метод (опросник «ЭМИн» Д.В. Люсина) и тестирование (методика Facial Meaning Sensitivity Test (FMST) Г. Дейла).

Метод обработки данных: сопоставление процентных долей, критерий сравнения Т-Вилкоксона.

База исследования и выборка: Исследование проводилось на одной из общеобразовательных школ города Красноярск. В исследовании приняли участие 20 человек – обучающиеся 6-го класса, в возрасте 11-12 лет.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что полученные результаты исследования и методическая разработка по развитию эмоционального интеллекта младших подростков, могут быть внедрены в практику конкретного общеобразовательного учреждения; использованы в профессиональной деятельности педагога и педагога-психолога разных образовательных учреждений в работе с обучающимися младшего подросткового возраста.

Структура работы состоит из введения, двух Глав, выводов по каждой Главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 52 источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК КАТЕГОРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Понятие эмоционального интеллекта и его характеристика

В античные времена древнегреческие философы осознавали влияние эмоций на сознание человека и его познавательные способности. Они подчёркивали, что умение управлять своими эмоциями и контролировать их играет важную роль в развитии личности [28].

Затем в XIX веке публикуется, известным натуралистом и путешественником Ч. Дарвином, книга «Выражение эмоций у человека и животных», в которой описывается эволюционное развитие эмоций, обосновывается их происхождение с данной точки зрения и их физиологическое проявление. Автор теоретически обосновал, что не существует разницы между животным и человеком в развитии и проявлении эмоций и чувств, а также выделяет, что выработанные в процессе эволюции реакции оказывают сильное влияние на их проявление [17].

Научное обоснование понятия «эмоций» Ч. Дарвином смогло сподвигнуть других ученых начать свои попытки создания концепций интеллекта, которые в начале XX века развивались исключительно с точки зрения когнитивных способностей. Были составлены тесты IQ, измеряющие, только вербальный и логический интеллект. Но эмоции исследователи старались изучать отдельно от интеллекта. Они хотели определить, что возникает раньше: эмоция или физиологический компонент [45].

Поисками связи между когнитивными и аффективными психическими процессами, занимался Г. Майер. В своей работе «Психология эмоционального мышления», автор отметил два вида мышления – эмоциональное и судящее. Где судящее мышление было процессом, провоцируемым познавательный интерес. А эмоциональное автор определял, как потребность чувств и желаний. Опубликованное исследование изменило

предшествующее мнение, что единственным побуждением мышления является лишь познавательный интерес [31].

В 1940 году Д. Векслер обнародовал свою статью «Неинтеллектуальные факторы в общем интеллекте», где была поддержана идея о множественности частей интеллекта. Исследователь настаивал, что необходимо учитывать и «неинтеллектуальные» стороны мышления во время полной оценки интеллекта. А к «неинтеллектуальными» сторонам Д. Векслер относил общую работоспособность психики и ее аффективно-регулятивные компоненты, при помощи которых человек может удерживать собственное внимание на задаче в течении длительного времени. Также он описывал когнитивные и аффективные способности, которые в своем описании можно сопоставить с эмоциональным интеллектом, который также важен при измерении IQ. Но из-за непопулярности в те времена данный фактор в тест Д. Векслера не попал [13].

Позже Р.В. Липер обнаружил, что эмоции могут влиять на деятельность человека, и выдвинул идею «эмоциональной мысли», которая играет важную роль в мыслительном процессе [51].

Благодаря этому открытию эмоции стали рассматривать с помощью логического анализа в психотерапии. Американский психолог и когнитивный терапевт А. Эллис начал разрабатывать рационально-эмотивную терапию, основанную на идее А. Адлера о том, что убеждения, идеалы и принципы человека влияют на его эмоции [13].

70-е и 80-е годы XX века стали временем, когда учёные начали активно исследовать взаимосвязь между эмоциями и мышлением. В этот период эмоции стали изучать в рамках когнитивной психологии. Их рассматривали как основу для формирования основных структур сознания, как функцию разума и как часть сознания.

Следующим важным событием в развитии интереса к изучению эмоционального интеллекта стала публикация статьи американских

психологов П. Сэловея и Дж. Мэйера. В своей работе они рассматривали эмоциональный интеллект как целостную систему.

Исследователи определили эмоциональный интеллект как способность понимать и собственные, и чужие эмоции, и чувства, а также различать их и использовать эту информацию для принятия решений. [52].

Авторы в своей совместной работе изменили свою точку зрения на разработанную модель эмоционального интеллекта. В измененной версии они рассматривали его с точки зрения когнитивного компонента. После этого они изменили и само понятие эмоционального интеллекта, определяя его как способность перерабатывать эмоциональную информацию, определять ее значение и использовать в качестве основы для мышления и принятия решений [36].

В новом определении авторы основывались на теории, согласно которой интеллект и эмоции неразрывно связаны. Они выделили эмоциональный интеллект как особый вид интеллекта, который не только обрабатывает эмоции, но и способен извлекать из полученной информации полезные выводы. П. Сэловей и Дж. Мэйер, опираясь на новые данные, определили четыре компонента эмоционального интеллекта, которые они назвали «ветвями». Эту модель можно увидеть на рисунке 1.

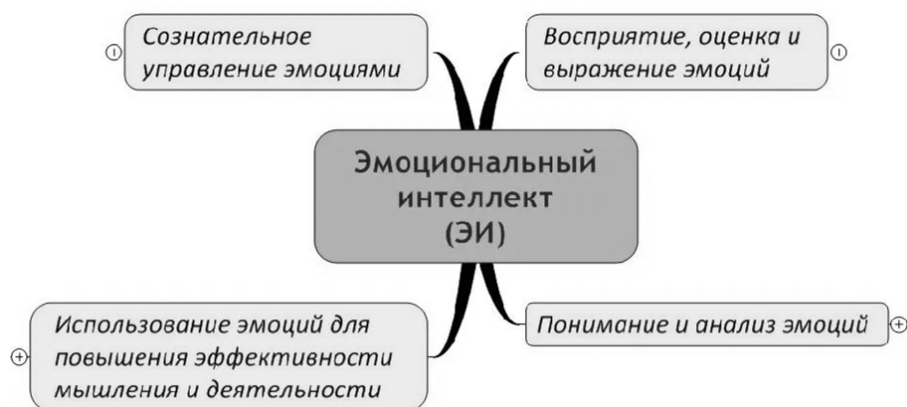


Рисунок 1. Модель эмоционального интеллекта авторы: П. Сэловей и Дж. Мэйер

Рассмотрим каждый компонент эмоционального интеллекта подробнее, используя модель П. Сэловея и Дж. Мэйера:

1. Способность воспринимать, оценивать и выражать эмоции. Эта способность позволяет нам распознавать, определять и замечать наличие эмоций. Мы можем точно выражать свои эмоции в соответствии с ситуацией и отличать искренние выражения эмоций от ложных.

2. Способность использовать эмоции для повышения эффективности мышления и деятельности. Этот компонент означает нашу способность вызывать и контролировать эмоции для решения определённых задач. Мы можем использовать эмоции, чтобы направлять внимание, изменять настроение и анализировать проблемы с разных точек зрения.

3. Способность понимать и анализировать эмоции. Эта способность проявляется в понимании связей между эмоциями, осознании переходов от одной эмоции к другой, понимании причин возникновения эмоций, анализе эмоций и их классификации. Мы можем интерпретировать значение эмоций по внешней и словесной информации о них.

4. Сознательное управление эмоциями для личностного роста и улучшения межличностных отношений. Эта способность связана с контролем и осознанным регулированием эмоций с помощью сознания. Мы можем изменять интенсивность эмоций, вызывать или убирать их в зависимости от поставленных целей [18].

Все четыре компонента, по мнению авторов, последовательно выстраиваются в иерархию и развиваются в онтогенезе.

И уже в середине 90-х годов активно возрастает интерес к теме эмоционального интеллекта и к изучению феномена эмоционального интеллекта в целом. Главной причиной данным событиям являлась книга «Эмоциональный интеллект: почему он может иметь значение больше, чем IQ», автором которой был Д. Гоулман [35].

В своем труде Д. Гоулман определяет эмоциональный интеллект, как: «Способность выработать для себя мотивацию и настойчиво стремиться к

достижению цели, несмотря на провалы, сдерживать порывы и откладывать получение удовлетворения, контролировать свои настроения и не давать страданию лишить себя возможности думать, сопереживать и надеяться» [15, с. 73]. Иначе говоря, Л. Гоулман, определяет эмоциональный интеллект, как способность осознавать свои собственные эмоции, а также эмоции окружающих людей, для того чтобы управлять эмоциями во время взаимодействия и наедине с собой, а также для самомотивации и мотивации других людей, в первую очередь для достижения собственных целей. Согласно данному определению, считается, что эмоциональный интеллект возможно развивать и повышать, чтобы быть успешным в различных сферах жизни.

Также Д. Гоулман, составил свою модель эмоционального интеллекта, которую можно рассмотреть на Рисунке 2.

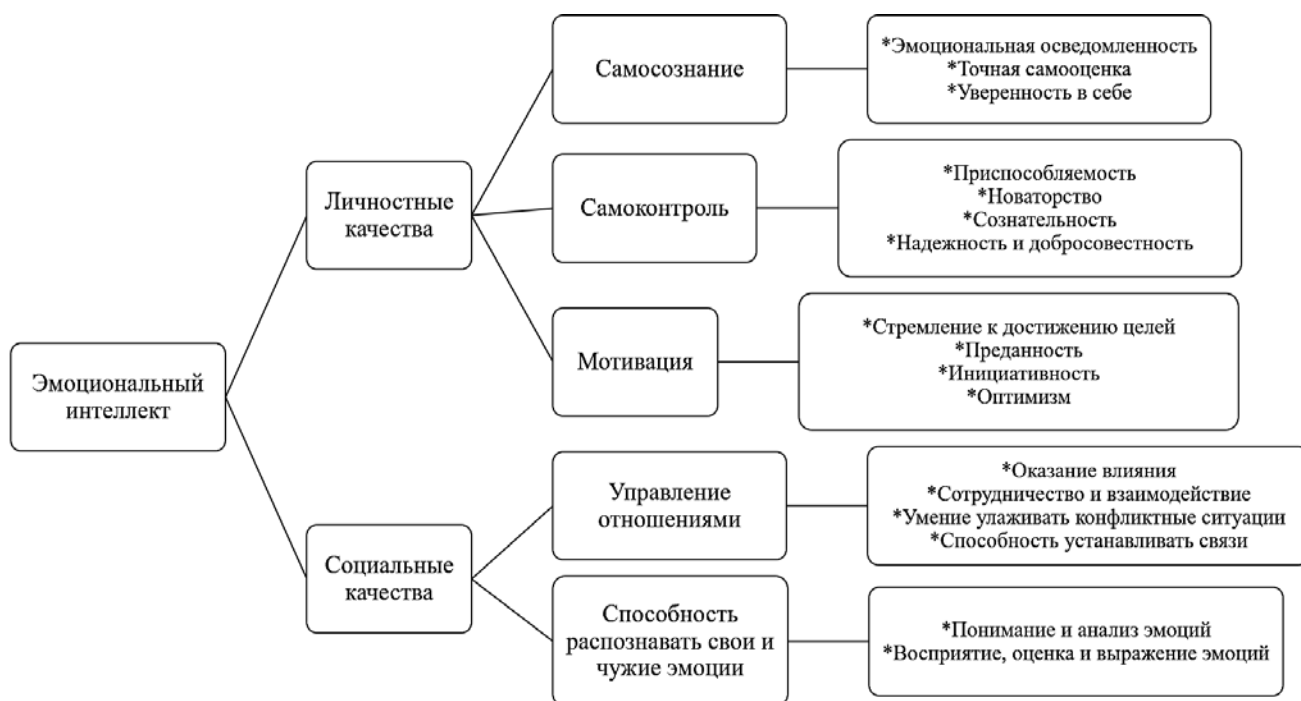


Рисунок 2. Модель эмоционального интеллекта Д. Гоулмана

За основу Д. Гоулман брал наработки П. Сэловейя и Дж. Мэйера, и выделил уже в своей структуре пять компонентов, которые разделил на личностные и социальные качества. В своей модели Д. Гоулман соединил когнитивные способности, которые выделили П. Сэловей и Дж. Мэйер, с

личностными характеристиками, образовав смешанную модель эмоционального интеллекта [40].

В дальнейшем Д. Гоулман доработал структуру эмоционального интеллекта. В настоящее время она включает четыре основных компонента. А также 20 связанных с ними личностных навыков (способности, определяющие управление самим собой):

- самосознание – это способность человека понимать, анализировать и сознавать свои собственные эмоции, их значение, адекватно оценивать свои возможности. Проявляется в: уверенности в себе, адекватной самооценке, использовании интуиции;

- самоконтроль – это способность управлять собственными эмоциями, мыслями и чувствами. Проявляется в: оптимизме, открытости, обуздании собственных эмоций, воле к победе, адаптивности, инициативности и в социальных навыках, то есть в умении выстраивать эффективную коммуникацию с другими людьми;

- социальное понимание (чуткость) – это способность сопереживать, понимать чувства, мысли, эмоции и потребности других людей. Проявляется в: сопереживании, предупредительности, деловой осведомленности;

- управление взаимоотношениями – это способность не только управлять, но и направлять эмоции, чувства и переживания других людей. Проявляется в: влиянии, воодушевлении, содействии изменениям, помощь в совершенствовании, укреплении личных взаимоотношений, урегулирование конфликтов, сотрудничество (командная работа) [14].

Израильский психолог Р. Бар-Он, в своих исследованиях, рассматривал эмоциональный интеллект очень широко. И определял его не только как совокупность некогнитивных способностей, компетенций, умений, влияющих на способность быть успешным в совладении с требованиями и давлением окружающей среды, но и вводит в научный мир обозначение «Коэффициент

эмоциональности» – EQ (emotional quotient). Также Р. Бар-Он создает анкету (EQ-i), для того чтобы измерить «Коэффициент эмоциональности».

Другими словами, в своих работах исследователь рассматривает эмоциональный интеллект, как эмоциональную и социальную компетентность вместе. А для того, чтобы измерить эмоциональный интеллект Р. Бар-Он, использует коэффициент и оценивает некогнитивные способности, навыки и компетенции, влияющие на возможность человека преодолевать вызовы и внешнее давление окружающей его среды [49].

Анализируя все выше описанное, мы можем сделать вывод, что, начиная с XX века и до сегодняшних дней популярность изучения эмоционального интеллекта возрастает и крепнет. Проводится много исследований, которые направлены на глубокое понимание эмоционального интеллекта, появляется множество методик и методов измерения уровня развития эмоционального интеллекта, составляется большое количество программ развития эмоционального интеллекта.

Далее мы обратимся к исследованиям эмоционального интеллекта, проводившиеся в отечественной науке.

В российской психологии проблему эмоционального интеллекта рассматривали в своих работах: Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и другие. Главным событием, которое послужило основой для становления понятия эмоционального интеллекта, стала идея о единстве аффективных и интеллектуальных процессов. Первым, кто выдвинул данную идею был Л.С. Выготский, в своем исследовании автор критикует сложенный в то время подход о разделении аффективных и когнитивных способностей, и категорично заявляет: «Кто оторвал мышление с самого начала от аффекта, тот навсегда закрыл себе дорогу к объяснению причин самого мышления, потому что детерминистский анализ мышления предполагает вскрытие движущих мотивов мысли, потребностей и интересов, побуждений и тенденций, которые направляют движение мысли в ту или иную сторону» [11, с. 20].

Исследователь был уверен, что основой и регулятором мышления являются аффективные способности, то есть эмоции. Автор назвал интеллектуальный момент, который лежит между собственно поступком и переживанием – «смысловым переживанием». Которое в настоящее время, можно считать близким к понятию «эмоциональный интеллект» [7].

Поддержку идеям Л.С. Выготского оказал и С.Л. Рубинштейн. Несмотря на то, что С.Л. Рубинштейн также считал едиными процессами аффективные и когнитивные, и в своих трудах изъяснял, что: «В действительности нужно говорить не просто о единстве эмоций и интеллекта в жизни личности, но о единстве эмоционального, или аффективного, и интеллектуального внутри самих эмоций, так же как внутри самого интеллекта» [37, с. 524]. Автор отметил, что от степени сформированности и развития у человека особенных способностей эмоциональной сферы будет зависеть эффективность его деятельности, которая позволяет адекватно оценивать, как деятельность, так и внутреннее состояние не только у себя самого, но и у окружающих его людей [37].

Также в защиту данной идеи выступил А.Н. Леонтьев. В своих исследованиях автор показал, что мышление действительно имеет аффективную (эмоциональную) регуляцию. При этом, А.Н. Леонтьев, выделял основным свойством эмоций – способность к обобщению и коммуникации. Автор призывал изучать человека системно, неразрывно рассматривать мыслительную и чувственную деятельность [26].

Далее отечественные психологи, стали активно дополнять и подтверждать описанную теоретическую базу, заложенную в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева, своими экспериментальными работами по изучению воздействия эмоций на мыслительную деятельность человека.

Самым ярким среди таких авторов, можно выделить Д.В. Люсина. Он провел огромный анализ созданных методик по изучению и измерению эмоционального интеллекта, проанализировал множество моделей

эмоционального интеллекта и на этой основе разработал собственную модель, которую положил в основу своей методики «ЭМИн» [30].

Исследователь трактует эмоциональный интеллект, как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. К способности понимать эмоции, Д.В. Люсин относит следующее:

- способность распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- способность идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение;
- способность понимать причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

По мнению исследователя, способность управлять эмоциями, проявляется в том, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

Данные способности, по выводам Д.В. Люсина, могут быть направлены как на собственные эмоции, так и на эмоции окружающих людей. Иными словами, автор указывает на внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ и МЭИ, соответственно). Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, и как указывает Д.В. Люсин они должны быть связаны друг с другом [29].

С точки зрения исследователя, представляется неверным толковать эмоциональный интеллект, только как когнитивную способность, но верным будет предположить, что способность к пониманию эмоций и управлению ими очень тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную

сферу, т.е. с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. Поэтому эмоциональный интеллект, по мнению Д.В. Люсина, можно представить, как структуру, с двойственным характером и связанная, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками.

На сегодняшний день в отечественной психологии исследования по проблеме эмоционального интеллекта находятся на пике популярности, постоянно появляются новые работы, описывающие различные аспекты эмоционального интеллекта.

Изучаются как теоретические стороны развития эмоционального интеллекта (публикации И.Н. Андреевой, Д.В. Ушакова С.П. Деревянко), так и прикладные. Ведутся работы по адаптации зарубежных тестов на русской выборке, хорошим примером является работа Е.А. Сергиенко и И.И. Ветровой по адаптации методики MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test, версия 2.0) для определения уровня эмоционального интеллекта. Изучаются гендерные различия эмоционального интеллекта (исследования И.Н. Андреевой). Особое внимание уделяют поиску способов развития эмоционального интеллекта (И.Н. Андреева, М.А. Манойлова). И несмотря на множество теорий и эмпирических исследований в этой области, данный психологический феномен до конца так и не изучен.

Рассмотрев подходы в изучении понятия эмоционального интеллекта, мы пришли к выводу, что близким определением в нашем исследовании является трактовка Д.В. Люсина. Поскольку в его модели эмоциональный интеллект, включает в себя взаимосвязанные межличностный (то есть направленный на внешний мир) и внутриличностный (обращенный на себя) интеллект. По его мнению, эмоциональный интеллект формируется на протяжении всей жизни человека и является одним из основополагающих элементов для успешного, гармоничного и полноценного развития личности.

Способность к пониманию различных эмоциональных реакций другого индивида появляется у человека еще в младенчестве при взаимодействии с матерью, отцом, близкими родственниками. И если в младшем возрасте, с помощью взрослого, ребенка можно научить распознавать простые, но уже свои настроения. То подростковый период будет считаться одним из сложнейших этапов эмоционального становления, поскольку этот период считается наиболее подверженным к проявлению высокой тревожности и напряженности. Огромные изменения, происходящие в этот момент в организме подростков, заставляют молодого человека, не только искать ответы на уже поставленные вопросы, но и ставить новые цели для исследования [6].

В следующем параграфе мы рассмотрим подробнее психологические и эмоциональные особенности как подросткового, так и младшего подросткового возраста. Поскольку знание особенностей развития эмоционального интеллекта в выбранной нами возрастной группе, способствует более мягкой социальной адаптации, при условии обучении их корректному проявлению собственных эмоциональных реакций и выстраиванию комфортных межличностных отношений.

1.2. Психологическая характеристика подросткового возраста

Периодом в жизни человека от детства к юности, которое начинается с 10-11 лет и длится до 15-17 лет, в традиционной классификации, принято считать подростковым возрастом и принято делить на:

- младший подростковый возраст – это 10-13 лет (5-6 классы);
- собственно подростковый возраст – это 13-15 лет (7-8 классы);
- ранняя юность – это 15-17 лет (9-10 классы) [9].

Данный возраст – это особый этап в развитии личности человека, поскольку означает большой переход от одного периода развития – детства, к другому периоду – взрослости. Это время сопровождается не только

физиологическим развитием, но и изменениями в социальной активности ребенка.

На протяжении всего данного периода в организме человека происходят глобальные движения во всех областях жизнедеятельности. Этот возраст неслучайно называют «переходным», поскольку именно в это время ребенок начинает путь от детства к зрелости. У подростка интенсивно формируются устойчивые формы его поведения, закладываются черты характера и способы эмоционального реагирования. И то, что будет заложено в данном отрезке времени, будет в дальнейшем определять его жизнь во взрослом периоде, его физическое и психическое здоровье, общественную и личную зрелость.

Согласно исследованиям Д.Б. Эльконина, ведущая деятельность данного возраста – это общение со сверстниками, а значит в данном отрезке времени, влияние окружающей среды на человека возрастает. И, складывающиеся в это время, нравственные идеалы и мировоззрение будет во многом зависеть от влияния окружающей его среды.

Поскольку подростковый возраст, это этап формирования самосознания человека, его самооценки, появление особого интереса к самому себе, то как следствие будет проявление повышенной самокритике подростка, частой смене интересов, возникновение особых требований как к себе, так и к учебе, и людям. Подросток жаждет разобраться в самом себе и в отношениях с окружающими его миром [9].

Данный кризис у подростков происходит по нескольким причинам. Во-первых, физиологические причины, такие как активизация гипоталамо-гипофизарной системы. Проявляется это в:

- ускорении темпа роста, при этом характеризуется не только высокой интенсивностью, но и неравномерностью развития организма;
- половом созревании организма, проявляющееся, например, в росте волосяного покрова на теле, увеличение мышечной и жировой массы тела;

– изменении гормонального статуса, которое напрямую связано с изменениями в работе сердца и сосудов. Происходит рост сердца, изменяются уровни артериального и венозного давления, затрудняется кровоснабжение, поэтому подростки могут часто жаловаться на головную боль и быструю утомляемость [48].

Во-вторых, психологические причины. Это проявляется не только в неустойчивости психики подростка, но и напрямую связано с открытием своего «Я», становлением нравственных ценностей. Уход от детского образа жизни, приобретение новой социальной позиции, неуверенности в себе, своих действиях и способностях, повышенной тревожности и не всегда адекватной оценки своих возможностей [3].

В связи с этим у них наблюдается раздражительность, озлобленность и подозрительность поведения. Из-за потребности в самоопределении и самопознании, подросток постоянно ищет ответы на вопросы: «Кто я? Какой я? Зачем я здесь? Что я хочу? На что я способен? Что я могу?» и другие [3].

В-третьих, это социально-психологические причины. А именно, размышления: о будущих личных возможностях, о своей профессиональной жизни, о понимании социальных признаков устройства окружающего его мира, о стремлении научиться взаимодействовать с различными социальными группами. А также появление так называемого чувства «взрослости»: стать независимым, обрести взрослые права, быть и действовать как взрослый [3].

И в этом моменте возникает главное противоречие данного возрастного периода – это собственное желание подростка быть, казаться и вести себя как взрослый, но при этом собственной уверенности и действительного ощущения реальной взрослости у подростка нет.

Отсюда и возникает противоречивая тенденция к независимости и одновременной зависимости от взрослых. Другими словами, подросток требует дать ему полноправную взрослую жизнь и разрешить жить по собственному умозаключению, но в тоже время не способен взять полную ответственность за собственные действия и поступки [3].

Далее логичным будет рассмотреть этапы развития эмоциональной зрелости в данном возрасте. Исследователи А.Я. Чебыкена и И.Г. Павлова определяют три этапа в данном развитии, и делят согласно возрастным рамкам:

1. 10-13 лет (младший подростковый возраст). Это этап снижения самоконтроля и эмпатии, но увеличение экспрессивности, то есть интенсивность и сила проявления эмоций на этом этапе возрастает и становится доминирующей. Но к концу данного этапа прослеживается спад и стабилизация, и подросток становится более адаптивным к эмоциональным состояниям [19].

2. 14-15 лет (собственно подростковый возраст). Этот этап характеризуется формированием произвольной эмоциональной саморегуляции. Например, девочки на этом этапе склонны оказывать сопереживание другим людям, появляется желание понять их чувства. А мальчики начинают проявлять внимание на саморегуляцию эмоций [19].

3. 16-17 лет (ранняя юность). На данном этапе исследователи выделяют повышение эмпатических качеств у подростков, но при этом происходит снижение саморегуляции эмоций [19].

Рассматривая подростковый период согласно эмоциональным проявлениям, то мы можем описать его как период высокой чувствительности, эмоциональности, восприимчивости, нестабильностью, а также возбудимостью поведения и нравственной опустошенностью. Которое проявляется в неконтролируемом поведении подростков, вспыльчивостью, капризах, неуверенностью в себе и иногда даже агрессивностью [3].

Поскольку в нашем исследовании интерес представляет именно младший подростковый возраст, то исходя из выше описанных этапов эмоциональное проявление будет заключаться в состоянии высокой экспрессии. То есть младший подросток может испытывать быстро сменяющуюся безудержную радость и глубокое отчаяние, даже на

протяжении одного дня. Связано, это в первую очередь с такими процессами, в нервной системе, как возбуждение и торможение.

В младшем подростковом возрасте общее состояние возбуждения нарастает, а процесс торможения, наоборот ослабевает. И как итог, некоторые жизненные события способны вызывать у младших подростков более яркий эмоциональный отклик, который успокоить им гораздо сложнее чем другим возрастным группам.

Из-за перестройки гормональной системы, у младших подростков наблюдаются резкие смены настроения, гипертрофированная чувствительность к проявлению эмоций, ранимость, внутренняя потребность быть «не таким, как все». И выразить эту потребность они не знают, как, кроме что через внешний протест, который по-разному проявляется: от ссор с родителями и другими взрослыми, до мыслей и тяге к нелегальному, запретному [24].

Все это является важной возрастной потребностью и основывается на эмоциональном интеллекте. Именно высокое развитие эмоционального интеллекта способно благополучно повлиять на успешное умение выстраивать отношения с людьми, на способность контролировать свои эмоции, сдерживать импульсы, которые часто возникают в данном периоде. А также развить способность опознавать свои эмоции, свою мотивацию при принятии решений, узнавать свои слабые и сильные стороны, определять свои цели и жизненные ценности.

Исследование эмоционального интеллекта в подростковом возрасте – это сложный, многосторонний и долгий процесс, который остается актуальным до сих пор, и провоцирует споры между специалистами. Ученые выискивают факторы и причины, которые воздействуют на эмоциональный интеллект. И поскольку эмоциональный интеллект считается динамической структурой, он развивается в онтогенезе, до сих пор остается открытый вопрос: какими средствами в образовательном процессе, возможно обеспечить организованное и эффективное развитие эмоционального интеллекта и его

структурных компонентов. Некоторые из таких средств мы рассмотрим в следующем параграфе нашего исследования.

1.3. Средства развития эмоционального интеллекта

В нашем современном мире все большую популярность обретает феномен эмоционального интеллекта. В научной, в частности в педагогической области, встает острый вопрос о способах развития эмоционального интеллекта. Больше всего рассматриваются возможности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте, который является наиболее сенситивным периодом для эмоционального развития, особенно младший подростковый возраст, который является началом периода и представляющий большой интерес для нашего исследования.

Что в России, что за рубежом создаются методические разработки, в частности программы по развитию эмоционального интеллекта, которые в дальнейшем или уже сейчас внедряются в образовательные процессы. Н.Н. Зорина в своей статье «Возможности развития эмоционального интеллекта» одними из ярких примеров, выделяет следующие работы: «учебно-методический комплекс "Социально-эмоциональное развитие детей" (Е.А. Сергиенко); учебно-методическое пособие «Развитие эмоционально-интеллектуальных навыков дошкольников, младших школьников, младших и старших подростков во внешкольных центрах» (Е.А. Сергиенко); исследование М.С. Добряковой, О.В. Юрченко и Е.Г. Новиковой «Навыки XXI века»; «Опыт обучения на программах развития эмоционального интеллекта педагогических коллективов» (А. Муратова) и многие другие разработки» [20, с. 301].

Не менее важным при составлении подобных программ, является использование игровой деятельности.

Известно, что В.А. Сухомлинский подчеркивал и выделял важность игровой деятельности в развитии человека: «игра – это огромное светлое окно,

через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности» [42, с. 145].

Как один из эффективных методов, игра, признается в разнообразных педагогических и психологических областях науки достаточно давно. И ценится не только, как успешный метод подачи обучающего и воспитывающего материала, но и хорошим способом для усвоения приобретенной информации [23].

Поэтому в развитии эмоционального интеллекта у младших подростков нами допускается возможным применение настольных игр.

В современном обществе под настольными играми определяют такие игры, что строятся на манипулировании определенным набором предметов, способные поместиться на столе или в руках играющих участников [16].

Классификация видов настольной игры достаточно объемная, поскольку на сегодняшний день создано огромное их количество. Игры могут различаться, как по жанрам или внутриигровым сюжетам, так и по механике самой игры. На Рисунке 3 представлена схема классификации настольных игр.



Рисунок 3. Классификация настольных игр

Проанализировав имеющиеся в современном мире созданные настольные игры, мы обнаружили, что их принято разделять на четыре вида.

1. По взаимодействию игроков. Данный вид настольных игр строится на взаимоотношениях игроков внутри игры. По данному критерию игры можно поделить на следующие группы:

- соревновательные, чтобы победить, вам нужно обыграть всех других игроков. Иногда бывают с командными режимами.

- кооперативные, все участники игры находятся в одной команде и противостоят самой игре. В таких играх роли распределены между игроками, однако даже один участник сможет сменить их всех и играть, в одиночку. Например, игра «Ужас Аркхэма».

- один против всех. Это редкий тип игр, основывается на командном сражении, против одного игрока, обычно этот игрок выступает в роли злодея. Например, «Descent» или «Ярость Дракулы».

2. По жанровой принадлежности. Это самое несложное и общепризнанное разделение настольных игр. В данном случае деление определяет главный смысл, сюжет игры, как будет проходить сама игра, какие ощущения и эмоции будет вызывать:

- абстрактные игры. Они либо совсем не имеют сюжета или темы игры, либо же используют тему/сюжет только для визуализации игрового процесса. В играх такого жанра участники находятся в противостоянии, процесс игры основывается на логическом мышлении самого игрока.

- еврогеймы (или же европейский, немецкий стиль игры). Для такого жанра игр характерно большое взаимодействие игроков, столкновение их интересов, но при этом отсутствие жесткой борьбы на игровом поле. Игроки в таком жанре практически не влияют друг на друга, не сражаются напрямую и не могут выбить из игры своего соперника. Отмечаются простыми правилами, короткой или средней продолжительностью игровой партии, а также высокий уровень абстрактного дизайна игрового поля и фишек:

аккуратно нарисованное поле, одинаковые фигурки, выигрыш заключается в подсчете очков. Разработчики таких игр делают главный упор на игровой процесс и в первую очередь это расчет и стратегия. Например, «Колонизаторы» или «Каркассон».

- америтреш (американский стиль игры). Такой жанр игры обладает жестким следованием заявленному миру игрового процесса. Для них характерно активное противостояние между участниками игры, или же между их командой и игрой. Также отмечается, что проигравший обязан покинуть игру – это жесткое правило. При этом важной частью игровой системы будут являться кубики. Например, «Талисман» или «Повелитель Токио».

- Варгеймы. Это тактические или стратегические игры на военную тематику. Характеризуется, как игра, в которой участники используют миниатюрные фигурки и карты для воссоздания сражений. Например, «Tide of Iron» или «Axis & Allies».

- социальные игры. Это обширная группа игр, которое отличается упором на взаимодействие между игроками. Это и «Твистер», и «Мафия», и «Диксит», и «Дневник Авантюриста».

3. По внутриигровой механике. То есть в данном виде, игры различают по тому, как именно участникам предстоит осуществлять игровой процесс. Существует великое множество различных механик и их комбинаций. Мы перечислим самые популярные, в которых существует большое количество подкатегорий:

- карточная механика. Это механика, в которой используются специальные игровые карточки. К таким играм, например, относятся «Свинтус» и «Цитадели». Особенность карточной механики заключается в том, что для неё не требуется наличие полей или планшетов. Это значит, что играть можно даже на небольшой территории, и при этом участие в игре может принимать большое количество людей одновременно.

- механика на кубиках (костях или дайсах). Это самая простая игровая механика, в которой игроки по очереди бросают игровые кубики (обычно это 6-гранный) и выполняют определенное действие, прописанное в правилах игры. Например, «Повелитель Токио» или «Монополия».

- социальная механика. В данной механике игровой процесс строится на взаимодействии между игроками и игрой. Группа игроков, по сути, придумывает коллективную историю, сказку и вся игра строится именно на этом. В данной механике игровой сюжет зависит от каждого участника, поскольку именно они и создают игровой мир в своем взаимодействии. Например, «Игросказ» или «Dungeons & Dragons».

- механика, основанная на расположении объектов в пространстве. Заключается в том, что нужно особым образом перемещать фигуры по полю или выкладывать тайлы (картонные элементы разной формы или же жетоны, фишки и т.п.) на игровое поле так, чтобы они сочетались друг с другом и взаимодействовали с уже выложенными тайлами. Цель игры — собрать целостную и функционирующую картину или разместить на ограниченной территории как можно больше фигур. Например, в играх «Каркассон» и «Шашки» нужно именно так располагать фигуры на игровом поле.

- Различные комбинации этих и других механик.

4. По тематике игры. Данный вид делится на 3 подвида, которые в свою очередь делятся на типы игры:

- по функции. Та или иная игра включает в себя одну или несколько функций. Насчитывается четыре вида таких категорий. К ним относятся коммуникативная, азартная, досуговая и обучающая. Но распространенным типом деления называют классификацию:

- развлекательного характера;
- азартные;
- обучающие для ребенка и взрослого;
- головоломки;

- для общения.
- по характеру игры:
 - интеллектуального типа. К этому виду относятся игры стратегического и логического характера (морской бой или шахматы). Исход зависит от того, насколько умен противник. Побеждает тот, кто умеет думать и просчитывать следующие ходы.

- азартного типа. Призваны воздействовать на самого игрока и пробуждать в нем азарт. Они основаны на случайном методе. Победителем здесь становится не ловкий, хитрый или умный, а везучий игрок. Примерами таких развлечений называют нарды, знаменитые «кости», а также «преферанс» и «бридж».

- проверка на физические способности. Эти игры призваны испытать участников, установить быстроту реакции у противника, его внимательность.

- По типу используемых предметов:
 - с картами (вист, преферанс, винт, дурак, бридж)
 - с костями (применяются в развлечениях типа «нарды»)
 - с использованием специальных приспособлений (досок) – шахматы, нарды, шашки.

- с применением канцелярских принадлежностей (бумаги и карандаша) – быки и коровы, морской бой, крестики-нолики, буриме, виселица.

- основанные на выкладывании интересных узоров (домино, маджонг).

В нашем исследовании мы рассматриваем развитие эмоционального интеллекта с применением настольных игр в качестве средства развития. И изучив обширное количество созданных настольных игр как явно направленных на развитие эмоционального интеллекта, так и скрыто, мы выделили самые подходящие настольные игры на наш взгляд, и которые будут

использоваться в нашем исследовании в практической части настоящей работы.

Составляя подборку используемых настольных игр в своем исследовании, мы основывались в первую очередь на описание разработчиков. Где авторы, в своем содержании, говорят о том, что подобранные нами игры обучают участников:

- понимать друг друга;
- распознавать и проявлять как собственные чувства и эмоции, так и у других игроков;
- управлять собственным и чужим настроением;
- способам поддержки в кризисных ситуациях;
- способам снижения агрессии.

Выбранные игры проводятся преимущественно в групповой форме, а основными психологическими механизмами можно выделить:

- получение эмоциональной разрядки, регулирование эмоционального состояния во время игры;
- облегчение осознания собственных переживаний;
- конфронтацию с жизненными проблемами;
- возможность приобрести новых средства эмоциональной экспрессии;
- возможность получить обратную связь, поддержку и увидеть разные эмоциональные варианты реагирования и соотнести со своими способами;
- эмоциональное присоединение к другим участникам, а также осознание собственной уникальности и отличности от других.

Стоит упомянуть о том, что независимо от того, какую игру мы будем использовать, ее влияние на психологическое развитие обучающегося подросткового возраста будет в первую очередь положительным, ведь одним из главнейших критериев игры, которую определяет Д.Б. Эльконин – это

определенная свобода действий. Эта свобода воспринимается подростками, как один из важных моментов на этапе преодоления данной стадии, и приближения их к взрослению [47].

Еще одним существенным моментом в использовании настольных игр в работе с подростками, будет являться высокий уровень популярности среди молодежи. Настольные игры привлекают нестандартными подходами в самом игровом процессе, огромной вариативностью игры и непредсказуемым результатом.

Стоит отметить, что на сегодняшний день существуют и другие популярные средства развития эмоционального интеллекта у подростков. Яркими примерами будут изо-терапия и сказка-терапия.

Существенная ценность этих средств, заключается в возможности с их помощью выразить свое эмоциональное состояние в знаково-символическом виде. Например, в виде рисунка, поделки или же придуманного героя истории, его поступки, поведение и отношения. В этом способе у участников есть доступ не только к описанию, но и к открытию тех эмоций и переживаний, которые он сам никогда бы не высказал, а также есть возможность изучить различные эмоциональные переживания. Например, любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т.д. [27; 41].

Используя данные способы в развитии эмоционального интеллекта, можно помочь ребенку справиться с эмоциональными и поведенческими проблемами, способствовать улучшению процесса выстраивания взаимоотношений, дать возможность выразить личные эмоции, снять психоэмоциональное напряжение [27; 41].

Изо-терапия и сказка-терапия, в качестве средств используются чаще в работе с детьми, которые имеют нарушения в эмоциональной сфере и тем самым испытывают трудности с регуляцией поведения. Данные способы эффективны в работе с эмоционально равнодушными, инфантильными детьми, с теми, у кого повышен уровень тревожности, агрессии, занижена

самооценка, или же имеют дефицит внимания, понимания и поддержки со стороны их окружения и внутренней силы [27; 41].

Но стоит отметить, что для ребят, которые умеют использовать навыки саморегуляции и успешны во взаимодействии с другими людьми, данных способов будет недостаточно для достижения более высокого уровня развития эмоционального интеллекта.

Таким образом, проанализировав преимущества и недостатки описанных средств развития эмоционального интеллекта, мы можем определить, что настольная игра будет способствовать развитию эмоционального интеллекта эффективней, за счет заложенных в игровой деятельности психологических механизмов.

На основе теоретического обследования, описанного в данной Главе, было проведено эмпирическое исследование и составлена программа развития эмоционального интеллекта посредством настольных игр, речь о которой изложено во второй Главе настоящей работы.

Выводы по Главе 1

В процессе анализа психологической литературы, нами было установлено, что в современном мире нет единого определения термина эмоциональный интеллект, но каждый из исследователей в своих работах в большей степени рассматривает эмоциональный интеллект, как способности, которые помогают человеку распознавать, понимать и регулировать как свои собственные эмоции и их проявления, так и у другого человека. Описанные результаты исследований, на которые опирается теоретическая часть нашей работы, выделяют интегративность эмоционального интеллекта, включающий в себя такие компоненты, как:

- способность воспринимать и распознавать эмоции как свои, так и чужие;
- способность определять (идентифицировать) какую именно эмоцию испытывает сам человек или же другой;
- понимать причины возникновения эмоций, как своих собственных, так и чужих;
- сознательно контролировать и управлять своими и чужими эмоциями для личностного роста и улучшения межличностных отношений.

Также было установлено, что эмоциональный интеллект обладает динамичностью, то есть способностью к развитию в онтогенезе. Однако, более заметно структурные компоненты эмоционального интеллекта проявляются именно в подростковом возрасте.

Объясняется это в первую очередь, происходящими в организме подростка изменениями, от физиологических до психологических перестроек. В этот период у него складываются устойчивые формы поведения, особенности характера и способы эмоционального реагирования. Согласно исследованиям Д.Б. Эльконина, ведущая деятельность данного возраста – это общение со сверстниками. И значит главной потребностью возрастного

периода будет стремление быть «значимым» в группе сверстников, поиск своего места в обществе. Подростковый возраст начинается с 10-13 лет. В этот период общение со сверстниками выходит на первый план. Подростки выясняют отношения, конфликтуют, мирятся, ищут новых друзей и меняют привычный круг общения. Поэтому влияние окружающей среды на подростка в этот период особенно сильно. Под этим влиянием формируются его нравственные идеалы и мировоззрение. В связи с этим, наиболее подходящим периодом изучения и проведения организованной развивающей работы, будет именно младший подростковый возраст – 10-13 лет. Этот возраст будет значимым этапом в процессе развития эмоционально-волевой регуляции ребенка. Поскольку именно в этот период формируется способность саморегуляции эмоций, чувств и их проявлений. Подросток, который лучше адаптирован к интенсивным проявлениям эмоций, способен к их сознательному контролю.

Анализируя теоретическую информацию по подбору средств эффективного развития эмоционального интеллекта, был установлен развивающий потенциал у нескольких средств, а именно игровая деятельность, изотерапия и сказкатерапия.

Так исходя из преимуществ и недостатков проанализированных нами средств развития, мы пришли к выводу, что игровая деятельность, а конкретно настольные игры, способствует развитию эмоционального интеллекта эффективнее других средств. Это происходит благодаря психологическим механизмам, заложенным в игровой процесс.

Мы предполагаем, что составленная программа, включающая настольные игры, направленные на развитие способности воспринимать, распознавать, идентифицировать и регулировать, свои и чужие эмоции, будет способствовать развитию эмоционального интеллекта. Результаты нашего исследования, представленные во второй Главе, будут являться отражением нашей гипотезы.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация исследования

Основываясь на психологическую характеристику младших подростков и особенности развития эмоционального интеллекта в данном возрасте, в эмпирической части исследования мы выделили следующие задачи:

1. Определить уровень эмоционального интеллекта младших подростков на начало и конец исследования;
2. Проанализировать полученные результаты, сделать качественные и количественные выводы;
3. Составить и апробировать программу развития эмоционального интеллекта младших подростков посредством настольных игр.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы и методики исследования:

1. опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин);
2. методика The Facial Meaning Sensitivity Test (FMST) (Г. Дейл).

Для проверки наличия статистически значимых различий в исследовании использовался такой метод обработки данных, как критерий сравнения Т-Вилкоксона.

Подбирая методический инструментарий, по выявлению уровня развития эмоционального интеллекта, мы брали за основу представления Д.В. Люсина о данном интеллекте. Определял он эмоциональный интеллект, как способности к пониманию и управлению своих и чужих эмоций. При этом, Д.В. Люсин, в своем исследовании указывает на двойственность эмоционального интеллекта и делит его на внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) и межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ), которые связаны между собой и предполагают общую направленность личности на эмоциональную сферу, проявление интереса к внутреннему миру

людей и к своему собственному, склонность к психологическому анализу поведения с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям.

В нашей работе мы опираемся на структурные компоненты эмоционального интеллекта, которые также выделяет Д.В. Люсин:

1. Понимание эмоций:

– распознавание эмоций, т.е. установление самого факта наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;

– идентификация эмоции, т.е. способность установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение;

– понимание причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

2. Управление эмоциями:

– контроль интенсивности эмоций;

– контроль внешних выражений эмоций;

– произвольность вызывания той или иной эмоции [29].

Исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ города Красноярск. Выборку составили обучающиеся 6-го класса в возрасте 11-12 лет, в количестве 20 человек.

Обратимся к описанию методик.

Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина.

Данный опросник – это психодиагностическая методика, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта [30].

Опросник состоит из 46 утверждений (с полным содержанием данного опросника можно ознакомиться в Приложении А), по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия по 4-балльной шкале:

– 0 баллов – совсем не согласен;

– 1 балл – скорее не согласен;

– 2 балла – скорее согласен;

– 3 балла – полностью согласен.

Данные шкалы группируются в 6 факторов:

1. Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ).
 - Шкала М1. Интуитивное понимание чужих эмоций.
 - Шкала М2. Понимание чужих эмоций через экспрессию.
 - Шкала М3. Общая способность к пониманию чужих эмоций.
2. Внутрличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ).
 - 2.1. Шкала В1. Осознание своих эмоций.
 - 2.2. Шкала В2. Управление своими эмоциями.
 - 2.3. Шкала В3. Контроль экспрессии.

При интерпретации результатов утверждениям приписывается значение в баллах, которое соответствует числовому значению ответа в бланке ответов. Затем считается среднее значение и ответ сверяют с ключом.

Принцип построения уровней развития по данному опроснику:

1. Очень низкий уровень соответствуют 10% самых низких баллов.
2. Низкий уровень определяется в диапазоне от 11% до 30%.
3. Средний уровень — от 31 до 70%.
4. Высокий уровень — от 71 до 90%.
5. Очень высокий уровень — от 91 до 100%.

Время выполнения: 30 минут [30].

Как описывает в своих трудах автор опросника: «В настоящем виде опросник «ЭМИн» обладает достаточно высокой надёжностью, однако для дальнейшего психометрического обоснования требуются исследования его валидности. Валидизация методик на измерение ЭИ сталкивается с рядом проблем. В частности, довольно трудно выбрать внешний критерий, свидетельствующий о высоком или низком развитии эмоционального интеллекта.» [30, с. 274], также Д.В. Люсин, рассматривает несколько подходов для решения данного вопроса, говорит о главной сложности валидизации любого опросника на изучение эмоционального интеллекта

«Одним из источников смещений результатов может быть субъективная важность ЭИ для испытуемого.» [30, с. 275], т.е. получаемые баллы основаны на самоотчёте испытуемых. Но исследователь также отмечает, что: «опросники на эмоциональный интеллект, включая и ЭМИн, измеряют не саму способность понимать эмоции или управлять ими, а представления людей о своем эмоциональном интеллекте. Очевидно, что представления человека о каком-то своем свойстве отличаются от истинной выраженности этого свойства, но измерение представлений о своем ЭИ, с одной стороны, дает важные для психолога сведения о человеке, с другой стороны, предоставляет косвенную информацию и о подлинном уровне его ЭИ.» [30, с. 265]. Также Д.В. Люсин говорит в своих работах, о том, что для дальнейшего психометрического обоснования требуются ещё исследования валидности, которые уже проводятся и будут скоро опубликованы. В связи с этим опросник «ЭМИн» в настоящее время может использоваться только в исследовательских целях. А его применение в целях прикладной психодиагностики станет возможным после проведения полного психометрического обоснования.

Поскольку опросник «ЭМИн» Д.В. Люсина, является достаточно субъективным, это методика, в которой каждый респондент оценивает себя и свои умения исходя из собственных знаний о себе и жизненном опыте [29; 30]. То для объективной оценки умения распознавать эмоции и установления эмоциональной осведомленности, нами была выбрана дополнительная методика диагностики The Facial Meaning Sensitive Test (FMST). Данная методика представлена в Приложении Б.

Используемая методика была разработана американским исследователем Г. Дейлом и представляет из себя тест, который направлен на определение способности распознавания эмоций по лицевой экспрессии. Исследования Г. Дэйла показали, что представленное невербальное поведение воспринимается точнее, чем естественное, спонтанное. Экспрессия лица, изображенная актером, распознается точнее, чем изображенная

непрофессионалом. Динамические изображения невербального поведения (кино-видеофильмы) интерпретируются успешнее, чем статические (фото, схема). Адекватность понимания по целостной экспрессии лица значительно выше, чем по отдельным его фрагментам [50].

Согласно данному тесту испытуемым предъявляется 10 пронумерованных фотографий девушки и дается задание по ее мимике опознать изображенные эмоции. Каждая опознанная эмоция обозначается номером соответствующей фотографии. Затем результаты проверяются по списку, имеющемуся у экспериментатора. Полученные результаты обучающегося сверяются с ключом. Список предлагаемых эмоций: отвращение, смущение, счастье, решимость, страх, гнев, удивление, интерес, презрение, грусть [21].

Выбирая данное количество эмоций в своей методике, Г. Дэйел опирается на теорию К. Изарда о дифференциальных эмоциях. Согласно данной теории выделяются 10 базовых эмоций, которые определяются по специальным признакам. Например, это проявление при помощи мимики лица, сопровождение осознаваемым переживанием, а также оказание организационного и мотивирующего воздействия на человека [21].

Обработка результатов по методике Г. Дэйла производится через суммарное количество правильных ответов (совпадений), названных эмоций. Каждой правильно названной эмоции присуждается 1 балл.

Распределение по уровням:

- 1-4 балла – низкий уровень.
- 5-7 баллов – средний уровень.
- 8-10 баллов – высокий уровень [50].

Наше исследование включало следующие основные шаги:

Первый, является подготовительным. На данном шаге осуществлялась подготовка диагностических методик для проведения:

- распечатка стимульного материала (бланки для ответов);

– разрешение организационных вопросов о месте и условиях проведения;

– подготовка классной комнаты к проведению диагностики.

На втором шаге была проведена первичная диагностика, сбор полученных данных и обработка результатов. Результаты диагностики были занесены в протокол обследования в закодированном виде, где каждому обучающемуся был присужден номер и буква.

На третьем шаге результаты диагностики были подвергнуты качественному и количественному анализу. Выведено обоснование разработки программы развития эмоционального интеллекта младших подростков для педагогов и педагогов-психологов образовательного учреждения.

На четвертом шаге, представлена методическая разработка в виде составленной программы развития эмоционального интеллекта младших подростков посредством настольных игр.

На пятом шаге, проводилась вторичная диагностика после реализации программы развития эмоционального интеллекта. Полученные результаты были занесены в протокол обследования. А также для проверки наличия статистически значимых различий в исследовании, мы сравнили полученные результаты с помощью Т-критерия Вилкоксона.

На заключительном этапе, составлено общее заключение о результатах исследования. Полный анализ полученных результатов с двух срезов представлены в параграфе 2.2. данной работы, которые мы рассмотрим далее.

2.2. Анализ результатов исследования эмоционального интеллекта младших подростков

Анализ результатов тестовой методики FMST Г. Дейла и опросника «ЭмИн» Д.В. Люсина, предполагает описание результатов с применением

такого метода в обработке данных, как сопоставление процентных долей, результаты которого представлены на Рисунках с 4 по 8.

С помощью методики «ЭМИн» Д.В. Люсина было установлено следующее распределение респондентов по интегральному уровню эмоционального интеллекта (Рисунок 4).

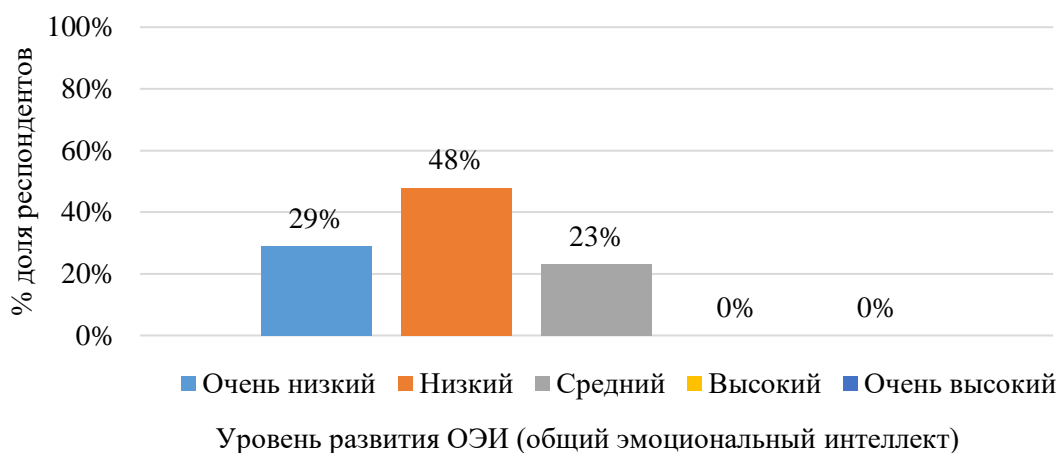


Рисунок 4. Распределение респондентов по интегральному уровню эмоционального интеллекта (методика «ЭМИн» Д.В. Люсина)

Представленные данные демонстрируют «Общий эмоциональный интеллект» (ОЭИ), который является интегральным показателем всех шкал и как следствие развития эмоционального интеллекта в целом. Мы видим, что у большей части опрошенных респондентов (48% и 29%) преобладает низкий и очень низкий уровни развития эмоционального интеллекта. Это значит, что данные обучающиеся не умеют: управлять, понимать свои и чужие эмоции и настроения, понимать их точку зрения и проявлять активный интерес к их заботам, и воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Также представлен средний уровень развития эмоционального интеллекта – 23% обучающихся, а высокий и очень высокий уровни не представлены вовсе.

Далее на рисунках 5, 6 и 7 мы подробнее рассмотрим результаты опросника по выделенным автором основным шкалам:

- Шкала ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект).

Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

- Шкала МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
- Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.
- Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

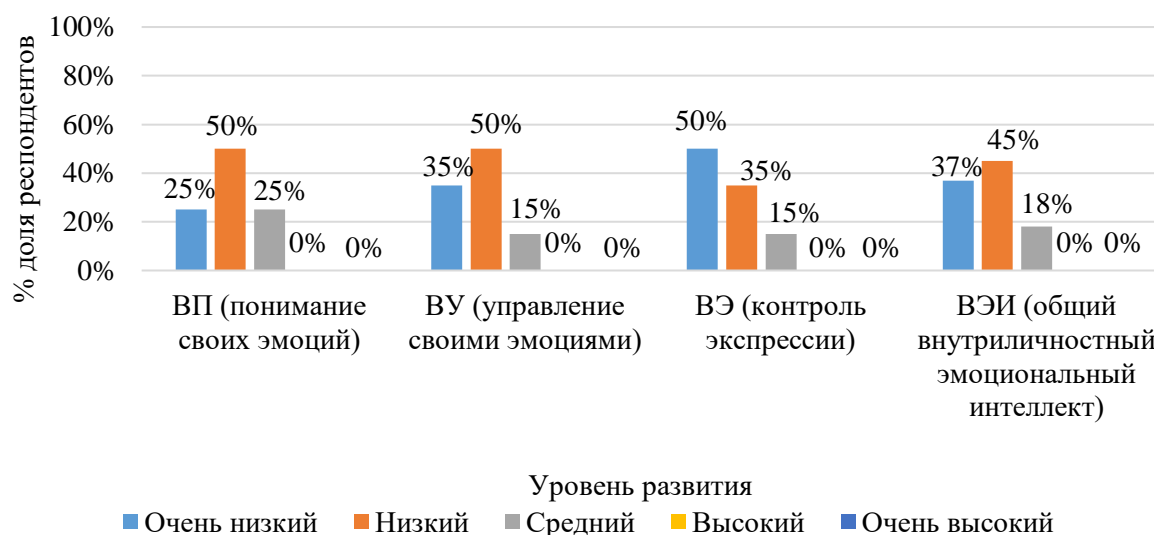


Рисунок 5. Распределение респондентов по шкале «Внутриличностный эмоциональный интеллект» (методика «ЭМИн» Д.В. Люсина)

На рисунке 5, мы отразили процентную долю результатов по первому показателю – внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ). По первой субшкале ВП «Понимание своих эмоций», мы видим, что респондентам свойственна неспособность к распознаванию своих собственных эмоций, т.е. обучающиеся не определяют «что я сейчас чувствую», «какую эмоцию я сейчас переживаю». Не понимают причин возникновения собственных эмоций и как следствие отсутствует способность к словесному их описанию. Все это отражено на низком уровне развития в виде 50% – это половина

обучающихся, помимо этого, мы видим, что остальная половина поделилась на обучающихся с очень низким уровнем развития – 25% и средним – 25%.

По субшкала ВУ «Управление своими эмоциями» больший процент респондентов владеет также низким уровнем развития – это значит, что 50% опрошенных не обладают достаточной способностью держать под контролем как нежелательные эмоции, так и желательные. Другими словами, данные младшие подростки в основном импульсивны и бесконтрольно, поддаются эмоциональной нестабильности.

По субшкала ВЭ «Контроль экспрессии» ярко выражен очень низкий уровень – это 50% респондентов, у которых есть трудности в осуществлении контроля внешних проявлений своих собственных эмоций. Остальные респонденты поделились между низким и средним уровнями.

Способность к общему пониманию собственных эмоций и управлению ими – шкала ВЭИ «внутриличностный эмоциональный интеллект» показывает, что у обучающихся младшего подросткового возраста, данная способность развита на трёх уровнях очень низкий – это 37%, низкий – 45% и средний – 18%, проявляется она в трудностях с распознаванием эмоций, намерений, мотивов, желаний своих и других людей и способности управлять всем этим.

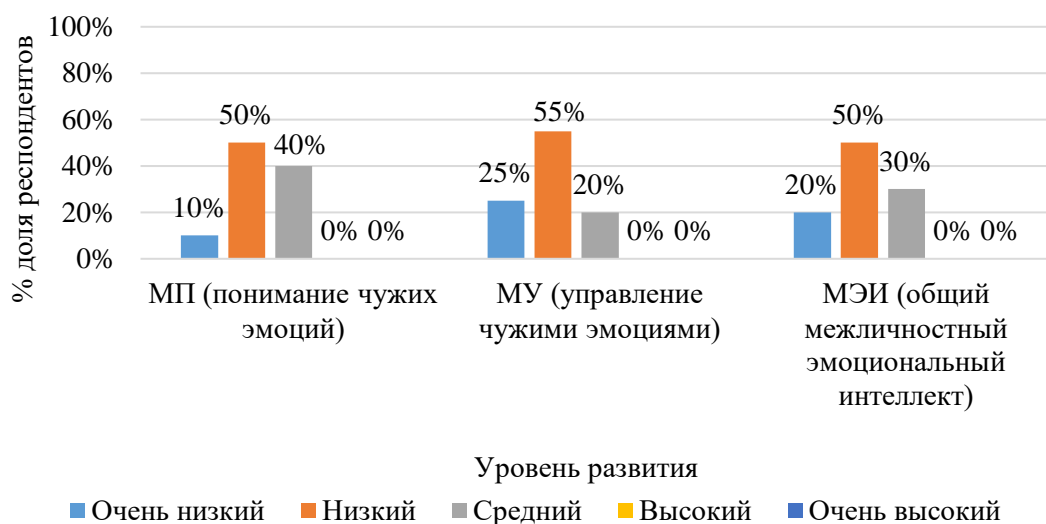


Рисунок 6. Распределение респондентов по шкале «Межличностный эмоциональный интеллект» (методика «ЭМИн» Д.В. Люсина)

Рисунок 6, отражает общие показатели по шкалам межличностного эмоционального интеллекта. В связи с этим было установлено, что по субшкале «Понимание чужих эмоций» (МП): половина обучающихся обладает низким процентом развития – 50%, что проявляется в неумении идентифицировать эмоциональное состояние собеседника по внешним признакам. Так же представлены средний 40% - это обучающиеся, которые в достаточной мере способны понять эмоции другого. Очень низкий уровень у 10% респондентов, что характеризуется отсутствием чуткости к внутренним состояниям других людей, неумению сопереживать собеседнику.

По субшкале МУ «Управление чужими эмоциями», также преобладает низкий уровень развития – 55% респондентов. Данные показатели свидетельствуют о том, что большая часть продиагностируемых обучающихся не умеют вызывать и управлять различными эмоциональными состояниями других людей в угоду собственным интересам (не умеют манипулировать другими с помощью эмоций).

Общую способность к пониманию и управлению эмоциями других людей определяет шкала МЭИ «Межличностный эмоциональный интеллект». Интегральные результаты свидетельствуют о большом проценте

респондентов (50%) с низким уровнем развития и как следствие не недостаточным выражением или отсутствием умения управлять чувствами, переживаниями и эмоциями во время социального взаимодействия.

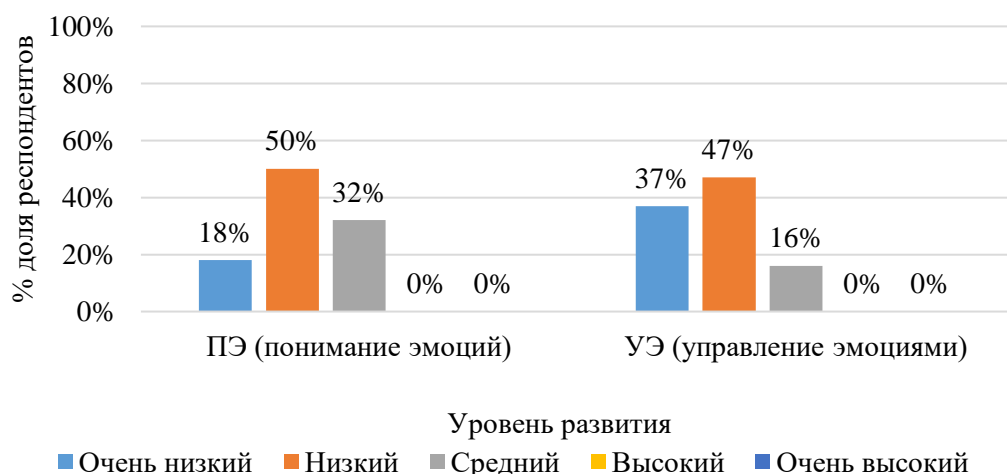


Рисунок 7. Распределение респондентов по шкалам «Понимание эмоций» (ПЭ) и «Управление эмоциями» (УЭ) (методика «ЭМИн» Д.В. Люсина)

По Рисунку 7, мы можем определить интегративный процент респондентов, которые способны к пониманию своих и чужих эмоций, а также к управлению этими эмоциями. Из полученных данных мы наблюдаем тенденцию к низкому и очень низкому уровню развития данных показателей. Суммарное значение процентов по шкале ПЭ «Понимание эмоций» составляет 68% обучающихся, это респонденты с трудностью в осознании своих и чужих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию. Также с трудностями сталкиваются респонденты, которые находятся на низком (37%) и очень низком (47%) уровнях развития по шкале УЭ «Управление эмоциями». Они не способны управлять своими и чужими эмоциями, т.е. не умею контролировать внешние проявления, а также не могут вызывать и поддерживать желательные и держать под контролем нежелательные эмоции как собственные, так и чужие.

Поскольку опросник «ЭМИн», не предполагает наличие шкалы распознавание эмоции по лицевой экспрессии, нами была выбрана

дополнительная методика диагностики The Facial Meaning Sensitive Test. Согласно данной методики мы устанавливаем конкретное количество эмоций, которое обучающиеся могут распознать.

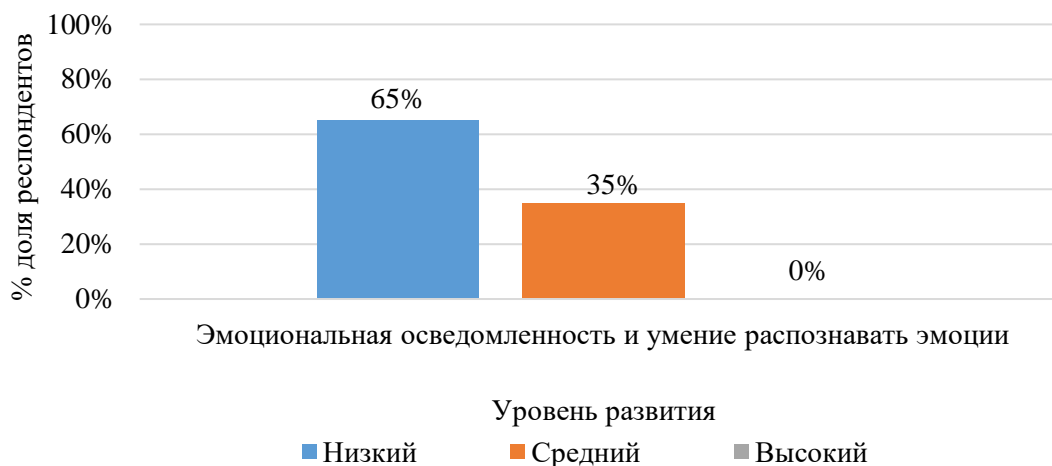


Рисунок 8. Распределение респондентов по уровню эмоциональной осведомленности и умению распознавать эмоции (методика The Facial Meaning Sensitive Test (FMST) Г. Дэйла)

Рисунок 8 отражает уровень способности обучающихся распознавать эмоции по лицевой экспрессии. Из полученных данных мы видим, что больше половины респондентов – 65%, имеют низкий уровень. Данные обучающиеся смогли определить из предложенных 10 эмоций не больше 4. Остальные 35% определили по лицевой экспрессии в среднем 5-6 эмоций, лишь один обучающийся смог назвать 7 эмоций из 10, но этого результата недостаточно, чтобы говорить о высоком уровне данной способности.

По результатам анализа двух методик, мы можем констатировать, что в данной выборке из 20 респондентов наблюдается тенденция к низкому уровню развития эмоционального интеллекта, а высокий и очень высокий уровни отсутствуют вовсе.

Основным фактором влияния полученных результатов является стихийность и бесконтрольность процесса развития. А также незнанием обучающимися внешних признаков и способов определения причин

возникновения собственных и чужих эмоциональных состояний, а также их контроль, и регулирование.

Для того, чтобы повысить уровень эмоционального интеллекта младших подростков, нами была составлена программа развития эмоционального интеллекта младших подростков, которая описана в параграфе 2.3. А далее мы рассмотрим результаты повторной диагностики, которая проводилась после реализации составленной программы.

Результаты повторной диагностики исследования эмоционального интеллекта младших подростков представлены на Рисунках с 9 по 13 в виде описания качественных и количественных результатов, а также с использованием метода математической обработки данных, для определения статистически значимой динамики показателей, Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим полученные результаты повторной диагностики по методике «ЭМИн» Д.В. Люсина.

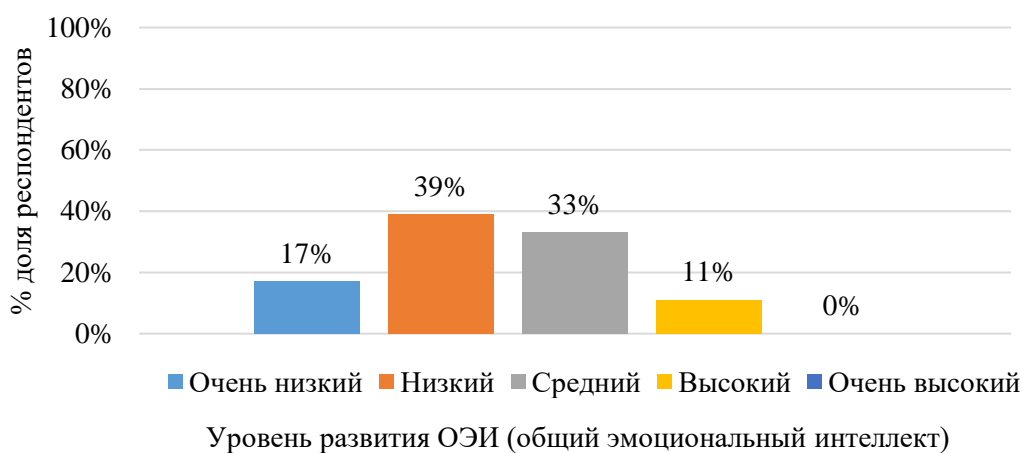


Рисунок 9. Распределение респондентов по интегральному уровню эмоционального интеллекта после реализации программы (методика «ЭМИн» Д.В. Люсина)

На Рисунке 9 отражены результаты по интегральному уровню развития эмоционального интеллекта после реализации составленной программы развития. Мы наблюдаем, что шкала ОЭИ «Общий эмоциональный

интеллект» претерпела некоторые изменения. Во-первых, уменьшились данные по очень низкому (17%), низкому (39%) и среднему (33%) уровням развития. А, во-вторых, появился высокий уровень развития в виде 11%. Это те обучающиеся, которые были на приграничных значениях на среднем уровне развития. Данные респонденты легче адаптируются и социализируются в обществе, они понимают свои и чужие эмоции, могут управлять ими для удовлетворения своих личных целей и для выстраивания гармоничного взаимодействия.

Как мы видим на Рисунке 10, отображены результаты методики «ЭМИн» по шкале «Внутриличностный эмоциональный интеллект». По полученным данным мы наблюдаем снижение в процентной доле по очень низкому и низкому уровням развития по всем субшкалам. И повышением показателей на среднем уровне, а также появление обучающихся с высоким уровнем развития – 15% респондентов. Проявляется это в том, что ребята не только могут распознать собственную эмоцию, но и осуществить контроль и регулирование внешних проявлений собственных эмоциональных состояний.

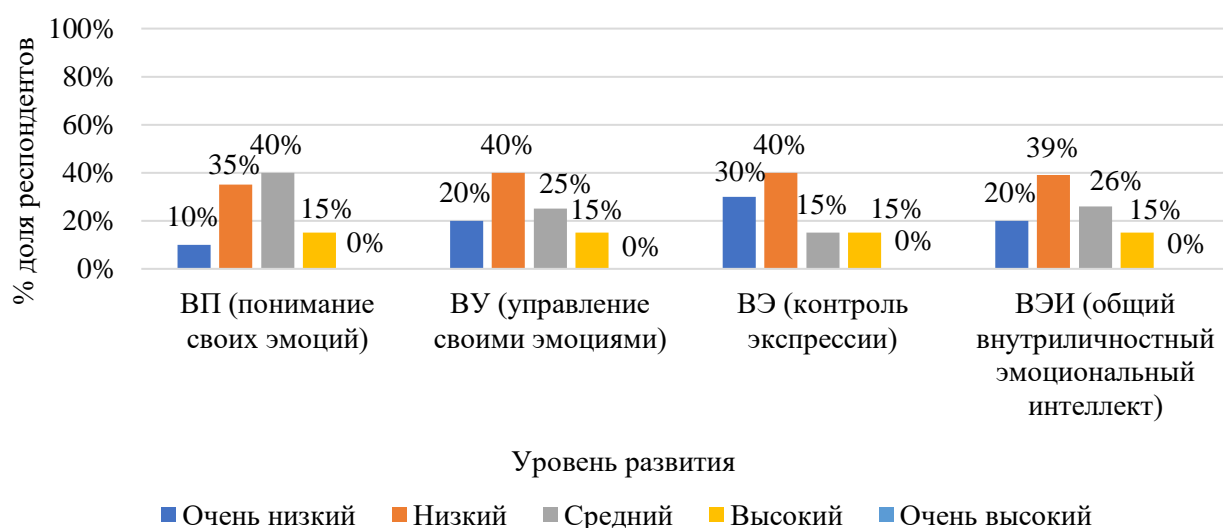


Рисунок 10. Распределение респондентов по шкале «Внутриличностный эмоциональный интеллект» после реализации программы (методика «ЭМИн»

Д.В. Люсина)

Шкала «Межличностный эмоциональный интеллект», которая представлена на Рисунке 11, также претерпела небольшие изменения в сторону роста среднего уровня развития.

По субшкале МП «Понимание чужих эмоций», мы наблюдаем не только снижение в низком и очень низком уровне развития, до 40% и 10%, соответственно. Но и появление высокого уровня в виде 10%. В отличие от субшкалы МУ «Управление чужими эмоциями». Связано это в первую очередь с тем, что заложенные способности в данном компоненте сложны в своем проявлении. И далеко не каждый человек способен намеренно воздействовать на изменение эмоционального состояния для достижения собственных целей. Но в целом можно свидетельствовать, что тенденция к низкому уровню развития сменилась тенденцией к среднему уровню развития межличностного эмоционального интеллекта.

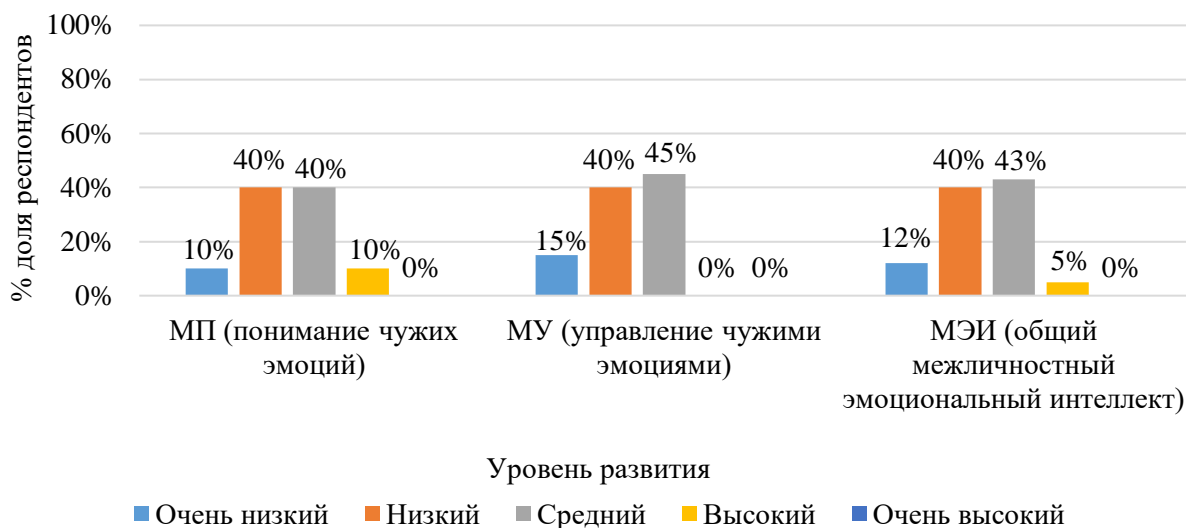


Рисунок 11. Распределение респондентов по шкале «Межличностный эмоциональный интеллект» после реализации программы (методика «ЭМИн» Д.В. Люсина)

Далее на Рисунке 12, мы рассмотрим результаты опросника по Шкале ПЭ (понимание эмоций) и Шкале УЭ (управление эмоциями), которые

являются интегральными для субшкал по внутриличностному и межличностному эмоциональному интеллекту.

Представленные данные показывают, что общее понимание эмоций у опрошенных респондентов после реализации программы развития стали уменьшаться низкий и очень низкий уровни развития, а средний уровень повысился до 40%. Также мы наблюдаем появление высокого уровня развития в виде 12% респондентов. То есть, у данных обучающихся развивается способность к пониманию своих и чужих эмоций в положительную сторону. Они способны не только распознать эмоции свои и чужие, но также идентифицировать и определить причины их возникновения.

Общая способность к управлению своими и чужими эмоциями. Определяется по шкале УЭ «Управление эмоциями», в которой также показатели изменились в сторону повышения среднего и высокого уровней развития после реализации программы. На практике это проявляется в виде способности контролировать внешние проявления, а также способности вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные эмоции как собственные, так и чужие.

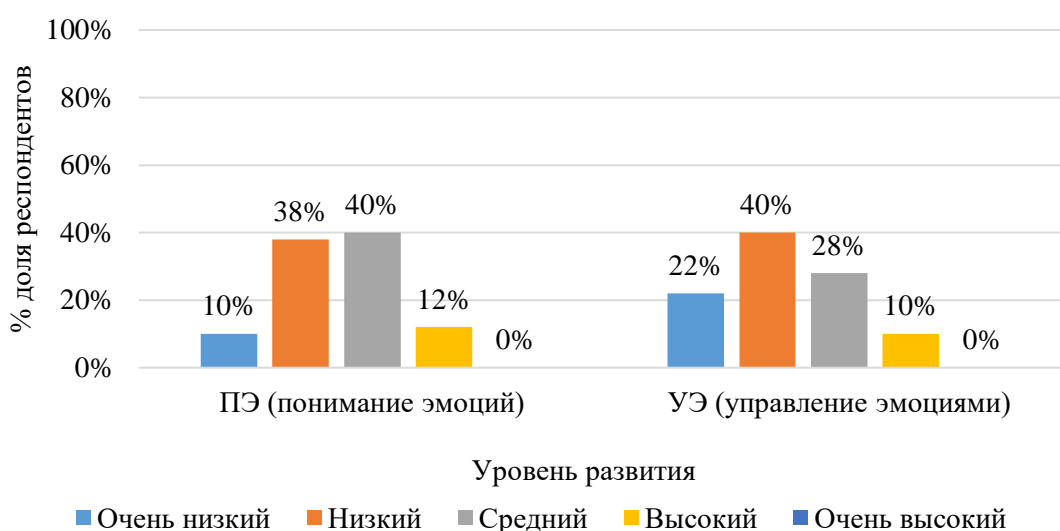


Рисунок 12. Распределение респондентов по шкалам «Понимание эмоций» (ПЭ) и «Управление эмоциями» (УЭ) после реализации программы (методика «ЭМИн» Д.В. Люсина)

Описанные данные на Рисунке 13 – это результаты оценки умения распознавать эмоции и установление эмоциональной осведомленности, которые также показали сдвиги в уровне развития.

Обратим внимание, что процентная доля по низкому уровню сократилась почти в половину до 30%, в то время, как средний уровень наоборот увеличился до 60%, это обучающиеся которым удалось идентифицировать 6-7 эмоций по лицевой экспрессии.

Также появились процентные доли на высоком уровне в виде 10% – это обучающиеся которые смогли распознать по мимике лица 8 или 9 эмоций из 10. Основные трудности с опознаванием по лицевой экспрессии остались такие эмоции, как решимость, интерес и смущение.

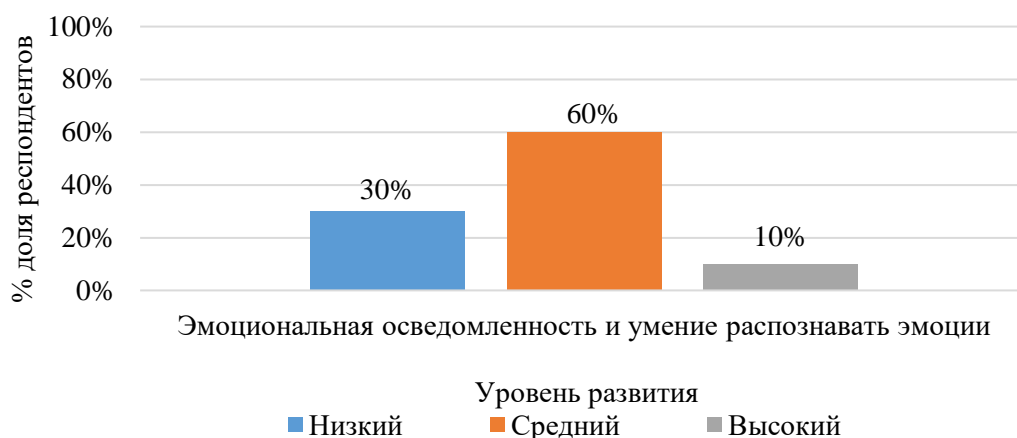


Рисунок 13. Распределение респондентов по уровню эмоциональной осведомленности и умению распознавать эмоции после реализации программы (методика The Facial Meaning Sensitive Test (FMST) Г. Дэйла)

После того как мы описали процентные доли полученных результатов, нам необходимо установить достоверность изменений уровня по исследуемым шкалам. Для этого мы использовали критерий сравнения Т-Вилкоксона.

При расчетах была принята статистическая гипотеза, H_0 : достоверные сдвиги по уровню измеряемых шкал с уровня первичной диагностики к уровню вторичной диагностики существует.

Для проверки статистической гипотезы, и определения значимости, проведем анализ полученных результатов с помощью критерия Т-Вилкоксона, представленные в Таблице 1.

Таблица 1

Таблица расчета критерия значимости Т-Вилкоксона

Шкала	Т-эмп	Т-кр	р	Зона значимости
Опросник «ЭМИн» Д.В. Люсин				
Понимание чужих эмоций (МП)	15	43	$p < 0,01$	значимый
Управление чужими эмоциями (МУ)	21	43	$p < 0,01$	значимый
Понимание своих эмоций (ВП)	15	43	$p < 0,01$	значимый
Управление своими эмоциями (ВУ)	15	43	$p < 0,01$	значимый
Контроль экспрессии (ВЭ)	21	43	$p < 0,01$	значимый
Тест FMST (The Facial Meaning Sensitive Test)				
Способность распознать эмоцию по лицевой экспрессии	15	43	$p < 0,01$	значимый

Как мы видим из Таблицы 1, с помощью критерия Т-Вилкоксона нам удалось установить, что по методике «ЭМИн» Д.В. Люсина в шкалах понимание чужих и своих эмоций, управление чужих и своих эмоций, а также контроль экспрессии и способность распознавать эмоцию по лицевой экспрессии по методике The Facial Meaning Sensitive Test Г. Дейла, находятся на уровне статистической значимости при $p < 0,01$.

Таким образом установлена положительная динамика по всем представленным шкалам. И это дает нам основания считать составленную программу развития результативной.

2.3. Психолого-педагогическая программа развития эмоционального интеллекта младших подростков посредством настольных игр

В Федеральном образовательном стандарте основного общего образования в разделе IV «Требования к результатам освоения программы

основного общего образования», в п. 43.3 «Овладение универсальными учебными регулятивными действиями», выделяется подраздел 3 «Эмоциональный интеллект», который устанавливает следующие результаты:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

Другими словами, данный документ ориентирует педагогов формировать у обучающихся среднего звена способности адекватно выражать эмоции, которые будут являться залогом успешности в любой совместной деятельности и межличностном общении.

Подростковый возраст — это промежуточный этап между детством и взрослой жизнью, характеризующийся высокой интенсивностью личностного и психического развития. Младший подростковый возраст определяется периодом от 10 до 12 лет. На этом этапе начинается не только интенсивное физическое развитие, но и формируются новые представления о себе, укрепляется самооценка, актуализируются особенности характера. Это время эмоционального становления детей, совершенствование их самосознания, период высокой творческой активности [5].

Стоит отметить, что полученные первичные результаты эмпирического исследования, также обосновывают разработку программы развития эмоционального интеллекта для младших подростков в данном образовательном учреждении.

В основе составленной программы, лежит идея о развитии эмоционального интеллекта младших подростков с помощью настольных игр. Где игровая деятельность, является одним из средств развития

эмоционального интеллекта ребенка, в которой создаются наиболее разнообразные ситуации для эффективного развития данной сферы.

А также учитывается момент специально организованной педагогом совместной деятельности. В своем пособии А.И. Савенков обращает внимание на то «В соответствии с теорией деятельности, эмоциональный интеллект и социальная компетентность, обычно определяемые как сложный сплав некогнитивных способностей, проявляются и развиваются в условиях социальной активности ребенка. Одним из действенных средств их развития выступает как спонтанно возникающая, так и специально организованная совместная деятельность детей.» [38, с. 4].

При составлении программы мы использовали следующие настольные игры:

- «BRAINY TRAINY. Эмоциональный интеллект» (от компании «Банда умников»);
- «Эмоциональный интеллект. Запуск вечеринки» (компания «iPlay»);
- «Дикае эмоцие» (компания «Magellan»);
- «Лепешка» (автор Г. Хорн);
- «Развивариус — Эмоциональный интеллект» (компания «Десятое королевство»);
- «Мафия» (авторы А. Ушаповский, Н. Чередниченко);
- «Ловец снов» (компания «Magellan»);
- «Диксит» (компания «Libellud»);
- «Имаджинариум» (автор С. Кузнецов);
- «Копилка возможностей. Психологическая игра для развития социального интеллекта» (авторы Е.А. Мухаматулина, Т.О. Ушакова);
- «Семейка Гномс. Игра для эмоционального развития» (от компании «Генезис»).

Цель программы – это развить способности воспринимать, распознавать, идентифицировать и регулировать, свои и чужие эмоции.

Задачи программы:

– Развивать понимание собственного эмоционального состояния, умение выражать и распознавать свои и чужие эмоции через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

– Развивать волевые качества, умение следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

– Развивать умение сопереживать, учитывать интересы других, проявлять свои эмоции сообразно ситуации.

В основе программы лежат такие принципы, как:

- доступность;
- занимательность;
- сознательность;
- активность;
- наглядность.

Данная программа организуется по направлению гуманистическая психология. То есть, на занятиях каждый участник воспринимается, как активный, свободный, креативный и автономный субъект, обладающий стремлением к самореализации.

Занятия строятся с использованием элементов технологии игрового обучения. Основные методы в образовательном процессе по реализации программы: учебные, сюжетные, ролевые и обучающие настольные игры.

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах или парах в общем количестве не более 20 обучающихся. Обусловлено это особенностью и правилами проведения выбранных игр.

Занятия разработаны с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся данной группы и придерживались следующим этапам:

1. Организационный этап. Включает в себя ритуал приветствия, на каждом занятии «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя». Далее идет распределение по группам с помощью разных методов жеребьевки (один метод на одно занятие). Повторение главных правил во время проведения игры.

2. Основной этап. На данном этапе обучающимся предлагается сыграть в настольную игру согласно учебно-тематическому плану.

3. Заключительный этап. Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

На занятиях с 13 по 15 обучающимся предлагается выбрать игру самостоятельно из всех что мы пробовали на предыдущих занятиях. Выбор игры происходит через голосование.

Программа развития эмоционального интеллекта младших подростков с 10 до 12 лет, включает в себя 16 занятий. Краткое содержание данных занятий представлено в Таблице 2. Из них 1 и 16 занятия, являются диагностическими. На прохождение 1 занятия из программы отводится 45 мин., 2 раза в неделю в учебном кабинете. Курс рассчитан на 16 ч. (8 учебных недель). Полное содержание по каждому занятию представлено в Приложении В.

Учебно-тематический план программы развития эмоционального
интеллекта младших подростков

№ п/з	Тема занятий	Краткое описание занятий	Количество академических часов
1.	Ознакомительное занятие (проведение входной диагностики)	-Приветствие. Объяснение обучающимся целей занятия. -Проведение диагностики. -Краткий рассказ о предстоящих занятиях. -Прощание.	1 ч.
2.	«Мафия» (авторы Андрей Ушаповский, Назар Чередниченко)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (с помощью цветных листочков). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
3.	«Дикие эмоции» (от компании «Magellan»)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (поиск по частям картинки). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
4.	«Ловец снов» (компания «Magellan»)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (тянем палочки с цветными концами). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
5.	«BRAINY TRAINY. Эмоциональный интеллект» (от компании «Банда умников»)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (по вытянутым номерам). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания..	1 ч.
6.	«Имаджинариум. Детство» (автор Сергей Кузнецов)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (по вытянутым фигурам). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.

Продолжение Таблицы 2

№ п/з	Тема занятий	Краткое описание занятий	Количество академических часов
7.	«Копилка возможностей. Психологическая игра для развития социального интеллекта» (авторы Е.А. Мухаматулина, Т.О. Ушакова)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (с помощью цветных листочков). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
8.	«Диксит» (от компании «Libellud»)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (поиск по частям картинки). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
9.	«Эмоциональный интеллект. Запуск вечеринки» (от компании «iPlay»)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (тянем палочки с цветными концами). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
10.	«Лепешка» (автор Г. Хорн)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (по вытянутым номерам). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
11.	«Семейка Гномс. Игра для эмоционального развития» (от компании «Генезис»)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (по вытянутым фигурам). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
12.	«Развивариус - Эмоциональный интеллект» (Компания «Десятое королевство»)	-Ритуал приветствия. -Жеребьевка (с помощью цветных листочков). -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.

Окончание Таблицы 2

№ п/з	Тема занятий	Краткое описание занятий	Количество академических часов
13.	Настольная игра по выбору обучающихся	-Ритуал приветствия. - Деление на группы по желанию в зависимости от выбранной обучающимся настольной игры. -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
14.	Настольная игра по выбору обучающихся	-Ритуал приветствия. - Деление на группы по желанию в зависимости от выбранной обучающимся настольной игры. -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
15.	Настольная игра по выбору обучающихся	-Ритуал приветствия. - Деление на группы по желанию в зависимости от выбранной обучающимся настольной игры. -Объяснение правил игры. -Игра. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	1 ч.
16.	Итоговое занятие (проведение заключительной диагностики)	-Приветствие. Объяснение обучающимся целей занятия. -Проведение диагностики. -Общая рефлексия о пройденных занятиях. -Прощание.	1 ч.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные:

- улучшение навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умение распознавать собственные чувства и адекватно их проявлять, большая чуткость к чувствам других людей,
- умение работать в группе;
- улучшенные навыки самоконтроля, овладение приемами психологической саморегуляции.

Количественные:

- повышения доли обучающихся с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта;
- увеличение доли обучающихся с эмоциональной осведомленностью и со способностью распознавать эмоции по лицевой экспрессии.

Составленная методическая разработка по развитию эмоционального интеллекта может быть использована в профессиональной практике педагогическими работниками и педагогом-психологом. В содержании представленной программы развития используются различные настольные игры. В данной разработке учитывается младший подростковый возраст, как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих попеременно, а также легкость возникновения повышенной тревожности и уровня страха. Таким образом цель работы достигнута, задачи выполнены, гипотеза теоретически обоснована.

Выводы по Главе 2

Во второй Главе нашего исследования был разработан алгоритм диагностического обследования и проведен качественный и количественный анализ полученных результатов.

В данной части исследования нами были решены следующие задачи:

- выявлен уровень развития эмоционального интеллекта и его компонентов у младших подростков;
- проанализированы результаты первичной диагностики;
- на основании полученных результатов, составлена и апробирована программа развития эмоционального интеллекта младших подростков;
- оценена эффективность составленной программы развития с помощью вторичной диагностики;

В нашем исследовании были использованы методики Опросник «ЭМИн» (Д.В. Люсина), тест The Facial Meaning Sensitive Test Г. Дейла. Для анализа результатов использовалось сопоставление процентных долей и метод математической обработки данных с помощью критерия Т-Вилкоксона. В исследовании принимали участие младшие подростки в количестве 20 человек, в возрасте 11-12 лет.

По результатам проведенных методик было установлено, что на начало исследования у респондентов прослеживается тенденция к очень низкому и низкому уровням развития эмоционального интеллекта, а высокий и очень высокий уровни отсутствуют вовсе. Основными причинами является бессознательность, бессистемность и бесконтрольность процесса развития эмоционального интеллекта. Низкий уровень сформированности навыка взаимодействия как с собственным эмоциональным состоянием, так и с чужим. А также не умение определять базовые эмоции по мимике лица.

Данные результаты были обоснованием необходимости составления программы развития эмоционального интеллекта младших подростков,

которая будет обеспечивать системность и организованность развивающей работы. Целью программы является развитие способности воспринимать, распознавать, идентифицировать и регулировать, свои и чужие эмоции.

В основе составленной программы, лежит идея о развитии эмоционального интеллекта младших подростков с помощью настольных игр. Где игровая деятельность, является одним из основных средств развития эмоционального интеллекта ребенка. Поскольку игра, не только эффективный и прогрессивный способ развития, но также она привлекает обучающихся неординарностью подходов, многообразием вариантов игры, возможностью взять на себя какую-либо роль, а также является безопасным полем для проживания какого-либо опыта.

При разработке программы мы использовали более 10 настольных игр. Подбирая игры, мы основывались в первую очередь на внутренней механике игры: игроки учатся лучше понимать друг друга, показывать и распознавать чувства и эмоции, как собственные, так и других игроков. Также в них есть возможность научиться способности управлять настроением других, умением поддержать в трудной ситуации, вдохновить, снизить уровень агрессии. Все перечисленное выше можно соотнести с компонентами эмоционального интеллекта.

Для подтверждения эффективности составленной программы развития была проведена повторная диагностика, результаты которой были подвержены качественному и количественному анализу. А с помощью критерия Т-Вилкоксона нам удалось установить, что диагностируемые шкалы находятся на уровне статистической значимости ($p < 0,01$). И установлена положительная динамика по всем представленным шкалам. Что дает нам основания считать составленную программу развития эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме нашего исследования, нами было установлено, что эмоциональный интеллект изучался неоднократно изучался и остается актуальным до сих пор. Рассматривая основные подходы к пониманию эмоционального интеллекта, мы выявили, что данный феномен чаще всего рассматривается в качестве способностей человека понимать эмоции свои собственные и других людей, а также как умение не только анализировать и регулировать эмоции и чувства свои и чужие, но и на основе полученных сведений управлять поведением.

В данной работе мы основывались на определении эмоционального интеллекта, которое сформулировал Д.В. Люсин, а именно, это способность к пониманию чужих эмоций; осознание своих собственных эмоций и управление ими.

Гипотезой нашего исследования выступило предположение о том, что составленная программа, включающая настольные игры, направленные на развитие способности воспринимать, распознавать, идентифицировать и регулировать, свои и чужие эмоции, будет способствовать развитию эмоционального интеллекта младших подростков. Во-первых, потому что игровая деятельность давно зарекомендовала себя как успешный метод не только для подачи материала, но и для его отличного усвоения в различных областях, включая педагогические, социальные и психологические науки. Она позволяет детям погрузиться в процессы обучения и познания жизни, что делает ее одним из самых эффективных и прогрессивных способов развития.

Изучение эмоционального интеллекта – это сложный и долгий процесс, который остается актуальным до сих пор. Исследователи ищут способы, эффективного влияния на развитие эмоционального интеллекта. В научной и педагогической среде настольную игру рассматривают как действенный способ не только подачи материала, но и его глубокого усвоения.

Вследствие этого, целью нашего исследования стало – изучить возможности развития эмоционального интеллекта подростков посредством настольной игры.

Для достижения цели, мы изучили психологическую литературу, составили схему эмпирического исследования, применяя следующие методики: опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина, тест The Facial Meaning Sensitive Test Г. Дейла, составили и реализовали программу развития эмоционального интеллекта, оценили ее эффективность с помощью сопоставления процентных долей и метода математической обработки данных – критерий Т-Вилкоксона.

В результате проведенных исследований было выявлено, что обучающиеся младшего подросткового возраста обладают недостаточно развитым эмоциональным интеллектом. Они испытывают трудности с пониманием и управлением как своими, так и чужими эмоциями. Также им сложно контролировать выражение своих чувств и распознавать эмоции по выражению лица.

На основе полученных данных, мы составили программу развития эмоционального интеллекта, специально для использования педагогическими работниками и педагогом-психологом. В ней представлены различные настольные игры, которые можно использовать в профессиональной практике.

В разработке учитывается, что младший подростковый возраст – это период, когда дети особенно эмоциональны. Они легко возбудимы, их настроение часто меняется, а поведение может быть противоречивым, вследствие недостаточной развитости саморегуляции, рефлексии и эмпатии.

Чтобы проверить, насколько эффективной оказалась составленная программа развития, мы провели повторную диагностику. Затем мы проанализировали полученные результаты и с помощью критерия Т-Вилкоксона мы убедились, что изменения, которые произошли в диагностируемых показателях, статистически значимы. Это подтверждает, что составленная программа развития может считаться эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo/> (Дата обращения: 09.04.2024).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-soo/> (Дата обращения: 09.04.2024).
3. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов. М.: Академия раритет, 2019. 702 с.
4. Авдулова Т.П. Психология игры: учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2023. 232 с. // Образовательная платформа Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/515313> (дата обращения: 27.12.2023).
5. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2023. 394 с. // Образовательная платформа Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/511209> (дата обращения: 13.02.2024).
6. Амельков А.А. Основы возрастной психологии: учеб.-метод. пособие. Минск: БИП-С Плюс, 2019. 147 с.
7. Андреева И.Н. О становлении понятия эмоциональный интеллект // Вопросы психологии. 2008. №5. С. 83–95.
8. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. 2018. № 3. С. 78–86.
9. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: учебник. М.: Издательский дом Высшей школы экономики, 2012. 528 с. // Учебники Высшей школы экономики. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=136796> (дата обращения: 10.02.24).

10. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 2022. 224 с.
11. Выготский Л.С. Мышление и речь. Изд. 5, испр. М.: Лабиринт, 1999. 352 с.
12. Выготский Л.С. Психология. СПб.: Изд-во «Речь», 2020. 1004 с.
13. Горскова Г.Г. Введение понятия эмоционального интеллекта в психологическую культуру // Ананьевские чтения - 99: тезисы научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 26-28 октября 1999) / Под ред. А.А. Крылова. СПб.: С.-Петербургского университета, 1999. С. 45–48.
14. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2018. 487 с.
15. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. 11-е изд., переработанное и дополненное. М.: Манн, Иванов и Фер-бер, 2021. 544 с
16. Громова Д.А. Настольные игры как современный инструмент работы психолога в сопровождении подростков // Материалы IV международной научной конференции «Современная психология» (г. Казань, 20–23 октября 2016 г.) // Отв. ред. Ахметов И.Г. Казань.: Бук, 2016. С. 16–19.
17. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер (Серия «Психология-классика»), 2001. 384 с.
18. Дегтярев А.В. Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии // Психологическая наука и образование. psyedu.ru. 2012. №2. С. 170–180. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n2/psyedu_2012_n2_53525.pdf (дата обращения: 15.01.2024).
19. Загвоздкин В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания // Культурно-историческая психология. 2018. №2. С. 97–103.
20. Зорина Н.Н. Возможности развития эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №71-1. С. 300–304.
21. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.

22. Кочетова Ю.А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография. М.: МГППУ, 2021. 104 с.
23. Кравцова Е.Е. Психология игры. М.: Левъ, 2017. 184 с.
24. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): учеб. пособие. М.: Изд-во УРАО, 1997. 176 с.
25. Лабынцева И.С., Познина Н.А., Прима А.К. Практикум по психологии межличностных коммуникаций: учеб.-метод. пособие. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2019. 52 с.
26. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
27. Леонтьева Т.В. Эмоциональное развитие подростков средствами арт-терапии // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2014. № 2. С. 65–69.
28. Лобанова Ю.В. История философского понимания и изучения эмоций // Общество: философия, история, культура. 2022. №8 (100). С 50–55.
29. Люсин Д.В. Новая методика измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психол. диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
30. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН. 2018. С. 264–275.
31. Майерс Д. Психология: 2-е изд. Минск: Попурри, 2016. 848 с.
32. Наймушина Л.М. История становления понятия эмоциональный интеллект в психологической науке // Педагогика: история, перспективы. 2020. №4. С. 63–70.
33. Никулина И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие. Самара: Изд-во Самарского университета, 2022. 82 с.
34. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2015. 442 с.

35. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М.: КСП+, 2023. 272 с.
36. Панкратова А.А. Практический, социальный и эмоциональный виды интеллекта сравнительный анализ // Вопросы психологии. 2020 № 2. С. 111–119.
37. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2012. 704 с.
38. Савенков А.И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей. М.: Национальный книжный центр, 2015. 128 с.
39. Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Ветрова И.И., Никитина А.А. Тест эмоционального интеллекта: русскоязычная методика // Социальная психология и общество. 2019. Т.10. №3. С. 177–192.
40. Ситников М.А. Эмоциональный интеллект руководителя и деятельность группы // Организационная психология. 2019. №3. С. 153–173.
41. Станишевская Ж. Развитие эмоционального интеллекта с использованием элементов сказкотерапии в эмоционально-стрессовом подходе: краткое теоретическое обоснование и некоторые практические методики // Studia Humanitatis. 2018. №3. С. 15.
42. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения: в 3 т. Т. 3. М.: Педагогика, 1981. 639 с.
43. Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям. М.: Институт психологии РАН, 2012. 350 с.
44. Ушаков Д.В. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. М.: Изд-во ИП РАН, 2019. 213 с.
45. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования: учебное пособие для вузов 3-е изд., перераб. и доп. М: Издательство Юрайт, 2023. 334 с. // Образовательная платформа Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/516242> (дата обращения: 27.12.2023).

46. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды, 1997. С. 66–86.
47. Эльконин Д.Б. Психология игры. 2 издание. М.: Владос, 1999. 360 с.
48. Эшпулатова Ш.А. Психолого-физиологические изменения в подростковом возрасте и их характеристика // Вестник науки. 2023. №12 (69). С. 1458-1462.
49. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997. 278 p.
50. Dale G. Leaders. Successful nonverbal communication. N.Y.: Macmillan publishing com-pani, 1992. 408 p.
51. Feelings and Emotions: The Loyola Symposium. / Edited by Arnold M.B. Academic Press, 2013. 358 p.
52. Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence // Intelligence. N.Y., 1993. PP. 433–442.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д. В. Люсина

Опросник «ЭМИн» – это психодиагностическая методика, основанная на самоотчете, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора.

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

- Шкала МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект) - способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
- Шкала ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект) - способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.
- Шкала ПЭ (понимание эмоций) - способность к пониманию своих и чужих эмоций.
- Шкала УЭ (управление эмоциями) - способность к управлению своими и чужими эмоциями.
- Субшкала МП (понимание чужих эмоций) - способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.
- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями) - способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций) - способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями) - способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

- Субшкала ВЭ (контроль экспрессии) - способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Инструкция к опроснику.

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Прочитайте внимательно каждое утверждение и поставьте крестик галочку в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

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

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

44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Подсчет баллов.

Для подсчета баллов ответы испытуемых кодируются по следующей схеме.

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
«Совсем не согласен»	0	3
«Скорее не согласен»	1	2
«Скорее согласен»	2	1
«Полностью согласен»	3	0

Ключ для подсчета результатов:

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций (МП)	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями (МУ)	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций (ВП)	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями (ВУ)	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии (ВЭ)	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций (ПЭ)	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями (УЭ)	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путем простого суммирования соответствующих субшкал: МЭИ = МП + МУ ВЭИ = ВП + ВУ + ВЭ

Другой способ суммирования субшкал дает еще две шкалы – ПЭ и УЭ: $ПЭ = МП + ВП$
 $УЭ = МУ + ВУ + ВЭ$

Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ: $ОЭИ = МП + МУ + ВП + ВУ + ВЭ$

Нормативные показатели к тесту ЭИ.

Шкала	Очень низкое	Низкое	Среднее	Высокое	Очень высокое
МП	0-19	20-22	23-26	27-30	31 и выше
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 и выше
ВП	0-13	14-16	17-21	22-25	26 и выше
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 и выше
ВЭ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 и выше
МЭИ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
ВЭИ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
ПЭ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 и выше
УЭ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше
ОЭИ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше

Методика The Facial Meaning Sensitive Test (автор Г. Дэйл)

Инструкция: «Прочитайте мимику девушки и запишите значение каждого выражения лица по номерам.»

Методическая рекомендация:

Для лучшего понимания состояния человека, можно принять ту же позу, выражение лица, что и на фотографии.

Бланк ответа:

ФИО _____



Ответ:

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.

Ключ:

- 1- Отвращение
- 2- Смущение;
- 3- Счастье;
- 4- Решимость;
- 5- Страх;
- 6- Гнев;
- 7- Удивление;
- 8- Интерес;
- 9- Презрение;
- 10- Грусть.

Обработка результатов:

Считается суммарно количество правильных ответов (совпадений), названных эмоций.

Каждой правильно названной эмоции присуждается 1 балл.

Распределение по уровням:

1-4 - низкий уровень.

5-7 - средний уровень.

8-10 - высокий уровень.

Содержание занятий по программе развития эмоционального интеллекта младших подростков

Занятие 1

Ход занятия

Необходимый материал: Бланки для заполнения ответов по методикам «ЭМИн» Д.В. Люсина и методики The Facial Meaning Sensitive Test (автор Г. Дэйл), ручка, часы/секундомер.

Организационный этап.

Приветствие. Постановка целей и содержания наших будущих занятий.

Основной этап.

Инструктаж по заполнению бланка ответов по методике «ЭМИн» Д.В. Люсина. Засекается время 30 минут. Далее бланки собираются. Проводится инструктаж по методике The Facial Meaning Sensitive Test (автор Г. Дэйл). Засекается время 10 минут. Бланки ответов собираются.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проделанной работе.

Занятие 2

Ход занятия

Необходимый материал: «Волшебный мешочек» с листочками красного цвета 10 шт. и синего цвета 10 шт., настольная игра «Мафия» 2 шт.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя».

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 2 группы по десять человек в каждой с помощью метода жеребьевка «цветные листочки»: педагог-психолог приносит «волшебный мешочек» в котором лежат перемешанные цветные листочки на каждого обучающегося. Ребята по очереди, не заглядывая в мешок, достают по 1 листочку. В конце обучающиеся делятся на 2 группы согласно вытянутому цвету.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «Мафия» и происходит сам процесс игры в двух группах. В зависимости от затраченного времени предлагается сыграть 2, либо 3 раунда игры.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 3

Ход занятия

Необходимый материал: картинки половинки для жеребьевки (3 картинки, разрезанные на определенное количество частей: 1 картинка на 8 частей, 2 и 3 картинки на 6 частей каждая. В общей сумме 20 разных частей), настольная игра «Дикие эмоции» (от компании «Magellan») 3 шт.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя».

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 3 группы по 8, 6 и 6 человек в группе с помощью метода жеребьевка «картинка-половинка»: педагог-психолог выкладывает на столе кусочки разрезанных картинок так, чтобы не было видно рисунка. Каждый обучающийся подходит к столу и вытягивает свою половинку. Затем обучающиеся ищут части своей картинки так,

чтобы получился общий рисунок. В итоге получится 3 разные картинки. В конце обучающиеся делятся на 3 группы согласно собранным картинкам.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «Дикие эмоции» и происходит сам процесс игры в трех группах. В зависимости от затраченного времени предлагается сыграть 2, либо 3 раунда игры.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 4

Ход занятия

Необходимый материал: палочки с цветным концом красного цвета 5 шт, синего цвета 5 шт., зелёного цвета 5 шт и желтого цвета 5 шт., настольная игра «Ловец снов» (компания «Magellan») 4 шт.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя».

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 4 группы по пять человек в каждой с помощью метода жеребьевка «цветные палочки»: педагог-психолог приносит «цветные палочки» и держит их так, чтобы не было видно цветного конца. Ребята по очереди тянут по одной палочке. В конце обучающиеся делятся на 4 группы согласно вытянутому цвету.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «Ловец снов» и происходит сам процесс игры в четырех группах. В зависимости от затраченного времени предлагается сыграть 1, либо 2 раунда игры.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 5

Ход занятия

Необходимый материал: «Волшебный мешочек» с листочками с цифрой один 5 шт., с цифрой два 5 шт., с цифрой три 5 шт., с цифрой четыре 5 шт., настольная игра «BRAINY TRAINY. Эмоциональный интеллект» (от компании «Банда умников») 1 шт., листочки, ручки и карандаши для каждой команды.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя».

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 4 группы по пять человек в каждой с помощью метода жеребьевка «номер команды»: педагог-психолог приносит «волшебный мешочек» в котором лежат перемешанные листочки с номерами команд на каждого обучающегося. Ребята по очереди, не заглядывая в мешок, достают по 1 листочку. В конце обучающиеся делятся на 4 группы согласно вытянутому номеру и выбирают капитана их команды.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «BRAINY TRAINY. Эмоциональный интеллект» и происходит сам процесс игры в режиме интеллектуальный турнир: Карты делятся на 3 колоды по таким образом, чтобы в каждой колоде были задания с одинаковым количеством звезд сложности. В игре три раунда, в каждом из них командам предстоит решить по 4 задачи. От раунда к раунду возрастает уровень сложности заданий, время на размышление команд в зависимости от раунда разное от 2 до 5 минут.

Правила проведения раунда:

1. Педагог-психолог (ведущий) перемешивает колоду с нужной сложностью, дает каждой команде по случайной карте из колоды и засекает время на размышление.

2. Команды решают задание, записывают на листочке свой вариант ответа и сдают ведущему.

3. Ведущий проверяет ответы и начисляет баллы командам.

Побеждает команда, набравшая больше баллов. Если несколько команд набрали одинаковое количество баллов, то капитаны этих команд решают ездё по одной задаче максимальной сложности. Время для решения – 3 минуты. Важно не просто выбрать ответ, но и объяснить свой выбор.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 6

Ход занятия

Необходимый материал: «Волшебная коробочка» с листочками изображений фигур круг 7 шт., квадрат 7 шт., треугольник 6 шт., настольная игра «Имаджинариум. Детство» (автор Сергей Кузнецов) 3 шт.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя».

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 3 группы по 7, 7 и 6 человек с помощью метода жеребьевка «фигуры»: педагог-психолог приносит «волшебную коробочку» в которой лежат перемешанные листочки с изображением фигур на каждого обучающегося. Ребята по очереди, не заглядывая в коробочку, достают по 1 листочку. В конце обучающиеся делятся на 3 группы согласно вытянутой фигуре.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «Имаджинариум. Детство» и происходит сам процесс игры в трех группах. В зависимости от затраченного времени предлагается сыграть 1, либо 2 раунда игры.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 7

Ход занятия

Необходимый материал: «Волшебный мешочек» с листочками красного цвета 10 шт. и синего цвета 10 шт., настольная игра «Копилка возможностей. Психологическая игра для развития социального интеллекта» (авторы Е.А. Мухаматулина, Т.О. Ушакова) 1 шт., наличие помощника (второго педагога).

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя».

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 2 группы по десять человек в каждой с помощью метода жеребьевка «цветные листочки»: педагог-психолог приносит «волшебный мешочек» в котором лежат перемешанные цветные листочки на каждого обучающегося. Ребята по очереди, не заглядывая в мешок, достают по 1 листочку. В конце обучающиеся делятся на 2 группы согласно вытянутому цвету.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «Копилка возможностей. Психологическая игра для развития социального интеллекта» и происходит сам процесс игры в двух группах по Варианту 1. «Мозговой

штурм», карточки выбираются для категории «младшие подростки» и делятся на 2 колоды (2 группы) по 23 карты на группу. К каждой группе прикреплен педагог, который следит и в нудный момент регулирует процесс игры.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 8

Ход занятия

Необходимый материал: картинки половинки для жеребьевки (4 картинки, разрезанные на 5 частей каждая. В общей сумме 20 разных частей), настольная игра «Диксит» (от компании «Libellud») 4 шт.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя».

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 4 группы по пять человек в каждой с помощью метода жеребьевка «цветные листочки»: педагог-психолог выкладывает на столе кусочки разрезанных картинок так, чтобы не было видно рисунка. Каждый обучающийся подходит к столу и вытягивает свою половинку. Затем обучающиеся ищут части своей картинки так, чтобы получился общий рисунок. В итоге получится 4 разные картинки. В конце обучающиеся делятся на 4 группы согласно собранным картинкам.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «Диксит» и происходит сам процесс игры в варианте пантомима в четырех группах. В зависимости от затраченного времени предлагается сыграть 1, либо 2 раунда игры.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 9

Ход занятия

Необходимый материал: палочки с цветным концом красного цвета 10 шт, синего цвета 10 шт., настольная игра «Эмоциональный интеллект. Запуск вечеринки» (от компании «iPlay») 2 шт.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя». Далее идет распределение по группам с помощью разных методов жеребьевки (один метод на одно занятие).

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 2 группы по десять человек в каждой с помощью метода жеребьевка «цветные палочки»: педагог-психолог приносит «цветные палочки» и держит их так, чтобы не было видно цветного конца. Ребята по очереди тянут по одной палочке. В конце обучающиеся делятся на 2 группы согласно вытянутому цвету.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «Эмоциональный интеллект. Запуск вечеринки» и происходит сам процесс игры в двух группах в 1 раунд.

Заключительный этап.

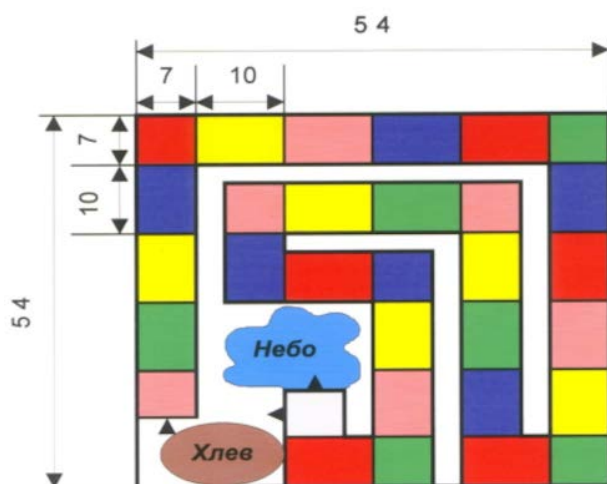
Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 10

Ход занятия

Необходимый материал: «Волшебный мешочек» с листочками номеров 10 шт. с номером один и 10 шт. с номером 2, настольная игра «Лепешка» (автор Г. Хорн) (с полем где используют 5 цветов) 2 шт. или создать игровое поле самостоятельно, для одного экземпляра игры на 10 человек понадобится: ватман, клей карандаш, вырезанная картинка хлев (ферма) и небо (замок), 30 карточек цветного картона (по 6 карточек 5 разных цветов) и 1 карточка белого/серебряного цвета (карточка зеркало), пластилин 5 цветов, соответствующих карточкам поля, кроме зеркала (кусочки пластилина нужно разделить пополам. Тогда в каждом домике будет не один, а два жителя соответствующего цвета), кубик.

Пример игрового поля на 5 цветов:



Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя».

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 2 группы по десять человек в каждой с помощью метода жеребьевка «номер команды»: педагог-психолог приносит «волшебный мешочек» в котором лежат перемешанные листочки с номерами команд на каждого обучающегося. Ребята по очереди, не заглядывая в мешок, достают по 1 листочку. В конце обучающиеся делятся на 2 группы согласно вытянутому номеру

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «Лепешка» и происходит сам процесс игры по немного измененным правилам в двух группах по 1 раунду игры.

Измененные правила:

Для игры приготовьте: игровое поле, кубик, пластилин разного цвета. Количество цветов соответствует количеству игроков. Игровое поле состоит из двух зон: «хлев» и «небо людей». Перед началом игры каждый участник лепит из пластилина фигурку животного — это игровая фишка. Игроки являются владельцами всех полей того же цвета, что и их фигурки, в нашем варианте у одного цвета 2 хозяина.

Старт игры на поле «хлев». Начинает игру самый младший из участников. Он кидает кубик и переставляет свою фигурку-фишку через соответствующее количество полей. Как правило, попадает на поле другого цвета.

Игрок, на чье поле попало чужое животное, должен обвинить его за какой-то придуманный проступок, например: «ты вел себя слишком шумно», «разрушил в моем доме...», «съел мои ромашки». После этого владелец животного должен подумать какую эмоцию, чувство испытал хозяин дома, что он сейчас может чувствовать после того как ему как зачинщику это предъявили и далее соответствующим образом извиниться за него или предложить исправить содеянное. Если владельца поля устроят извинения или возмещение ущерба — он может отказаться от наказания. Тогда кубик бросает следующий игрок. Если владелец поля не удовлетворен, он может наказать попавшую к нему фигуру — изменить как угодно ее форму или одним ударом смять «в лепешку». Если игрок попал на поле своего цвета, то он в этом месте отдыхает и лечится или же создает какой-то 1 элемент защиты.

Цель игры — стать человеком и попасть в «мир людей». Когда игрок встает на поле зеркала, он должен назвать каким человеком он хочет быть и превратить фигур своего животного в человека, остальные игроки высказывают доверие, если не поверили, то аргументируют, и совместно решают, а что должен сделать этот игрок, чтобы ему поверили.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Ход занятия

Необходимый материал: «Волшебная коробочка» с листочками изображений фигур 10 шт. круг и 10 шт. квадрат, настольная игра «Семейка Гномс. Игра для эмоционального развития» (от компании «Генезис») 2 шт.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя». Далее идет распределение по группам с помощью разных методов жеребьевки (один метод на одно занятие).

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 2 группы по 10 человек в каждой с помощью метода жеребьевка «фигуры»: педагог-психолог приносит «волшебную коробочку» в которой лежат перемешанные листочки с изображением фигур на каждого обучающегося. Ребята по очереди, не заглядывая в коробочку, достают по 1 листочку. В конце обучающиеся делятся на 2 группы согласно вытянутой фигуре.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «Семейка Гномс. Игра для эмоционального развития» и происходит сам процесс игры сначала по 1 варианту игры, затем по 2 варианту в двух группах одновременно.

Правила игры по вариантам:

1 Вариант:

Цель игры: собрать как можно больше линеек чувств.

Перемешайте карты и раздайте их все. Каждый игрок по очереди просит у другого карту из какой-нибудь линейки. Но не называть конкретно эмоцию, или описывать ситуацию с картинки, можно её либо показать, либо описать из личной жизни, когда человек ее испытывал. Если у того эта карта есть, он обязан ее отдать. Если игрок получает нужную карту, то он продолжает ход. В противном случае ход переходит к следующему. Как только игрок собирает 4 карты одной линейки, он должен громко сказать: «Семейка Гномс... (например, злится)», и выложить перед собой собранную линейку. Игра заканчивается, когда все линейки собраны в полном составе. Выигрывает тот, кто соберет больше всего линеек.

2 вариант:

Инструкция: Положите колоду с чувствами на середину стола. Каждый участник тянет карту и говорит, в каких ситуациях ему это чувство мешает, а в каких помогает. Обсудите с участниками, какие чувства могут стать для них ресурсами в преодолении трудностей.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 12

Ход занятия

Необходимый материал: «Волшебный мешочек» с листочками красного цвета 10 шт. и синего цвета 10 шт., настольная игра «Развивариус» - Эмоциональный интеллект. (Компания «Десятое королевство») 1 шт.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя». Далее идет распределение по группам с помощью разных методов жеребьевки (один метод на одно занятие).

Основной этап.

Обучающиеся делятся на 2 группы по десять человек в каждой с помощью метода жеребьевка «цветные листочки»: педагог-психолог приносит «волшебный мешочек» в котором лежат перемешанные цветные листочки на каждого обучающегося. Ребята по очереди, не заглядывая в мешок, достают по 1 листочку. В конце обучающиеся делятся на 2 группы согласно вытянутому цвету.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила настольной игры «Развивариус - Эмоциональный интеллект.» (Компания «Десятое

королевство») и происходит сам процесс игры в двух группах. Игра проходит в режиме турнира между 2 командами (подобному как на занятии 5).

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 13

Ход занятия

Необходимый материал: Настольные игры по выбору обучающихся из тех, что мы играли на прошлых занятиях.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя». Далее идет распределение по группам с помощью разных методов жеребьевки (один метод на одно занятие).

Основной этап.

Деление на группы по желанию в зависимости от выбранной обучающимся настольной игры.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила выбранной группами настольной игры, если это требуется и происходит сам процесс игры по образовавшимся группам.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 14

Ход занятия

Необходимый материал: Настольные игры по выбору обучающихся из тех, что мы играли на прошлых занятиях.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а это Ира, она искренняя». Далее идет распределение по группам с помощью разных методов жеребьевки (один метод на одно занятие).

Основной этап.

Деление на группы по желанию в зависимости от выбранной обучающимся настольной игры.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила выбранной группами настольной игры, если это требуется и происходит сам процесс игры по образовавшимся группам.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 15

Ход занятия

Необходимый материал: Настольные игры по выбору обучающихся из тех, что мы играли на прошлых занятиях.

Организационный этап.

Приветствие педагога-психолога

Ритуал приветствия «Сосед справа». Суть данного упражнения: назвать свое имя, имя человека справа и слово, которое характеризует его, например, «меня зовут Наташа, а

это Игра, она искренняя». Далее идет распределение по группам с помощью разных методов жеребьевки (один метод на одно занятие).

Основной этап.

Деление на группы по желанию в зависимости от выбранной обучающимся настольной игры.

Затем оговариваются правила проведения работы в группе, на доску прикрепляются специальные значки обозначающие данные правила. После объясняются правила выбранной группами настольной игры, если это требуется и происходит сам процесс игры по образовавшимся группам.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проведенной игре. Ритуал прощания «Встретимся опять»: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 16

Ход занятия

Необходимый материал: Бланки для заполнения ответов по методикам «ЭМИн» Д.В. Люсина и методики The Facial Meaning Sensitive Test (автор Г. Дэйл), ручка, часы/секундомер.

Организационный этап.

Приветствие. Постановка цели данного занятия.

Основной этап.

Инструктаж по заполнению бланка ответов по методике «ЭМИн» Д.В. Люсина. Засекается время 30 минут. Далее бланки собираются. Проводится инструктаж по методике The Facial Meaning Sensitive Test (автор Г. Дэйл). Засекается время 10 минут. Бланки ответов собираются.

Заключительный этап.

Общая рефлексия о проделанной работе. Обучающиеся высказываются о своих впечатлениях по всем занятиям. Прощание.