

А.Р. Пьянкова,  
педагог-психолог МБОУ «Добрянская  
СОШ №5», руководитель проекта  
«EMOVEO: управляю собой»

## **РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ «EMOVEO: УПРАВЛЯЮ СОБОЙ»**

Многие годы традиционно считалось, что совершенствование умственного развития индивида является залогом его благополучия в жизни, поэтому основное внимание уделялось академическим знаниям, повышению уровня IQ. Однако вместе с академическим интеллектом выделяют интеллект эмоциональный EQ, позволяющий человеку с помощью грамотного управления эмоциональной сферой положительно влиять на собственную социальную адаптацию и достижение намеченного. Согласно исследованиям современных ученых (И.Н. Андреева, Р.Бар-Он, Д.Гоулман, Д.В. Люсин, Дж.Мэйер, А.И. Савенков, П.Сэловей и др.) 80% успеха в социальной, личной и профессиональной сферах жизни зависит именно от уровня эмоционального интеллекта и лишь 20% - от академического. Но основной акцент в школьном образовании приходится именно на развитие академического интеллекта, целенаправленная работа в сфере эмоций не получает должного внимания.

Совершенствование эмоциональной культуры необходимо для адекватного роста психики каждого индивида. Учеными доказано, что эмоциональное развитие детей и подростков даёт в результате лучшую успеваемость и более высокие оценки на экзаменах, дает возможность умелого управления конфликтами за счёт развитой способности находить компромиссы, что также улучшает взаимопонимание в семье, ликвидирует страхи, комплексы и, самое главное, обеспечивает успешность в будущем.

Задача педагогов заключается в оказании содействия детям в освоении умений и навыков формирования и развития способностей правильно понимать и контролировать собственные эмоции. Это дает возможность растущему человеку успешно функционировать в его последующей взрослой жизни.

В нашей школе с 5-го по 7й, а то и по 8й класс происходит стабильный спад успеваемости учеников, педагоги отмечают увеличение количества конфликтных ситуаций, как между самими подростками, так и между учителями и учениками, большинство запросов из КДН и ЗП в Школьную службу примирения на проведение примирительных процедур связано с конфликтами между учениками 6-7х классов, большинство обращений родителей 12-14летних подростков школьным психологам связано с проблемами во взаимоотношениях с детьми, результаты психологической диагностики также подтверждают наличие проблем в эмоциональной сфере подростков (более 50% учеников 6-7 классов склонны к аффективному реагированию на актуальные для них ситуации), постепенно снижается активность участия детей в мероприятиях. Все это свидетельствует о том, что у учеников недостаточно умения осознавать, оценивать состояния других людей, свои состояния и управлять собственными эмоциями.

Развитие эмоционального интеллекта рассматривается учеными преимущественно в двух аспектах: в плане изучения онтогенетических изменений в способностях к пониманию и управлению эмоциями (Е. Власова, М. Bell, R.Boyatzis, С. Cherniss, М. Elias) и в контексте целенаправленного (тренингового) воздействия на развитие отдельных сторон ЭИ (М. Манойлова, О. Приймаченко, С. Sarny, Steven A.DeLazarti). В некоторых работах акцентируются внутренние аспекты развития эмоционального интеллекта, связанные с произвольным формированием способностей и черт личности. Вместе с тем, есть результаты исследований (Манойлова М.А.), свидетельствующие о возможностях целенаправленного развития эмоционального интеллекта, указывающие на произвольное

повышение уровня эмоционального интеллекта и его компонентов путем организации внешнего (тренингового) воздействия.

Через экспериментальное взаимодействие детей/подростков и взрослого, где много экспрессии, творчества, создается особое пространство, благодаря которому ученики могут раскрыть свой внутренний мир, стать более гибким в поведении, свободно осуществлять выбор, принимать решения. Они приобретают новый эмоциональный опыт при выражении своих чувств без оценки и наказаний, а также ресурсы для того, чтобы научиться реагировать по-новому.

Таким образом, целесообразными методами групповой работы со школьниками будут рисуночные методы (арттерапия), драматургическое творчество (в том числе сценическое самовыражение), работа с метафорами (работа с медиаобразами, в основе которых лежат реальные проблемы), освоение приемов саморегуляции в зависимости от конкретных ситуаций.

Учитывая результаты научных исследований, а также ресурсы, имеющиеся у школы, проблему целенаправленного развития эмоционального интеллекта, а в частности формирование у детей и подростков умения осознавать, оценивать состояния других людей, свои состояния и управлять собственными эмоциями, справедливо будет начать решать со 2-3-го класса и продолжить в основной школе в 5-7х классах через уже привычную для учеников форму работы – систему краткосрочных курсов по выбору.

В 2018-2019 учебном году в школе в режиме исследования через внеурочную деятельность реализуется образовательный модуль для 6х классов «EMOVEO: управляю собой», направленный на развитие эмоционального интеллекта подростков.

Данный модуль включает в себя следующие мероприятия:

- Стартовое мероприятие для учеников 6х классов «Ищи позитив», направленное на:
  - знакомство с учебными курсами по развитию эмоционального интеллекта;
  - выбор шестиклассниками интересующего их курса, исходя из собственных потребностей;
  - набор 4х групп для прохождения 8-ми часовой курсов (сентябрь-октябрь).
    - \*Курсы разрабатываются и проводятся педагогами школы при консультационной поддержке научных руководителей. На каждый курс набирается 15 человек. Остальные желающие смогут пройти выбранные курсы в следующих потоках (ноябрь-декабрь, февраль-март). Мероприятие проводится педагогами школы при поддержке научных руководителей;
- Первичная психологическая диагностика участников курсов с целью выявления уровня развития конкретных показателей эмоционального интеллекта (распознавание собственных эмоций и эмоций других людей, управление своими эмоциями) у каждого ученика;
- Курсы, направленные на развитие эмоционального интеллекта учеников 6х классов (по выбору учеников):
  - Медиакурс «Вижу. Чувствую. Меняюсь», направленный на осознание своих ощущений и активизацию адекватной ответной реакции в актуальных для подростков ситуациях через расширение сферы собственного осознания той или иной проблемы (работа на трех уровнях: индивидуально, внутри микрогруппы, в общем пространстве);
  - Курс театрального мастерства «Отражение», направленный на формирование умения осознать и проявить эмоцию, чувство, состояние при помощи невербальных (мимика, жесты, поза, движения) и вербальных (интонация, тембр голоса, смысловое наполнение речи) средств;

- Арттерапевтический курс «Шкатулка с секретом», направленный на определение и выражение чувств и эмоций, которые скорее проявятся в творческом процессе, нежели в словах, а также осознание и закрепление ресурсных состояний, возникающих при переживании позитивных эмоций;
- Курс по саморегуляции «Шаг к себе», направленный на формирование умений целенаправленной оптимизации текущих состояний.

\* Ведущие курсов ведут мониторинг динамики эмоционального состояния учеников. В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы.

- Повторная психологическая диагностика участников курсов с целью определения изменения уровня развития конкретных показателей эмоционального интеллекта (распознавание собственных эмоций и эмоций других людей, управление своими эмоциями) у каждого ученика.
- Итоговое мероприятие для участников курсов практикум-интенсив «Эмоциональный навигатор», представляющее собой серию тест-драйвов, проходя которые ученики проводят саморефлексию уровня сформированности определенных показателей эмоционального интеллекта и понимают актуальные зоны дальнейшего развития, выбирают следующий краткосрочный курс.

Методика проведения каждого краткосрочного курса должна быть основана на использовании проекции. Ученики проецируют на рисунок, или в персонаже то, что чувствуют сами. То, что ребенок выражает через различные образы в «отдалении», может отражать его фантазии, тревоги, страхи, фрустрации, отношения, импульсы, обиды, желания, потребности и чувства. Часто проекция представляет собой единственный путь, посредством которого ребенок проявляет себя.

Оценка достижения результатов образовательного модуля является трехуровневой:

- **Первый уровень - оценка обобщенных результатов** при помощи комплексной психологической диагностики, проводимой до и после прохождения краткосрочных курсов. Обработанные результаты заносятся в сводную таблицу, анализируются и описываются в кратком отчете по итогам первичной диагностики, а также аналитическом отчете по итогам повторной диагностики с анализом полученных результатов и изменений;

- **Второй уровень – оценка конкретизированных результатов на каждом краткосрочном курсе.** Ведущие краткосрочных курсов оценивают каждого ученика на каждом занятии при помощи карты наблюдения по обозначенным критериям. В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы на краткосрочном курсе обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы. По итогам курса ведущими оценивается динамика каждого ученика – участника курса, анализируется изменение эмоционального состояния. Общие выводы оформляются в краткий отчет по итогам реализации курса. Карты наблюдения по каждому занятию, а также краткий отчет по итогам курса предоставляются педагогу-психологу для сопоставления с результатами комплексной психологической диагностики;

- **3 уровень – самооценка уровня развития эмоционального интеллекта на итоговом мероприятии.** Во время итогового мероприятия «Эмоциональный навигатор» подростки проходят через серию тест-драйвов, которые позволяют им оценить уровень собственного эмоционального развития, а также возможно наметить посещение других краткосрочных курсов во втором-третьем потоке с целью дальнейшего эмоционального развития. Каждый участник интенсива «Эмоциональный навигатор» получает рефлексивный лист для индивидуальной работы в конце мероприятия. Заполнение данных рефлексивных листов

проводится в микрогруппах под руководством кураторов. Рефлексивные листы остаются у учеников, это условие изначально обозначается подросткам для того, чтобы работа была максимально искренней.

По итогам реализации образовательного модуля «EMOVEO: управляю собой» можно сделать следующие выводы:

1. Выбранные средства достижения обозначенных образовательных результатов оправданы и эффективны. Реализация каждого из 4х краткосрочных курсов позволила повысить уровень, как конкретных показателей эмоционального интеллекта подростков, так и общий уровень развития эмоционального интеллекта.
2. Такие показатели эмоционального интеллекта, как управление собственными эмоциями и самомотивации являются наименее развитыми у шестиклассников и требуют длительной целенаправленной работы по их развитию.
3. Тематические курсы необходимо проводить более длительное время – 14-16 часов, в течение полугодия. Также можно охватить подобной целенаправленной деятельностью по развитию эмоционального интеллекта обучающихся и 6х, и 7х классов. Тогда, при желании, каждый ученик за 2 года сможет посетить все 4 курса.
4. Однозначно 100% результата удалось достигнуть в коррекции эмоционального состояния подростков.

Хотелось бы отметить, что эффективность проведенной работы доказана опытным путем, результаты организованной работы очевидны: ученики научаются распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, отслеживают причину возникновения того или иного состояния, некоторые используют приемы по саморегуляции в повседневной жизни.

Таким образом, можно сделать самый главный вывод о том, что организованная деятельность по развитию эмоционального интеллекта подростков оказалась эффективной. В то же время для достижения максимального результата необходима более длительная работа. Особого внимания требуют такие навыки подростков, как саморегуляции и управлению собственными эмоциями.

Но в любом случае необходима целостная система по развитию эмоционального интеллекта, возможно даже единая школьная программа, реализующаяся во внеурочной деятельности и охватывающая всех обучающихся, а не отдельные группы. Именно тогда можно будет увидеть общие результаты: снижение количества конфликтных ситуаций, улучшение успеваемости в основной школе, повышение самооценки подростков.

## Список литературы

1. Деревянко, С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Деревянко // Психологический журнал. – 2008. - №2. – С. 79-84
2. Андреева, И.н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. - №5. – С. 57-65
3. Робертс, Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1. - №4. – С. 3-26.