

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Н.В. Басалаева

подпись инициалы, фамилия

« 20 » июня 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код-наименование направления

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПСИХОГИМНАСТИКИ

Руководитель


подпись, дата

канд. психол. наук. доц.
должность, ученая степень

В.Б. Чупина
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

А.А. Ершова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: «Развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики»

Консультанты по
разделам:

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормоконтролер



подпись, дата

Т.В. Шелкунова
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики» содержит 63 страницы текстового документа, 40 использованных источников, 9 таблиц, 4 рисунка, 5 приложений.

На протяжении нескольких десятков лет зарубежные и отечественные ученые широко изучали данное понятие и пришли к выводу, что для личностного развития оно имеет не меньшую роль, чем интеллектуальные способности человека.

Цель работы: изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах проблемы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики.

Обобщая результаты повторной диагностики выявлено что лишь у 4 % испытуемых (1 человек) имеются проблемы в эмоциональной сфере. Подводя итог, исходя из представленных результатов повторной диагностики можно говорить о том, что реализованная нами программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста оказалась эффективным средством и способствовала развитию самосознания (знание того, что чувствует младший школьник и использование этих знаний), саморегуляции, мотивации (использование эмоциональных предпочтений для направления деятельности к поставленным целям), эмпатии и социальных навыков (хорошее владение эмоциями во взаимоотношениях).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические подходы к изучению эмоционального интеллекта.....	9
1.1 Понятие и составляющие эмоционального интеллекта.....	9
1.2 Развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте.....	17
1.3 Возможности применения психогимнастики для развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.....	25
2 Экспериментальное исследование эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.....	32
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичного исследования.....	32
2.2 Программа развития интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики.....	37
2.3 Анализ результатов повторного исследования.....	42
Заключение.....	46
Список использованных источников.....	49
Приложение А. Результаты первичной диагностики по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки»	53
Приложение Б. Результаты первичной диагностики по методике Е.И. Изотовой «эмоциональная пиктограмма».....	54
Приложение В. Программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики.....	55
Приложение Г. Результаты повторной диагностики по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки».....	59
Приложение Д. Результаты первичной диагностики по методике Е.И. Изотовой «эмоциональная пиктограмма».....	60

ВВЕДЕНИЕ

Младший школьный возраст, как и любой возрастной период личностного развития человека, имеет свои специфические особенности и актуальные трудности. Смена ведущего вида деятельности, социальной ситуации развития ставит перед ребенком очень много задач. Школьник должен не только осознать необходимость систематического посещения учебных занятий, но и важность соблюдения социально одобряемых норм поведения.

Благоприятное протекание данного возрастного периода зависит не только от интеллектуального уровня подготовки к школе и общего развития познавательной сферы ребенка, но и сформированности его эмоциональной сферы.

Учебный режим, необходимость взаимодействовать с учителем и сверстниками, возросшие интеллектуальные и физические нагрузки требуют наличия у ребенка умения распознавать свои эмоции, контролировать их проявление. Данная способность характеризуется таким психологическим феноменом как «эмоциональный интеллект». На протяжении нескольких десятков лет зарубежные и отечественные ученые широко изучали данное понятие и пришли к выводу, что для личностного развития оно имеет не меньшую роль, чем интеллектуальные способности человека.

Умение распознавать свои эмоции, эмоции окружающих, обладание навыками эмоционального самоконтроля, особенно актуально для детей младшего школьного возраста. Так как, именно, в этот возрастной период закладываются важнейшие структурные компоненты личности, развивается самосознание ребенка, формируется стиль поведения. Ребенок не только осваивает учебный материал, но и формирует свои коммуникативные компетенции. Развитый уровень эмоционального интеллекта способствует эффективному развитию указанных конструкторов, что является важным фактором личностного развития младшего школьника в целом.

В связи с актуальностью проблемы цель нашего исследования – изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах проблемы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики.

Объект исследования – эмоциональный интеллект как психологический феномен.

Предмет исследования – особенности развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого – педагогическую литературу по проблеме развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики.

2. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение уровня эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста.

3. Разработать и реализовать программу развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики.

4. Осуществить повторное исследование уровня эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста, проанализировать результаты исследования.

Методы исследования:

1. Анализ психолого – педагогической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Сюжетные картинки» Р.Р. Калининой; методика «Эмоциональная пиктограмма» Е.И. Изотовой).

3. Методы качественной и количественной обработки данных.

Методологической основой выступили труды исследователей по проблеме эмоционального интеллекта Д. Гоулмана, Д.В. Люсина, Дж. Майера, М.А. Манойловой, П. Сэловея; по проблеме использования психогимнастики как метода развивающей работы К.Э. Изарда, Е.П. Ильина.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 города Лесосибирска». Выборка представлена обучающимися 2 и 3-х классов в количестве 25 человек (12 мальчиков, 13 девочек). Возраст испытуемых составил 8-9 лет.

Этапы исследования:

1 этап (декабрь 2019) – изучение теоретических аспектов проблемы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики. Определение категориального аппарата, методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики уровня развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

2 этап (декабрь 2019 – апрель 2020) – разработка и реализация программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики.

3 этап (май 2020) – проведение повторной диагностики уровня эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики, формулирование выводов, оформление ВКР.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по теме развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики. Полученные в ходе исследования данные можно использовать педагогам, кураторам групп,

психологам, а также представленные нами материалы могут использовать студенты при подготовке к занятиям, при написании рефератов, курсовых и дипломных работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 наименований и 5 приложений. В работе содержится 8 таблиц и 4 рисунка. Общий объем работы составляет 52 страницы.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

1.1 Понятие и составляющие эмоционального интеллекта

Проблеме изучения эмоций, как психологического конструкта уделялось много внимания учеными разных научных областей. Отечественные и зарубежные ученые разных психологических направлений изучали многие аспекты эмоциональной сферы личности. В рамках нашего исследования рассмотрим подробнее содержание понятия «эмоциональный интеллект» и его компоненты.

В науке термин «эмоциональный интеллект» появился сравнительно недавно. Ч. Дарвин один из первых выделял данное понятие в отдельную психологическую сферу. В работах Ч. Дарвина говорится о том, что при сильном возбуждении разума, может быть оказано непосредственное воздействие на сердце [20, с. 140].

Зарубежные и отечественные ученые на данный момент не пришли к единому определению понятия «эмоциональный интеллект». Так, например, Р. Баск определяет его как способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний [2, с. 58].

В своих трудах П. Сэловей и Дж. Майер трактуют понятие «эмоциональный интеллект, как способность понимать эмоциональные отношения личности и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза [37; 23].

Р. Бар в своих работах дает более широкое определение эмоционального интеллекта. Он представляет его как совокупность эмоциональных, индивидуальных и личностных способностей, оказывающих влияние на способность эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды [3, с. 79].

Д. Гоулман под эмоциональным интеллектом понимает возможность управлять своими эмоциями и способность понимать эмоции других людей, чтобы мотивировать себя и других [10].

В отечественной психологии достаточно сложно найти четкое определения понятия «эмоциональный интеллект».

М.А. Манойлова рассматривает эмоциональный интеллект, как возможность регулировать и понимать чувства и эмоциональные состояния других людей и самого себя. Основой данного понимания является терпимость, эмпатия и чувство собственного достоинства [25].

И.С. Степанов отмечает, что эмоциональный интеллект – это динамическое интегральное психологическое образование, которое определяет успех межличностного взаимодействия, соответствующую самооценку, позитивное мышление и лидерские качества, признавая важность эмоций и способность управлять ими [4, с. 55].

Эмоциональный интеллект по определению И.Н. Мещеряковой представляет собой комплексное групповое образование, при котором включаются эмоциональные, поведенческие и когнитивные компоненты. Данные компоненты включают в себя осознание и регулирование собственных эмоций и эмоций других людей и влияют на успех межличностных взаимодействий и личностного развития [26].

Важным личным ресурсом для преодоления синдрома выгорания является эмоциональный интеллект, по мнению Т.И. Солодковой [12, с. 120].

Наиболее полно данный психологический феномен определил Д.В. Люсин. Он трактовал эмоциональный интеллект как психическое свойство, формирующиеся в течение всей жизни под влиянием различных факторов, которые обуславливают его индивидуальные особенности [21].

Позднее Дж. Майер выделил пять этапов становления понятия «эмоциональный интеллект» [23]:

1) 1900 – 1969 – в этот период ученые изучали эмоции и интеллект отдельно друг от друга, не считая возможным их предметную взаимосвязь.

Особое внимание придавалось изучению социального интеллекта. Социальный интеллект впервые обозначил Р. Торндайк, определив его, как «способность понимать других и вести себя мудро по отношению к окружающим». Эмоции считались полностью детерминированными культурой. В то же время ученый Р.В. Липпер выдвинул идею о том, что эмоции способны вызывать, поддерживать и направлять действия. Он утверждал, что эмоциональное мышление способствует развитию логического мышления. В 1955 году А. Эллис начал разрабатывать рациональную эмоциональную терапию, которая включала в себя обучение логическому изучению своих эмоций посредством рефлексии.

В отечественной психологии предпосылки рассмотрения взаимосвязи эмоций и интеллекта отмечаются у таких ученых как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн и др. В частности, Л.С. Выготский определял эмоциональный интеллект близким по смыслу понятием, как «смысловое переживание», интеллектуальная составляющая между переживанием и поступком [8; 35].

С.Л. Рубинштейн определял эмоциональность, как специфический процесс, который является когнитивным процессом и отражает реальность. Вследствие чего, эмоциональные процессы нельзя противопоставлять когнитивным процессам как внешним, взаимоисключающим противоположностям. Сами человеческие эмоции представляют собой единство эмоционального и интеллектуального компонента, так же как когнитивные процессы обычно образуют единство интеллектуального и эмоционального [35].

Взаимосвязь эмоций и интеллекта в своих трудах изучала Б.В. Зейгарник, она придерживалась мнения, что мышление существует в непрерывной взаимосвязи с мотивами, стремлениями, установками, чувствами, что непосредственно составляет эмоциональную сферу личности [16].

2) 1970 – 1989 – специалисты обратили внимание на существование определенной взаимосвязи между когнитивными и эмоциональными сферами.

3) 1990 – 1993 – термин «эмоциональный интеллект» стало одним из предметов исследования в психологии.

4) 1994 – 1997 – эмоциональный интеллект изучался разными исследованиями, как самостоятельный феномен, так и в совокупности с другими личностными конструктами.

5) 1998 – наше время – актуализация имеющихся знаний по данной проблеме, их углубление.

Обобщая рассмотренные выше концепции, можно определить, что эмоциональный интеллект представляет собой способность распознавать чувства и эмоции человека, а также чувства и эмоции других людей, способность влиять на поведение кого-либо и других путем контроля своих чувств и эмоций, а также чувств и эмоций других людей [22].

Необходимо отметить, что люди, имеющие развитый эмоциональный интеллект обладают возможностями понимать и осознавать свои эмоции и эмоции других людей, контролировать свою эмоциональную сферу, что определяет большой успех общения с другими. Ученые также отмечают тенденцию, которая интересна для психологической науки, в отличие от абстрактного интеллекта, который отражает законы внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связь с личным поведением в реальном мире.

Эмоциональный интеллект, как и любой психологический конструкт, имеет свои особенности, в том числе свою структуру. Рассмотрим подробнее структуру эмоционального интеллекта, предложенную одним из основоположников изучения данного вопроса П. Сэловея [37].

Анализируя теорию П. Сэловея, можно отметить, что в структуру эмоционального интеллекта входит ряд способностей: распознавание собственных эмоций, способность контролировать их, понимание эмоций

других людей и самомотивация. Кратко рассмотрим каждый компонент этой структуры. Это позволит нам полностью понять роль эмоционального интеллекта в жизни человека в будущем [37].

1. Распознавание собственных эмоций – это результат конструктивных процессов, которые трансформируют воспринимаемые переживания во внутренние переживания. Благодаря способности распознавать различные эмоции, у человека формируется опыт эмоциональных переживаний, что позволяет ему эффективно выстраивать межличностные коммуникации.

2. Способность управлять собственными эмоциями является важным компонентом структуры личности человека, определяющим в большой степени успешность его межличностного общения с окружающими. Бесконтрольность эмоционального выражения затрудняет общение с окружающими, как и закрытость человека от социальных контактов. Каждый человек способен продлить или сократить время эмоциональных переживаний в той или иной ситуации. Для управления собственными эмоциями важно быть честным с самим собой, переживая, например, «гнев», не маскировать его под социально одобряемые переживания, а четко знать, что в данный момент переживается именно эта эмоция. Так же важно быть гибким в проявлении разных эмоциональных состояний.

Я. Рейковский приводит несколько причин затруднённости выражения эмоций людей, которые не освоили формы выражения, принятые в современном обществе: боязнь выражение своих чувств, страх потери самоконтроля или страх перед другими (страх ослабления, отвержения или насмешек); решающая роль принадлежит образовательному процессу, усвоению норм поведения, преобладающих в семье и ближайшем окружении [31, с. 55].

3. Понимание эмоций других людей – понимание эмоций окружающих связано со способностью к эмпатии и регистрацией осознанных эмоций в собственном сознании.

По словам К. Роджерса, несколько аспектов имеет эмпатический способ общения. Он включает постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям партнёра по общению. Для того, чтобы человек был способен понимать эмоции других людей, он должен овладеть принятыми в данном обществе способами их выражения, а так же знать индивидуальные особенности эмоциональных реакций людей, с которыми он строит коммуникации [18, с. 248].

4. Самомотивация – эмоции способны мотивировать людей к определенным действиям. Ученые предполагают, что в структуре эмоционального интеллекта имеются эмоции, «самотивирующие» когнитивную деятельность, направленную на распознавание, выражение и понимание эмоций. Для самомотивации важна постановка четких целей, позитивный настрой к их достижению, способность к выявлению негативных эмоций, их переориентации в позитивные, что поможет наиболее эффективно добиться желаемого результата.

Рассмотрение структурных компонентов эмоционального интеллекта дает возможность утверждать, что между ними существует тесная взаимосвязь, которая помогает выстраивать эффективное межличностное общение.

Один из основателей теории эмоционального интеллекта Д. Гоулман доказал, что изучение данной проблемы очень актуально в современном мире, где на первое место выступает соревновательный аспект, успешность в той или иной сфере. Ученый пришел к выводу, что наиболее успешны те люди, которые способны сочетать в своей деятельности разум и чувства. По его мнению, люди с высоким эмоциональным интеллектом эффективней принимают решения, быстро действуют в критических ситуациях, способны занимать руководящие должности по средствам умения управлять другими людьми [11].

Рассмотрим подробнее несколько теорий эмоционального интеллекта. Один из основателей теоретического изучения данного вопроса Р. Бар – Он

выделяет несколько сфер эмоционального интеллекта: внутриличностную и межличностную. Внутриличностная сфера определяет способность понимать себя и управлять собой. Она включает следующие качества:

1) Самоанализ – способность распознавать свои чувства и знать, почему в данный момент эти чувства возникают. Осознавать, как ваше поведение влияет на окружающих.

2) Ассертивность – способность выражать свои чувства и мысли открыто, отстаивать свою точку зрения.

3) Самостоятельность – способность контролировать и направлять собственные эмоции и чувства.

4) Самореализация – умение реализовывать свой потенциал, быть удовлетворенным своими достижениями в карьере и семье [3, с. 79].

Межличностная сфера заключается в способности взаимодействовать с окружающими и определяется наличием:

1) Эмпатии – способность понимать чувства и мысли других людей.

2) Социальная ответственность – умение сотрудничать с окружающими и быть полезным в своей социальной группе.

3) Адаптивность – способность быть гибким и реалистичным в решении актуальных проблем.

4) Понимание действительности – способность воспринимать вещи такие, какие они в действительности.

5) Гибкость – при изменяющихся условиях возможность согласовывать мысли, чувства, действия.

6) Способность решать проблемы – возможность выявить проблему и сформировать адекватный и эффективный план по ее решению.

7) Управление стрессом – возможность управлять стрессовыми ситуациями, обладать контролем своих эмоций в данных ситуациях, быть сосредоточенным.

8) Контроль над импульсами – способность не поддаваться эмоциональным порывам.

9) **Общий фон настроения** – положительные установки на успех при неблагоприятных жизненных ситуациях, способность доставлять удовольствие себе и другим [3].

Похожая модель эмоционального интеллекта была разработана Г. Майером и П. Сэловеем. Она включает в себя такие компоненты как [23; 37]:

1. **Точность оценки и выражения эмоций.**

Проявляется в возможности понимать собственные и чужие эмоции, которые особенно важны для жизни человека. Внешний вид, поведение и физическое состояние – факторы, по которым можно определить эмоции. Человек должен уметь точно выражать свои эмоции и потребности, связанные с ними.

2. **Использование эмоций в мыслительной деятельности.**

На то как и о чем думает человек влияют эмоции. Они способны направить внимание человека на важные события и на мыслительный процесс. Человек может видеть мир под разными углами и решать проблемы более эффективно управляя своими эмоциями.

3. **Понимание эмоций.**

Эмоции вызывают определенные причины, и они изменяются по конкретным правилам, благодаря этому, человек может определять эмоции и классифицировать их, распознавать связи между словами и эмоциями, интерпретировать значения эмоций, касающихся взаимоотношений, понимать сложные чувства, осознавать переходы от одной эмоции к другой.

4. **Управление эмоциями.**

Поскольку эмоции содержат информацию и влияют на мышление, имеет смысл учитывать их при построении логических цепочек, решении различных проблем, принятии решений и выборе собственного поведения. Эта способность относится к способности использовать информацию, которую эмоции передают, вызывают или отдают, в зависимости от их сознания или полезности [4].

Развитый эмоциональный интеллект – это средство успешной самореализации человека. Человек с развитым эмоциональным интеллектом может эффективно сочетать свои эмоциональные реакции и мыслительные процессы, чувствовать внутреннюю свободу, ответственность за свою жизнь, осознавать свои потребности и мотивы. Низкий уровень эмоционального интеллекта характеризуется одиночеством, страхом, нестабильностью, агрессией, чувством вины, разочарованием и депрессией [27].

Проблемой формирования эмоционального интеллекта занимались многие ученые. И.Н. Мещерякова определила основные этапы процесса формирования эмоционального интеллекта [26].

В рамках ее теории, первый этап формирования эмоционального интеллекта включает в себя развитие у человека способности познания своего внутреннего мира, а так же способности различать собственные эмоции и чувства. Определяющим звеном формирования эмоционального интеллекта является способность выражать собственные эмоции. Р.А. Эльмурзаева определяет эмоциональный интеллект, как совокупность знаний, умений, навыков адекватного эмоционального реагирования на изменения, которые обусловлены интеллектуальными способностями [26].

Второй этап заключается в формировании умения управлять своими эмоциональными состояниями и возможности контроля эмоций при достижении поставленных целей. Важное значение на данном этапе приобретает навык самоконтроля.

Третий этап определяется умением различать эмоции других людей.

Четвертый этап включает в себя умение в межличностном общении распознавать свои собственные эмоции и эмоции партнера по общению, а так же регулировать степень их выраженности.

Пятый этап характеризуется сформированностью структурных компонентов эмоционального интеллекта, а так же осознанное использование его возможностей в профессиональной деятельности и межличностном общении [5].

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что проблема изучения эмоционального интеллекта вызывает большой интерес со стороны специалистов. Несмотря на многочисленные исследования, у данного феномена нет однозначного определения. При этом большинство специалистов придерживаются схожих взглядов на структурные составляющие эмоционального интеллекта. Отметим, что изучение эмоционального интеллекта очень актуально для личностного и профессионального роста человека. Эмоции включены в любую деятельность, способны влиять на нее. Из этого следует, что для гармоничного личностного развития необходимо обладать высоким уровнем эмоционального интеллекта, уметь распознавать разные эмоциональные выражения, а так же контролировать их. Эмоциональный интеллект развивается всю жизнь человека, особенно важно его адекватное формирование в детстве, в частности в школьном возрасте.

1.2 Развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития личности ребенка. На первый план выходит учебная деятельность, которая требует напряженных усилий по успешному овладению учебным материалом. Повышенные нагрузки требуют от ребенка достаточно развитого уровня эмоциональной сферы. В рамках данной проблемы актуально говорить о такой характеристике личности, как эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект так же важен для гармоничного формирования личности ребенка, как и обычный интеллект. Школьное обучение предполагает наличие у ребенка умения контролировать страх, грусть, гнев, адекватно выстраивать коммуникации со сверстниками и с

педагогическим коллективом. Данные умения не являются врожденными, их необходимо развивать. Рассмотрим подробнее особенности развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте [10].

Проблема изучения развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте предполагает краткое рассмотрение содержания данного понятия. Так, ранее мы уже останавливались на трактовках отечественных и зарубежных авторов термина «эмоциональный интеллект». Обобщив различные подходы, определим данный термин, как психологический феномен, включающий в себя умение различать и понимать собственные эмоции и эмоции окружающих, а также способность управлять как собственными эмоциональными реакциями, так и эмоциями партнеров по общению [8].

Результаты исследования проблемы эмоционального интеллекта позволяют сделать очень важный вывод. Недостаточно развитый эмоциональный интеллект приводит к формированию комплекса качеств, получившего название «алекситимия». Данный термин обозначает трудность человека в определении и осознании собственных эмоций. Опасность данного явления заключается в том, что оно способствует появлению психосоматических заболеваний. Поэтому, очень важно в младшем школьном возрасте создавать условия школьникам для развития эмоционального интеллекта [11].

В младшем школьном возрасте интенсивно развиваются познавательные процессы, на новый уровень выходит межличностное общение. В этот период через общение со взрослыми и сверстниками ребенок овладевает социальным пространством человеческих отношений. Ориентация на развитие только познавательной сферы ребенка приводит к недостаточному развитию его коммуникативной и личностной сфер. При этом, можно утверждать, что целенаправленное развитие эмоционального интеллекта ребенка способствует как развитию познавательной сферы в частности, так и личности в целом [15].

Развитие эмоционального интеллекта приобретает особую значимость и важность уже в начальной школе, в том числе и потому, что в этот период дети становятся эмоциональными, повышают свою уверенность в себе, способность размышлять и способность занимать позицию партнера, учитывать его потребности и чувства. Психику ребенка эмоции обогащают яркостью и различными чувствами, при этом делая ее интересной для себя и для других. Разный личный опыт помогает более глубоко и тонко понять происходящее [12].

Бесспорно, эмоциональный фон ребенка меняется при поступлении его в школу, подстраивания под школьный режим, полностью изменяется его образ жизни. У младших школьников появляются новые переживания, соответственно формируется новое эмоциональное отношение к окружающей действительности. Младший школьник испытывает необходимость сдерживать свои эмоциональные проявления в общении с учителем и детским коллективом. Постепенно младшие школьники учатся контролировать свое поведение, они неохотно выполняют ежедневные школьные обязанности, требования учителя.

По мере включения младшего школьника в учебный процесс, у него наблюдается тенденция к большей осознанности, сдержанности эмоциональных проявлений, вырабатывается самоконтроль. В отличие от дошкольного возраста, где ведущим видом деятельности была игра, дети младшего школьного возраста больше ориентируются на учебную деятельность, в частности положительные оценки окружающих, с чем связаны их эмоциональные переживания [19].

В младшем школьном возрасте возникают разного рода оценочные ситуации, которые часто могут вызвать у ребенка бурные эмоциональные реакции, такие как ответ у доски, самостоятельное решение заданий. Такие ситуации способствуют возникновению чувства тревоги. Поэтому, важно научить ребенка эффективно переживать данные эмоции, что поможет в дальнейшем быть социально адаптированным. Важно учитывать, что чувство

тревоги, связанное с оценочными ситуациями присуще как детям с развитыми когнитивными способностями, так и детям с более низким уровнем интеллекта, что в очередной раз доказывает важность высокого уровня развития эмоционального интеллекта для формирования гармоничной личности [14].

Отметим тот факт, что развитый уровень эмоционального интеллекта особенно актуален для успешных детей, стремящихся к высоким отметкам и одобрению окружающих. Такие дети при незначительной неудаче способны давать бурные аффективные реакции, что в некоторых случаях приводит к неврозам и психосоматическим нарушениям.

Несоответствие младшего школьника уровню требований, предъявляемых к нему его родителями, а также к самому себе в образовательной деятельности, может привести к влиянию на поведение, а при недостаточном внимании учителя может быть определено как отрицательный характер. Такое поведение характеризуется увеличением общего эмоционального возбуждения, симптомов и синдромов страха, проявлением агрессии или негатива [20].

Ученики начальной школы еще не развили способность осознавать свои чувства и понимать чувства других людей, согласно опросу, проведенному П.М. Якобсоном. Они часто не могут правильно понять выражения лица, выражающие то или иное чувство, они не могут правильно интерпретировать выражение тех или иных чувств других людей, что приводит к недостаточной реакции ребенка. Младшие школьники стремятся копировать родителей и учителей в стиле общения с людьми, недостатки в восприятии и понимании чувств приводят к внешней имитации взрослых [32, с. 45].

Младшие школьники начинают прилагать большие усилия для предотвращения нежелательных эмоций, которые могут привести к тому, что ребенку не придется понимать эмоции, которые они испытывают, или

изображать то, что они не испытывают, так называемое «отделение выражения от пережитых эмоций».

Интересен тот факт, что, по мнению ученых, успех в социальной и личностной сферах определятся в большей степени не уровнем интеллектуального развития, как считалось ранее, а уровнем эмоционального развития, т.е. уровнем эмоционального интеллекта. Данная взаимосвязь прослеживается и у детей младшего школьного возраста. Исследователи пришли к выводу, что развитое логическое мышление и широкий кругозор ребенка еще не гарантируют успешность его в дальнейшей жизни. Большее значение имеет то, владеет ли ребенок такими характеристиками эмоционального интеллекта как:

- 1) контроль собственных чувств;
- 2) влияние на собственные эмоции;
- 3) определение и признание чувств и эмоций;
- 4) использование чувств и эмоций для позитивного настроения себя и окружающих;
- 5) эффективно общаться с окружающими людьми, определять возможности взаимодействия с ними;
- 6) способность распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему [30].

Учащимся начальной школы, как показывает Т.Б. Пискарева, легче понять эмоции, возникающие в ситуациях, известных в жизни, но им трудно выразить свои эмоциональные переживания словами. У них более успешно получается выразить положительные эмоции, чем отрицательные. В отличие от дошкольников, которые предпочитают воспринимать только веселые и радостные образы, младшие школьники обладают способностью сопереживать восприятию болезненных сцен и драматических конфликтов [40, с. 61].

Таким образом, можно выделить следующие особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников:

- произвольность при переживании различных событий;
- открытость в выражении своих эмоций и чувств;
- эмоциональная неустойчивость;
- неспособность осознать свои эмоции и чувства.

Данные особенности необходимо учитывать в образовательном процессе, а так же создавать условия для развития эмоционального интеллекта школьников.

Учитывая важную роль эмоционального интеллекта в жизни младшего школьника, отметим, что система образования на данном этапе в большей степени ориентирована на развитие познавательной сферы ребенка, уделяя его личностным особенностям недостаточно внимания. В результате этого школьники часто очень эмоционально реагируют на встречающиеся трудности, испытывая несостоятельность, беспомощность, стыд, отчаяние, гнев, фрустрацию [36].

Другой проблемой недостаточного развития эмоционального интеллекта младшего школьника является наличие таких чувств как застенчивость, одиночество, страх, вина. Школьники, избегают подобных чувств, становясь замкнутыми, или приобретают разного рода аддикции. Если ребенок в младшем школьном возрасте чувствует себя «не таким как все», он может замкнуться в себе, избегая общения со сверстниками. Данная стратегия поведения может сопровождать его долгие годы, в результате чего может осложниться как профессиональное, так и личностное развитие [16].

Ребенок с высоким уровнем эмоционального интеллекта – общительный, открытый, чуткий. У него лучше развито мышление, память, рефлексия, он умеет сопереживать другим. Таким детям легко общаться с окружающими, дружить со сверстниками, они лучше понимают не только окружающих, но и самих себя. В будущем такой человек сможет конструктивно действовать в сложных ситуациях, уверенно вести переговоры с коллегами, находить компромиссы и влиять на других людей [39].

Бесспорно, специалистам разных областей, взаимодействующим с детьми школьного возраста, необходимо уделять особое внимание развитию эмоционального интеллекта школьника, а именно таких умений как [34]:

1. Эмпатия и умение слушать собеседника – эмпатия помогает ребенку понять, что у другого человека тоже есть чувства, которые необходимо уважать, он становится способным сопереживать, что облегчает общение с окружающими.

2. Самоуважение – знание своих сильных и слабых сторон позволит ребенку адекватно относиться к себе, своим действиям, эффективно переживать ошибки.

3. Умение работать в команде – мало понимать, что чувствуют другие люди, и какое влияние на них оказывают наши слова и действия; развитый эмоциональный интеллект позволяет найти свое место в команде и наладить взаимодействие с другими, чтобы достичь общего результата.

4. Умение выражать свои эмоции – школьник должен уметь искренне выражать то, какие чувства у него вызывают те или иные события, должен быть способен выражать разные эмоции, в том числе негативные, развитый эмоциональный интеллект позволяет выбирать приемлемый способ поведения и не испытывать напряжения от негативных чувств.

Развивать эмоциональный интеллект можно разными способами. Одни специалисты воздействуют на эмоциональный интеллект напрямую, а другие опосредованно. Второй способ более предпочтителен, так как не доставляет ребенку личностного дискомфорта и связан с развитием связанных с ним качеств, о которых мы говорили ранее. К таким качествам относятся эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля, эмпатия [29].

Способов развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте достаточно много. Родители, педагоги, психологи могут использовать различные психологические методы работы, например, такие как психогимнастика, сказкотерапия, где ребенок и взрослый могут

моделировать различные ситуации и определять пути их решения. Полезны упражнения на определения эмоций, например, взрослый произносит фразы с разным настроением, а ребенок должен угадать настроение, можно так же слушать музыкальные композиции, а потом обсуждать, какие эмоции они вызвали. Интересным методом развития эмоционального интеллекта является просмотр фильмов или прочтение книги с последующим анализом эмоций героев [24].

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что в младшем школьном возрасте особую важность приобретает развитие эмоционального интеллекта. Этот возрастной период характеризуется изменением ведущего вида деятельности, формированием новых психических феноменов, развитием как интеллектуальной, так и эмоциональной сфер личности. Учебная деятельность требует от ребенка умения распознавать собственные эмоции, эмоции окружающих, адекватно проявлять различные эмоциональные реакции. Уровень развития эмоционального интеллекта в данном возрастном периоде определяет успешность ребенка в дальнейшем, степень развития его коммуникативных компетенций, профессиональных и личностных навыков.

1.3 Возможности применения психогимнастики для развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста

Эмоциональный интеллект является одним из важнейших компонентов структуры личности ребенка. Уровень его развития определяет успешность адаптации младшего школьника к условиям школьного обучения и социальную адаптацию в целом. Специалистам разных научных областей, работающим с детьми младшего школьного возраста, следует обращать внимание на уровень развития у них эмоционального интеллекта.

На данный момент в арсенале школьного психолога существует несколько методов развития эмоционального интеллекта, одним из них

является психогимнастика. Рассмотрим подробнее особенности данного метода.

Психогимнастика – это метод, при котором без помощи слов участники выражают себя и общаются. Это эффективное средство оптимизации социально воспринимаемой сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения [38].

Термин «психогимнастика» можно понимать в широком и узком смысле. В узком смысле под психогимнастикой понимаются игры, исследования, основанные на использовании моторного выражения в качестве основного средства общения в группе. Этот тип психогимнастики направлен на решение проблем групповой психокоррекции: установление контакта, снятие стресса, развитие обратной связи и т. д. В более широком смысле психогимнастика – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных аспектов человеческой психики, когнитивной и эмоционально-личностной сфер [7].

Психогимнастика, представляющая собой невербальный метод групповой работы, способствует выражению эмоциональных состояний посредством движений, мимики, пантомимы.

Структура психогимнастического занятия состоит из нескольких частей: подготовительной, пантомимической, заключительной [33].

В подготовительной части решаются следующие задачи:

- 1) Уменьшение напряжения у участников.
- 2) Формирование чувствительности к собственной двигательной активности, развитие внимания, двигательной активности других людей.
- 3) Снижение эмоциональной напряженности между участниками группы.
- 4) Формирование способности выражать свои чувства и эмоции без слов.

Для решения первой задачи может быть использовано такое упражнение как «третий лишний», разнообразные подвижные игры. Упражнения должны состоять из простейших движений.

Следующая задача решается с использованием упражнений иного характера. Это могут быть такие упражнения как:

1. Гимнастика с опозданием. Суть упражнения заключается в том, что вся группа повторяет гимнастические упражнения после одного из участников и отстает от лидера в одном движении.

2. Передача ритма по кругу. Один из участников начинает упражнения, затем остальные повторяют эти упражнения по кругу.

3. Передача движения по кругу. Один из участников группы начинает действие с воображаемым объектом, чтобы действие могло продолжаться. Сосед продолжает это действие, поэтому воображаемый объект обходит весь круг.

4. Зеркало. Участники становятся парами и повторяют движения своего партнера [1].

Данный тип упражнений развивает сотрудничество, сокращает эмоциональную дистанцию между участниками группы. Для решения данной задачи подходят упражнения, при которых между участниками предусмотрен непосредственный контакт, например, участнику необходимо разойтись с партнером на узком мостике, успокоить расстроенного партнера, передать чувства по кругу.

На данном этапе могут использоваться и другие упражнения, связанные с развитием способности выражать свои чувства средствами невербального общения. Например, участникам предлагают договориться о чем – либо, используя только жесты, изобразить определенное эмоциональное состояние (радость, злость, сочувствие).

Таким образом, подготовительная часть является важнейшим этапом. Она может занимать до половины времени занятия, так как многие участники не умеют открыто выражать свои эмоциональные состояния, имеют барьеры

общения. Особенно данные трудности прослеживаются в работе с детьми младшего школьного возраста. Отметим, что в некоторых случаях первые занятия психогимнастики могут состоять только из заданий подготовительной части.

Следующий этап, пантомимический является непосредственно основной частью данного метода. На этом этапе ведущий определяет тему, связанную с проблематикой группы, которая в дальнейшем прорабатывается участниками, используя только невербальные средства общения. Содержание тем неограниченно. Наиболее часто встречаются следующие [25]:

1. «Преодоление трудностей». Данные темы освещают проблемы и конфликты людей, представленные в символической форме. Участникам необходимо поочередно показать способы преодоления жизненных трудностей. Суть заключается в том, что проблемой может быть любой из объектов, который показывает барьер, который необходимо преодолеть.

2. «Запретный плод». Участники высказываются как они себя ведут в ситуациях, когда их желание вступает в конфликт с внешними или внутренними стандартами.

3. «Моя семья». Участник должен расставить остальных членов группы на той дистанции, которая соответствует степени эмоциональной близости с членами своей семьи или ближайшим окружением. Упражнение особенно подходит для диагностики межличностных отношений школьников.

4. «Моя группа». Участники выражают свои чувства и эмоции к ближайшему окружению, членам семьи, участникам группы.

Каждое задание заканчивается рефлексией, участники обмениваются эмоциональными переживаниями, возникшими в ходе выполнения того или иного пантомимического задания. Вербализация своих чувств очень важна для эффективного психогимнастического процесса.

Заключительный этап направлен на снятие напряжения, которое могло возникнуть в ходе выполнения упражнений, способствует повышению

сплоченности группы. Для этого могут быть использованы упражнения из подготовительного этапа. Так же на данном этапе подводятся итоги занятия, проводится рефлексия.

Психогимнастика имеет большой потенциал в работе не только со взрослыми, но и с детьми, особенно для нас актуальна возможность ее использования для развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте.

Как один из методов работы психолога с детьми младшего школьного возраста, психогимнастика имеет ряд преимуществ:

- 1) Она проводится в игровой форме.
- 2) Организация благоприятного эмоционального фона.
- 3) Предоставляет ребенку способность активно воображать.
- 4) Работа в группе.

Психогимнастика в работе с детьми данного возраста позволяет решить следующие задачи [23]:

1. Преодолеть коммуникативные барьеры в общении со сверстниками и взрослыми.
2. Снизить эмоциональное напряжение, сохранить психическое благополучие.
3. Предоставить возможность для самовыражения.
4. Развить словесный язык чувств.

Данный метод способен развить у младшего школьника такие умения как: умение осознавать свои эмоциональные состояния, различать и сравнивать их, способность воспроизводить эмоции окружающих, дифференцировать свои эмоциональные состояния. Он формирует способность к сопереживанию (возможность принять позицию партнера по общению и прочувствовать его эмоциональное состояние), умение давать адекватный эмоциональный ответ в сложной ситуации.

Участниками психогимнастической работы могут быть как сами младшие школьники, так и взрослые (родители, учителя). В игровой форме

школьники познают мир эмоций, учатся управлять ими. Упражнения направлены на развитие двигательной, эмоциональной, коммуникативной сфер ребенка.

Занятие с детьми должно начинаться с разминки, в ходе которой поднимается мышечный тонус, развивается интерес к занятию, дети настраиваются на активную работу в группе и контакт со сверстниками. На данном этапе возможно использование игр на внимание, например, таких как «Что изменилось в этой комнате», «Кто к тебе прикоснулся» и т.д. Игры должны предполагать совместную деятельность, движения, контакты [3].

Психогимнастика не означает простое упражнение. Каждое движение выражает определенный вид эмоций. Развитию эмоционального интеллекта в ходе реализации данного метода работы способствуют так же контакты – пантомимы. В этих упражнениях дети обмениваются ролями, оценивают в процессе упражнения эмоциональные проявления друг друга, так у ребенка формируется умение сопереживать, он избавляется от эмоциональных зажимов, стремится к активному общению.

Психогимнастика, как метод развития эмоционального интеллекта младших школьников, предполагает формирование стереотипов эмоционального поведения, соответствующих социально одобряемым нормам, овладение навыками саморегуляции и самоконтроля. Она формирует у ребенка способность преодолевать различные проблемные ситуации. В том числе младший школьник понимает, что между его эмоциями, чувствами и мыслями существует взаимосвязь, он приходит к осознанию, что неблагоприятные эмоциональные реакции может вызывать не только конкретная ситуация, но и реакция самого ребенка на нее [35].

Одним из положительных моментов психогимнастики, как метода развития эмоционального интеллекта у младших школьников является возможность непосредственного общения ребенка со сверстниками в условиях привычной для него деятельности.

Данное мнение подтверждает один из исследователей, изучаемого нами вопроса, К.Э. Изард высказывая мысль о том, что психогимнастические упражнения помогают ребенку общаться со сверстниками, выражать свои чувства и понимать чувства окружающих. Он развивает положительные черты характера, такие как доверие, честность, смелость, доброта и невротические проявления исчезают. Психогимнастика помогает поддерживать психическое здоровье ребенка и предотвращает эмоциональные расстройства [17].

Занятия в рамках психогимнастического метода помогают развить не только эмоциональную сферу личности, но и познавательные способности. Данный метод способствует развитию у младшего школьника мимики, способности различать не только свои эмоциональные реакции, но и окружающих, в том числе по их позе, выражению лица. Отметим, что, по мнению Е.П. Ильина, психическое здоровье требует баланса эмоций, поэтому важно не только научить младших школьников демонстрировать положительные эмоции в процессе любой деятельности, но и не бояться негативных реакций, которые неизбежно возникают в процессе [18].

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что психогимнастика, как метод психологической работы с младшими школьниками, обладает огромным потенциалом для развития эмоционального интеллекта. В процессе участия ребенка в упражнениях, у него формируется не только навык определения своих эмоциональных состояний, невербального их выражения в социально приемлемой форме, но и появляется умение распознавать эмоциональные состояния партнера по общению по средствам невербальной коммуникации, по жестам, мимике и т.п. Ребенок, взаимодействуя со сверстниками, избавляется от коммуникативных барьеров, развивает навык саморегуляции собственных эмоциональных реакций на различные ситуации. Сформированный эмоциональный интеллект является неотъемлемой составляющей гармонично развитой личности.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация и методики исследования. Анализ результатов первичного исследования

Экспериментальное исследование организовано и проведено нами на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 города Лесосибирска» с целью изучения уровня эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

Выборка представлена обучающимися 2 и 3-х классов в количестве 25 человек (12 мальчиков, 13 девочек). Возраст испытуемых составил 8-9 лет.

Этапы исследования:

1 этап (декабрь 2019) – изучение теоретических аспектов проблемы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики. Определение категориального аппарата, методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики уровня развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

2 этап (декабрь 2019 – апрель 2020) – разработка и реализация программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с помощью психогимнастики.

3 этап (май 2020) – проведение повторной диагностики уровня эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

- методика «Сюжетные картинки» Р.Р. Калининой;
- методика «Эмоциональная пиктограмма» Е.И. Изотовой.

Приведем описание указанных выше методик.

1. Методика «Сюжетные картинки» Р.Р. Калининой.

Дошкольный и младший школьный возраст представляют собой активную социализацию, когда ребенок учится эффективно взаимодействовать с другими людьми, при этом не нарушая их личных границ. Данная методика используется для оценки сложившегося у ребенка представления о нравственности, а также позволяет выявить когнитивные и эмоциональные аспекты.

Диагностика производится при помощи картинок, сюжетом которых выступают хорошие и плохие поступки сверстников. Основной задачей испытуемого является необходимость рассортировать предложенные карточки с картинками на две группы: хорошие и плохие поступки.

Процедура проведения диагностики проста в применении. Для проведения необходим стимульный материал и протокол. В протоколе экспериментатор фиксирует ответы испытуемого и его эмоциональные реакции.

Методика проводится в устной форме и индивидуально, так как необходимо фиксировать эмоциональные реакции ребенка. Диагностика не имеет ограничения по времени.

2. Методика «Эмоциональная пиктограмма» Е.И. Изотовой.

Методика «Эмоциональная пиктограмма» является модификацией методики «Пиктограмма» А.Р. Лурия. Данная методика была разработана в 1994 году Е.И. Изотовой в процессе исследования «Эмоциональные представления как фактор умственного развития» у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Суть диагностики представлена для выявления особенностей эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

В методике содержится 12 слов, которые обозначают различные эмоциональные состояния. Слова делятся на 4 группы: две концептуальные и две возрастные группы.

Форма проведения – индивидуальная. Респонденту произносится слово, и он должен нарисовать данное слово. После каждого рисунка испытуемый должен сказать, что он нарисовал и как он понял данное слово. Все что произносится записывается психологом. Затем к рисунку возвращаются через 15-20 минут, экспериментатор предлагает ребенку запомнить слова, которые он сказал. Все, что говорит ребенок, записано.

Представления об эмоциях интерпретируются на основе изображений и вербальных описаний определенных эмоциональных реакций и отношений, которые выражают когнитивное понимание эмоционального процесса и степень его дифференцированности.

Результаты изучения уровня эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки» представлены в таблице А.1 и таблице А.2 (Приложение А), а также на рисунке 1.

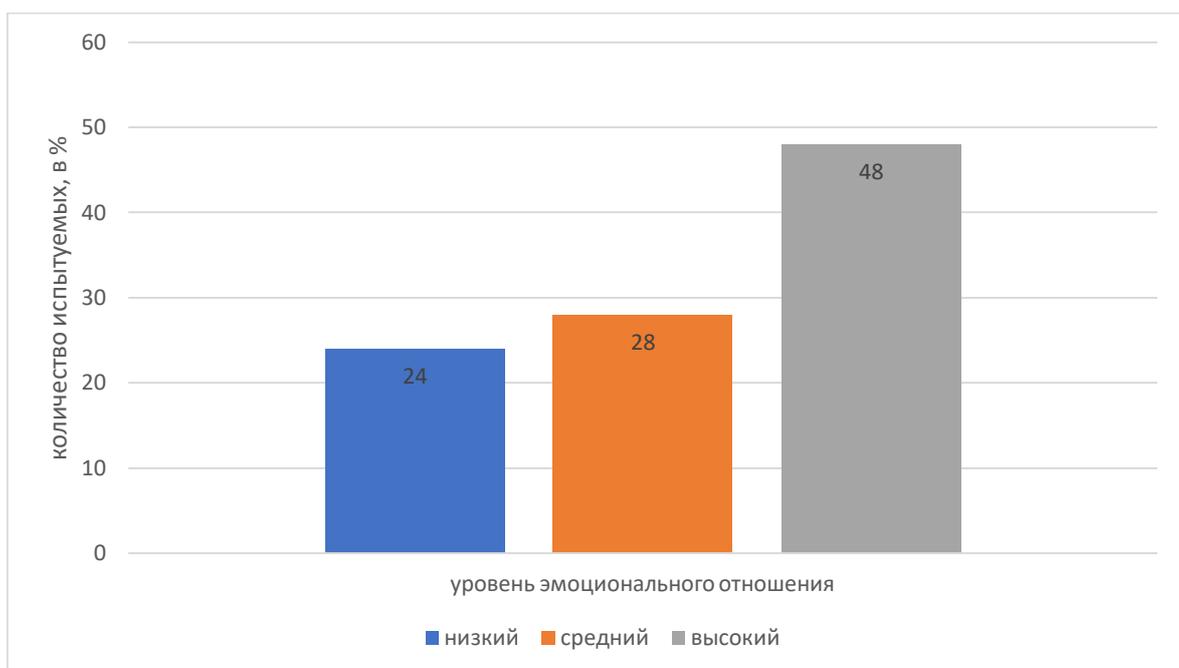


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки», в %

Таким образом, у 24 % испытуемых (6 человек) выявлен низкий уровень эмоционального отношения к нравственным нормам, что свидетельствует о том, что у младших школьников наблюдается либо отсутствие эмоциональных реакций, либо неадекватность эмоциональных реакций.

У 28 % респондентов (7 человек) выявлен средний уровень эмоционального отношения к нравственным нормам, это говорит о том, что у младших школьников эмоциональные реакции неадекватны, либо адекватны, но слабо выражены.

48 % испытуемых (12 человек) имеют высокий уровень эмоционального отношения к нравственным нормам. Это свидетельствуют о том, что у младших школьников эмоциональные реакции адекватны, ярко выражены, проявляются в мимике, активной жестикуляции.

Результаты изучения уровня эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста по методике Е.И. Изотовой «Эмоциональная

пиктограмма» представлены в таблице Б.3 и таблице Б.4 (Приложение Б), а также на рисунке 2.

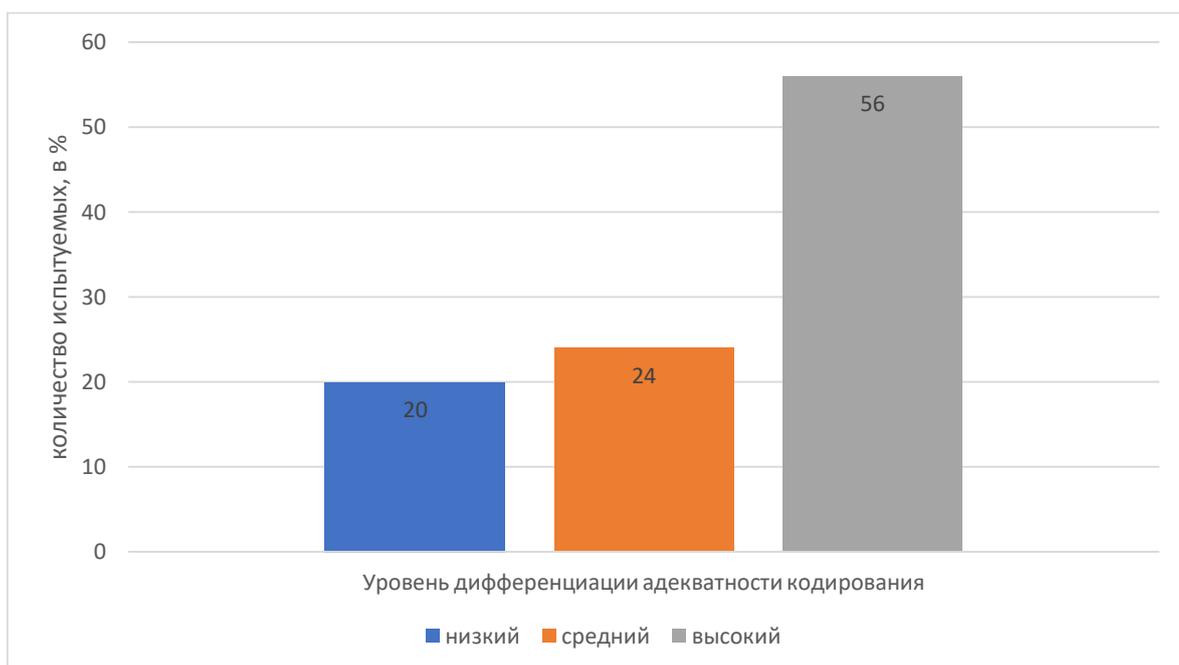


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики по методике Е.И. Изотовой «Эмоциональная пиктограмма», в %

Таким образом, у 20 % испытуемых (5 человек) выявлен низкий уровень кодирования и вербализации эмоциональной модальности, это свидетельствует о том, что у младших школьников имеются затруднения в эмоциональной сфере.

У 24 % респондентов (6 человек) отмечен средний уровень кодирования и вербализации эмоциональной модальности, что говорит о том, что у младших школьников отмечаются незначительные затруднения в эмоциональной сфере.

56 % испытуемых (14 человек) имеют высокий уровень кодирования и вербализации эмоциональной модальности, это свидетельствует о том, что у младших школьников отсутствуют затруднения в эмоциональной сфере.

Таким образом, мы можем сказать, что 52 % испытуемых (13 человек) имеют проблемы в эмоциональной сфере. У младших школьников наблюдаются проблемы в способности распознать собственные чувства и

эмоции, они не могут вызвать нужные эмоции, не управляют разрушительными эмоциями и чувствами, не способны понимать эмоции и чувства других, что способствует проблеме выстраивания конструктивного взаимоотношения с окружающими.

На основе полученных данных мы составили программу развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики.

2.2 Программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики

На основе результатов экспериментального исследования нами составлена программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики.

Цель программы заключается в развитие эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики; освоение ребенком умения управлять своими эмоциями; развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Задачи программы:

1. Формировать способность контролировать свои чувства;
2. Развивать адекватную оценочную деятельность;
3. Формировать способность распознавать собственные чувства и чувства других людей;
4. Развивать способность сознательно влиять на свои эмоции;
5. Формировать способность распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Программа была реализована в период с декабря 2019 по апрель 2020 года. Программ состоит из 10 занятий, периодичность встреч – 2 занятия в месяц. Программа разобрана с учетом психофизиологических особенностей

младших школьников и плана упражнений. Каждое занятие рассчитано на продолжительность не более 30-45 минут и содержит обсуждение заданных тем, психогимнастические этюды, театрализованную деятельность.

Структура занятий представляет собой 3 части: вводную, основную и заключительную. Основной задачей вводной части является создание благоприятного эмоционального фона. Основная часть включает в себя подбор занятий для развития эмоциональной сферы. В заключительной части происходит подведение итогов занятия, обсуждение результатов.

Принцип проведения занятий:

- безопасность – наличие благоприятной доброжелательной атмосферы, психологического комфорта;
- дифференцированный принцип – учет индивидуальных особенностей;
- возрастное соответствие – учет возрастных особенностей;
- рефлексия – совместное обсуждение занятия.

Ожидаемые результаты: у младших школьников вырабатываются положительные черты характера; становится легче общаться со советниками и выражать свои эмоции; развивается эмпатия.

План проведения занятий с младшими школьниками представлен в таблице 1.

Таблица 1 – План проведение занятий с младшими школьниками

Номер занятия	Тема занятия	Цель занятия
1	«Привет, мой друг!»	Установление контакта между участниками группы, создание благоприятной эмоциональной атмосферы
2	«Азбука эмоций»	Знакомство детей с базовыми эмоциями
3	«Попробуй сам»	Обучение вербальному и невербальному выражению эмоций
4	«Подари движение»	Развитие выразительности движений, пластики, воображения
5	«Наше настроение»	Развитие эмпатии
6	«Радуга эмоций»	Развитие произвольности, воображения
7	«Добро и зло»	Обучение осознанию и принятию своих чувств

8	«Хозяин своих чувств»	Обучение эмоциональному переживанию игровой ситуации различного модального содержания (радостного, печального и др.)
9	«Солнышко»	Формирование положительных чувств и эмоций
10	«Общая история»	Закрепление полученных знаний

Приведем описание развивающих занятий.

Занятие 1. «Привет, мой друг!»

Цель: установление контакта между участниками группы, создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Приветствие: разрабатывается самими участниками.

Обсуждаются и предлагаются правила работы в группе.

Упражнение 1. «В этом классе все друзья».

Цель: создание благоприятного климата.

Упражнение 2. «Садовник».

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Рефлексия: обсуждение пройденного занятия.

Прощание: дети на прощание говорят друг другу добрые слова, по желанию обнимаются.

Занятие 2. «Азбука эмоций».

Цель: знакомство детей с базовыми эмоциями.

Приветствие.

Упражнение 1. «Радость, печаль».

Упражнение 2. «Облака».

Цель: развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 3. «Попробуй сам».

Цель: обучение вербальному и невербальному выражению эмоций.

Упражнение 1. «Пара».

Цель: создание благоприятной атмосферы, снижение усталости, раскрепощение участников.

Упражнение 2. «Насос и мяч».

Цель: обучение детей расслаблению мышц, выразительности движений, пластике.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 4. «Подари движение».

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Приветствие.

Упражнение 1. «Дожди».

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Упражнение 2. «Какая девочка».

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 5. «Наше настроение».

Цель: развитие эмпатии.

Приветствие.

Упражнение 1. «Паутина».

Цель: развитие сплоченности, эмпатии.

Упражнение 2. «Угадай настроение».

Цель: обучение детей по мимике лица, жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 6. «Радуга эмоций».

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Приветствие.

Упражнение 1. «Зеркало настроения».

Упражнение 2. «У моря».

Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 7. «Добро и зло».

Цель: обучение осознанию и принятию своих чувств.

Приветствие.

Упражнение 1. «Что общего?»

Цель: развитие способности к обобщению, раскрепощение мышления.

Упражнение 2. «Говорящие предметы».

Цель: развитие у ребенка способности к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 8. «Хозяин своих чувств».

Цель: обучение эмоциональному переживанию игровой ситуации различной модальности.

Упражнение 1. «Надувала кошка мяч».

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Упражнение 2. «Обними и приласкай игрушку».

Цель: удовлетворение потребность детей в эмоциональном тепле и близости.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 9. «Солнышко».

Цель: формирование положительных чувств и эмоций.

Приветствие.

Упражнение 1. «Закончи предложение».

Цель: обучение детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них.

Упражнение 2. «Я и мое настроение».

Цель: обучение детей осознавать и принимать свои чувства и переживания.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 10. «Общая история».

Цель: закрепление полученных навыков и знаний.

Приветствие.

Упражнение 1. «Изобрази...».

Цель: развитие способности понимать и изображать эмоцию.

Упражнение 2. «Что было бы, если бы...».

Цель: развитие способности понимать и распознавать различные эмоции.

Рефлексия.

Прощание.

Полное содержание проводимых занятий с младшими школьниками представлено в Приложении В.

По результатам проведенной работы с младшими школьниками была проведена повторная диагностика уровня эмоционального интеллекта, сделаны выводы о результатах работы, которые представлены в следующем параграфе выпускной квалификационной работы.

2.3 Анализ результатов повторного исследования

После реализации программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики, в

мае 2020 года нами проведена повторная диагностика с использованием того же диагностического инструментария. Методика «Сюжетные картинки» Р.Р. Калининой и методика «Эмоциональная пиктограмма» Е.И. Изотовой.

Целью повторной диагностики определение эффективности программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

Результаты повторной диагностики по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки» представлены в таблице Г.5 (Приложение Г).

Сводные показатели первичной и повторной диагностики по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки» представлены в таблице Г.6 (Приложение Г) и на рисунке 3.

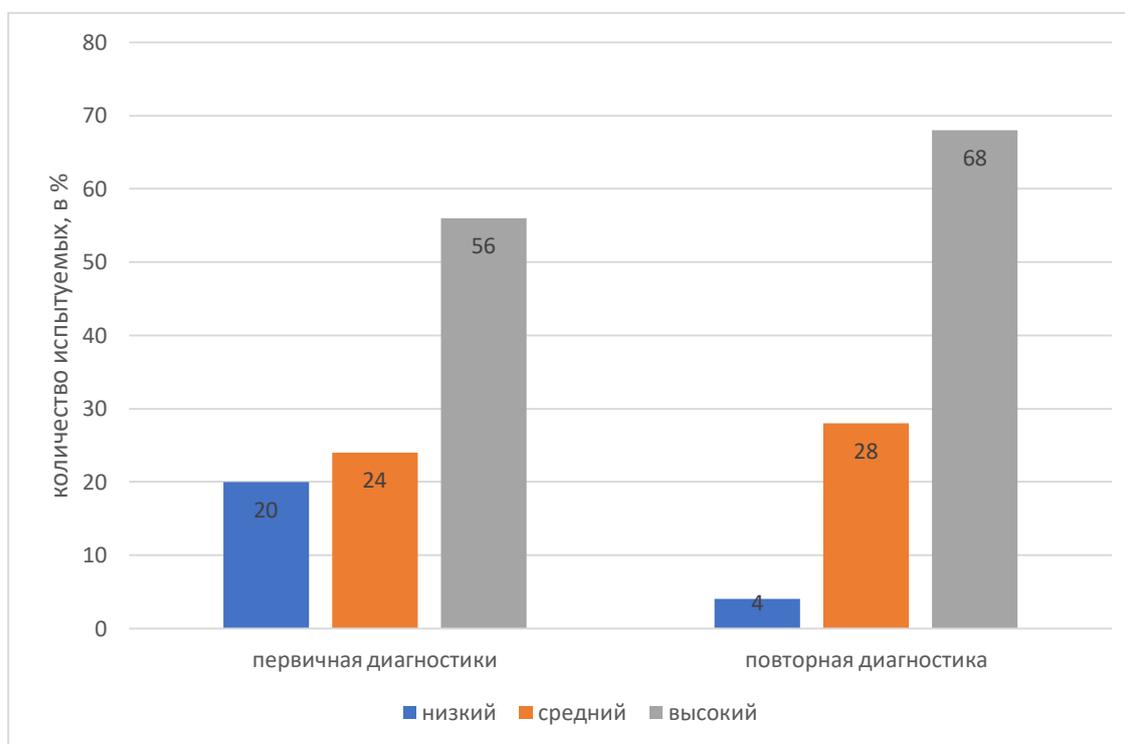


Рисунок 3 – Сводные показатели первичной и повторной диагностики по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки», в %

При сопоставительном анализе первичной и повторной диагностики получены следующие результаты: лишь у 4 % испытуемых (1 человек) выявлен низкий уровень эмоционального отношения к нравственным нормам, что свидетельствует о том, что у младших школьников наблюдается

либо отсутствие эмоциональных реакций, либо неадекватность эмоциональных реакций.

У 28 % респондентов (7 человек) выявлен средний уровень эмоционального отношения к нравственным нормам, это говорит о том, что у младших школьников эмоциональные реакции неадекватны, либо адекватны, но слабо выражены.

68 % испытуемых (17 человек) имеют высокий уровень эмоционального отношения к нравственным нормам. Это свидетельствует о том, что у младших школьников эмоциональные реакции адекватны, ярко выражены, проявляются в мимике, активной жестикуляции.

Результаты повторной диагностики по методике Е.И. Изотовой «Эмоциональная пиктограмма» представлены в таблице Д.7 (Приложение Д).

Сводные показатели первичной и повторной диагностики по методике Е.И. Изотовой «Эмоциональная пиктограмма» представлены в таблице Д.8 (Приложение Д) и на рисунке 4.

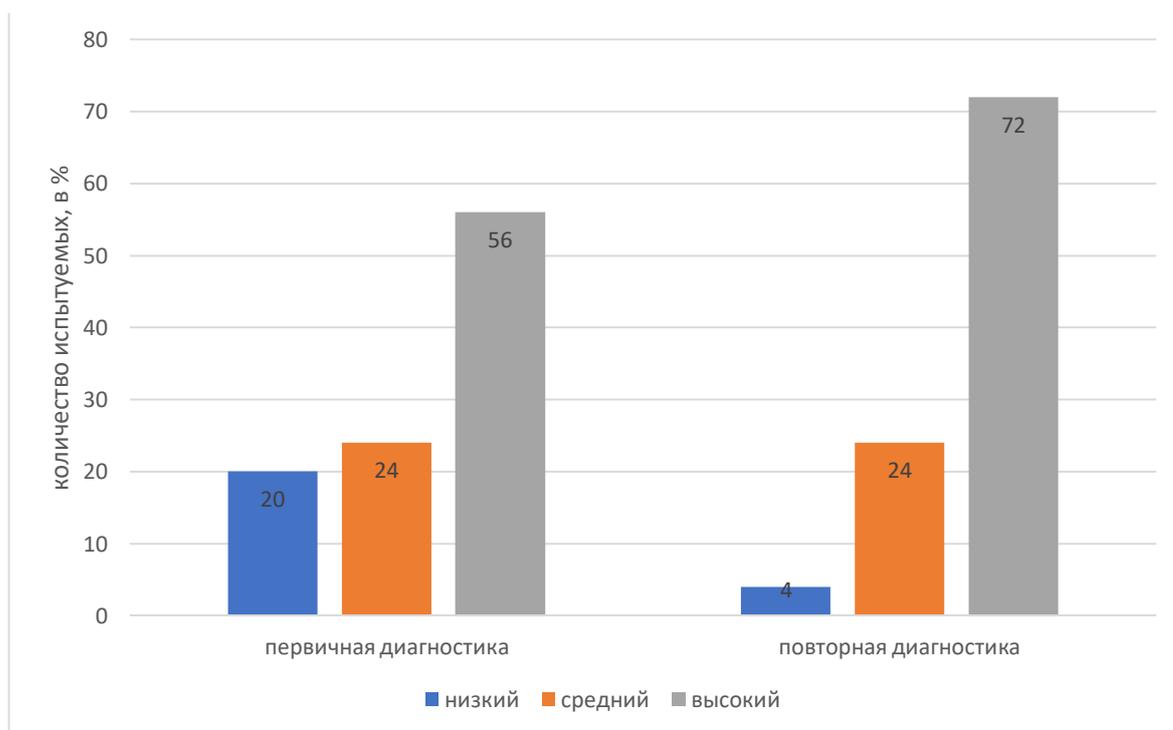


Рисунок 4 – Сводные показатели первичной и повторной диагностики по методике Е.И. Изотовой «Эмоциональная пиктограмма», в %

При сопоставительном анализе первичной и повторной диагностике получены следующие результаты: у 4 % испытуемых (1 человек) выявлен низкий уровень кодирования и вербализации эмоциональной модальности, это свидетельствует о том, что у младших школьников имеются затруднения в эмоциональной сфере.

У 24 % респондентов (6 человек) отмечен средний уровень кодирования и вербализации эмоциональной модальности, что говорит о том, что у младших школьников отмечаются незначительные затруднения в эмоциональной сфере.

72 % испытуемых (18 человек) имеют высокий уровень кодирования и вербализации эмоциональной модальности, это свидетельствует о том, что у младших школьников отсутствуют затруднения в эмоциональной сфере.

Таким образом, мы можем сказать, что лишь у 4 % испытуемых (1 человек) имеются проблемы в эмоциональной сфере. У младших школьников наблюдаются проблемы в способности распознать собственные чувства и эмоции, они не могут вызвать нужные эмоции, не управляют разрушительными эмоциями и чувствами, не способны понимать эмоции и чувства других, что способствует проблеме выстраивания конструктивного взаимоотношения с окружающими.

Подводя итог, исходя из представленных результатов повторной диагностики можно говорить о том, что реализованная нами программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста оказалась эффективным средством и способствовала развитию самосознания (знание того, что чувствует младший школьник и использование этих знаний), саморегуляции, мотивации (использование эмоциональных предпочтений для направления деятельности к поставленным целям), эмпатии и социальных навыков (хорошее владение эмоциями во взаимоотношениях).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы можем сказать, что в младшем школьном возрасте особую важность приобретает развитие эмоционального интеллекта. Этот возрастной период характеризуется изменением ведущего вида деятельности, формированием новых психических феноменов, развитием как интеллектуальной, так и эмоциональной сфер личности. Учебная деятельность требует от ребенка умения распознавать собственные эмоции, эмоции окружающих, адекватно проявлять различные эмоциональные реакции. Уровень развития эмоционального интеллекта в данном возрастном периоде определяет успешность ребенка в дальнейшем, степень развития его коммуникативных компетенций, профессиональных и личностных навыков.

Проблема изучения эмоционального интеллекта вызывает большой интерес со стороны специалистов. Несмотря на многочисленные исследования, у данного феномена нет однозначного определения. При этом большинство специалистов придерживаются схожих взглядов на структурные составляющие эмоционального интеллекта. Отметим, что изучение эмоционального интеллекта очень актуально для личностного и профессионального роста человека. Эмоции включены в любую деятельность, способны влиять на нее. Из этого следует, что для гармоничного личностного развития необходимо обладать высоким уровнем эмоционального интеллекта, уметь распознавать разные эмоциональные выражения, а также контролировать их. Эмоциональный интеллект развивается всю жизнь человека, особенно важно его адекватное формирование в детстве, в частности в школьном возрасте.

Следует отметить, что психогимнастика, как метод психологической работы с младшими школьниками, обладает огромным потенциалом для развития эмоционального интеллекта. В процессе участия ребенка в упражнениях, у него формируется не только навык определения своих

эмоциональных состояний, невербального их выражения в социально приемлемой форме, но и появляется умение распознавать эмоциональные состояния партнера по общению по средствам невербальной коммуникации, по жестам, мимике и т.п. Ребенок, взаимодействуя со сверстниками, избавляется от коммуникативных барьеров, развивает навык саморегуляции собственных эмоциональных реакций на различные ситуации. Сформированный эмоциональный интеллект является неотъемлемой составляющей гармонично развитой личности.

Нами было проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение уровня эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №1». Выборка представлена обучающимися 2 и 3-х классов в количестве 25 человек (12 мальчиков, 13 девочек). Возраст испытуемых составил 8-9 лет.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: методика «Сюжетные картинки» Р.Р. Калининой; методика «Эмоциональная пиктограмма» Е.И. Изотовой.

Проанализировав результаты первичной диагностики, мы можем сделать вывод, что 52 % испытуемых (13 человек) имеют проблемы в эмоциональной сфере. У младших школьников наблюдаются проблемы в способности распознать собственные чувства и эмоции, они не могут вызвать нужные эмоции, не управляют разрушительными эмоциями и чувствами, не способны понимать эмоции и чувства других, что способствует проблеме выстраивания конструктивного взаимоотношения с окружающими.

На основе полученных данных мы составили программу развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики.

Цель программы заключается в развитие эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики;

освоение ребенком умения управлять своими эмоциями; развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Проанализировав результаты повторной диагностики выявлено что лишь у 4 % испытуемых (1 человек) имеются проблемы в эмоциональной сфере. Подводя итог, исходя из представленных результатов повторной диагностики можно говорить о том, что реализованная нами программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста оказалась эффективным средством и способствовала развитию самосознания (знание того, что чувствует младший школьник и использование этих знаний), саморегуляции, мотивации (использование эмоциональных предпочтений для направления деятельности к поставленным целям), эмпатии и социальных навыков (хорошее владение эмоциями во взаимоотношениях).

Цель нашего исследования достигнута, задачи реализованы в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е. А. Алябьева. – Москва : Сфера, 2014. – 88 с.
2. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2015. – № 5. – С. 57–65.
3. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
4. Арушанова, А. Г. Развитие коммуникативных способностей школьника : учебное пособие / А. Г. Арушанова. – Москва : Сфера, 2013. – 80 с.
5. Балаклеец, В. В. Об особенностях структурных компонентов эмоционального интеллекта у представителей разных народов [Электронный ресурс] / В. В. Балаклеец // Молодой ученый. – 2017. – №4. – С. 315–318. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/138/38632/>
6. Берк, Л. Е. Развитие ребенка / Л. Е. Берк. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 156 с.
7. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. – 254 с.
8. Выготский, Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 2002. – 265 с.
9. Гарскова, Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 187 с.
10. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва : АСТ, 2009. – 107 с.

11. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Д. Гоулман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 560 с.
12. Данилина, Т. А. В мире детских эмоций / Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. – Москва : Айрис-пресс, 2014. – 160 с.
13. Дегтярев, А. В. Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии [Электронный ресурс] / А. В. Дегтярев // Психологическая наука и образование. – 2012. – №2. – Режим доступа: <http://psyedu.ru/journal/2012/2/2912.phtml>
14. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. – Москва : Сфера, 2010. – 272 с.
15. Дубровина, И. В. Возрастной подход к воспитанию психологической культуры школьников / И. В. Дубровина // Мир психологии. – 2012. – № 2. – С. 194–209
16. Зейгарник, Б. В. Патопсихология / Б. В. Зейгарник. – Москва : Академия, 2006. – 209 с.
17. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 464 с.
18. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 752 с.
19. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 2016. – 208 с.
20. Куницына, Н. В. Эмоциональный интеллект и межличностное общение / Н. В. Куницына, Н. В. Казаринова, В. Н. Поголына. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 544 с.
21. Люсин, Д. В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д. В. Люсин, Д. В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2004 – 175 с.

22. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Люсин Д. В. // Социальный интеллект. – Москва : Институт психологии РАН. – 2014. – С. 29–39.
23. Майер, Г. Психология эмоционального мышления / Г. Майер; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухова. – Москва : Академия, 2001. – 230 с.
24. Мандель, Б. Р. Психология развития : учебное пособие / Б. Р. Мандель. – Москва – Берлин : Директ–Медиа, 2015. – 743 с.
25. Манойлова, М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся : учебное пособие / М. А. Манойлова. – Псков : ПГПИ, 2004. – 41 с.
26. Мещерякова, И. Н. Развитие эмоционального интеллекта у студентов–психологов в процессе обучения в вузе : дисс... канд. психол. наук : 19.00.07 / Мещерякова Ирина Николаевна. – Курск, 2011. – 127 с.
27. Нгуен, М. А. Развитие эмоционального интеллекта / М. А. Нгуен // Начальная школа. – 2013. – № 5. – С.80–87.
28. Нгуен, М. А. Эмоциональный интеллект или новый взгляд на проблему толерантности / М. А. Нгуен. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 273 с.
29. Никитина, Н. Б. Коррекционно-развивающая работа психолога с эмоциональной сферой ребенка дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Б. Никитина // Гуманитарный вектор. – 2015. – № 1. – С. 134–140.
30. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – Москва : Юрайт, 2016. – 448 с.
31. Панкратова, А. А. Эмоциональный интеллект: о возможности усовершенствования модели и теста Мэйера–Сэловея–Карузо / А. А. Панкратова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2010. – № 3. – С.52–64.
32. Парыгин, Б. Д. Проблема эмоционального интеллекта в социальной психологии / Б. Д. Парыгин. – Москва : Сфера, 2013. – 532 с.

33. Робертс, Р. Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2014. – № 4. – С. 3–26.
34. Рыжов, Д. М. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта / Д. М. Рыжов // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 2. – С. 29–31.
35. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. Т. 2. / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Педагогика, 2009. – 356 с.
36. Стрелкова, Д. В. Формирование эмоционального интеллекта у младших школьников в образовательном процессе / Д. В. Стрелкова, И. В. Бобрышева // Журнал ВГСПУ «Грани познания». – 2012. – №3(17). – С. 24–31.
37. Сэловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя. Как развивать и применять / П. Сэловей. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 258 с.
38. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – Москва : ВЛАДОС, 2015. – 314 с.
39. Шабанов, С. Эмоциональный интеллект. Российская практика / С. Шабанов, А. Алешина. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 429 с.
40. Щетинина, А. М. Восприятие и понимание младшими школьниками эмоционального состояния человека / А. М. Щетинина // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 60 – 66.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

**Результаты первичной диагностики по методике Р.Р. Калининой
«Сюжетные картинки»**

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки»

Испытуемые	Уровень эмоционального отношения
Никита	0 (низкий)
Арина	1(средний)
Варвара	2(средний)
Виолетта	3 (высокий)
Матвей	0 (низкий)
Егор	3(высокий)
Николай	1(средний)
Владислав	2(средний)
Игорь	0 (низкий)
Ростислав	3(высокий)
Ростислав	3(высокий)
Алена	3(высокий)
Анна	3(высокий)
Юлия	0 (низкий)
Юлиана	2(средний)
Платон	1(средний)
Злата	3(высокий)
Ульяна	0 (низкий)
Максим	3(высокий)
Светлана	3(высокий)
Галина	3(высокий)
Елена	0 (низкий)
Марк	3(высокий)
Ксения	1(средний)
Максим	3(высокий)

0 баллов – низкий уровень
 1-2 балла – средний уровень
 3 балла – высокий уровень

Таблица А.2 – Сводная таблица результатов по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки», в %

Уровень	Количество испытуемых
Низкий	24
Средний	28
Высокий	48

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты первичной диагностики по методике Е.И. Изотовой «эмоциональная пиктограмма»

Таблица Б.3 – Результаты первичной диагностики по методике Е.И. Изотовой «эмоциональная пиктограмма»

Испытуемые	Уровень дифференциации адекватности кодирования
Никита	4 (низкий)
Арина	7(средний)
Варвара	11(высокий)
Виолетта	8(средний)
Матвей	5 (низкий)
Егор	12(высокий)
Николай	11(высокий)
Владислав	8(средний)
Игорь	12(высокий)
Ростислав	11(высокий)
Ростислав	11(высокий)
Алена	9(средний)
Анна	12(высокий)
Юлия	6 (низкий)
Юлиана	11(высокий)
Платон	11(высокий)
Злата	12(высокий)
Ульяна	10(средний)
Максим	4 (низкий)
Светлана	11(высокий)
Галина	9 (средний)
Елена	11(высокий)
Марк	5 (низкий)
Ксения	12(высокий)
Максим	11(высокий)

4-6 баллов – низкий уровень

7-10 баллов – средний уровень

11-12 баллов – высокий уровень

Таблица Б.4 – Сводная таблица результатов по методике Е.И. Изотовой «Эмоциональная пиктограмма», в %

Уровень	Количество испытуемых
Низкий	20
Средний	24
Высокий	56

Программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики

Цель программы заключается в развитие эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики; освоение ребенком умения управлять своими эмоциями; развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Задачи программы:

1. Формировать способность контролировать свои чувства;
2. Развивать адекватную оценочную деятельность;
3. Формировать способность распознавать собственные чувства и чувства других людей;
4. Развивать способность сознательно влиять на свои эмоции;
5. Формировать способность распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Программа была реализована в период с декабря 2019 по апрель 2020 года. Программ состоит из 10 занятий, периодичность встреч – 2 занятия в месяц. Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей младших школьников и плана упражнений. Каждое занятие рассчитано на продолжительность не более 30-45 минут и содержит обсуждение заданных тем, психогимнастические этюды, театрализованную деятельность.

Структура занятий представляет собой 3 части: вводную, основную и заключительную. Основной задачей вводной части является создание благоприятного эмоционального фона. Основная часть включает в себя подбор занятий для развития эмоциональной сферы. В заключительной части происходит подведение итогов занятия, обсуждение результатов.

Принцип проведения занятий:

- безопасность – наличие благоприятной доброжелательной атмосферы, психологического комфорта;
- дифференцированный принцип – учет индивидуальных особенностей;
- возрастное соответствие – учет возрастных особенностей;
- рефлексия – совместное обсуждение занятия.

Ожидаемые результаты: у младших школьников вырабатываются положительные черты характера; становится легче общаться со сверстниками и выражать свои эмоции; развивается эмпатия.

Занятие 1. «Привет, мой друг!»

Цель: установление контакта между участниками группы, создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Приветствие: разрабатывается самими участниками.

Обсуждаются и предлагаются правила работы в группе.

Упражнение 1. «В этом классе все друзья».

Цель: организация благоприятной эмоциональной атмосферы.

Ведущий читает стих про дружбу, затем все дети вместе повторяют этот стих и движения из стихотворения.

Упражнение 2. «Садовник».

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Ведущий выступает в роли садовника, а дети в роли цветов. Он их сажает, поливает, ухаживает.

Рефлексия: обсуждение пройденного занятия.

Прощание: дети на прощание говорят друг другу добрые слова, по желанию обнимаются.

Занятие 2. «Азбука эмоций».

Цель: знакомство детей с базовыми эмоциями.

Приветствие.

Упражнение 1. «Радость, печаль».

Сегодня вы получили представление о том, о чем вы мечтали больше всего, показать, как вы счастливы. Вам не подарили то, о чем вы мечтали.

Упражнение 2. «Облака».

Цель: развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния.

Ведущий читает стихотворение «Облака», а дети показывают облака в соответствии с текстом.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 3. «Попробуй сам».

Цель: обучение вербальному и невербальному выражению эмоций.

Упражнение 1. «Пара».

Цель: создание благоприятной атмосферы, снижение усталости, раскрепощение участников.

Ведущий: Я дам вам карточки с именем животного. Имена повторяются на двух карточках. Например, если вы носите карту «слон», знайте, что у кого-то есть карта «слон».

Инструктор сдает карты (если в группе нечетное количество участников, инструктор также участвует в упражнении).

Прочитайте, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы вы видели только текст. Теперь карта может быть выбрана. Работа каждого - найти свою собственную пару. В этом случае вы можете использовать любые существенные средства, вы не можете ничего сказать и издавать характерные звуки «вашего питомца». Другими словами, все, что мы делаем, мы делаем спокойно.

Когда ты найдешь свою пару, будь рядом, но молчи, не разговаривай. Только когда все пары сформированы, мы проверим то, что получили.

Когда все члены группы находят свою пару, ведущий спрашивает каждую пару: «Кто вы?»

Упражнение 2. «Насос и мяч».

Цель: расслабление мышц, выражение пластики.

Дети играют в парах. Один ребенок - большой надувной мяч, другой надувает этот насос с помощью насоса. Ребенок изображает накачивание мяча, затем они меняются ролями.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 4. «Подари движение».

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Приветствие.

Упражнение 2. «Воображение».

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Из предложенных карточек дети выбирают эмоции, которые подходят к стихотворениям прочитанными психологом.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 5. «Наше настроение».

Цель: развитие эмпатии.

Приветствие.

Упражнение 1. «Паутина».

Цель: развитие сплоченности, эмпатии.

«Давайте приблизимся друг к другу, создадим более близкий круг, и все вытянутся к центру круга. По моему сигналу мы все держимся за руки одновременно, делая это в каждой руке каждого из нас. В то же время мы постараемся объединиться с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, начнем. Раз два три».

Когда ведущий убежден, что все руки объединены в пары, он предлагает членам группы «распутать», не протягивая руки. Ведущий также участвует в упражнении, но не участвует в поиске возможностей во время «распутывания». При выполнении упражнений в группе нередко невозможно решить задачу. В этом случае лидер должен спокойно сказать, что проблема решается, вы всегда можете разгадать.

Упражнение 2. «Угадай настроение».

Цель: обучение детей по мимике лица, жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.

Участники группы располагаются по кругу, каждый из участников вытаскивает фотографию и изображает увиденную эмоцию, остальные дети пытаются угадать, какую эмоцию показывают.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 6. «Радуга эмоций».

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Приветствие.

Упражнение 1. «Зеркало настроения».

Цель: развитие такой способности прочувствования внутреннего мира другого человека, как моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

Группа разбивается на пары. Один из участников с помощью мимики лица показывает эмоции, а второй повторяет их. Затем участники меняются.

Упражнение 2. «У моря».

Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.

Психолог читает рассказ про море, дети представляют и погружаются в мысли.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 7. «Добро и зло».

Цель: обучение осознанию и принятию своих чувств.

Приветствие.

Упражнение 1. «Что общего?»

Цель: развитие способности к обобщению, раскрепощение мышления.

Участники делятся на команды по 5-7 человек. Команды становятся в разных углах комнаты. Ведущий объявляет задание: теперь командам дается 3 минуты. Они постараются найти как можно больше ответов на вопрос: «Что общего у всех членов команды?» Команды готовятся, затем сменяются и предлагают свои ответы.

Упражнение 2. «Говорящие предметы».

Цель: развитие у ребенка способности к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, обучение детей сопереживать.

Ведущий предлагает детям различные предметы, а участники описывают и показывают их.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 8. «Хозяин своих чувств».

Цель: обучение эмоциональному переживанию игровой ситуации различной модальности.

Упражнение 1. «Мяч».

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Дети находятся в расслабленном положении, демонстрируют выпущенные шарики.

Ведущий говорит текст:

Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подбежал и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп!

На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» – «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

Упражнение 2. «Ласка».

Цель: удовлетворение потребности детей в эмоциональном тепле и близости.

Участники по очереди выбирают игрушки, гладят их и говорят теплые слова.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 9. «Солнышко».

Цель: формирование положительных чувств и эмоций.

Приветствие.

Упражнение 1. «Закончи предложение».

Цель: обучение детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них.

Ведущий задает наводящие вопросы, участники отвечают на них.

Упражнение 2. «Я и мое настроение».

Цель: обучение детей осознавать и принимать свои чувства и переживания.

В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:

Я очень счастлив...

Я печальный...

Я горд...

Иногда я пугаюсь...

Я расстроен...

Я очень удивлен...

Меня обижают,...

Рефлексия.

Прощание.

Занятие 10. «Общая история».

Цель: закрепление полученных навыков и знаний.

Приветствие.

Упражнение 1. «Изобрази...».

Цель: развитие способности понимать и изображать эмоцию.

Ведущий говорит от имени одного из участников, бросает его мяч и говорит: «Пожалуйста, опишите добрую лису!» Ребенок показывает животное без слов и бросает мяч другому участнику.

Упражнение 2. «Что было бы, если бы...».

Цель: развитие способности понимать и распознавать различные эмоции.

Ведущий показывает детям картину, на которой у одного из персонажей нет лица. Детям рекомендуется указывать, какие эмоции они считают подходящими для эпизода и почему. Затем детей просят изменить эмоции на лице героя. Что будет, если он станет счастливым, грустным и т. д.?

Рефлексия.

Прощание.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

**Результаты повторной диагностики по методике Р.Р. Калининой
«Сюжетные картинки»**

Таблица Г.5 – Результаты повторной диагностики по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки»

Испытуемые	Уровень эмоционального отношения
Никита	2(средний)
Арина	1(средний)
Варвара	3(высокий)
Виолетта	3(высокий)
Матвей	2(средний)
Егор	3(высокий)
Николай	0 (низкий)
Владислав	2(средний)
Игорь	2(средний)
Ростислав	3(высокий)
Ростислав	3(высокий)
Алена	3(высокий)
Анна	3(высокий)
Юлия	3(высокий)
Юлиана	3(высокий)
Платон	1(средний)
Злата	3(высокий)
Ульяна	3(высокий)
Максим	3(высокий)
Светлана	3(высокий)
Галина	3(высокий)
Елена	3(высокий)
Марк	3 (высокий)
Ксения	1(средний)
Максим	3 (высокий)

0 баллов – низкий уровень
1-2 балла – средний уровень
3 балла – высокий уровень

Таблица Г.6 – Сводная таблица результатов первичной и повторной диагностики по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки», в %

Уровень	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Низкий	20	4
Средний	24	28
Высокий	56	68

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты первичной диагностики по методике Е.И. Изотовой «эмоциональная пиктограмма»

Таблица Д.7 – Результаты первичной диагностики по методике Е.И. Изотовой «эмоциональная пиктограмма»

Испытуемые	Уровень дифференциации адекватности кодирования
Никита	10 (средний)
Арина	7 (средний)
Варвара	11(высокий)
Виолетта	11(высокий)
Матвей	5 (низкий)
Егор	12(высокий)
Николай	11(высокий)
Владислав	12(высокий)
Игорь	12(высокий)
Ростислав	11(высокий)
Ростислав	11(высокий)
Алена	11(высокий)
Анна	12 (высокий)
Юлия	10(средний)
Юлиана	11 (высокий)
Платон	11(высокий)
Злата	12 (высокий)
Ульяна	10(средний)
Максим	10(средний)
Светлана	11 (высокий)
Галина	12 (высокий)
Елена	11 (высокий)
Марк	10(средний)
Ксения	12 (высокий)
Максим	11 (высокий)

4-6 баллов – низкий уровень

7-10 баллов – средний уровень

11-12 баллов – высокий уровень

Таблица Д.8 – Сводная таблица результатов первичной и повторной диагностики по методике Е.И. Изотовой «Эмоциональная пиктограмма», в %

Уровень	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Низкий	20	4
Средний	24	24
Высокий	56	72