

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №30»
И.П.Лехтина



Программа
развития эмоционального интеллекта
у младших школьников средствами сказки

«Страна эмоций»

Автор-составитель: Морозова Мария Викторовна

Контактная информация:

Морозова М.В.

Сайт: <http://school30.org.ru/index.php/informatsiya-o-shkole/rukovodstvo-pedagogicheskij-i-obsluzhivayushchij-personal/psikholog>

Телефон: 8-951-602-35-75

Программа работы педагога – психолога по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников средствами сказки «Страна эмоций», разработанная на основе сказкотерапии и игровых техник, взаимодействия между детьми, позволяет в привлекательной для ребенка форме познать себя, окружающий мир, приобщиться к реалиям общества, в котором он развивается. Огромным преимуществом работы со сказкой является то, что благодаря лирическим моментам, образности языка, красочности, эмоциональной окрашенности и доли вымысла сказка позволяет научить ребенка очень многому, без прямого намека на указание к действию.

Применять программу возможно для тренинговых занятий по повышению эмоционального интеллекта, понимания эмоций и чувств.

Работа рекомендована педагогам-психологам для реализации в образовательных организациях.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Ожидаемые результаты.....	5
3. Методы, формы, принципы работы по программе.....	6
4. Разделы программы.....	6
5. Тематическое планирование.....	8
6. Список литературы.....	9
7. Приложения.....	10

Пояснительная записка

В современном мире для благополучной адаптации к запросам общества, личность должна обладать развитым эмоциональным интеллектом, то есть узнавать свои и чужие эмоции и управлять ими [1].

Как пишет Е. П. Ильин «... эмоции играют особую роль в мотивационной структуре ребёнка. Возникающие эмоции определяют направление деятельности и способов выполнения ребёнком определённых действий. Опираясь на понимание своих эмоций и эмоций других людей, ребёнок получает информацию о происходящих вокруг него событиях»[6].

Отношения ребенка в семье являются важным фактором становления эмоционального интеллекта. Первая социальная сфера, которая определяет развитие и становится основой формирования доминирующих эмоциональных состояний ребенка – это семья. Она становится источником первых позитивных и негативных переживаний и эмоций ребенка. Все это складывается в основу формирования и зарождения эмоционального интеллекта.

Автор А.А. Осипова поясняет, что «...школа также является важным фактором развития эмоционального интеллекта. Вступая в школьную жизнь, ребенок начинает энергично взаимодействовать с одноклассниками, заводит новых друзей, принимает участие в жизни коллектива. Здесь у ребенка могут возникать проблемы в отношениях с окружающими из-за плохой адаптации или чрезмерной застенчивости. Также в процесс обучения, можно внести такой компонент как самоконтроль, когда ученикам разрешается самим оценивать свои действия и поступки. Необходимо позволять детям говорить открыто о своих чувствах и эмоциональном состоянии» [8].

Актуальность программы состоит в том, что младший школьный возраст является особенно значимым для формирования и развития эмоционального интеллекта. Именно в данном возрасте возникают физиологические и психологические предпосылки для его становления и функционирования.

Отличительной особенностью программы является то, что все занятия построены на основе сказки. Сказкотерапия, используя именно метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самим собой, и построить гармоничные отношения с окружающими. Ведь именно метафора, лежащая в основе сказки, выступает «волшебным зеркалом» реального мира и скрытого неосознанного внутреннего мира самого человека. Сказочная метафора оказывается способом построения взаимопонимания между людьми. Усвоение необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире происходит незаметно.

Цель программы: содействие развитию эмоционального интеллекта у младших школьников средствами сказки.

Задачи:

- содействие формированию у детей умения и навыки владения мимикой, жестами, пантомимикой.
- развитие самоконтроля в отношении проявления своих эмоций в ходе работы
- содействие формированию у детей способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-8 лет

Сроки реализации программы: сентябрь – май учебного года. Программа представляет собой цикл из 33 групповых занятия. Продолжительность занятий 20-40 минут. Режим проведения: 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

1. Идентификация собственных эмоций. Для эмоционального опыта важно, что определение и переживание эмоций являются различными феноменами.
2. Управление эмоциями связано с проблемой самоконтроля. Адекватное выражение эмоций способствует поддержанию здоровья человека. Сдерживание эмоций, в свою очередь, может привести к различного рода заболеваниям, но в то же время бесконтрольное проявление эмоций затрудняет межличностную коммуникацию.
3. Понимание эмоций. Понимание эмоций происходит через их осознание. Это подразумевает регистрацию эмоций в сознании.

Эффективность программы проверена первичной и повторной диагностикой. Одним из преимуществ разработанной нами программы является ее включенность в цикл школьных предметов, позволяющая совместить усвоение знаний по предметам с развитием личностных компетенций.

Результативность работы по программе представлена в приложении 1.

Методы и приемы, используемые в программе:

- психогимнастические этюды;
- различные виды игр;
- элементы театрализованной деятельности.

Критерии эффективности программы:

- учащимся становится легче общаться со сверстниками;
- учащиеся могут выражать свои чувства и лучше понимать чувства других.

Эффективность программы будет проверена повторной диагностикой.

Принципы реализации программы:

- учет индивидуальных особенностей и возможностей детей младшего школьного возраста;
- психологический благоприятный климат;
- положительная оценка любого достижения.

Реализация программы предполагает следующие **этапы работы.**

1 этап – диагностический. На этом этапе проводится диагностика учащихся на материале следующих методик:

- «Словарь эмоций» (Иванова Е. С.)
- «Тест лицевой экспрессии» (Иванова Е. С.)

2 этап – содержательный. Данный этап работы связан с определением содержательного компонента, то есть подбором упражнений, соответствующих задачам программы и индивидуальным особенностям первоклассников.

3 этап – диагностический. На этом этапе проводится повторная диагностика учащихся на материале тех же методик, что использовались на первом этапе.

Программа состоит из трех разделов.

Первый раздел «Азбука эмоций» направлен на знакомство учащихся с

базовыми эмоциями, обучение их вербальному и невербальному выражению через ролевые образы. Освоение понятийного содержания слов, обозначающих эмоции, переживания, оттенки настроений, их соотнесённости с определённым состоянием человека, сказочного персонажа, ролевого образа; осознание и понимание детьми собственных эмоций и других людей; обогащение представлений детей об эмпатии как проявлении сочувствия, сопереживания и содействия.

Второй раздел «Стратегии взаимодействия» направлен на формирование у детей навыков вербального и невербального продуктивного взаимодействия с окружающими. Обмен ролями партнеров по общению, оценку эмоций и принятие позиции другого; моделирование эмоционально значимых ситуаций, стимулирующих детей к пониманию причин эмоциональных проявлений участников и выбор оптимальных способов поведения; овладение механизмами идентификации, интеллектуальной и личностной рефлексии в ситуациях межличностного взаимодействия.

Третий раздел «Хозяин своих чувств» направлен на обучение детей эмоциональному проживанию игровой ситуации различного модального содержания (радостного, печального и т.д.), произвольному опосредованному выражению эмоций, открытому проявлению эмоций социально приемлемыми способами, конструктивным способам управления собственным поведением и эмоциональным состоянием; овладение навыками самоконтроля и саморегуляции; вовлечение в ситуации самостоятельного принятия решения.

Содержание работы по развитию эмоционального интеллекта может содержать следующие формы и методы:

- **Сказкотерапия** - современный, органичный природе человека метод передачи жизненно важных знаний, гармонизации личности и развития эмоционального интеллекта.
- Игровые обучающие ситуации, дискуссии, решение ситуативных задач.
- Арт-терапия – использование художественного творчества (рисование, ритмопластика, танец).

- Психогимнастика – один из невербальных методов, который предполагает выражение эмоционального состояния, эмоциональных проблем с помощью движения, мимики, жестов (этюды, мимика, пантомимика).
- Психолого – педагогические проекты («Наши эмоции», «Где живёт радость», «Школа добрых волшебников» и т. д.).
- Посещение комнаты психологической разгрузки.
- Ведение «календаря эмоций» (помогает отслеживать своё эмоциональное состояние в течении дня, недели, искать способы регулирования негативными эмоциями)
- Использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы и т.д.).
- Накоплению эмоционального опыта, пониманию эмоций, умению регулировать свои эмоции большую роль играют: чтение художественной литературы, прослушивание музыкальных произведений, дидактические и творческие игры.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Знакомство. Что такое эмоции и для чего они нужны?	1
2	Какие эмоции я знаю? Я радуюсь!	2
3	Мне бывает страшно...	2
4	Иногда я злюсь...	2
5	Я удивляюсь...	2
6	Иногда я робею...	2
7	Мне бывает обидно...	2
8	Иногда мне бывает стыдно...	2
9	Какое у меня настроение?	2
10	Я в мире других людей	2
11	Я умею дружить	2
12	Я понимаю друга	2
13	Я понимаю настроение друга	2
14	Я знаю, как поступить!	2
15	Я умею радоваться за себя и за других	2
16	Хорошие мысли всегда помогают мне	2
17	Я могу владеть своими эмоциями	2

Список литературы

1. Алешина, А. В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха / А. В. Алешина, С.Т. Шабанов. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 336 с.
2. Александровская, Э. М. Психологическое сопровождение школьников / Э. М. Александровская, Н. И. Кокуркина, Н. В. Куренкова. – Москва : Академия, 2013. – 208 с.
3. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е. А. Алябьева. – Москва : Сфера, 2014. – 88 с.
4. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюк : ПГУ, 2014. – 388 с.
5. Данилина, Т. А. В мире детских эмоций / Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. – Москва : Айрис-пресс, 2014. – 160 с.
6. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 752 с.
7. Лютова, Е. К. Тренинг общения с ребенком / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 176 с.
8. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2012. – 510 с.
9. Парыгин, Б. Д. Проблема эмоционального интеллекта в социальной психологии / Б. Д. Парыгин // Динамика социально-психологический явлений в изменяющемся обществе / под ред. А. Л. Журавлева. – Москва : Сфера, 2013. – 532 с
10. Рыжов, Д. В. Младший школьный возраст как чувствительный период развития эмоционального интеллекта / Д. В. Рыжов // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 2. – С. 29-37.
11. Щетинина, А. М. Восприятие и понимание младшими школьниками эмоционального состояния человека / А. М. Щетинина // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 60- 66.

Приложение 1

Для диагностики уровня эмоционального интеллекта у первоклассников использовались следующие методики: «Словарь эмоций» и «Тест лицевой экспрессии» (Иванова Е. С.)

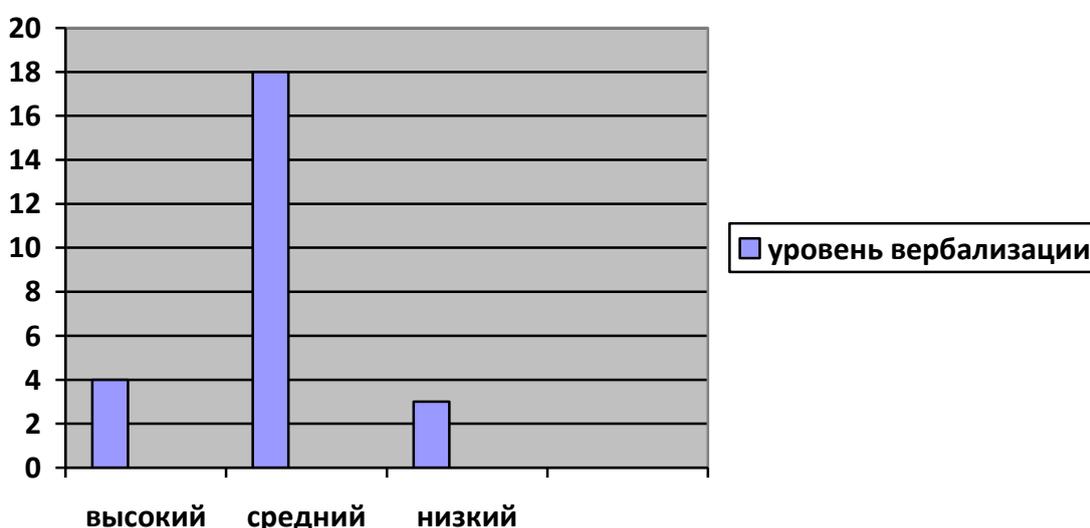
В сентябре 2019 года было обследовано 25 учащихся 1 класса.

По методике «Словарь эмоций» выявлено, что у 4 первоклассников высокий уровень вербализации эмоций. Для 18 детей характерен средний уровень вербализации эмоций. У 3 детей выявлен низкий уровень вербализации эмоций.

Результаты диагностики представлены на рисунке 1.

Рисунок 1

Результаты диагностики по методике «Словарь эмоций»

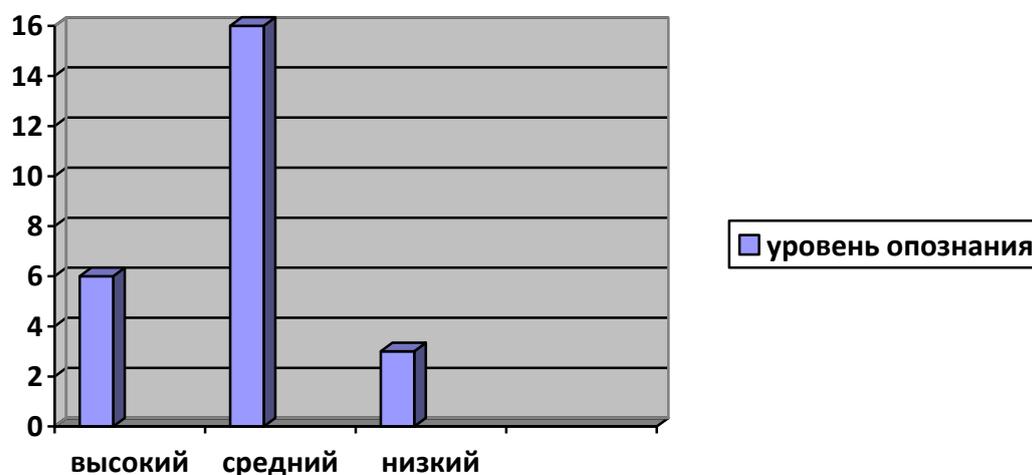


В ходе диагностики первоклассникам требовалась содержательная помощь. Таким образом, по результатам методики «Словарь эмоций», выяснилось, что из 25 учащихся 3 детей (12%) имеют низкий уровень вербализации эмоций; средний уровень имеют 18 детей, что составило 72%; 4 испытуемых (16%) имеют высокий уровень вербализации.

Диагностические результаты младших школьников по методике «Тест лицевой экспрессии» представлены на рисунке 2.

Рисунок 2.

Результаты диагностики по методике «Тест лицевой экспрессии»



По результатам методики «Тест лицевой экспрессии», выяснилось, что, из 25 испытуемых 6 учащихся (24%) имеют высокий уровень опознания эмоций, 16 детей (64%) имеют средний уровень и 3 учащихся (12%) имеют низкий уровень развития опознания эмоций.

Таким образом, исходя из результатов первичной диагностики, можно сделать вывод, что у большинства первоклассников, принимавших участие в диагностике, уровень эмоционального интеллекта средний. Часть детей имеют низкий уровень развития эмоционального интеллекта.

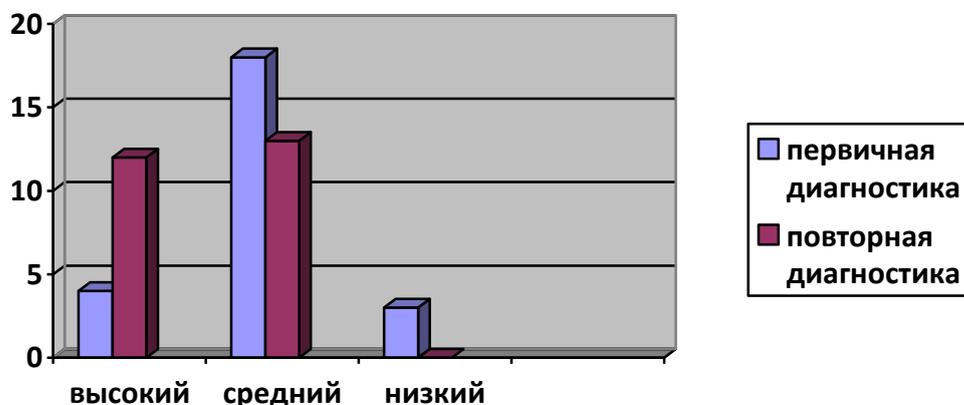
В течение учебного года с первоклассниками проводились занятия по развитию эмоционального интеллекта.

Повторное диагностическое обследование детей проводилось по тем же методикам, что и при первичной диагностике.

Результаты повторной диагностики по методике «Словарь эмоций» представлены на сравнительном рисунке 3.

Результаты повторной диагностики по методике «Словарь эмоций»

Уровень вербализации

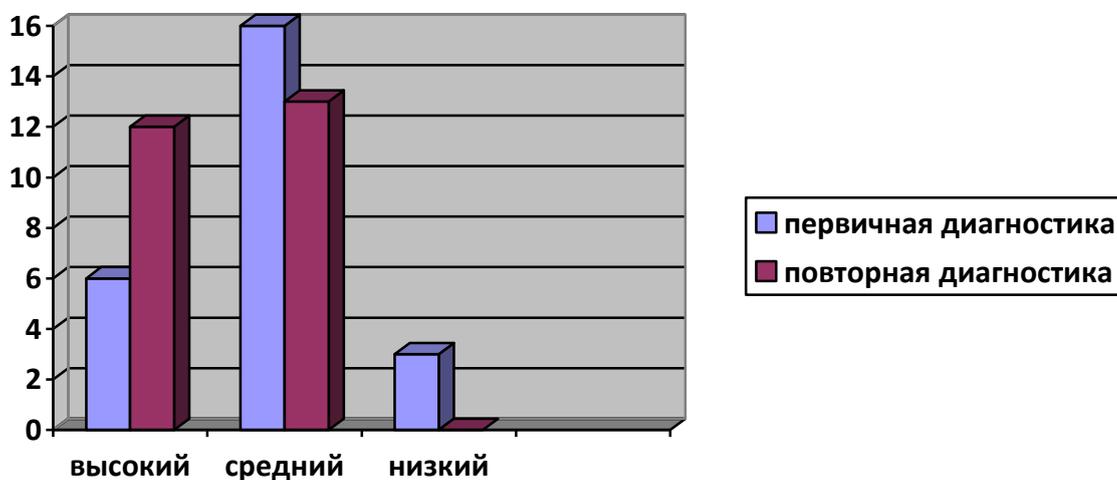


Проанализировав результаты повторной диагностики, мы видим, что у 12 первоклассников высокий уровень вербализации эмоций. Для 13 детей характерен средний уровень вербализации. Низкий уровень развития вербализации эмоций при повторной диагностике не выявлен.

При повторной диагностике по методике «Тест лицевой экспрессии» выявлено, что после занятий для 12 ребят характерен высокий уровень развития опознания. У 13 первоклассников выявлен средний уровень развития опознания эмоций. Низкий уровень опознания эмоций не выявлен. Результаты повторной диагностики представлены на рисунке 4.

Рисунок 4.

Результаты повторной диагностики по методике «Тест лицевой экспрессии»



Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики по методикам «Словарь эмоций» и «Тест лицевой экспрессии» показал положительную динамику в развитии эмоционального интеллекта у первоклассников, участвовавших в работе. В процессе проведения развивающих занятий дети были очень увлечены процессом. В целом задания давались им легко, но возникали и сложности. Эти трудности возникали у детей, которые при первичной диагностике показали низкие результаты, но после небольшой помощи дети справлялись с заданиями. На занятия дети всегда приходили с удовольствием, для них это была новая деятельность, которая разбавляла их повседневную школьную жизнь.

