

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии

факультет

Психологии развития личности

кафедра

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления подготовки, специальности

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОГИМНАСТИКИ

тема

Руководитель

  
подпись

О.А. Бенькова

инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

Ю.Е. Клявдина

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии  
факультет  
Психологии развития личности  
кафедра

### ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код и наименование направления подготовки, специальности

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОГИМНАСТИКИ  
тема

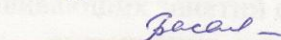
Работа защищена « 24 » июня 20 17 г. с оценкой « хорошо »

Председатель ГЭК

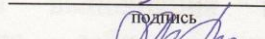
  
подпись

И.О. Логинова  
инициалы, фамилия

Члены ГЭК

  
подпись

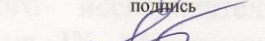
Н.В. Басалаева  
инициалы, фамилия

  
подпись

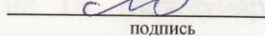
М.М. Темботова  
инициалы, фамилия

  
подпись

С.В. Митросенко  
инициалы, фамилия

  
подпись

М.В. Левчук  
инициалы, фамилия

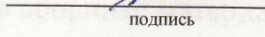
  
подпись

Руководитель

  
подпись

О.А. Бенькова  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

Ю.Е. Клявдина  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста посредством психогимнастики» содержит 52 страницы текстового документа, 40 использованных источников, 3 таблицы, 3 рисунка, приложение.

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, ПСИХОГИМНАСТИКА.

Цель исследования: теоретико-экспериментальное изучение и развитие посредством психогимнастики эмоционального интеллекта у младших школьников.

Объект исследования: эмоциональный интеллект.

Предмет исследования: эмоциональный интеллект детей младшего школьного возраста и возможности его развития посредством психогимнастики.

В рамках выпускной квалификационной работы проведено экспериментальное исследование эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста. Исходя из результатов констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что у 24 % детей низкий уровень развития эмоционального интеллекта, у 64 % – средний уровень. Для младших школьников с низким уровнем развития эмоционального интеллекта характерно неумение анализировать и распознавать собственные эмоции и эмоции окружающих. С целью развития эмоционального интеллекта младших школьников нами была составлена и апробирована «Программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики». Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами программа является эффективным средством развития эмоционального интеллекта у младших школьников.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения проблемы эмоционального интеллекта в психологической науке.....	8
1.1 Понятие и составляющие эмоционального интеллекта.....	8
1.2 Развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте.	16
1.3 Психогимнастика как средство развития эмоционального интеллекта младших школьников.....	21
2 Экспериментальное исследование и развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста посредством психогимнастики.....	26
2.1 Организация и методы экспериментального исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	26
2.2 Программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики.....	33
2.3 Анализ результатов повторной диагностики	43
Заключение.....	47
Список использованных источников.....	49
Приложение А. Программа тренинга, направленная на развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста посредством психогимнастики.....	53

## ВВЕДЕНИЕ

С самого раннего периода жизни у детей появляется масса эмоций. Они показывают различные чувства, такие как, гнев, страх, радость, гордость, стыд и т.д. Вся эта система чувств образует эмоциональную сферу человеческой жизни. Эмоции дают детям информацию об их состоянии и состоянии другого человека. Положительные эмоции дают детям ощущение безопасности и надежности. Отрицательные же эмоции наоборот, сигнализируют об опасности и неудовольствии.

Для того чтобы ребенок смог успешно адаптироваться в обществе, ему нужно научиться уметь контролировать свои чувства и эмоции, осознанно влиять на них и уметь распознавать и признавать чувства других людей, т.е. обладать развитым эмоциональным интеллектом.

В связи с актуальностью проблемы, цель нашего исследования – теоретико-экспериментальное изучение и развитие посредством психогимнастики эмоционального интеллекта у младших школьников.

Объект исследования: эмоциональный интеллект.

Предмет исследования: эмоциональный интеллект детей младшего школьного возраста и возможности его развития посредством психогимнастики.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что реализация программы по развитию эмоционального интеллекта посредством психогимнастики способствует развитию эмоционального интеллекта у младших школьников.

Для достижения нами поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить литературу по теме исследования; рассмотреть понятие и составляющие эмоционального интеллекта; охарактеризовать развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте; охарактеризовать психогимнастику как средство развития эмоционального интеллекта младших школьников.

2. Провести экспериментальное исследование эмоционального интеллекта у младших школьников; осуществить количественный и качественный анализ диагностических данных.

3. Составить и реализовать «Программу развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики».

4. Провести повторное диагностическое обследование младших школьников, участвовавших в экспериментальной работе; проанализировать полученные результаты.

Методы исследования:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование (методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой, методика «Эмоциональная пиктограмма» Е.И. Изотовой).
3. Формирующий эксперимент.
4. Методы качественной и количественной обработки результатов.

Методологической основой выпускной квалификационной работы являются исследования ученых в области эмоционального интеллекта (Гоулман Д., Люсин Д.В., Майер Дж., Сэловей П. и др.).

Экспериментальная база исследования. Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8» г. Лесосибирска в п. Стрелка Красноярского края. Выборка исследования представлена младшими школьниками в возрасте 7-8 лет в количестве 25 человек.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь – декабрь 2016 г.) – анализ научных публикаций и основных концепций по теме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели, определение объекта, предмета и задач исследования; выбор методов исследования; оформление теоретической главы выпускной квалификационной работы.

Второй этап (январь – февраль 2017 г.) – подбор диагностического инструментария для исследования эмоционального интеллекта у младших школьников; проведение констатирующего эксперимента; количественный и качественный анализ результатов.

Третий этап (март – июнь 2017 г.) – разработка и реализация «Программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики»; повторное диагностическое обследование участников формирующего эксперимента; анализ результатов повторной диагностики; оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме эмоционального интеллекта младшего школьного возраста. Полученные в ходе исследования данные можно использовать педагогам, психологам и родителям. А так же, представленный нами материал, могут использовать студенты при написании рефератов, курсовых и дипломных работ. Составлена и апробирована «Программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики».

Основные положения и результаты исследования представлены на IX Международной научно-практической конференции «Совершенствование методологии познания в целях развития науки» (г. Пермь, 25 марта 2017 г.) и опубликованы в сборнике материалов конференции.

Структура выпускной квалификационной работы отражает логику, содержание и результаты исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (40 наименования) и приложений. В работе содержится 3 таблицы и 3 рисунка. Объем работы составляет 52 страницы.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

## 1.1 Понятие и составляющие эмоционального интеллекта

Появлению термина «эмоциональный интеллект» предшествовало «постепенное изменение взглядов на соотношение эмоциональных и интеллектуальных процессов. Исследование проблемы эмоционально-когнитивного взаимодействия мы можем встретить в ранних работах античных философов. Они выделяли эмоции и разум в отдельные сферы. Также подчеркивалось доминирование разума над эмоциями. Затем, по мере развития психологических знаний в рамках философии, наблюдается активизация эмпирических исследований в области мышления и эмоций. Здесь авторы связывали взаимовлияние эмоций и интеллекта с функционированием человека в обыденной жизни. Далее последовал этап дифференцированного изучения эмоций и интеллекта, где особенности взаимодействия эмоций и интеллекта рассматривались в русле психологии интеллекта и отдельно в рамках психологии эмоций. В психологии эмоций признавалась важная, но все же вспомогательная роль когнитивных процессов, а в психологии интеллекта второстепенная роль отводилась эмоциональным переживаниям. Далее отмечается рост интереса к изучению особенностей взаимовлияний эмоций и интеллекта» [5, с. 48].

Идея современного понимания эмоционального интеллекта «в том виде, в котором этот термин существует сейчас, выросла из понятия «социальный интеллект», авторами-разработчиками которого являются Э. Торндайк, Дж. Хилфорд, Г. Айзенк. В развитии психологической науки и ее составляющей – психологии интеллекта, в определенный период времени стало много внимания уделяться информационным моделям интеллекта, а аффективная составляющая мышления отошла на дальний план. Понятие «социальный интеллект» и явилось тем связующим звеном между когнитивной и аффективной сторонами процесса познания».



По мнению, Е. А. Алябьевой, «именно эмоциональный интеллект в современном его понимании был главным для выживания человека в доисторические времена, так как он проявляется в способности адаптироваться в окружающей среде, жить в мире и находить общий язык с соплеменниками и соседними племенами» [4].

Вопросом эмоций и контроля над ними немало занимался и основоположник психоанализа З. Фрейд. Значительный вклад в изучение интеллекта привнес Д.Уэкслер, который анализировал интеллект как «совокупную способность индивидуума действовать целенаправленно, целесообразно мыслить и эффективно взаимодействовать с окружающим миром» [12, с. 4].

И только в 1960-х годах впервые стало фигурировать понятие именно эмоционального интеллекта. В 1964 году оно появилось в труде М. Белдока, а в 1966 году в работе Б. Лойнера.

Расцвет теории эмоционального интеллекта пришёлся на 1980-1990 годы. В 1983 году Говард Гарднер «издал свою знаменитую модель интеллекта, в которой разделил интеллект на внутриличностный и межличностный». В 1985 году У. Пэйн опубликовал свою работу, посвящённую развитию эмоционального интеллекта. А в 1988 году Р. Бар «в своей докторской диссертации ввел понятие эмоционального коэффициента – EQ».

Наконец, в 1990 году вышла статья Питера Саловея и Джона Майера «Эмоциональный интеллект», в которой авторы описывали эмоциональный интеллект как «разновидность социального интеллекта, затрагивающую способность отслеживать свои и чужие эмоции и чувства» [1, с. 5].

По мнению Дж. Мейера и П. Сэловея, «эмоциональный интеллект представлен в двух «ипостасях»: внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. Внутриличностный предполагает способность человека находить взаимосвязи между мыслями, поступками и чувствами, а межличностный ориентирован на адаптацию к другим людям, научиться сопереживать им, воодушевлять и стимулировать их к тем или иным

действиям, разобраться в своих взаимосвязях и упростить общение с окружающими» [7, с. 16].

На сегодняшний день эмоциональный интеллект рассматривается как способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией [2].

Современные представления об «эмоциональном интеллекте» являются довольно широкими и расплывчатыми. Анализ основных исследовательских позиций по обсуждаемой теме позволяет сделать вывод о том, что современное состояние вопроса об эмоциональном интеллекте в психологической науке не дает возможности для единой трактовки этого конструкта. Существует необходимость систематизации, обобщения имеющихся данных, а также формирования научных основ эмоционального интеллекта. Требуется теоретически обоснованное определение самого понятия эмоционального интеллекта, уточнение структуры данного феномена. Это позволит определить научно обоснованные методы диагностики эмоционального интеллекта и его практическую значимость».

Автор И.С. Степанов рассматривает эмоциональный интеллект «...как системно-функциональное свойство личности, обеспечивающего его социальную успешность и включающего инструментальные и личностные факторы. Для достижения социальной успешности можно развивать инструментальные составляющие эмоционального интеллекта посредством тренинговой или психокоррекционной работы, развивая при этом личностные составляющие эмоционального интеллекта» [7, с. 12].

Кроме того, эмоциональный интеллект имеет ярко выраженные гендерные особенности. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта связан с маскулинностью, в процессе становления среднего значимую роль играет как уровень маскулинности, так и уровень феминности, а при

формировании низкого уровня эмоционального интеллекта основную роль играет феминность.

Изучая эмоциональный интеллект Дж. Майер выделил пять периодов развития эмоционального интеллекта:

1) «1900 – 1969 годы – изучение эмоций и интеллекта было индивидуализированным;

2) 1970 – 1989 годы – в центре внимания ученых находилось действие когнитивных и интеллектуальных процессов;

3) 1990 – 1993 годы – эмоциональный интеллект рассматривался в качестве предмета психологического исследования;

4) 1994 – 1997 годы – эмоциональный интеллект популяризирован;

5) с 1998 года по настоящее время – происходит прояснение сущности феномена»[6, с. 58].

Автор Х. Гарднер, разделяет «интеллект на пространственный, межличностный и внутриличностный, логиго-математический, лингвистический, моторный и музыкальный». Он характеризует выделенные виды эмоционального интеллекта следующим образом.

1. «Пространственный интеллект – способность воспринимать пространственные свойства и отношения, изменять имеющиеся образы и решать мыслительные задачи, используя зрительно – пространственными представлениями.

2. Внутриличностный интеллект – способность, позволяющая человеку вкрадываться в тайные глубины своих переживаний и мыслей.

3. Межличностный интеллект – способность к эмпатии, пониманию настроения людей, их намерений и чувств, ладить с людьми и добиваться своего с помощью окружающих».

4. Логико-математический интеллект – математические способности, способность к умозаключениям, лежащим в основе научной деятельности.

5. Вербальный интеллект – обуславливает способностью ставить и разрешать проблемы, используя языковые средства, а также персональной восприимчивостью к звучанию слова и фразы, к их грамматическому строю.

6. Моторный интеллект – способность к определенным к практическим действиям с предметами, а также умение владеть своим телом.

7. Музыкальный интеллект – способность восприятия музыкальных образов и выражение их в мелодии и ритме» [11, с. 128].

В основе функционирования эмоционального интеллекта находятся три механизма:

1) фасилитация и ингибция потока эмоциональной информации (т.е. управление эмоциями);

2) эмоциональность;

3) специализированные центральные механизмы [4].

Согласно представлениям авторов оригинальной концепции эмоционального интеллекта Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо, «...эмоциональный интеллект – это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих». Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая включает способность наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, распознавать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями [33, с. 13].

Рассматривая понятие эмоционального интеллекта, Д.В. Люсин отмечает, что «...это психологическое образование, которое формируется в течение всей жизни человека под влиянием ряда факторов, которые и обуславливают его уровень и индивидуальные особенности». Факторами, влияющими на развитие эмоционального интеллекта, автор выделяет: когнитивные способности – точность и скорость обработки информации; особенности эмоциональности – эмоциональная чувствительность, эмоциональная устойчивость; представления об эмоциях. Автор отмечает, что «способность к осмыслению эмоций значит, что человек может определять эмоцию, понимает причины, вызвавшие данную

эмоцию, и последствия к которым она приведет. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать эмоции, а также контролировать внешнее выражение эмоций, может при необходимости пробудить нужную эмоцию» [23, с. 30].

Рувен Бар определяет эмоциональный интеллект как «все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями». Он же выделил пять компонентов эмоционального интеллекта: познание себя, навыки межличностного общения, оценка общего настроения, управление стрессом и способность к адаптации». Также теория Бар говорит о «важности внутриличностного и межличностного интеллекта» [5, с. 120].

По мнению И. Г. Степанова «...эмоциональный интеллект можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками. Предлагаемая автором модель эмоционального интеллекта принципиально отличается от других моделей тем, что в конструкт не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями. Допускается введение только таких личностных характеристик, которые более или менее прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности эмоционального интеллекта» [11, с. 36].

Дж. Мейер и П. Сэловей предложили принципы теории эмоционального интеллекта, которые объединены с такими характеристиками, как эмпатия, осведомлённость, равновесие, ответственность.

«Эмпатия является основой эмоционального интеллекта. Ощущать эмпатические реакции, обозначает отождествлять себя с чувствами другого человека и таким образом сопереживать и сочувствовать ему. Эмпатия проявляется в распознавании эмоций, чуткости, понимании и демонстрации эмпатических переживаний объекту».

Осведомлённость. Для того чтобы поддерживать эмоциональное состояние, нужно быть компетентным в своих чувствах. Для этого нужно уметь различать и принимать продуктивные и непродуктивные эмоции. При этом должно уметь дифференцировать их в нужное время, то есть именно тогда, когда они должны переживаться.

Равновесие. Опыт испытываемый в эмоциональной жизни человека сохраняется в подкорковых отделах мозга, т.е. в так именуемом висцеральном мозге. Новая кора как рациональный мозг концептуализирует, рассматривает и оценивает ситуации, определяет вероятность риска или получения награды. Важнейшей принцип теории эмоционального интеллекта состоит в том, что люди с высоким эмоциональным интеллектом способны уравнивать функционирование двух областей мозга, взаимодействующих между собой.

Ответственность. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта берёт ответственность за собственное благополучное состояние, которое обуславливается умственным и психическим здоровьем. Эмоции благодаря характерным им способностям активации побуждают человека к совершению определённого выбора, который приводит к конкретным действиям и установленному поведению» [5, с. 145].

В соответствии с этими представлениями эмоциональный интеллект понимается, как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, он включает в себя четыре компонента, каждый из которых относится как к собственным эмоциям человека, так и к эмоциям других людей [14].

Согласно Д. Гоулману, «структура эмоционального интеллекта включает четыре компонента: самосознание, самоконтроль, социальное понимание и управление взаимоотношениями.

- понимание собственных эмоций;
- контроль собственных эмоций;
- самомотивация;
- понимание эмоции других;
- социальные умения» [10, с. 238].

В развитии эмоционального интеллекта лидеров Д. Гоулман – «признаёт важными следующие его составляющие и связанные с ними навыки:

1. Личностные навыки:

- Самосознание.
- Эмоциональное самосознание: оценка личностных эмоций и воздействия на нас; использование интуиции при принятии решений.
- Точная самооценка: осмысление своих сильных сторон и пределов их возможностей.
- Уверенность в себе: ощущение собственного достоинства и адекватная оценка своей талантливости.
- Самоконтроль.
- Обуздание эмоций: умение контролировать эмоции и импульсы.
- Открытость: проявление надежности честности и прямоты;
- Адаптивность: гибкое приспособление к меняющейся ситуации и преодоление препятствий.
- Воля к победе: настойчивое стремление улучшать производительность ради соответствия внутренним стандартам качества.
- Инициативность: готовность к активным действиям и умение не упускать возможности.
- Оптимизм: умение позитивно смотреть на вещи».

2. Социальные навыки:

- Социальная чуткость.
- Сопереживание: умение прислушиваться к чувствам других людей, понимание их позиции и активное проявление участливого отношения к их проблемам.
- Деловая осведомлённость: понимание текущих событий, иерархии ответственности и политики на организационном уровне.
- Предупредительность: способность признавать и удовлетворять потребности подчинённых, клиентов или покупателей.

- Управление отношениями.
- Воодушевление: умение вести за собой, рисуя захватывающую картину будущего.
- Влияние: владение рядом тактик убеждения.
- Помощь в самосовершенствовании: поощрение развития способностей других людей с помощью отзывов и наставлений.
- Содействие изменениям: способность инициировать преобразования, совершенствовать методы управления и вести персонал в новом направлении.
- Урегулирование конфликтов: разрешение разногласий.
- Укрепление личных взаимоотношений: культивация и поддержание социальных связей.
- Командная работа и сотрудничество: взаимодействие с другими работниками и создание команды» [11, с. 174].

Таким образом, эмоциональный интеллект – это способность разбираться в эмоциональном мире человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, применять свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией. Важными составляющими эмоционального интеллекта являются: самосознание, самоконтроль, социальная чуткость и управление отношениями.

## **1.2 Развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте**

Авторы А.В. Алешина, С.Т. Шабанов отмечают, что «...в современном мире для успешной адаптации к запросам общества, личность должна владеть развитым эмоциональным интеллектом, способностью к осмыслению своих и чужих эмоций и управлению ими» [1, с. 15].

Исследователь Э. М. Александровская считает «...одним из самых важных направлений духовно-нравственного воспитания младших школьников



является формирование ориентации на другого человека, так как только через реакцию другого человека ребенок чувствует свой опыт социального взаимодействия и получает багаж знаний для выстраивания взаимоотношений с окружающим миром. Все еще в процессе обучения младших школьников эмоциональная жизнь ребенка и его умение выстраивать взаимоотношения, вынесены за рамки педагогического процесса, а преобладающую роль занимает когнитивное развитие». В связи с этим проблема изучения эмоционального интеллекта младших школьников до сих пор остается нерешенной» [3, с. 48].

Как утверждает Е.П. Ильин, «...эмоциональный компонент осуществляет не только информирующую, но и особую функцию в структуре мотивации ребенка. Возникающие в составе мотивации эмоции, выполняют важную роль определение направленности поведения и способов его выполнении. Переживание ребенком событий, происходящих с ним и вокруг него, становится более значимым, чем просто понимание эмоций. Опираясь на свои эмоции и эмоции других людей, ребенок учится распознавать и получать информацию о том, что происходит в реальной жизни общества» [16, с. 230].

Эмоциональное развитие в младшем школьном возрасте опережает интеллектуальное, поэтому духовно-нравственное воспитание является острой проблемой нравственных представлений личности и развития гуманных чувств. Недостаточное формирование этой сферы психики, может повлечь за собой возникновение многих внутриличностных и межличностных проблем и конфликтов, например, таких как непринятие себя и других, неумение работать в команде, неумение управлять своими эмоциями и т.д.

По мнению Е.В. Коробицыной, «...в воспитании личности младшего школьника лежит эмоциональный интеллект, который подразумевает собой готовность ребенка учитывать его эмоциональное состояние в своей деятельности и уметь ориентироваться на другого человека» [20, с. 54].

В системе эмоционального интеллекта присутствуют два аспекта: внутриличностный и межличностный т.е. социальный, другими словами умение управлять собой и умение управлять отношениями с людьми.

Усовершенствование кругозора и логического мышления ребенка еще не является залогом его будущей адаптированности и успешности в жизни.

Как указывает Е.И. Изотова, очень важно, чтобы «...ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

- умением признавать свои чувства и принимать их такими, какие они есть;
- умением контролировать свои чувства;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
- способностью определять и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сострадать ему [15, с. 60].

Исследователи А.В. Алешина, С.Т. Шабанов отмечают, что «эмоциональное развитие в младшем школьном возрасте обладает своими характерными особенностями, которые в дальнейшем будут определять специфику становления эмоционального интеллекта. В данном возрасте все отношение к окружающему миру склонно проявлять в эмоциональной направленности, которая основывается на позициях «хорошо» и «плохо» [1, с. 15].

Факторами, воздействующими на формирование эмоционального интеллекта, являются жизненные ситуации, которые могут приносить ребенку различные чувства тревоги, беспокойства, радости и т.д. Их значимость заключается в том, что осмысление ребенком своих эмоций и эмоций окружающих, дает ребенку заключение об окружающей его ситуации и готовит его к соответствующей эмоциональной реакции.

Факторы могут быть биологическими и социальными. Под биологическими факторами понимается особенность пола, возраст; под социальными – окружение ребенка, воздействие на него социальной среды,

отношения родителей к детям, отношения со сверстниками и отношение ребенка в школе.

Отношения ребенка с семьей является основным фактором становления и организация эмоционального интеллекта. Развитием ребенка в системе детско-родительских отношений занимались такие известные ученые как Р.М. Грановская, Р.В. Овчарова, А.С. Спиваковская и др. Они пришли к выводу, «...что семья – это первая социальная сфера, которая предназначает его развитие и становление основой формирования его доминирующих эмоциональных состояний. Семья становится источником первых позитивных и негативных переживаний и эмоций ребенка. Все это складывается в основу формирования и зарождения эмоционального интеллекта» [34, с. 13].

Автор А.А. Осипова указывает, что «...школа также является важным фактором развития эмоционального интеллекта. Вступая в школьную жизнь, ребенок начинает активно взаимодействовать с одноклассниками, заводит новых друзей, принимает участие в жизни коллектива. Здесь у ребенка могут появляться проблемы во взаимоотношениях с окружающими из-за плохой адаптации или чрезмерной застенчивости. Также в процессе обучения, можно внести такой компонент как самоконтроль, когда ученикам позволено самим оценивать собственные действия и поступки. Необходимо давать детям говорить открыто о своих чувствах и эмоциональном состоянии» [30, с. 86].

Немалую роль в становлении эмоционального интеллекта младшего школьного возраста играет его физическое состояние в данный период жизни. В.С. Мухина отмечает, что «физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. В центре психического развития выступает формирование произвольности, планирование выполнения программ действий и осуществление контроля. Происходит формирование высших психических функций, усовершенствование познавательных процессов, что позволяет ребенку младшего школьного возраста производить уже более сложные мыслительные операции» [25, с. 79].

Авторы Г.В. Цукерман и М.И. Венгер отмечают, что «...при благоприятных условиях обучения и достаточном уровне интеллектуального развития на этой основе возникают предпосылки к развитию теоретического мышления и сознания. Именно в этом возрасте ребенок впервые начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постоянно ребенок вступает в фазу формирования личности» [38, с. 48].

По мнению О.Н. Истратовой, именно «в данный период особенно интенсивно формируется эмоциональный интеллект, но в силу своей несформированности в процессе развития он испытывает многочисленные преобразования и изменения. Это определено некоторыми причинами. Первая причина – духовные изменения, когда по мере своего роста и развития ребенок изменяет взгляд на окружающий мир; второй причиной являются социальные процессы, происходящие в обществе, которые и оказывают большое влияние на формирование эмоционального интеллекта» [17, с. 254].

По мнению Т.С. Кабаченко «...детские переживания являются прямым следствием новых, трудных или неприятных, жизненных ситуаций. В жизни дети сталкиваются с трудностями намного чаще, чем взрослые люди, так как то, что взрослому кажется привычным и естественным, у ребенка может вызвать страх, беспокойство и тревогу. Не обладая достаточным жизненным опытом, младшие школьники обязательно сталкиваются с чем-то неизвестным, неожиданным для себя». Трудные ситуации играют особую роль в жизни ребенка, давая ему возможность испытывать свои способности, что в одних случаях будет успешным, а в других послужит причиной для гнева и разочарований. Здесь особую роль приобретает эмоциональный интеллект, он становится своеобразным регулятором эмоциональной жизни ребенка, закрепляет нужную ему эмоциональную информацию и отсеивает ненужную» [18, с. 54].

В итоге, можно сказать о 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.

### **1.3 Психогимнастика как средство развития эмоционального интеллекта младших школьников**

Сущность эмоционального интеллекта заключается в способности использовать свои эмоции, узнавать чувства и эмоции других людей, различать эмоции и использовать их на благо. Эмоциональный интеллект охватывает в себе четыре компонента – это восприятие и выражение эмоций, понимание эмоций, использование их и управление ими. Эмоциональный компонент выполняет не только информирующую функцию, но и функцию в структуре мотивации. Возникшая в составе мотивации эмоция, ориентирована в определении направленности поведения и способов реализации. Эмоция в форме непосредственного переживания отражает не объективные явления, а субъективное к ним отношение. Главным для ребенка становится, не только понимание эмоций, а переживание событий происходящих вокруг него. Только опираясь на этот опыт, ребенок начинает осознавать, что реально произошло с ним.

Автор Н.Б. Никитина рассматривает психогимнастику как «...метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это действенное средство оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет сосредоточить внимание на "языке тела" и пространственно-временных характеристик общения» [28, с. 135].

Термин «психогимнастика» имеет широкое и узкое значение. Психогимнастика в узком значении понимается как игры, этюды, в основе которых лежит применение двигательной экспрессии в качестве главного

средства коммуникации в группе. Такого рода психогимнастика направлена на решение задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т.д. В широком смысле психогимнастика – это курс специальных занятий, обращенных на развитие и коррекцию разнообразных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

В психогимнастике большое значение придается общению детей со сверстниками, что очень значимо для развития и эмоционального здоровья детей.

Автор Б.Д. Карвасарский описывает психогимнастику как «...невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет проявлять себя и общаться без помощи слов. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого – познание и изменение личности клиента. Прежде всего, этот метод сконцентрирован на обучении элементам техники выразительных движений личности, воспитание эмоций, формирование высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении» [19, с. 84]. Дети изучая разнообразные эмоции, учатся управлять ими, узнавать эмоции другого человека, таким образом, происходит овладение азбукой эмоционального состояния мира людей

Психогимнастика содержит три части, характеризующиеся самостоятельными задачами и собственными методическими приемами: подготовительную, пантомимическую; заключительную.

К задачам подготовительной части относятся:

- снижение напряжения участников группы;
- снятие страхов и запретов;
- формирование внимания;
- развитие чувствительности к собственной двигательной активности, активности других людей;
- сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы;

- формирование способности выражать свои чувства, эмоциональное состояние, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других людей [39].

Пантомимическая часть психогимнастического занятия является наиболее важной и захватывает большую часть времени. В ходе пантомимы широко используются вспомогательные техники «двойники» или «зеркала». Суть их состоит в предоставлении невербальной обратной связи, что позволяет детям увидеть себя глазами других и получить информацию о допустимых вариантах решения проблем.

После выполнения каждого пантомимического задания группа обсуждает увиденное и сделанное. Идет эмоциональный обмен личными переживаниями, возникшими в процессе выполнения задания или наблюдения за невербальным поведением других, своими ассоциациями, воспоминанием, опытом. Предлагается собственное понимание ситуации, анализируются взаимоотношения и взаимодействия участников группы. Материал, приобретенный в ходе выполнения пантомимических заданий, может быть использован для последующей групповой дискуссии.

Нгуен Минь Ань отмечает, что «...заключительная часть психогимнастического занятия должна способствовать снятию напряжения, которое могло возникнуть в связи со значимостью пантомимы, сильных эмоций, сопровождающих эту часть занятий, повышению сплоченности группы, росту доверия и уверенности. Здесь используются упражнения из подготовительной части, те которые помогают ощутить чувство общности» [27, с. 204].

Также основная цель психогимнастики это преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, тревожности создание возможностей для самовыражения [21].

Психогимнастика обучает ребенка справляться с жизненными трудностями. Ребенок учится осознавать, что между мыслями, чувствами и

поведением существует связь и, что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и то, как ребенок сам воспринимает ситуацию.

В психогимнастике немалое значение придается общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей.

Автор К. Э Изард отмечает, что «...психогимнастические упражнения помогают ребенку общаться со сверстниками, проявлять свои чувства и понимать чувства других. У него вырабатываются положительные черты характера, такие как уверенность, честность, смелость, доброта и т.д. Уходят невротические проявления. Психогимнастика помогает сохранить психическое здоровье ребёнка и предупреждает эмоциональные расстройства» [14, с. 67].

Также психогимнастика помогает активизировать взаимодействие правого и левого полушарий мозга, развивает межполушарные связи, формирует синхронность в работе. Развивает познавательные способности, формирует устойчивую эмоциональную сферы, а через это – сохраняет психическое здоровье и предупреждает эмоциональные расстройства у детей.

Хорошо использовать музыку, сходную с тем настроением, которое «отыгрывается» в занятиях, использовать дыхательные техники. В психогимнастике используются выразительные движения, т.е. передающие эмоциональную реакцию на что – то происходящее.

Психогимнастика помогает детям развивать свою мимику и учиться различать настроения окружающих по лицам. Жесты тоже важны, так как, кроме обогащения эмоциональной сферы, моторика рук способствует развитию мышления».

По мнению Е.П. Ильина, «для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций, поэтому важно не просто научить младших школьников их проявлять себя в процессе какого-либо действия с помощью



положительных эмоций, но не бояться отрицательных, которые неизбежно возникают в процессе деятельности» [16, с. 78].

Таким образом, психогимнастика является одним из эффективных средств развития эмоционального интеллекта младших школьников, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы ребенка.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОГИМНАСТИКИ

### **2.1 Организация и методы экспериментального исследования.**

#### **Анализ результатов первичной диагностики**

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8 им. К.М. Филиппова» в п. Стрелка Красноярского края города Лесосибирска. В экспериментальной работе приняли участие обучающиеся второго класса, в возрасте 7-8 лет. Общее количество испытуемых составило 25 человек.

Для исследования эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста нами использовались следующие методики: методика «Эмоциональная идентификация» и методика «Эмоциональная пиктограмма», разработанные Е.И. Изотовой.

Методика «Эмоциональная идентификация» разработана для диагностики детей дошкольного и школьного возраста. Данная методика направлена на выявление особенностей идентификации эмоций различной модальности у детей младшего школьного возраста, индивидуальных особенностей эмоционального развития.

Цель методики: выявить особенности идентификации эмоций различных модальностей у детей младшего школьного возраста, индивидуальные особенности эмоционального развития. Выявить возможности детей в воспроизведении основных эмоциональных состояний и их вербализации.

Показатели методики:

- 1) восприятие экспрессивных признаков (мимических);
- 2) понимание эмоционального содержания;
- 3) идентификация эмоций;
- 4) вербализация эмоций;
- 5) воспроизведение эмоций (выразительность и произвольность).

Дифференциация результатов по показателям 1, 2 осуществляется по типологическому соответствию.

Дифференциация результатов по показателям 3, 4, 5 осуществляется по трем уровням: низкому, среднему и высокому.

Стимульный материал: пиктограммы (схематическое изображение эмоций различной модальности), фотографии лиц детей с различным эмоциональным выражением, 6 карт с изображением лиц гномов с различным эмоциональным выражением.

Метод проведения теста: методика включает в себя две диагностические серии.

#### Диагностическая серия № 1

Стимульный материал: 6 карт с изображением лиц гномов с различным эмоциональным выражением.

Инструкция 1: Я расскажу тебе сказку о гномиках? «Жили-были неразлучные друзья гномы: весельчак, злока, плакса, бояка, привереда, ябеда. Гномы всегда играли вместе, хотя иногда ссорились».

При необходимости в процессе инструкции осуществляется показ мимикой, анализируется соответствия каждого имени определенному эмоциональному состоянию. Далее демонстрируются шесть карт с лицами гномов.

Инструкция 2: Здесь нарисованы все гномики. Попробуй, отгадай, кто из них бояка, привереда, весельчак, злока, плакса, ябеда. Расскажи, как ты догадался?

При затруднениях у ребенка обращать внимание на брови, рот, глаза изображения. Использовать показ мимикой. В процессе выполнения задания фиксировать выбор, номер попытки с правильным выбором, наличие помощи. Данные показатели фиксируются в таблицу.

Обработка данных. Данные соотносятся с уровнями сформированности у детей восприятия мимических средств выражения эмоций и умения вербализировать эмоции.

Высокий уровень – ребенок выбирает все изображения адекватно названным эмоциональным состояниям, без помощи взрослого.

Средний уровень – ребенок адекватно выбирает 4-6 изображений с использованием содержательной помощи взрослого.

Низкий уровень – ребенок адекватно выбирает 1-2 изображения с использованием различных видов помощи взрослого.

#### Диагностическая серия № 2

Стимульный материал: фотографии лиц детей с различным эмоциональным выражением (радость, печаль, гнев, страх, презрение, отвращение, удивление, стыд, интерес, спокойствие).

Данная диагностическая серия включает в себя два этапа.

##### Этап 1.

Инструкция 1: «Давай с тобой немного поиграем. Я буду показывать тебе фотографии людей, а ты должен отгадывать, что с ними случилось и какое у них настроение».

Карточки демонстрируются по одной, переход к следующей осуществляется только после анализа или использования всех видов помощи.

Инструкция 2: «Как ты думаешь, что случилось с этим человеком? Почему у него такое лицо? Что он чувствует? Как называется такое чувство (настроение)?».

В процессе выполнения задания фиксируются точность (адекватность) идентификации эмоций, особенности соотнесения экспрессивных признаков эмоции, вид помощи в каждом предъявлении.

##### Этап 2.

Инструкция: «Я буду давать тебе карточки с загаданными лицами, а ты будешь отгадывать лицо на фотографии».

Перед ребенком раскладываются все фотографии в ряд, пиктограммы предъявляются по одной. Оцениваются восприятие экспрессивных признаков (мимических), понимание эмоционального содержания, идентификация эмоций, вербализация эмоций, воспроизведение эмоций (выразительность и

произвольность), актуализация эмоционального опыта и эмоциональных представлений, индивидуальные эмоциональные особенности. Также оценивались виды педагогической помощи, которая потребовалась ребёнку: ориентировочная (о), содержательная (с), предметно-действенная (п-д).

Обработка данных. Все занесенные в протокол данные соотносятся с уровнями развития эмоциональной сферы.

- Высокий уровень развития эмоциональной сферы. Ребёнок правильно назвал все эмоциональные состояния, смог соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями. Изобразил различные эмоциональные состояния. Помощи ребёнку не потребовалось.

- Средний уровень развития эмоциональной сферы. Ребенку потребовалась содержательная помощь. Ребёнок смог определить 4 - 6 эмоций, правильно назвал эти эмоции и смог их выразительно изобразить.

- Низкий уровень развития эмоциональной сферы. Потребовалось два вида помощи: содержательная и предметно - действенная. Ребёнок смог правильно обозначить, соотнести и воспроизвести до 4 эмоциональных состояний.

Методика «Эмоциональная пиктограмма» является модификацией методики диагностики опосредованного запоминания «Пиктограмма» А.Р. Лурия. Методика была разработана Е.И. Изотовой в рамках экспериментального исследования для выявления особенностей эмоционального развития (когнитивно-аффективных компонентов) у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Ребенку предъявляется инструкция следующего содержания: «Сейчас я тебе буду говорить разные слова, а ты про каждое слово что-нибудь нарисуешь. Слов будет много, их надо разместить на одной стороне листа, на другой стороне рисовать нельзя. Постарайся запомнить те слова, которые я буду говорить».

Технический материал: лист бумаги (А-4), цветные карандаши, простой карандаш.

Форма проведения: индивидуальная.

Понятия – значения эмоционального реагирования: радость, страх, грусть, стыд, злость, обида, удивление. Понятия – значения эмоционального отношения: любовь, зависть, ревность, презрение (отвержение), дружба.

Процедура проведения. После каждого изображения необходимо спросить у ребенка, что он нарисовал и как он понимает произнесенное психологом слово-понятие. Все сказанное ребенком фиксируется вместе с порядковым номером изображения. По завершении процедуры диагностики рисунок откладывается в сторону, и психолог переходит к другим диагностическим мероприятиям. К рисунку рекомендуется возвратиться не менее чем через 15-20 минут.

Инструкция к воспроизведению: «А теперь постарайся вспомнить те слова, которые я тебе говорила». Все воспроизведенные ребенком слова-понятия необходимо фиксировать, стимулируя воспоминание наводящими вопросами.

Обработка результатов производится в соответствии со следующими уровнями:

Высокий уровень развития эмоциональной сферы. Ребёнок правильно назвал все эмоциональные состояния, смог соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями. Изобразил различные эмоциональные состояния. Помощи ребёнку не потребовалось.

Средний уровень развития эмоциональной сферы. Ребенку потребовалась содержательная помощь. Ребёнок смог определить 4 – 6 эмоций, правильно назвал эти эмоции и смог их выразительно изобразить.

Низкий уровень развития эмоциональной сферы.

Рассмотрим результаты первичной диагностики младших школьников, которая проводилась по вышеуказанным методикам.

Диагностические результаты младших школьников по обеим методикам представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня эмоционального интеллекта у младших школьников

№ п/п	Имя Ф. испытуемых	Результаты по методикам				Итоговый уровень
		«Эмоциональная идентификация»		«Эмоциональная пиктограмма»		
		балл	уровень	балл	уровень	
1.	Роман Р.	5	высокий	6	высокий	высокий
2.	Екатерина Р.	6	высокий	5	высокий	высокий
3.	Мария С.	1	низкий	4	средний	средний
4.	Семен П.	4	средний	5	средний	средний
5.	Дарья А.	2	низкий	2	низкий	низкий
6.	Никита К.	5	высокий	5	средний	средний
7.	Дарья В.	2	низкий	2	низкий	низкий
8.	Мария С.	6	высокий	5	высокий	высокий
9.	Алексей В.	5	средний	6	средний	средний
10.	Алиса А.	1	низкий	1	низкий	низкий
11.	Андрей Т.	5	высокий	5	средний	средний
12.	Анастасия У.	5	высокий	5	средний	средний
13.	Полина Л.	1	низкий	2	низкий	низкий
14.	Кирилл М.	6	высокий	1	низкий	средний
15.	Наталья Х.	1	низкий	6	средний	средний
16.	Владимир В.	4	средний	4	средний	средний
17.	Валерия Ш.	6	средний	5	средний	средний
18.	Юлия О.	2	низкий	5	средний	средний
19.	Кира Ж.	2	низкий	1	низкий	низкий
20.	Игорь А.	5	высокий	4	средний	средний
21.	Виталина Ф.	2	низкий	1	низкий	низкий
22.	Марат Т.	5	средний	5	средний	средний
23.	Антон К.	1	низкий	5	средний	средний
24.	Софья Р.	4	высокий	4	средний	средний
25.	Николай П.	6	средний	6	средний	средний

Проанализируем результаты обследования младших школьников.

По методике «Эмоциональная идентификация» мы выявили, что у 9 младших школьников высокий уровень эмоциональной идентификации. Эти дети правильно назвали все эмоциональные состояния, смогли соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями; изобразили различные эмоциональные состояния. Для 6 детей характерен средний уровень эмоциональной идентификации. При выполнении задания этим ребятам потребовалась содержательная помощь; они смогли определить 4-6 эмоций, правильно назвали эти эмоции и смогли их выразительно изобразить. У 10

детей выявлен низкий уровень развития эмоциональной сферы. В ходе диагностики им потребовалось два вида помощи: содержательная и предметно-действенная. Дети смогли правильно обозначить, соотнести и воспроизвести до четырех эмоциональных состояний.

Уровни эмоциональной идентификации младших школьников, принявших участие в диагностическом обследовании, представлены на рисунке 1.

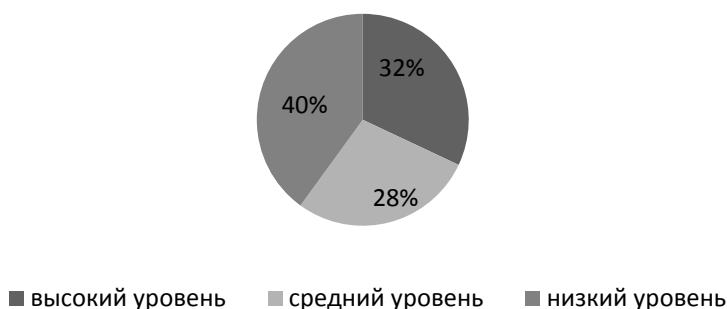


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики по методике «Эмоциональная идентификация»

Таким образом, по результатам методики «Эмоциональная идентификация», выяснилось, что из 25 испытуемых 10 детей (40%) имеют низкий уровень сформированности восприятия мимических средств, выражения эмоций и умения их вербализировать. 8 испытуемых (32%) имеют высокий уровень эмоционального развития, а средний уровень имеют 7 детей, что составило 28%.

Рассмотрим результаты диагностики детей по методике «Эмоциональная пиктограмма». Только для 3 детей характерен высокий уровень развития эмоциональной сферы. Испытуемые правильно назвали все эмоциональные состояния, смогли соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями. Изобразили различные эмоциональные состояния.

У 15 младших школьников выявлен средний уровень развития эмоциональной сферы. Этим детям при выполнении задания потребовалась содержательная помощь. Они смогли определить 4-6 эмоций, правильно назвали эти эмоции и смогли их выразительно изобразить.



Процентное соотношение выраженности уровней эмоционального развития в экспериментальной группе представлено на рисунке 2.

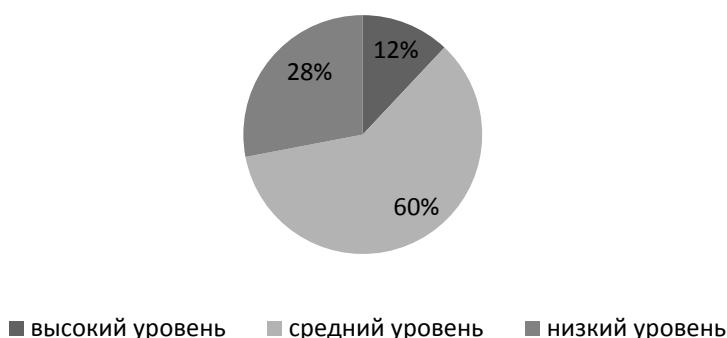


Рисунок 2 – Результаты исследования по методике «Эмоциональная пиктограмма»

По результатам методики «Эмоциональная пиктограмма», выяснилось, что, из 25 испытуемых 3 ребенка (12%) имеют высокий уровень развития эмоциональной сферы, 7 детей (28%) имеют низкий уровень и 15 испытуемых (60%) имеют средний уровень развития эмоциональной сферы.

Таким образом, исходя из результатов диагностического обследования, можно сделать вывод, что у большинство детей младшего школьного возраста, принимавших участие в экспериментальной работе, уровень эмоционального интеллекта средний. Часть детей имеют низкий уровень развития эмоционального интеллекта. На основании полученных диагностических результатов, мы сделали вывод, что с младшими школьниками необходимо проведение развивающих занятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта.

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

По результатам констатирующего эксперимента нами было выявлено, что для 64 % младших школьников характерен средний уровень развития

эмоционального интеллекта; для 24 % детей свойственен низкий уровень развития эмоционального интеллекта. Мы предположили, что развитие эмоционального интеллекта младших школьников возможно посредством занятий по психогимнастике. Нами была составлена «Программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики». Приведем краткое описание программы, реализованной нами в ходе формирующего эксперимента. Полное описание развивающей программы представлено в Приложении А.

Цель программы: создание условий для развития у детей эмоционального интеллекта.

Задачи:

- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, как собственного поведения, так и поступков окружающих людей;
- воспитывать интерес к окружающим людям, развивать чувства понимания и потребности в общении;
- формировать у детей умения и навыки практического владения выразительными движениями – мимикой, жестами, пантомимикой;
- развивать самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе самостоятельной деятельности<sup>4</sup>
- формировать у детей способность распознавать собственные чувства и чувства других людей, чтобы уметь управлять своими эмоциями и поддерживать верный стиль в отношениях.

Принципы реализации программы:

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

Реализация программы предполагала определенную поэтапность работы. Первый этап – диагностический. На этом этапе проводилась диагностика испытуемых. Обследование детей проводилось на материале следующих

методик: методика «Эмоциональная идентификация» и методика «Эмоциональная пиктограмма», разработанных Е.И. Изотовой.

Второй этап – содержательный. Данный этап работы связан с определением содержательного компонента, то есть подбором упражнений, соответствующих задачам программы и индивидуальным особенностям детей младшего школьного возраста.

Программа представляет собой цикл из 9 групповых занятий. Продолжительность занятий 20-40 минут. Режим проведения: два раза в неделю.

Методы и приемы, используемые в программе: психогимнастические этюды; различные виды игр; элементы театрализованной деятельности.

Критерии эффективности программы: младшим школьникам становится легче общаться со сверстниками; легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других; вырабатываются положительные черты характера.

В таблице 2 представлено планирование и краткое содержание развивающих занятий.

Таблица 2 – Тематическое планирование развивающих занятий

Занятие	Цель	Упражнение	Материалы и оборудование
1.	Развития воображения, выразительности движений.	Ритуал приветствия Игра «Облака» Игра «Садовник» Ритуал прощания	фонарик
2.	Развитие выразительности движений, пластики, воображения.	Ритуал приветствия Игра «Насос и мяч» Игра «Дожди» Ритуал прощания	фонарик
3.	Развитие произвольности, наблюдательности, воображения.	Ритуал приветствия Игра «У моря» Игра «Выбери девочку» Ритуал прощания	фонарик, карточки с изображением девочки
4.	Развитие эмпатии	Ритуал приветствия Игра «Угадай настроение» Игра «Говорящие предметы» Ритуал прощания	фонарик, коробка с фотографиями
5.	Развитие моторного проигрывания	Ритуал приветствия Игра «Надувала кошка мяч» Игра «Зеркало настроения» Ритуал прощания	фонарик

Занятие	Цель	Упражнение	Материалы и оборудование
6.	Развитие способности выражать сочувствие, удовлетворение потребности в эмоциональной близости	Ритуал приветствия Игра «Обними и приласкай игрушку» Игра «Посочувствуй другому» Ритуал прощаний	фонарик, мягкие игрушки
7.	Обучение осознанию и принятию своих чувств и эмоций	Ритуал приветствия Игровое упражнение «Закончи предложение...» Игровое упражнение «Я и мое настроение» Ритуал прощания	фонарик
8.	Формирование положительных чувств и эмоций (спокойствие, радость, доброжелательность)	Ритуал приветствие Игровое упражнение «Солнечный зайчик» Игровое упражнение «Царевна Несмеяна» Ритуал прощания	фонарик
9.	Закрепление полученных знаний	Ритуал приветствия Игровое упражнение «Изобрази...» Игровое упражнение «Что было бы, если бы...» Ритуал прощания	фонарик, сюжетные картинки

Приведем описание развивающих занятий.

### Занятие № 1

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Материалы: фонарик.

Структура занятия:

- Ритуал приветствия.
- Игра «Облака».
- Игра «Садовник».
- Ритуал прощания.

Ход работы.

Ритуал приветствия:

Цель: создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Игра «Облака»

Цель: развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния.

Игра «Садовник»

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Ритуал прощания

Цель: обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

## Занятие № 2

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения

Материалы: фонарик

Структура занятия:

- Ритуал приветствия.
- Игра «Насос и мяч».
- Игра «Дожди».
- Ритуал прощания.

Ход работы:

Ритуал приветствия:

Цель: создание условий для настроения детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Игра «Насос и мяч»

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

Игра «Дожди»

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Ритуал прощания

Цель: обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

### Занятие № 3

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения

Материалы: фонарик, карточки с изображением девочки.

Структура занятия:

- Ритуал приветствия.
- Игра «У моря».
- Игра «Выбери девочку».
- Ритуал прощания.

Ход работы:

Ритуал приветствия

Цель: создание условий для настроения детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Игра «У моря»

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

Игра «Выбери девочку»

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Ритуал прощания

Цель: обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

### Занятие № 4

Цель: развитие эмпатии.

Материалы: фонарик, коробка с фотографиями.

Структура занятия:

- Ритуал приветствия.
- Игра «Угадай настроение».
- Игра «Говорящие предметы».
- Ритуал прощания.

Ход работы:

Ритуал приветствия:

Цель: создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Игра «Угадай настроение»

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

Игра «Говорящие предметы»

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

Ритуал прощания

Цель: обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

#### Занятие № 5

Цель: развитие моторного проигрывания.

Материалы: фонарик.

Структура занятия:

- Ритуал приветствия.
- Игра «Надувала кошка мяч».
- Игра «Зеркало настроения».
- Ритуал прощания.

Ход работы:

Ритуал приветствия

Цель: создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Игра «Надувала кошка мяч»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Игра «Зеркало настроения»

Цель: развитие один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание; обучение детей умению воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

Ритуал прощания

Цель: обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

#### Занятие № 6

Цель: развитие способности выражать сочувствие, удовлетворение потребности в эмоциональной близости.

Материалы: фонарик, мягкие игрушки.

Структура занятия:

- Ритуал приветствия
- Игра «Обними и приласкай игрушку»
- Игровое упражнение «Посочувствуй другому»
- Ритуал прощания

Ход работы:

Ритуал приветствия

Цель: создание условий для настроения детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Игра «Обними и приласкай игрушку»

Цель: удовлетворение потребность детей в эмоциональном тепле и близости.

Игровое упражнение «Посочувствуй другому»

Цель: развитие у детей способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.

Ритуал прощания

Цель: обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.



## Занятие № 7

Цель: обучение осознанию и принятию своих чувств и эмоций.

Материалы: фонарик.

Структура занятия:

- Ритуал приветствия.
- Игровое упражнение «Закончи предложение».
- Игровое упражнение «Я и мое настроение».
- Ритуал прощания.

Ход работы:

Ритуал приветствия

Цель: создание условий для настроения детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Игровое упражнение «Закончи предложение»

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

Игровое упражнение «Я и мое настроение»

Цель: обучение детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:

Ритуал прощания

Цель: обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

## Занятие № 8

Цель: формирование положительных чувств и эмоций (спокойствие, радость, доброжелательность).

Материалы: фонарик.

Структура занятия:

- Ритуал приветствия.
- Игровое упражнение «Солнечный зайчик».

- Игровое упражнение «Царевна Несмеяна».
- Ритуал прощания.

Ход работы:

Ритуал приветствия

Цель: создание условий для настроения детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Игровое упражнение «Солнечный зайчик»

Цель: обучение детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.

Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»

Цель: формирование у детей доброжелательное отношение к партнеру, умение увидеть, прежде всего, положительные качества.

Ритуал прощания

Цель: обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

#### Занятие № 9

Цель: закрепление полученных знаний.

Материалы: фонарик, сюжетные картинки.

Структура занятия:

- Ритуал приветствия.
- Игровое упражнение «Изобрази...».
- Игровое упражнение «Что было бы, если бы...».
- Ритуал прощания.

Ритуал приветствия

Цель: создание условий для настроения детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Игровое упражнение «Изобрази...»

Цель: развитие способности понимать и изображать эмоцию.

Игровое упражнение «Что было бы, если бы...»

Цель: развитие способности понимать и распознавать различные эмоции.

## Ритуал прощания

Цель: обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Вышеописанная развивающая программа была реализована с младшими школьниками в рамках формирующего эксперимента. После развивающей работы было проведено повторное диагностическое обследование участников экспериментальной работы.

### **2.3 Анализ результатов повторной диагностики**

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

Для повторной диагностики эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста нами использовались: методика «Эмоциональная идентификация» и методика «Эмоциональная пиктограмма», разработанные Е.И. Изотовой.

Методика «Эмоциональная идентификация» направлена на выявление особенностей идентификации эмоций различной модальности у детей младшего школьного возраста, индивидуальных особенностей эмоционального развития, выявления возможности детей в воспроизведении основных эмоциональных состояний и их вербализации.

Показателями методики являются: восприятие экспрессивных признаков (мимических); понимание эмоционального содержания; идентификация эмоций; вербализация эмоций; воспроизведение эмоций (выразительность и произвольность).

Методика «Эмоциональная пиктограмма» позволяет выявить уровень развития эмоциональной сферы ребенка:

- высокий уровень развития эмоциональной сферы. Ребёнок правильно назвал все эмоциональные состояния, смог соотнести пиктограммы с

фотографическими изображениями. Изобразил различные эмоциональные состояния. Помощи ребёнку не потребовалось.

- средний уровень развития эмоциональной сферы. Ребенку потребовалась содержательная помощь. Ребёнок смог определить 4 – 6 эмоций, правильно назвал эти эмоции и смог их выразительно изобразить.

- низкий уровень развития эмоциональной сферы. Ребенок определяет 1-2 эмоции, затрудняется в их изображении.

Результаты повторной диагностики детей по методикам «Эмоциональная идентификация» и «Эмоциональная пиктограмма» представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты повторной диагностики эмоционального интеллекта у младших школьников

№ п/п	Имя Ф. испытуемых	Результаты по методикам				Итоговый уровень
		«Эмоциональная идентификация»		«Эмоциональная пиктограмма»		
		балл	уровень	балл	уровень	
1.	Роман Р.	3	средний	6	средний	средний
2.	Екатерина Р.	6	высокий	6	высокий	высокий
3.	Мария С.	5	средний	4	средний	средний
4.	Семен П.	6	высокий	6	высокий	высокий
5.	Дарья А.	5	средний	4	средний	средний
6.	Никита К.	6	высокий	6	высокий	высокий
7.	Дарья В.	5	средний	5	средний	средний
8.	Мария С.	5	высокий	5	средний	средний
9.	Алексей В.	6	высокий	6	высокий	высокий
10.	Алиса А.	3	средний	4	средний	средний
11.	Андрей Т.	5	средний	4	средний	средний
12.	Анастасия У.	4	средний	6	высокий	высокий
13.	Полина Л.	6	высокий	6	высокий	высокий
14.	Кирилл М.	6	высокий	6	высокий	высокий
15.	Наталья Х.	5	средний	6	высокий	высокий
16.	Владимир В.	4	средний	5	средний	средний
17.	Валерия Ш.	6	высокий	6	высокий	высокий
18.	Юлия О.	5	средний	5	средний	средний
19.	Кира Ж.	6	высокий	6	высокий	высокий
20.	Игорь А.	5	средний	6	высокий	высокий
21.	Виталина Ф.	6	высокий	5	средний	высокий
22.	Марат Т.	6	высокий	6	высокий	высокий
23.	Антон К.	3	средний	6	средний	средний
24.	Софья Р.	6	высокий	6	высокий	высокий
25.	Николай П.	5	средний	4	средний	средний

Проанализируем диагностические результаты, представленные в таблице.

По методике «Эмоциональная идентификация» мы выявили, что после проведения занятий психогимнастикой для 12 младших школьников характерен высокий уровень эмоциональной идентификации. Эти дети правильно назвали все эмоциональные состояния, без ошибок соотнесли пиктограммы с фотографическими изображениями; без всяких затруднений изобразили различные эмоциональные состояния. У 13 испытуемых после развивающих занятий выявлен средний уровень эмоциональной идентификации. Они смогли определить 4-6 эмоций, правильно назвали эти эмоции и смогли их выразительно изобразить. Низкий уровень эмоциональной идентификации после развивающих занятий не выявлен ни у кого из детей.

По результатам диагностики детей по методике «Эмоциональная пиктограмма» нами было выявлено, что после занятий психогимнастикой для 13 ребят характерен высокий уровень развития эмоциональной сферы. Эти младшие школьники правильно назвали все эмоциональные состояния, смогли соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями. Изобразили различные эмоциональные состояния. У 12 младших школьников выявлен средний уровень развития эмоциональной сферы.

Процентное соотношение уровней эмоционального интеллекта детей после проведения занятий психогимнастикой представлено на рисунке 3.

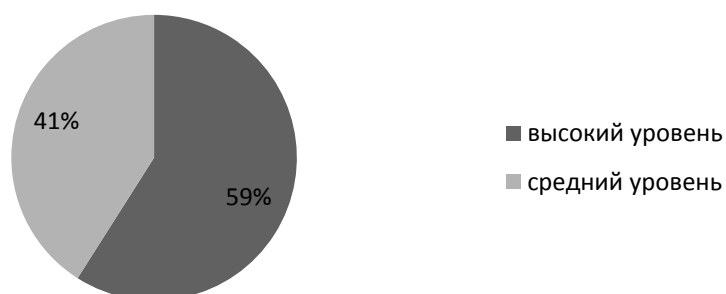


Рисунок 3 – Уровни эмоционального интеллекта младших школьников

Анализируя результаты повторной диагностики по методикам «Эмоциональная идентификация» и «Эмоциональная пиктограмма», можно сделать вывод о том, что после реализации развивающей работы 41 % младших школьников характеризуются средним уровнем развития эмоционального интеллекта, для 59 % детей характерен высокий уровень эмоционального интеллекта, сформированности восприятия мимических средств, выражения эмоций и умения их вербализировать.

Таким образом, мы можем говорить о положительной динамике в развитии эмоционального интеллекта младших школьников, участвовавших в экспериментальной работе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая включает способность наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями.

В структуре эмоционального интеллекта выделяют четыре компонента: самосознание, самоконтроль, социальное понимание и управление взаимоотношениями.

Факторами, оказывающими влияние на формирование эмоционального интеллекта, являются жизненные обстоятельства, которые вызывают различные чувства и эмоциональные состояния.

Для развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте можно использовать такой метод как психогимнастика. Это курс специальных занятий, обращенных на развитие и коррекцию многообразных сторон психики ребенка как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы. Основной целью психогимнастики является преодоление барьеров в общении, формирование наилучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, тревожности, организация возможностей для самовыражения.

Нами было организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста, обучающихся в МБОУ «СОШ № 8 г. Лесосибирска».

В ходе констатирующего эксперимента, мы выявили, что 64 % детей имеют низкий уровень развития эмоционального интеллекта, для 24 % испытуемых характерен средний уровень, и только 12 % детей характеризуются высоким уровнем развития эмоционального интеллекта.

Исходя из полученных данных первичной диагностики, нами была составлена и апробирована «Программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики». С детьми было проведено 9 развивающих занятий. После осуществления

развивающей работы мы провели повторное диагностическое обследование младших школьников.

Проанализировав результаты повторной диагностики, мы выявили положительную динамику в развитии эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста. Так, у 48 % детей диагностирован высокий уровень эмоционального интеллекта, для остальных 52 % ребят характерен средний уровень эмоционального интеллекта. Испытуемых с низким уровнем эмоционального интеллекта не выявлено. Дети научились хорошо распознавать эмоции, сознательно влиять на свои эмоции, контролировать их; стали распознавать и признавать чувства других, научились сочувствовать им.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены в полном объеме, гипотеза получила подтверждение. Занятия психогимнастикой способствуют развитию эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешина, А. В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха / А. В. Алешина, С.Т. Шабанов. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 336 с.
2. Алешина, А. В. Эмоциональный интеллект. Российская практика / А. В. Алешина, С.Т. Шабанов. – Москва : «Манн, Иванов и Фербер». – 2014. – 429 с.
3. Александровская, Э. М. Психологическое сопровождение школьников / Э. М. Александровская, Н. И. Кокуркина, Н. В. Куренкова. – Москва : Академия, 2013. – 208 с.
4. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е. А. Алябьева. – Москва : Сфера, 2014. – 88 с.
5. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 288 с.
6. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2015. – № 5. – С. 57-65.
7. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2014. – 388 с.
8. Арушанова, А. Г. Развитие коммуникативных способностей школьника: методическое пособие / А. Г. Арушанова. – Москва: Сфера, 2013. – 80 с.
9. Берк, Л. Е. Развитие ребенка / Л. Е. Берк. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 1056 с.
10. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва : «АСТ МОСКВА», 2013. – 478 с.
11. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Москва: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 560 с.

12. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность. – Москва : Сфера, 2010. – 272 с.
13. Данилина, Т. А. В мире детских эмоций / Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. – Москва : Айрис-пресс, 2014. – 160 с.
14. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 464 с.
15. Изотова, Е. И. Амплификация эмоционального развития детей в условиях дошкольного учреждения / Е. И. Изотова // Психолог в детском саду. – 2007. – № 1. – С. 57-74.
16. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 752 с.
17. Истратова, О. Н. Справочник психолога начальной школы / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.
18. Кабаченко, Т. С. Психология управления / Т. С. Кабаченко. – Москва : Педагогическое общество России, 2012. – 384 с.
19. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия / Б. Д. карвасарский. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 672 с.
20. Коробицына, Е. В. Формирование позитивных взаимоотношений родителей и детей 5-7 лет. Диагностика, тренинг, занятия / Е. В. Коробицына. – Волгоград : Издательство «Учитель», 2012. – 133 с.
21. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. – Ярославль : «Академия развития» , 2016. – 208 с.
22. Куницына, Н. В. Эмоциональный интеллект и межличностное общение / Н. В. Куницына, Н. В. Казаринова, В. Н. Поголына. – Санкт-Петербург: Речь, 2013. – 544 с.
23. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Люсин Д. В. // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2014. – 329 с.

24. Лютова, Е. К. Тренинг общения с ребенком / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 176 с.
25. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. – Москва: Академия, 2008. – 608 с.
26. Нгуен, М. А. Развитие эмоционального интеллекта / М. А. Нгуен // Начальная школа. – 2013. – № 5. – С. 80-87.
27. Нгуен, М. А. Эмоциональный интеллект или новый взгляд на проблему толерантности / М. А. Нгуен // Психология образования сегодня: теория и практика / под ред. С. И. Коптевой, А. П. Лобанова, Н. В. Дроздовой. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 273 с.
28. 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.
29. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – Москва : Юрайт, 2016. – 448 с.
30. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2012. – 510 с.
31. Парыгин, Б. Д. Проблема эмоционального интеллекта в социальной психологии / Б. Д. Парыгин // Динамика социально-психологических явлений в изменяющемся обществе / под ред. А. Л. Журавлева. – Москва : Сфера, 2013. – 532 с.
32. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 192 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. В. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта / Д. В. Рыжов // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 2. – С. 29-37.

35. Семенака, С. И. Уроки добра: Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. – Москва : Издательство АРКТИ, 2013. – 80 с.
36. Сергиенко, Е. А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект»: руководство / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 176 с.
37. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О. В. Хухлаева. – Москва : 2013. – 214 с.
38. Цукерман, Г. В. Психологическое обследование младших школьников / Г. В. Цукерман, М. И. Венгер. – Москва : Владос-Пресс, 2013. – 160 с.
39. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – Москва : ВЛАДОС, 2015. – 314 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

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

Цель программы: создание условий для развития у детей эмоционального интеллекта.

Задачи:

- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, как собственного поведения, так и поступков окружающих людей.
- воспитывать интерес к окружающим людям, развивать чувства понимания и потребности в общении.
- формировать у детей умения и навыки практического владения выразительными движениями – мимикой, жестами, пантомимикой.
- развивать самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе самостоятельной деятельности.
- формировать у детей способность распознавать собственные чувства и чувства других людей, чтобы уметь управлять своими эмоциями и поддерживать верный стиль в отношениях.

Принципы реализации программы:

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

Реализация программы предполагает определенную поэтапность работы.

1 этап – ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ.

На этом этапе проводится диагностика испытуемых. Обследование детей проводится на материале следующих методик:

- методика «Эмоциональная идентификация»;
- методика «Эмоциональная пиктограмма» (авт. Е.И. Изотова).

2 этап – СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ.

Данный этап работы связан с определением содержательного компонента, то есть подбором упражнений, соответствующих задачам программы и индивидуальным особенностям детей младшего школьного возраста.

Программа представляет собой цикл из 9 групповых занятий. Продолжительность занятий 20-40 минут. Режим проведения: два раза в неделю.

Методы и приемы, используемые в программе:

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

Критерии эффективности программы:

- школьникам становится легче общаться со сверстниками;
- легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других;
- вырабатываются положительные черты характера.

Средства отслеживания эффективности программы: с помощью повторной диагностики. Используются те же методики, что и для первичной диагностики.

#### Тематическое планирование занятий

Занятие	Цель	Упражнения	Материалы и оборудование
1.	развитие воображения, выразительности движений.	Ритуал приветствия Игра «Облака» Игра «Садовник» Ритуал прощания	фонарик
2.	развитие выразительности движений, пластики, воображения	Ритуал приветствия Игра «Насос и мяч»	фонарик

		Игра «Дожди» Ритуал прощания	
3.	развитие произвольности, наблюдательности, воображения	Ритуал приветствия Игра «У моря» Игра «Выбери девочку» Ритуал прощания	фонарик, карточки с изображением девочки
4.	Развитие эмпатии	Ритуал приветствия Игра «Угадай настроение» Игра «Говорящие предметы» Ритуал прощания	фонарик, коробка с фотографиями.
5.	Развитие моторного проигрывания	Ритуал приветствия Игра «Надувала кошка мяч» Игра «Зеркало настроения» Ритуал прощания	фонарик
6.	Развитие способности выражать сочувствие, удовлетворение потребности в эмоциональной близости	Ритуал приветствия Игра «Обними и приласкай игрушку» Игровое упражнение «Посочувствуй другому» Ритуал прощания	фонарик, мягкие игрушки
7.	Обучение осознанию и принятию своих чувств и эмоций	Ритуал приветствия Игровое упражнение «Закончи предложение» Игровое упражнение «Я и мое настроение» Ритуал прощания	фонарик
8.	Формирование положительных чувств и эмоций (спокойствие, радость, доброжелательность)	Ритуал приветствия Игровое упражнение «Солнечный зайчик» Игровое упражнение «Царевна Несмеяна» Ритуал прощания	фонарик
9.	Закрепление полученных знаний.	Ритуал приветствия Игровое упражнение «Изобрази...» Игровое упражнение «Что было бы, если бы...» Ритуал прощания	фонарик, сюжетные картинки

## Содержание программы

### Занятие №1

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений.

**Материалы:** фонарик

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игра «Облака»

Игра «Садовник»

Ритуал прощания

**Ход работы.**

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

- В руках я держу волшебный фонарик. Давайте нашим дыханием согреем его, он разгорится и подарит нам свое тепло (дети дуют на фонарик).

- А теперь давайте пожелаем друг другу доброго дня! Я передам фонарик тому, кто справа от меня, назову его по имени и скажу «Добрый день...(имя)»

- Молодцы! Теперь день будет точно добрым.

**Игра «Облака»**

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния.

Описание игры: психолог читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака, а я на них глядел. И два похожих облака найти я захотел. Я долго вглядывался в высь и даже шурил глаз. А что увидел я, то Вам все расскажу сейчас. Вот облачко веселое смеется надо мной:

- Зачем ты шуришь глазки так? Какой же ты смешной! Я тоже посмеялся с ним: - Мне весело с тобой! И долго-долго облачку махал я вслед рукой.

А вот другое облачко расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок вдруг далеко унес. И каплями дождя расплакалось оно...

И стало грустно так, а вовсе не смешно. И вдруг по небу грозное страшилище летит и кулаком огромным сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог: так дунул, что страшилище пустилось наутек. А маленькое облачко над озером плывет, и изумленно облачко приоткрывает рот: - Ой, кто там, в глади озера пушистенький такой.

Такой лохматый, маленький? Летим, летим со мной. Так очень долго мы играли, хочу я вам сказать, что два похожих облачка не смог я разыскать.

**Игра «Садовник»**

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений.

Психолог выступает в роли садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

**Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети сидят в кругу на ковриках или на стульях. В центре ребенок, который выбирается детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

## **Занятие №2**

**Цель:** развитие выразительности движений, пластики, воображения

**Материалы:** фонарик

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игра «Насос и мяч»

Игра «Дожди»

Ритуал прощания

**Ход работы.**

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

- В руках я держу волшебный фонарик. Давайте нашим дыханием согреем его, он разгорится и подарит нам свое тепло (дети дуют на фонарик).

- А теперь давайте пожелаем друг другу доброго дня! Я передам фонарик тому, кто справа от меня, назову его по имени и скажу «Добрый день...(имя)»

- Молодцы! Теперь день будет точно добрым.

### **Игра «Насос и мяч»**

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

Дети играют в парах. Один ребенок - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (т.е. мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движениями рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал качать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса и из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Игроки меняются ролями.

### **Игра «Дожди»**

**Цель:** развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию психолога изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п.

### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети сидят в кругу на коврик или на стульях. В центре ребенок, который выбирается психологом или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

### **Занятие №3**

**Цель:** развитие произвольности, наблюдательности, воображения

**Материалы:** фонарик, карточки с изображением девочки.

#### **Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игра «У моря»

Игра «Выбери девочку»

Ритуал прощания

#### **Ход работы.**

#### **Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

- В руках я держу волшебный фонарик. Давайте нашим дыханием согреем его, он разгорится и подарит нам свое тепло (дети дуют на фонарик).

- А теперь давайте пожелаем друг другу доброго дня! Я передам фонарик тому, кто справа от меня, назову его по имени и скажу «Добрый день...(имя)»

- Молодцы! Теперь день будет точно добрым.

#### **Игра «У моря»**

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

«Давайте представим, что мы сидим у моря. Теплое, нежное солнышко. Мы загораем. Подставьте солнышку подбородок, слегка разомкните губы и зубы (вдох). Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко закрыть рот (задержать дыхание). Энергично двигать губами и руками. Жучок улетит. Слегка открыть рот. Облегченно вздохнуть. Нос загорает, подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Порхает бабочка. Выбирает, на чей нос ей сесть (вдох). Сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание). Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа (выдох). Брови – качели. Вновь прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Подвигаете бровями вверх – вниз. Бабочка улетела совсем.

#### **Игра «Выбери девочку»**

**Цель:** развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Дети выбирают из предложенных психологом карточек изображения веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто.



Зайку бросила хозяйка, Под дождем остался зайка. Со скамейки слезть не смог, весь до ниточки промок.

- Какая девочка бросила зайку? – задает вопрос психолог, после чтения стихотворения.

Идет бычок качается, Вздыхает на ходу: - Ой, доска кончается,

Сейчас я упаду.

Какая девочка испугалась за бычка?

Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу.

Все равно его не брошу, потому что он хороший.

Какая девочка пожалела мишку?

Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости.

Какая девочка любит свою лошадку?

#### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети сидят в кругу на коврике или на стульях. В центре ребенок, который выбирается психологом или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

#### **Занятие №4**

**Цель:** Развитие эмпатии

**Материалы:** фонарик, коробка с фотографиями.

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игра «Угадай настроение»

Игра «Говорящие предметы»

Ритуал прощания

**Ход работы.**

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

- В руках я держу волшебный фонарик. Давайте нашим дыханием согреем его, он разгорится и подарит нам свое тепло (дети дуют на фонарик).

- А теперь давайте пожелаем друг другу доброго дня! Я передам фонарик тому, кто справа от меня, назову его по имени и скажу «Добрый день... (имя)»

- Молодцы! Теперь день будет точно добрым.

**Игра «Угадай настроение»**

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

Дети садятся в круг. У психолога в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

**Игра «Говорящие предметы»**

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

В ходе игры дети берут на себя различные роли и изображают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью.

Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным, веселым с узорами. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали за веревочку, а пустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перекидывают меня друг другу!»

Психолог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также могут предложить свой вариант.

**Ритуал прощаний**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети сидят в кругу на коврике или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Мне нравится с тобой играть» и т.д.

#### **Занятие №5**

**Цель:** Развитие моторного проигрывания

**Материалы:** фонарик

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игра «Надувала кошка мяч»

Игра «Зеркало настроения»

Ритуал прощания

**Ход работы.**

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

- В руках я держу волшебный фонарик. Давайте нашим дыханием согреем его, он разгорится и подарит нам свое тепло (дети дуют на фонарик).

- А теперь давайте пожелаем друг другу доброго дня! Я передам фонарик тому, кто справа от меня, назову его по имени и скажу «Добрый день...(имя)»

- Молодцы! Теперь день будет точно добрым.

**Игра «Надувала кошка мяч»**

**Цель:** снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Психолог произносит 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.

**Игра «Зеркало настроения»**

**Цель:** развитие один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

Игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок - зеркало. Другой - тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

**Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети сидят в кругу на коврике или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты очень веселый»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

#### **Занятие №6**

**Цель:** Развитие способности выражать сочувствие, удовлетворение потребности в эмоциональной близости

**Материалы:** Фонарик, мягкие игрушки

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игра «Обними и приласкай игрушку»

Игровое упражнение «Посочувствуй другому»

Ритуал прощания

**Ход работы.**

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

- В руках я держу волшебный фонарик. Давайте нашим дыханием согреем его, он разгорится и подарит нам свое тепло (дети дуют на фонарик).

- А теперь давайте пожелаем друг другу доброго дня! Я передам фонарик тому, кто справа от меня, назову его по имени и скажу «Добрый день...(имя)»

- Молодцы! Теперь день будет точно добрым.

#### **Игра «Обними и приласкай игрушку»**

**Цель:** удовлетворение потребности детей в эмоциональном тепле и близости

Психолог приносит мягкие игрушки. Например: куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети бродят по комнате. По сигналу они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь доброе и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

#### **Игровое упражнение «Посочувствуй другому»**

**Цель:** развитие у детей способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.

Упражнения выполняются в парах. Психолог задает разнообразные ситуации.

- Девочка упала, поранила руку, ей очень больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).

- Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).

- Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).

- Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?).

- Девочки выбрали котенка, пожалели его, напоили молоком.

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями. Детям так же можно придумать свои ситуации.

#### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети сидят в кругу на коврик или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Мне с тобой очень интересно»; «У нас много общего»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

### **Занятие №7**

**Цель:** Обучение осознанию и принятию своих чувств и эмоций

**Материалы:** фонарик

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игровое упражнение «Закончи предложение»

Игровое упражнение «Я и мое настроение»

Ритуал прощания

**Ход работы.**

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

- В руках я держу волшебный фонарик. Давайте нашим дыханием согреем его, он разгорится и подарит нам свое тепло (дети дуют на фонарик).

- А теперь давайте пожелаем друг другу доброго дня! Я передам фонарик тому, кто справа от меня, назову его по имени и скажу «Добрый день...(имя)»

- Молодцы! Теперь день будет точно добрым.

#### **Игровое упражнение «Закончи предложение»**

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

Мой любимый предмет в школе...

Моего лучшего друга зовут...  
Моя любимая компьютерная игра...  
Моя любимая мягкая игрушка...  
Моя любимая песенка...  
Мое самое любимое время года...  
Мои любимые сладости...  
Моя любимая сказка...  
Мой любимый герой...  
Моя любимая считалочка...  
Мой любимый мультфильм...  
Мой любимый цветок...  
Моя любимая книга...  
Мой любимый праздник...

#### **Игровое упражнение «Я и мое настроение»**

**Цель:** обучение детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:

Я радуюсь, когда...  
Мне грустно, когда...  
Мне страшно, когда...  
Я горжусь тем, что...  
Однажды я испугался...  
Я злюсь, когда...  
Я был удивлен, когда...  
Когда меня обижают,...  
Я сержусь, если...

#### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети сидят в кругу на коврик или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мой лучший друг»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

### **Занятие №8**

**Цель:** Формирование положительных чувств и эмоций (спокойствие, радость, доброжелательность)

**Материалы:** фонарик

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игровое упражнение «Солнечный зайчик»

Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»

Ритуал прощания

**Ход работы:**

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

- В руках я держу волшебный фонарик. Давайте нашим дыханием согреем его, он разгорится и подарит нам свое тепло (дети дуют на фонарик).

- А теперь давайте пожелаем друг другу доброго дня! Я передам фонарик тому, кто справа от меня, назову его по имени и скажу «Добрый день...(имя)»

- Молодцы! Теперь день будет точно добрым.

**Игровое упражнение «Солнечный зайчик»**

**Цель:** обучение детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.

Солнечный зайчик заглянул тебе в глазки. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он залез на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

**Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»**

**Цель:** формирование у детей доброжелательное отношение к партнеру, умение увидеть, прежде всего, положительные качества.

С помощью считалки или по желанию выбирается «Царевна Несмеяна». Чтобы «Царевна» улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она добрая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «Царевне» о ее хороших качествах, поступках.

#### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети сидят в кругу на коврике или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Мне было приятно с тобой играть»; «Ты вежливая и дружелюбная»; «Я люблю с тобой гулять» и т.д.

### **Занятие №9**

**Цель:** Закрепление полученных знаний.

**Материалы:** фонарик, сюжетные картинки.

#### **Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игровое упражнение «Изобрази...»

Игровое упражнение «Что было бы, если бы...»

Ритуал прощания

#### **Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание условий для настроя детей друг на друга и возможности дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

- В руках я держу волшебный фонарик. Давайте нашим дыханием согреем его, он разгорится и подарит нам свое тепло (дети дуют на фонарик).

- А теперь давайте пожелаем друг другу доброго дня! Я передам фонарик тому, кто справа от меня, назову его по имени и скажу «Добрый день...(имя)»

- Молодцы! Теперь день будет точно добрым.

#### **Игровое упражнение «Изобрази...»**

**Цель:** развитие способности понимать и изображать эмоцию.

Психолог называет по имени одного из участников, кидает ему мяч и говорит – «Изобрази, пожалуйста, хитрую лисичку!». Ребенок изображает без слов животного и кидает мяч следующему участнику.

#### **Игровое упражнение «Что было бы, если бы...»**

**Цель:** развитие способности понимать и распознавать различные эмоции.

Психолог показывает детям сюжетную картинку, у героев которой отсутствует лицо. Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному эпизоду и почему. После чего детям предлагается изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым, грустным и т.д.?

#### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети сидят в кругу на коврике или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

Вышеописанная тренинговая программа была реализована с младшими школьниками в рамках формирующего эксперимента. После тренинговой работы было проведено повторное диагностическое обследование участников экспериментальной работы.

