**Лобанова С.В.**

**Развитие эмоционального интеллекта школьников**

**Аннотация: В статье представлен опыт работы педагога-психолога по развитию эмоционального интеллекта в конкретной образовательной организации. Автором проанализированы представленные в психологической литературе исследования по взаимосвязи между социально-эмоциональными компетенциями и агрессивным поведением. Автор приходит к выводу, что правильно организованная работа по развитию эмоционального интеллекта способствует улучшению психологического климата в школьном коллективе.**

**Ключевые слова: эмоциональный интеллект, агрессивное поведение, коммуникативные навыки.**

**Впервые определение эмоциональному интеллекту дали американские психологи в 90-ых годах прошлого века. В дальнейшем этим вопросом занимались многие специалисты. В настоящее время существуют разные определения и представления о структуре этого понятия. Одно из определений: «Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения собеседника, его мотивацию и желания. А также умение использовать эти знания для решения практических задач».**

**Большинство учёных к основным чертам эмоционального интеллекта относят:**

* **Осознание эмоций – умение определять эмоцию и правильно её называть. Большую роль в осознании играет среда. Если человек воспитывался в семье, где люди привыкли называть эмоции, то он будет более эмоционально осознанным, чем тот, в чьей семье не было принято говорить о чувствах.**
* **Понимание эмоций других. Оно строится на осознании собственных эмоций, так как чувства окружающих мы воспринимаем через проецирование на свой опыт: «Я понимаю, что чувствует этот человек, потому что знаю, что в такой ситуации испытываю я сам».**
* **Выражение эмоций. Хорошо развитый эмоциональный интеллект позволяет экологично (без вреда для себя и окружающих) выражать свои чувства, при этом не скрывая их.**
* **Управление своими и чужими эмоциями. Многие хотят управлять другими людьми. Но научиться этому можно, только если человек умеет управлять своими эмоциями.**

**В настоящее время в школьной среде всё чаще упоминают об эмоциональном интеллекте когда речь идёт о жёстком социальном взаимодействии между сверстниками, агрессии, насилии (буллинге). Растущее число исследований показывает, что существует тесная связь между буллингом и эмоциональным интеллектом.**

В исследованиях по определению взаимосвязи между травлей и социально-эмоциональными компетенциями, было показано, что более высокие уровни эмоционального интеллекта предсказывают улучшение самочувствия, позитивное социальное взаимодействие, адаптивное и просоциальное поведение.

А также было обнаружено, что эмоциональный интеллект негативно связан с издевательствами, а дети, которые вели себя как агрессоры имели более низкий уровень в управлении своими эмоциями и эмоциями других.

Также, в исследованиях отмечается, что подростки, подвергающиеся издевательствам или агрессии, не обладают навыками и умениями справляться с ситуациями просоциальным образом, а имеют враждебный стиль общения или слабо развитые навыки регулирования своих эмоций.

В исследованиях Комлевой М.А. и Дмитриевой Е.Е. отмечается, что у подростков существует связь между поведенческим, эмоциональным и когнитивным компонентами в общении, а подростки, имеющие высокий уровень их развития, демонстрируют преимущественно конструктивные способы общения.

Таким образом, систематическая работа школьного психолога, направленная на развитие эмоционального интеллекта и коммуникативной компетентности, призвана улучшить социальную ситуацию в ученическом коллективе. Начинать подобную работу необходимо с первых дней обучения в школе.

В начальных классах этому способствуют занятия по профилактической программе «Я и Полезные привычки», разработанные Творческой группой педагогов превентологов на базе Городского центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи г.Омска, членом которой я являюсь.

Один из модулей программы направлен на развитие психоэмоционального здоровья младших школьников. Работая в данном модуле уже в первом классе дети учатся дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих. Формируются представления о различных чувствах людей и возможности управлять ими. В процессе занятий обучающиеся работают в группах, парах, индивидуально в рабочих тетрадях. Для снятия напряжения используются упражнения-энергизаторы: «От сердца к сердцу», «Круг радости», «Аплодисменты по кругу» и др. На занятиях используются такие формы представления результатов, как коллаж «Чувства героев литературных произведений», памятка «Способы управления неприятными чувствами», выставка рисунков «Удачный ответ у доски», коллективная работа «Цветок желаний». В процессе занятий под руководством учителя первоклассники приходят к следующим выводам:

- каждый человек переживает разные чувства в разных ситуациях своей жизни;

- чувства зависят от ожиданий;

- каждый человек может научиться управлять своими чувствами;

- неприятных чувств можно избежать, если думать о последствиях своих поступков.

В последующие годы младшие школьники продолжают анализировать собственные качества и окружающих, находить положительные качества во всех людях, развивают способность к саморегуляции и саморазвитию. К концу четвёртого класса обучающиеся приходят к выводу, что в каждом человеке есть много хороших качеств, нужно уметь увидеть их. Трудные ситуации, которые необходимо преодолевать, встречаются в жизни всех школьников. Но чтобы изменить ситуацию, каждый должен измениться сам. Опытом работы по данной программе педагог-психолог неоднократно делился с коллегами на районных, городских семинарах-практикумах.

Результаты второго этапа СПТ в образовательной организации (опросник уровня агрессивности Басса Перри) показывают, что работа по развитию эмоционального интеллекта актуальна и среди подростков. Высокий общий балл по методике выявлен у 18 из 289 опрошенных подростков.

В работе с подростками используются программы различных авторов. Среди них программа курса внеурочной деятельности «Своя территория», программа по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я», программа развития жизнестойкости обучающихся.

В процессе социально-психологического тренинга отрабатываются новые стратегии поведения у подростков. Для таких встреч часто используем субботу и дни каникул. В безопасной, специально сформированной обстановке у подростков имеется возможность получить информацию о своих способах взаимодействия с окружающими, преодолеть барьеры в общении, стать более уверенными. Особое место в тренинге уделяется анализу качеств, мешающих и помогающих дружбе, обучению новым формам установления контактов, выработке жизнестойкости. Очень полезным, по мнению детей, является обсуждение способов психологической защиты в ситуациях агрессивного давления со стороны сверстников.

Особое внимание уделяется повышению самооценки ребят, развитию умения видеть в окружающих позитивные черты, делать комплименты друг другу. В группе активно расширяется игровой репертуар подростков, что является особо ценным для развития у них дальнейших коммуникативных связей. В процессе занятий у подростков формируются навыки критического мышления, умения противостоять манипулятивному воздействию, навыки ведения конструктивного диалога. В процессе работы с подростками педагогом-психологом сформирован конструктор психологических игр и упражнений, направленных на сплочение группы, формирование и развитие эмоционального интеллекта, уверенности в себе.

Для актуализации у подростков представлений о себе хорошо помогает упражнение «Представь себя с помощью дерева», с использованием метафорических ассоциативных карт или психологический этюд «Окно внутреннего мира». Популярностью у старшеклассников пользуются притчи. Их активное обсуждение приводит к ценным выводам. Так, после обсуждения притчи «Внутренний покой» совместно пришли к выводу, что все проблемы, как и их решения, находятся не где-то снаружи, а внутри нас самих.

Для самодиагностики подбираются техники, наиболее интересные в этом возрасте. Например, тест-игра "Синяя птица", проективный диагностический рисунок «Человек, который срывает яблоко с дерева» и др. В рамках психогигиены, подростки обучаются приёмам саморегуляции: мышечная релаксация, антистрессовое дыхание, мандалатерапия (раскрашивание мандалы).

Для повышения профессиональной компетентности в работе с подростками педагог-психолог прошёл обучение по программам «Социальный театр как технология социально-психологического сопровождения подростков», «Основы экстренной психологической помощи в кризисных и посткризисных ситуациях».

Надеемся, что организованное таким образом психологическое сопровождение детей и подростков, положительно повлияет на развитие их эмоционального интеллекта, научит управлять своими эмоциями, снизит уровень агрессии в детском коллективе.

Список литературы:

1. Александрова Н.В., Воробьёва Л.А., Кириенко С.И., Климовски К., Неупокоев А.А. Рабочая тетрадь по использованию методических материалов регионального культурно-образовательного проекта «Своя территория» в работе педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций// Омск, ООО «Омскбланкиздат», 2020г.

2. Борискина Н.А., Воробьёва Л.А., Гребенникова Н.Б., Кислова О.В., Мельникова М.М., Неупокоев А.А., Овсянникова А.Е. Культурно-образовательный проект «Своя территория»: инновационная технология психосоциальной работы с подростковой аудиторией. Методическое пособие для специалистов//Омск, ООО «Омскбланкиздат», 2020г

3. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/авт.-сост. М.Ю.Михайлина, М.А.Павлова.-Волгоград:Учитель, 2009.-207с.

4. Рефлексивные техники эмоционального состояния детей/авт.-сост. Л.В.Свешникова.-2-е изд.-Волгоград:Учитель, 2012.-79с.

Сведения об авторе:

Лобанова С.В., педагог-психолог МБОУ «Новоомская СОШ Омского муниципального района Омской области»