А.Р. Пьянкова,

педагог-психолог МБОУ «Добрянская СОШ №5»

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

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

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

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

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

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

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

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

Учитывая результаты научных исследований, а также ресурсы, имеющиеся у школы, проблему целенаправленного развития эмоционального интеллекта, а в частности формирование у детей и подростков умения осознавать, оценивать состояния других людей, свои состояния и управлять собственными эмоциями, справедливо будет начать решать со 2-3-го класса и продолжить в основной школе в 5-6м классах через уже привычную для учеников форму работы – систему краткосрочных курсов по выбору. Методика проведения каждого краткосрочного курса должна быть основана на использовании проекции. Ученики проецируют на рисунок, или в персонажей то, что чувствуют сами. То, что ребенок выражает через различные образы в «отдалении», может отражать его фантазии, тревоги, страхи, фрустрации, отношения, импульсы, обиды, желания, потребности и чувства. Часто проекция представляет собой единственный путь, посредством которого ребенок проявляет себя.

На настоящий момент в нашей школе работа по развитию эмоционального интеллекта обучающихся выстроена следующим образом:

* проведение краткосрочных курсов для 1-5х классов («Азбука эмоций» для обучающихся 1-2х классов, «Путешествие по сказкам» для обучающихся 2-3х классов, «Секреты дружбы» для обучающихся 4-5 классов), направленных на осознание собственных эмоций и причин их возникновения, а также оценку эмоционального состояния других людей. Курсы для учеников 1-3х классов содержат в себе элементы арт- и сказко-терапии, в курсах для учеников 4-5х классов используются медиатехнологии;
* проведение тренингов личностного роста для учеников 8-11х классов, направленных на осознание собственных ресурсов и дефицитов, формирование способности к саморазвитию;
* проведение образовательных мероприятий, направленных на развитие эмоциональной сферы учеников через возможность проявить собственные эмоции и состояния («29 февраля - необычный день», «Урок=Перемена», «Чего хотят родители? Чего хотят дети?», «Ночь в школе – бал чувств и эмоций» и др.). Многие мероприятия проводятся совместно с ПГГПУ факультет психологии под руководством Смирнова Дениса Олеговича, доцента кафедры практической психологии образования и медиапсихологии ПГГПУ, кандидата психологических наук.

Хотелось бы отметить, что эффективность подобной работы доказана опытным путем, результаты организованной работы очевидны: ученики достаточно быстро научаются распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, легко отслеживают причину возникновения того или иного состояния, некоторые используют приемы по саморегуляции в повседневной жизни. Но в любом случае необходима целостная система по развитию эмоционального интеллекта, возможно даже единая школьная программа, реализующаяся во внеурочной деятельности и охватывающая всех обучающихся, а не отдельные группы. Именно тогда можно будет увидеть общие результаты: снижение количества конфликтных ситуаций, улучшение успеваемости в основной школе, повышение самооценки подростков.

**Список литературы**

1. Деревянко, С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Деревянко// Психологический журнал. – 2008. - №2. – С. 79-84

2. Андреева, И.н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. - №5. – С. 57-65

3. Робертс, Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1. - №4. – С. 3-26.