

Мау Мария Ивановна

студентка

Научный руководитель

Погребная Оксана Сергеевна

канд. психол. наук, доцент

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольская область

**ПРОГРАММА ФОРМ И МЕТОДОВ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА
ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: в статье раскрывается проблема развития эмоциональной компетентности у детей младшего школьного возраста, представлено понятие «эмоциональной компетентности». Выявляются показатели сформированности эмоциональной компетентности учащихся начальных классов, на их основе подобраны диагностические методики, позволяющие оценить уровень сформированности эмоциональной компетентности младших школьников. Представлены результаты эффективности апробации экспериментальной программы по развитию эмоциональной компетентности у детей младшего школьного возраста с применением форм и методов работы психолога.

Ключевые слова: исследование, младший школьный возраст, психолог, социально-перцептивные способности, эмоциональная компетентность, эмпатия.

Младший школьный возраст – это период бурного развития личности, в котором эмоции играют ключевую роль. Именно в этот период ребенок выходит за пределы семьи и начинает активно осваивать социальный мир, формируя свою идентичность и отношения с окружающими. С началом школьной жизни ребенок все больше зависит от влияния внешнего мира. Его эмоциональное развитие теперь в большей степени определяется взаимодействием с учителя-

ми, одноклассниками, а также разнообразным опытом, получаемым в процессе обучения и внеклассных занятий [5, с. 32].

В норме у детей 7–10 лет преобладают положительные эмоции. Мир вокруг наполнен для них яркими красками, открывая новые горизонты для исследований и впечатлений. Они легко радуются мелочам, способны испытывать восторг и ликование от того, что взрослому человеку может показаться незначительным. Однако, эта бурная эмоциональность тесно связана с большой неустойчивостью чувств.

Младший школьник может быть глубоко расстроен неудачей или обидой, но его печаль так же быстро и легко проходит, как и возникла. Это связано с тем, что дети младшего школьного возраста еще не обладают развитыми механизмами регуляции эмоций. Они не умеют анализировать ситуации, отделять временные трудности от более серьезных проблем, а также использовать эффективные стратегии для преодоления негативных эмоций.

Важно понимать, что быстрая смена чувств не говорит об отсутствии эмоциональной уравновешенности. Многие младшие школьники демонстрируют большую спокойность и выдержку, чем подростки, у которых эмоциональная сфера характеризуется более выраженной нестабильностью. Однако, недостаточное умение управлять своими эмоциями, сдерживать их или скрывать остается характерной чертой этого возраста. Чувства ярко проявляются в речи, мимике, жестах, плаче или смехе [3, с. 29].

Особое значение приобретает развитие эмоциональной компетентности у младших школьников. Это не просто умение осознавать и называть свои чувства, но и способность понимать эмоции других людей, регулировать собственные эмоциональные реакции, строить эффективное взаимодействие с окружающими.

Эмоциональная компетентность – сложный комплекс социальных навыков, который включает в себя: самосознание (осознание своих чувств, понимание, как они влияют на поведение и отношения с окружающими), регуляция эмоций (способность контролировать свои чувства, находить конструктивные способы выражения эмоций в различных ситуациях), эмпатия (способность по-

нимать и чувствовать эмоции других людей, ставить себя на их место), социальные навыки (умение эффективно общаться с окружающими, строить доверительные отношения, решать конфликты) [4, с. 111].

Теоретический анализ научной литературы показал актуальность исследования эмоциональной компетентности у детей младшего школьного возраста. В связи с этим, организовано экспериментальное исследование, цель которого заключается в исследовании уровня развития эмоциональной компетентности у младших школьников. В исследовании принимали участие 50 учащихся 2-х классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» Изобильненского городского округа Ставропольского края.

Показателями сформированности эмоциональной компетентности являются социально-перцептивные способности, проявляющиеся в особенностях развития эмоционального реагирования, восприятия и понимания эмоциональных состояний других людей (эмпатии), в умении выражать и объяснять свои эмоции (EQ). На основании данных показателей использовались следующие методики изучения уровня развития эмоциональной компетентности у младших школьников: «Методика когнитивной самооценки базальных эмоций Т. Дембо», «Методика оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ)» (Н. Холл), методика «Выбери правильно» (А.С. Спиваковская), методика «Эмоциональные лица» (Н.Я. Семаго).

В результате констатирующего этапа исследования выявлен уровень развития эмоциональной компетентности у детей младшего школьного возраста. У большинства учащихся (84%) эмоциональная компетентность недостаточно развита (преобладает средний и низкий уровни развития эмоциональной компетентности). Это проявилось в том, что учащиеся редко проявляют эмоциональное реагирование, не всегда воспринимают эмоциональные состояния других людей, некоторые из эмоциональных состояний не понимают, затрудняются выражать свои эмоции и их объяснять.

В связи с этим разработана и апробирована экспериментальная программа по развитию эмоциональной компетентности у детей младшего школьного воз-

раста с применением форм и методов работы психолога. Согласно программе, работа психолога по развитию эмоциональной компетентности у детей младшего школьного возраста опирается на следующие формы и методы:

– создание конкретных ситуаций, их анализ, постановка вопросов, активизирующих диалог, использование игрового приема при организации психокоррекционной работы с младшими школьниками по развитию у них эмоциональной компетентности, адекватной возрастным и индивидуальным особенностям развития детей;

– метод проблемного обучения, организация групповой, парной и индивидуальной форм работы по развитию на уроках и во внеурочной деятельности социально-перцептивных способностей младших школьников (эмоционального реагирования, восприятия и понимания эмоциональных состояний других людей, в умении выражать и объяснять свои эмоции);

– применение инновационных методик работы с обучающимися по воспитанию у них навыков эмоциональной саморегуляции (ИКТ, Скил-терапии и т. п.).

Комплекс игровых занятий по развитию эмоциональной саморегуляции поведения у младших школьников напоминает тренинги, где с помощью специальных упражнений и ролевых игр школьники овладевают навыками эмоциональной саморегуляции. На занятиях ученики имеют возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также развить адекватную самооценку и сформировать у себя эмоциональную компетентность.

Обучение основам эмоционального интеллекта целесообразно проводить при помощи игр, упражнений, направленных на осознание своих эмоций, понимание эмоций других, развитие социальных навыков.

Также важно создание благоприятной психологической атмосферы на занятиях с психологом: уважение к мнению каждого ребенка, создание атмосферы безопасности и доверия [2, с. 69].

Эффективной формой работы психолога по развитию эмоциональной компетентности у детей младшего школьного возраста является включение в учеб-

ный процесс творческих заданий: рисование, лепка, театрализация, музыка, которые позволяют ребенку выразить свои чувства и эмоции.

Развитие эмоциональной компетентности у детей младшего школьного возраста проходит успешно при условии осуществления психологом психолого-педагогического сопровождения родителей. В качестве помощи родителям целесообразно использовать сочетание различных форм и методов работы: индивидуальное и групповое консультирование, деятельность детско-родительских групп, совместные мероприятия. Психолог образовательного учреждения консультирует родителей в вопросах планируемой коррекционной работы и проблемах, которые могут возникнуть при обучении, адаптации к учебному процессу и, в целом, социализации [1, с. 54].

Для проверки эффективности реализации экспериментальной программы проведен контрольный этап исследования. На контрольном этапе выявлено, что у большинства младших школьников (92%) сформировалась эмоциональная компетентность. Обучающиеся научились эмоциональному реагированию, воспринимать и понимать эмоциональные состояния других людей, выражать свои эмоции и их объяснять.

Таким образом, после реализации экспериментальной программы по развитию эмоциональной компетентности у детей младшего школьного возраста с применением форм и методов работы психолога, на основе сопоставления полученных данных, мы пришли к выводу, что была проведена эффективная работа по развитию эмоциональной компетентности у детей младшего школьного возраста посредством определенных форм и методов работы психолога. Качественные изменения подкрепились количественными показателями. По результатам контрольного среза видна положительная динамика развития эмоциональной компетентности. Увеличилось количество учеников, отнесенных нами к высокому для данного возраста уровню – с 20% до 56%, средний уровень уменьшился с 60% до 36%. Мы отметили существенное уменьшение числа учащихся, отнесенных нами на констатирующем этапе к низкому уровню (с

20% до 8% на контрольном этапе). Полученные данные позволяют утверждать об эффективности проведенной развивающей работы.

Список литературы

1. Подольский А.И. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков: учебное пособие для вузов / А.И. Подольский. – М.: Юрайт, 2020. – 176 с.
2. Рогов Е.И. Практикум школьного психолога: практическое пособие / Е.И. Рогов. – М.: Юрайт, 2021. – 435 с.
3. Соколова Е.Т. Эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2016. – 565 с.
4. Степанова М.В. Эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста / М.В. Степанова // Элибали. – 2020. – №32 (14). – С. 111–118.
5. Шишкова Т.А. Развитие эмоциональной сферы у ребенка младшего школьного возраста / Т.А. Шишкова // Молодой ученый. – 2022. – №49 (444). – С. 301–304. EDN ZPXUMX