

Баранова Светлана Вячеславовна

учитель

ГКОУ ВО «СКОШИ округ Муром»

г. Муром, Владимирская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ У ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ЧЕРЕЗ ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация: в статье анализируется вопрос развития эмоциональной грамотности у детей с особыми потребностями как ключевого фактора их социальной адаптации. Рассматриваются теоретические основы, методы развития, нейробиологические механизмы. Автор подчеркивает, что эмоциональная грамотность повышает качество межличностных отношений, снижает девиантное поведение, улучшает инклюзивную адаптацию.

Ключевые слова: эмоциональная грамотность, дети с ОВЗ, эмоциональный интеллект, инклюзивное образование, социальная адаптация, методы коррекции, ролевые игры.

Развитие эмоционального интеллекта представляет собой важный аспект формирования личности, особенно у детей с особыми потребностями (ограниченными возможностями). Эмоциональная грамотность, как способность осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, играет ключевую роль в их социальной адаптации и взаимодействии с окружающим миром.

Актуальность исследования обусловлена растущим вниманием к вопросам инклюзии и поддержки детей с особыми потребностями в образовательной среде. Эмоциональная грамотность становится необходимым условием для успешного общения и интеграции таких детей в общество. Объектом исследования являются дети с особыми потребностями, а предметом – их эмоциональная грамотность и способы её развития.

Эмоциональная грамотность – это способность распознавать, понимать, выражать и регулировать собственные эмоции, а также чувствовать и откликаться на эмоциональные состояния других людей.

Основополагающей работой считается исследование Джона Мольтона и Пабло Экмана, которые показали, что базовые эмоции – радость, печаль, страх, гнев, удивление и отвращение – универсальны для всех культур, что подтверждает биологическую природу эмоций.

В середине 1990-х годов психолог Дэниел Гоулмен популяризовал концепцию эмоционального интеллекта, уточняя его как компонент личностного развития, равный или даже превосходящий когнитивный IQ в предсказании успеха в жизни. Он определил пять ключевых элементов: самосознание, самоконтроль, мотивация, эмпатия и социальные навыки. Эти компоненты стали фундаментом современной модели эмоциональной грамотности, которая рассматривает её не просто как набор умений, а как сложную систему взаимодействия между внутренним состоянием человека и внешней средой.

Нейробиология добавила глубину пониманию механизмов, лежащих в основе эмоциональных процессов, объясняя, почему развитие эмоциональной грамотности возможно через тренировку нейронных сетей – то есть через осознанную практику.

Психологическая теория, основанная на концепциях Альберта Бандуры и его учении, демонстрирует, что эмоциональные навыки формируются в контексте социального взаимодействия. Дети учатся распознавать эмоции через наблюдение за родителями, учителями и сверстниками, а затем воспроизводят эти модели. Таким образом, эмоциональная грамотность – не врождённое качество, а результат обучения и культурного окружения.

В связи с этим разрабатываются рекомендации, эффективные методы и стратегии, которые могут быть использованы в образовательных учреждениях, способствующие улучшению и развитию эмоционального интеллекта.

Развитие навыков эмоциональной грамотности требует регулярной практической работы. Ниже представлены некоторые проверенные методы и конкретные приёмы, эффективно применяемые в образовании и личном саморазвитии.

Упражнение «Эмоциональный дневник».

Ежедневно записывайте три события, вызвавшие сильные эмоции, и ответьте на вопросы: Какое чувство возникло? Что его спровоцировало? Как я на него отреагировал? Этот простой метод развивает самосознание и помогает выявить шаблоны эмоциональных реакций. Через несколько недель становится очевидно, какие триггеры чаще всего провоцируют раздражение, тревогу или усталость.

Игра «Чувства в лицах».

Упражнение для детей и взрослых. Предложите участникам изобразить различные эмоции (радость, злость, страх, стыд), используя только лицо. Затем обсуждайте: «Как ты узнал, что это была радость?» или «Что в выражении говорит о тревоге?». Такие игры повышают способность распознавать эмоции у других, особенно важны в работе с детьми, людьми с аутизмом или в коммуникационных тренингах.

Ролевые игры с обратной связью.

Просите участников сыграть сценарий, в котором один человек выражает недовольство, а второй реагирует эмоционально, но конструктивно. После этого обсуждают: «Что помогло сохранить спокойствие?», «Где можно было сказать иначе?». Подходит для тренировки эмпатии, управления конфликтами и улучшения диалоговых навыков.

Техника «Пауза перед ответом».

Прежде чем отвечать на эмоционально заряженный вопрос или сообщение, сделайте паузу на 3–5 секунд. Скажите себе: «Я сейчас подумаю, прежде чем отреагирую». Это даёт время миндалине успокоиться, а префронтальной коре – взять управление. Особенно эффективно при общении в чатах, где эмоции легко переносятся слишком сильно.

Карта эмоциональных триггеров.

На бумаге или цифровом планшете создайте таблицу: «Событие – Эмоция – Реакция – Последствия». Пример: «Задержка автобуса → раздражение → ругаюсь → соседи замечали». Анализ таких случаев помогает осознать, как реакции влияют на окружающих, и находить более адекватные пути поведения.

«Лица эмоций» – визуальная карточная игра.

Цель: распознавание базовых эмоций по лицу.

Формат: карточки с крупными, чёткими изображениями лиц, выражающих радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение.

Как проводить: покажите ребёнку одну карточку, спросите: «Какое здесь чувство?» Если ошибается – покажите, где глаза, брови, рот, и объясните, как они меняются. Добавьте звук: «Радость – улыбка, хлопки в ладоши. Гнев – брови сдвинуты, рот напряжён». Поощряйте жесты: пусть ребёнок сам изобразит эмоцию.

Адаптация: использовать фото реальных людей, а не рисунков; выбирать лица с нейтральным фоном. Для детей с повышенной чувствительностью – использовать монохромные изображения или теневой контур.

«Игра в роли» – театрализованная имитация.

Цель: понимание эмоций в контексте поведения.

Формат: маленькая сцена с куклами, костюмами, микрофонами.

Как проводить: сделайте сценарий: «Друг не пришёл на встречу. Как ты себя чувствуешь? Что сделаешь?» Попросите ребёнка сыграть две роли: того, кто пришёл, и того, кто опоздал. Обсудите: «Кто был грустным? Кто – злым? Как можно было бы по-доброму поговорить?»

Адаптация: использовать нейтральные куклы, избегать гиперболизированных выражений. Добавить таймер: 1 минута на действие.

Оценка влияния эмоциональной грамотности на социальную адаптацию: повышение качества межличностных отношений; снижение рисков девиантного поведения; улучшение адаптации к новым условиям; формирование устойчивой идентичности и уверенности в себе.

Таким образом, статья направлена на углубление понимания роли эмоционального интеллекта в жизни детей с особыми потребностями и на поиск эффективных способов его развития. Развитие эмоциональной грамотности – это инвестиция в личность, в качество человеческих отношений, в устойчивость общества. Только в среде, где эмоции признаны, обозначены и обработаны с уважением, возможно полноценное развитие человека, способного к сотрудничеству, самостоятельности и внутренней гармонии.

Список литературы

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Нью-Йорк: Bantam Books, 1995. – 352 с.
2. Обермейер С.М. Поддержка исполнительных функций с помощью визуальных инструментов в начальной школе / С.М. Обермейер, Э. Миллер // Квартальник исследований раннего детства. – 2019. – Т. 47. – С. 126–136.
3. Брэкетт М.А. Эмоциональный интеллект: последствия для обучения, успеваемости и успеха в школе / М.А. Брэкетт, С.Е. Риверс, П. Саловой // Образовательный психолог. – 2011. – Т. 46. №3. – С. 157–174.
4. Лебедева А.А. Эмоциональный интеллект в образовании: от теории к практике / А.А. Лебедева // Педагогика. – 2018. – №7. – С. 34–41.
5. Плотникова Е.В. Развитие эмоциональной регуляции у детей с СДВГ: опыт инклюзивной школы / Е.В. Плотникова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2020. – №2. – С. 78–89.
6. Смирнова И.А. Визуальные средства как инструмент интеграции детей с РАС в общеобразовательную среду / И.А. Смирнова // Педагогика. – 2021. – №4. – С. 55–62.
7. Каминская А.А. Ролевые игры в работе с детьми с нарушениями развития: психолого-педагогические основы / А.А. Каминская // Социальная педагогика. – 2019. – №3. – С. 45–52.