УДК: 37.013
DOI:10.58494/esai.25(10).2025.23

Жолдошева Акчач Олмасовна,
д. псих., н., профессор ОшГУ
Сарикова Рано Усмановна,
магистрант, ОшГУ

Жолдошева Акчач Олмасовна
псих., и.н., профессор ОшМУ
Сарикова Рано Усмановна
магистрант, ОшМУ

Zholdosheva Akchach Olmasovna,
Doctor of Psychology, Professor,
Osh State University
Sarikova Raisa Usmanovna,
master's student, Osh State University

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПСИХОГИМНАСТИКИ

Аннотация. *В статье представлена программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики. Цель программы – формирование у детей способности распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, развитие эмпатии, уверенности в себе и адекватной самооценки. Программа включает 10 тематических занятий, реализуемых на протяжении пяти месяцев, и построена с учетом психофизиологических особенностей детей. В рамках каждого занятия применялись психогимнастические этюды, театрализованные упражнения и элементы рефлексии. Эффективность программы была оценена с помощью методик Р.Р. Калининой и Е.И. Изотовой, по результатам которых зафиксировано значительное повышение уровня эмоционального интеллекта у большинства участников. Представленные данные подтверждают результативность внедрения психогимнастики как средства развития эмоциональной сферы младших школьников.*

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, психогимнастика, младший школьный возраст, развитие эмоций, эмпатия, психокоррекционная программа, эмоциональная регуляция, сюжетные картинки, эмоциональная пиктограмма.*

ПСИХОГИМНАСТИКАНЫ КОЛДОНУУ МЕНЕН БАШТАЛГАН МЕКТЕП БАЛАЛАРЫНЫН ЭМОЦИОНАЛДЫК ИНТЕЛЛЕКТИН ӨНҮКТҮРҮҮ ПРОГРАММАСЫ

Аннотация. *Макалада психогимнастиканы колдонуу менен башталгыч класстын балдарында эмоционалдык интеллектти онуктуруу программасы берилген. Программанын максаты - балдардын эмоцияларын таануу, түшүнүү жана башкаруу жөндөмүн онуктуруу, эмпатияны, өзүнө болгон ишенимди жана адекваттуу өзүн-өзү сыйлоо сезимин онуктуруу. Программа беш айдын ичинде ишке ашырылган 10 тематикалык классты камтыйт жана балдардын психофизиологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен түзүлгөн. Ар бир класстын алкагында психогимнастикалык эскиздер, театрлаштырылган көнүгүүлөр жана рефлексия элементтери колдонулган. Программанын эффективдүүлүгү Р.Р.Калининанын жана Е.И. Изотова, анын жыйынтыгы боюнча көпчүлүк катышуучуларда эмоционалдык интеллекттин деңгээлинин бир топ жогорулашы катталган. Берилген маалыматтар*

башталгыч класстардын эмоционалдык чөйрөсүн өнүктүрүүнүн каражаты катары психогимнастиканы киргизүүнүн натыйжалуулугун тастыктайт.

Түйүндүү сөздөр: *эмоционалдык интеллект, психогимнастика, башталгыч мектеп жашы, эмоцияларды өнүктүрүү, эмпатия, психокоррекциялык программа, эмоционалдык жөнгө салуу, сюжеттик сүрөттөр, эмоционалдык пиктограмма.*

PROGRAM FOR DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN USING PSYCHOGYMNASTICS

Annotation. *The article presents a program for developing emotional intelligence in primary school children using psychogymnastics. The goal of the program is to develop children's ability to recognize, understand and manage their emotions, develop empathy, self-confidence and adequate self-esteem. The program includes 10 thematic classes, implemented over five months, and is designed taking into account the psychophysiological characteristics of children. Within the framework of each class, psychogymnastic sketches, theatrical exercises and elements of reflection were used. The effectiveness of the program was assessed using the methods of R.R. Kalinina and E.I. Izotova, according to the results of which a significant increase in the level of emotional intelligence was recorded in most participants. The presented data confirm the effectiveness of the introduction of psychogymnastics as a means of developing the emotional sphere of primary school children.*

Key words: *emotional intelligence, psychogymnastics, primary school age, development of emotions, empathy, psychocorrectional program, emotional regulation, story pictures, emotional pictogram.*

Введение

На основе результатов экспериментального исследования нами составлена программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики.

Цель программы заключается в развитие эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики; освоение ребенком умения управлять своими эмоциями; развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Задачи программы:

1. Формировать способность контролировать свои чувства;
2. Развивать адекватную оценочную деятельность;
3. Формировать способность распознавать собственные чувства и чувства других людей;
4. Развивать способность сознательно влиять на свои эмоции;
5. Формировать способность распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему. Программа была реализована в период с декабря 2023 по апрель 2024 года [1; 2].

Программа состоит из 10 занятий, периодичность встреч – 2 занятия в месяц. Программа разобрана с учетом психофизиологических особенностей 38 младших школьников и плана упражнений. Каждое занятие рассчитано на продолжительность не более 30-45 минут и содержит обсуждение заданных тем, психогимнастические этюды, театрализованную деятельность. Структура занятий представляет собой 3 части: вводную, основную и заключительную. Основной задачей вводной части является создание благоприятного эмоционального фона. Основная часть включает в себя подбор занятий для развития эмоциональной сферы. В заключительной части происходит подведение итогов занятия, обсуждение результатов.

Принцип проведения занятий:

- безопасность-наличие благоприятной доброжелательной атмосферы, психологического комфорта;

- дифференцированный принцип – учет индивидуальных особенностей; возрастное соответствие – учет возрастных особенностей;
- рефлексия – совместное обсуждение занятия.

Ожидаемые результаты:

- у младших школьников вырабатываются положительные черты характера;
- становиться легче общаться со советниками и выражать свои эмоции; развивается эмпатия.

Составлена план проведения занятий с младшими школьниками на темы:

1. «Привет, мой друг!» Установление контакта между участниками группы, создание благоприятной эмоциональной атмосферы
2. «Азбука эмоций» Знакомство детей с базовыми эмоциями
3. «Попробуй сам» Обучение вербальному и невербальному выражению эмоций
4. «Подари движение» Развитие выразительности движений, пластики, воображения
5. «Наше настроение» Развитие эмпатии
6. «Радуга эмоций» Развитие произвольности, воображения
7. «Добро и зло» Обучение осознанию и принятию своих чувств
8. «Хозяин своих чувств» Обучение эмоциональному переживанию игровой ситуации различного модального содержания (радостного, печального и др.)
9. «Солнышко» Формирование положительных чувств и эмоций
10. «Общая история» Закрепление полученных знаний

Приведем описание развивающих занятий:

Занятие 1. «Привет, мой друг!».

Цель: установление контакта между участниками группы, создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Приветствие: разрабатывается самими участниками. Обсуждаются и предлагаются правила работы в группе.

Упражнение 1. «В этом классе все друзья». Цель: создание благоприятного климата.

Упражнение 2. «Садовник». Цель: развитие воображения, выразительности движений. Рефлексия: обсуждение пройденного занятия. Прощание: дети на прощание говорят друг другу добрые слова, по желанию обнимаются.

Занятие 2. «Азбука эмоций».

Цель: знакомство детей с базовыми эмоциями. Приветствие. Упражнение 1. «Радость, печаль». Упражнение 2. «Облака». Цель: развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния. Рефлексия. Прощание.

Занятие 3. «Попробуй сам».

Цель: обучение вербальному и невербальному выражению эмоций. 40 Упражнение 1. «Пара».

Цель: создание благоприятной атмосферы, снижение усталости, раскрепощение участников.

Упражнение 2. «Насос и мяч». Цель: обучение детей расслаблению мышц, выразительности движений, пластике. Рефлексия. Прощание.

Занятие 4. «Подари движение».

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

Упражнение 1. «Дожди». Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Упражнение 2. «Какая девочка». Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения. Рефлексия. Прощание.

Занятие 5. «Наше настроение».

Цель: развитие эмпатии. Приветствие. Упражнение 1. «Паутина». Цель: развитие сплоченности, эмпатии.

Упражнение 2. «Угадай настроение». Цель: обучение детей по мимике лица, жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека. Рефлексия. Прощание.

Занятие 6. «Радуга эмоций».

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения. Приветствие.

Упражнение 1. «Зеркало настроения».

Упражнение 2. «У моря». Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения. Рефлексия. Прощание.

Занятие 7. «Добро и зло».

Цель: обучение осознанию и принятию своих чувств. Приветствие.

Упражнение 1. «Что общего?» Цель: развитие способности к обобщению, раскрепощение мышления.

Упражнение 2. «Говорящие предметы». Цель: развитие у ребенка способности к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать. Рефлексия. Прощание.

Занятие 8. «Хозяин своих чувств».

Цель: обучение эмоциональному переживанию игровой ситуации различной модальности.

Упражнение 1. «Надувала кошка мяч». Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Упражнение 2. «Обними и приласкай игрушку». Цель: удовлетворение потребность детей в эмоциональном тепле и близости. Рефлексия. Прощание.

Занятие 9. «Солнышко».

Цель: формирование положительных чувств и эмоций. Приветствие.

Упражнение 1. «Закончи предложение». Цель: обучение детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них.

Упражнение 2. «Я и мое настроение». Цель: обучение детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. Рефлексия. Прощание.

Занятие 10. «Общая история».

Цель: закрепление полученных навыков и знаний. Приветствие.

Упражнение 1. «Изобрази...». Цель: развитие способности понимать и изображать эмоцию.

Упражнение 2. «Что было бы, если бы...». Цель: развитие способности понимать и распознавать различные эмоции. Рефлексия. Прощание [3; 4; 5; 6].

По результатам проведенной работы с младшими школьниками была проведена повторная диагностика уровня эмоционального интеллекта, сделаны выводы о результатах работы. После реализации программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием психогимнастики, в 43 мае 2020 года нами проведена повторная диагностика с использованием того же диагностического инструментария. Методика «Сюжетные картинки» Р.Р. Калининой и методика «Эмоциональная пиктограмма» Е.И. Изотовой. Целью повторной диагностики определение эффективности программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста. Результаты повторной диагностики по методике Р.Р. Калининой «Сюжетные картинки» представлены в % при сопоставительном анализе первичной и повторной диагностике получены следующие результаты: лишь у 4 % испытуемых (1 человек) выявлен низкий уровень эмоционального

отношения к нравственным нормам, что свидетельствует о том, что у младших школьников наблюдается низкий, средний и высокий, либо отсутствие эмоциональных реакций, либо неадекватность эмоциональных реакций. У 28 % респондентов (7 человек) выявлен средний уровень эмоционального отношения к нравственным нормам, это говорит о том, что у младших школьников эмоциональные реакции неадекватны, либо адекватны, но слабо выражены. 68 % испытуемых (17 человек) имеют высокий уровень эмоционального отношения к нравственным нормам. Это свидетельствуют о том, что у младших школьников эмоциональные реакции адекватны, ярко выражены, проявляются в мимике, активной жестикуляции.

При сопоставительном анализе первичной и повторной диагностике получены следующие результаты:

у 4 % испытуемых (1 человек) выявлен низкий уровень кодирования и вербализации эмоциональной модальности, это свидетельствует о том, что у младших школьников имеются затруднения в эмоциональной сфере.

У 24 % респондентов (6 человек) отмечен средний уровень кодирования и вербализации эмоциональной модальности, что говорит о том, что у младших школьников отмечаются незначительные затруднения в эмоциональной сфере.

72 % испытуемых (18 человек) имеют высокий уровень кодирования и вербализации эмоциональной модальности, это свидетельствует о том, что у младших школьников отсутствуют затруднения в эмоциональной сфере.

Таким образом, мы можем сказать, что лишь у 4 % испытуемых (1 человек) имеются проблемы в эмоциональной сфере. У младших школьников наблюдаются проблемы в способности распознать собственные чувства и эмоции, они не могут вызвать нужные эмоции, не управляют разрушительными эмоциями и чувствами, не способны понимать эмоции и чувства других, что способствует проблеме выстраивания конструктивного взаимоотношения с окружающими.

Заключение

Подводя итог, исходя из представленных результатов повторной диагностики можно говорить о том, что реализованная нами программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста оказалась эффективным средством и способствовала развитию самосознания (знание того, что чувствует младший школьник и использование этих знаний), саморегуляции, мотивации (использование эмоциональных предпочтений для направления деятельности к поставленным целям), эмпатии и социальных навыков (хорошее владение эмоциями во взаимоотношениях).

Использованная литература:

1. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е. А. Алябьева. – Москва : Сфера, 2014. – 88 с.
2. Гарскова, Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 187 с.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Д. Гоулман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 560 с.
4. Люсин, Д. В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д. В. Люсин, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004 – 175 с. 51.
5. Манойлова, М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся : учебное пособие / М. А. Манойлова. – Псков: ПГПИ, 2004. – 41 с.
6. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – М.: ВЛАДОС, 2015. – 314 с.