ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ ПРИ СТАНОВЛЕНИИ УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭФФЕКТИВНОЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Ануфриева Елена Алексеевна
педагог-психолог ГБОУ Школа № 2036, Россия, г. Москва

Горячева Наталья Валерьевна
педагог-психолог ГБОУ Школа № 2036, Россия, г. Москва

Забродская Виктория Викторовна
педагог-психолог ГБОУ Школа № 2036, Россия, г. Москва

В статье эмоциональный интеллект и социальные роли рассматриваются в качестве одного из приоритетных факторов успешной личности обучающихся эффективной начальной школы. Развитие эмоционального и социального интеллекта позволяют осуществить всестороннее развитие личности обучающегося эффективной начальной школы, что повышает личностную и ученическую успешность, что является основой благополучного развития личности обучающегося в целом.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, социальный интеллект, социальные роли, успешная личность, эффективная начальная школа, адаптация, социализация, командообразование, ученический коллектив.

Возраст от 7 до 12 лет интересен тем, что ребенок начинает интересоваться устройством мира. В этом возрасте дети интересуются несравнимо больше собой, своим окружением, они осознают себя, они размещают себя в пространстве, они пытаются понять, что они любят, что не любят. Это возраст накопления ресурсов для подростковой жизни.

В этот период дети учатся преодолению: испытанию воли, подготовка себя к новой роли в пятом классе.

Именно в этот возрастной период школьной жизни, а особенно в эффективной начальной школе, когда ребенок находится в режиме многозадачности, повышенного когнитивного развития, переживания возрастных кризисов, ребенок подвержен эмоциональным всплескам. Чаще всего, негативным: нежелание учиться, обидчивость, непослушание. Главная задача: научить ребенка выходить из этого состояния с наименьшими

эмоциональными затратами. Поэтому в нашей школе, мы стараемся наравне с когнитивными навыками развивать и эмоциональные.

Эмоциональный интеллект (EQ) – это врожденная способность.

Способности есть врожденные и приобретенные, наработанные в течение жизни. Ребенок начинает безошибочно определять эмоции своей матери еще внутриутробно. Рождаясь на свет, ребенок еще не умеет говорить, ходить, но у него уже есть навык влияния на эмоции своих родителей. Младенец намеренно влияет на эмоции своих близких, заставляя их совершать определенные действия. Это навык, который способствует нашему видовому выживанию.

Познавательные навыки (IQ) развиваются активно в первой трети жизни, а потом этот процесс замедляется. Совокупность навыков, относящихся к области эмоционального интеллекта, мы развиваем всю жизнь.

Итак, главные навыки и главные компетенции эмоционального интеллекта.

- ✔ Распознавать эмоции других и распознавать свои эмоции.
- ✔ Способность корректировать, управлять своими эмоциями. А также корректировать эмоциональное состояние другого человека, влияя на него.
- ✔ Способность вызывать эмоции, создавать комфортную атмосферу, в которой хотелось бы находиться.

Умение определять состояние человека и строить стратегию коммуникации с человеком, исходя из его состояния, а не из своего, вот, что определяет нашу коммуникативную успешность. Имея эти знания, мы получаем ключ для построения развивающих и развивающихся отношений с семьей, детьми, родителями, друзьями, коллегами.

Например, страх. В состоянии страха трудно завязать шнурки, выучить уроки, сделать все хорошо и красиво. В страхе хочется исчезнуть, замереть.

Гнев – сложная эмоция, в гневе человек не может слышать и договариваться, в гневе копится целый спектр эмоций: страх, стыд, обида.

Необходимо перевести гнев в ресурсное состояние, например, в раздражение, когда человек конструктивен.

Мотивация включает 3 компонента: «Радость – Гордость – Интерес». Если отсутствует один из этих компонентов, теряется мотивация, самооценка снижается.

Мотивация формируется в семье. Ребенок до 14 лет учится не для себя, а для значимого взрослого. Ребенок в начальных классах преуспевает по тем предметам, по которым у него природная предрасположенность, а в старших, по тем, где учитель умеет заинтересовать, привлечь.

Многие люди не развивают свой эмоциональный интеллект, так как он не развивается осознанно, например, на уроке. Мы в нашей школе стараемся помочь развитию этих способностей у наших обучающихся, тем более что они врожденные, а значит, есть у всех, надо только развить.

Совокупность этих навыков складывается неосознанно в ситуациях коммуникации с другими людьми, в социализации.

Очень важно, чтобы ребенок находился в среде сверстников. Так он учится обижаться и выходить из состояния обиды, обижать и выводить из состояния обиды. Он соотносит свою реакцию и действия других людей, учится понимать себя и других.

Эмоции можно разделить и представить по четырем стихиям – «Огонь, Воздух, Вода, Земля».

Рисунок 1. Матрица «Настроение, Эмоции и Энергия»

На рисунке 1 вы видите по матрицу «Настроение, Эмоции и Энергия» со шкалой настроений от 0 до 10, где 0 – это полное отсутствие эмоций и энергии и 10 – самый накал.

«Огонь» - высокая энергия и накал эмоций, как положительных, так и отрицательных, например, в спорте, спортивный азарт. В состоянии «огонь» можно находиться на уроке физкультуры, спортивных соревнованиях.

Ребенок может активно начать работать, выделять много энергии как положительной, так и отрицательной, но потом быстро устанет, уровень энергии быстро падает, и он переходит в состояние «Земля» (уровень энергии низкий, настроение уравновешенное, хорошо подходит для восприятия материала, например, урок математики - подумать, поразмышлять, где цифры, построить график, шахматы).

Состояние «Воздух» - эмоции положительные и энергетика высокая. Казалось бы, это самое лучшее настроение. Но подходит оно только для праздника, для дня рождения или приятной встречи. Для усвоения каких-то знаний состояние не самое лучшее. В состоянии «Воздух» трудно сосредоточиться на чем-то долго, в нем хорошо танцевать, петь, заниматься приятными физическими упражнениями, например, урок музыки, танцы).

Состояние «Вода» – настроение положительное, но энергетика ниже среднего (ровное, приятное, лирическое состояние) тоже подходит для усвоения информации, для творчества, для чтения стихов, произведений. Но в состоянии «Огонь» и «Воздух» находиться долго не рекомендуется, много энергии, быстро сгорают силы, продуктивность работы падает.

Мы учим обучающихся понимать и принимать свое эмоциональное состояние, называть его, проживать его, учим искать пути выхода из разных ситуаций.

Развитием когнитивного интеллекта (способность считать, вычислять, думать, систематизировать, запоминать), с которым обычно связано понимание успешности человека, и на котором строится вся система образования, мы занимаемся с ребенком с раннего детства. А вот эмоциональным интеллектом,

который способен помочь человеку добиться успеха, в образовании многие годы занимались мало. Человек может окончить школу, получить престижное образование, стать прекрасным специалистом, но не уметь контролировать свои эмоции и может стать нежелательным членом общества.

Кто-то скажет, это всего лишь эмоции, что влиять надо на события. Но жизнь-это эмоции, события не имеют принципиально большого значения. Важно, как мы к ним относимся, поэтому изменять необходимо именно эмоции. Но эмоциональные центры в принятии решения участвуют больше, чем рациональные.

Практическим применением эмоционального интеллекта в повседневной жизни является грамотное распределение и обучение социальным ролям. Младший школьный возраст, особенно вторая его часть – это период позитивных изменений и преобразований.

Особенно важен уровень достижений на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научиться дружить, не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем (за рамками сенситивного периода) будет значительно труднее и потребует неизмеримо больших душевных и физических затрат. В нашей школе создаются все условия для формирования детской и ученической успешности.

Коллектив и школа – явления социальные.

Цель их – дать детям знания, умения и навыки, а также снабдить информацией об универсальных действиях, необходимых для успешной взрослой жизни.

Одна из главных миссий школы - это формирование и становление личности ребенка. Как известно из психологии и педагогики, эти процессы невозможны без социализации подрастающего человека. Ведь он как один цветок в поле цветов.

Процесс социализации начинается с момента рождения и идет всю жизнь, так как мы постоянно взаимодействуем с социумом, влияя на него и испытывая его влияние на себе.

Только в коллективе или в команде может произойти процесс успешной социализации младшего школьника; процесс успешного овладения социальными ролями.

Наиболее активно усвоение социальных ролей начинается в начальной школе. Именно там ребёнок принимает новую для себя роль – ученик, друг, товарищ, помощник, лидер. А также становится членом коллектива, т.е. командным игроком.

Коллектив или команда – это группа людей, объединенных общей целью, во многом соответствующей личным целям каждого.

Доктор Рэймонд Белбин на протяжении многих лет занимался социологией и исследованием командной и групповой работы.

Белбин обозначил командные роли как «склонность вести себя, принимать участие и взаимодействовать с другими определенным образом» и выделил девять таких ролей, лежащих в основе успеха каждой команды.

Белбин выделил девять командных ролей, выполняемых людьми, и распределил их по трём группам: нацеленные на действие, социальные и интеллектуальные. Каждая из этих ролей соотносится с характерным для неё поведением и сильными сторонами личности.

Рисунок 2. Что педагогу нужно учитывать при выборе социальной роли

Он также выявил те слабые стороны, которые сопутствуют каждой социальной роли, о которых необходимо знать и постоянно улучшать их в сторону преимуществ.

При выборе для обучающегося социальной роли педагогу важно учитывать целый спектр условий, а также опыт и качества личности конкретного обучающегося. Эти условия представлены на рисунке 2.

Ведь именно педагог первоначально определяет социальную роль обучающегося. Для этого есть разные способы: можно выбрать лидера и ему доверить распределить социальные роли между обучающимися. А можно подбирать социальные роли, меняя каждые две недели участников ролями. В какой роли обучающемуся наиболее комфортно, в той роли он и остается.

Педагогу надо постоянно работать над командой, применяя определенные методы и приемы по командообразованию.

Команда невозможна без общего дела, если какое-то дело или проект закончились, нужно срочно придумать новое.

Также важны командные игры и задания, которые помогут педагогу еще больше сплотить классную команду.

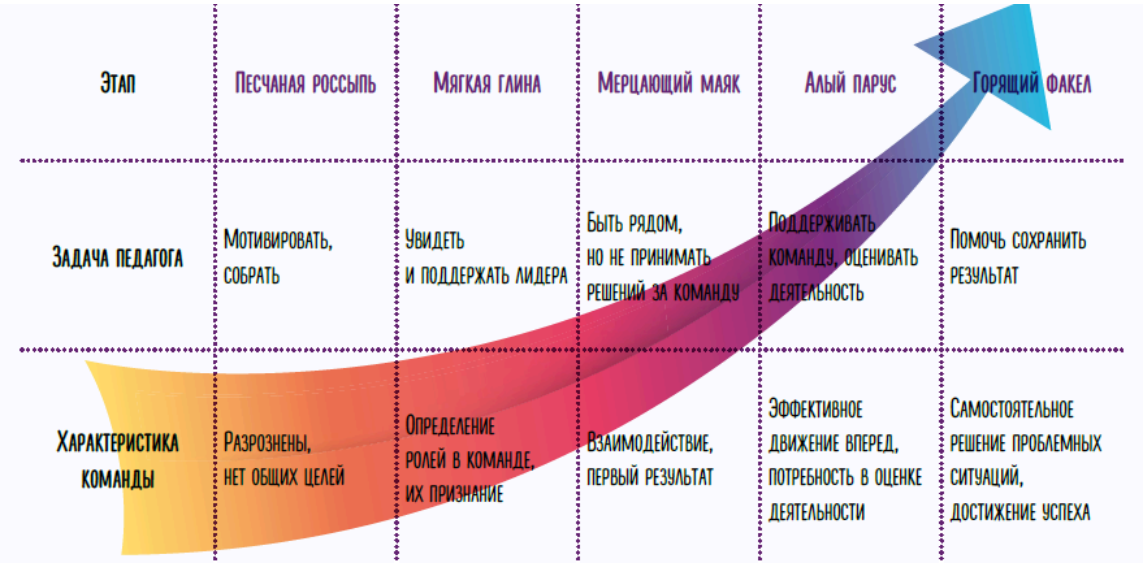

Рисунок 3. Этапы развития ученического коллектива по А.Н. Лутошкину

Нужно поддерживать доброжелательную атмосферу, которая будет активно способствовать сплочению коллектива.

На рисунке 3 представлены этапы развития ученического коллектива. Задачи педагога на каждом этапе меняются, но они будут всегда, ведь даже горящий факел не сможет ярко гореть без аккуратной и почти незаметной, но активной помощи педагога – наставника.

На психологических занятиях дети нашей школы более глубоко знакомятся с различными социальными ролями, учатся их применять, пробуют менять и находить именно свою, комфортную для себя, роль или несколько ролей. Для этого педагогом-психологом разработаны и применяются авторские упражнения, подключая к этой работе обучающихся педагогических классов.

Все задания составлены таким образом, что применять их могут не только психологи, но и классные руководители, наставники, педагоги при формировании ученического коллектива.

Например, **упражнение «Я реальный – Я идеальный»** (метод Арт – терапии).

Нужно попросить детей разделить лист на две половинки. На одной части нарисовать себя реального, на другой – себя идеального!

Попросить детей ответить на вопросы к каждой части:

1. «Какой Я?» на каждой части рисунка. Напиши 5 эпитетов.

2. Хочешь ли ты стать собой идеальным? Да, нет, почему? Напиши развернутый ответ.

3. Что и кто мешает тебе стать собой идеальным? Напиши 5 качеств.

4. Что и кто может помочь тебе стать собой идеальным? Напиши развернутый ответ.

5. Кто больше обрадуется, если ты станешь собой идеальным? Напиши развернутый ответ.

Упражнение помогает детям помочь понять свои сильные и слабые стороны и ответить на вопросы:

- ✔ Где найти ресурсы для развития?
- ✔ Что я могу прямо сейчас?
- ✔ Какие качества личности нужны именно мне?

Список вопросов можно продолжить в зависимости от цели педагога.

Также упражнение помогает развивать навыки самопрезентации, если попросить обучающихся в конце упражнения рассказать о полученном результате всему классу.

Упражнение «Я – герой сказки» может быть некоторым метафорическим продолжением предыдущего упражнения. Поможет и педагогу, и обучающимся увидеть, каких качеств личности и черт характера ребенку не хватает прямо сейчас, действительно ли эти качества необходимы и какие пути достижения желаемого есть (мотивированное рисование).

Попросить детей представить себя в волшебном лесу. «Ты можешь превратиться себя мысленно в героя сказки. Нарисуй, пожалуйста, в кого ты превратишься?»

После рисования попросить детей ответить на вопросы:

1. В какого героя ты бы превратился?
2. Почему ты выбрал именно этого героя? Напиши развернутый ответ.
3. Какие качества характера в герое тебя привлекают? Напиши развернутый ответ.
4. Что и кто может помочь тебе иметь такие качества? Напиши развернутый ответ.
5. Как тебе помогут в жизни эти новые качества? А могут ли помешать? Напиши развернутый ответ.

Упражнение помогает детям понять не только свои сильные и слабые стороны, но и найти ресурсы для развития личности.

Также ребенок видит, что для собственного развития надо прилагать усилия, стараться.

Упражнение «Волшебный предмет» поможет обучающимся найти те черты своего характера и качества личности, которые помогут ему чувствовать себя комфортно в желаемой социальной роли. И провести анализ выбранного волшебного предмета (какой, зачем, почему)?

Ресурсное рисование.

Попросить детей подумать о своих качествах личности, об известных ему социальных ролях. Мысленно представить себя идеального, свою самую лучшую социальную роль. Ответить на вопрос: «Какой волшебный предмет может помочь тебе преодолеть твои трудности и добиться желаемого?»

После рисования попросить детей ответить на вопросы:

1. Ответь на вопрос: «Какую социальную роль ты себе представил и хотел бы ее добиться?»
2. Что или кто тебе мешает добиться желаемой социальной роли?
3. Какой волшебный предмет ты выбрал и почему? Напиши развернутый ответ.
4. Как именно этот предмет поможет тебе добиться желаемого?
5. Какие качества характера тебя привлекают в других учениках? Есть ли рядом с тобой ребята, которые обладают такими качествами? Напиши развернутый ответ.
6. Какие качества характера тебя привлекают во взрослых? Есть ли рядом с тобой взрослые, которые обладают такими качествами? Напиши развернутый ответ.
7. Чего ты сможешь достичь, если будешь обладать желаемыми качествами личности и социальной ролью? Как тебе помогут в жизни эти новые качества? А могут ли помешать? Напиши развернутый ответ.

Упражнение помогает детям найти ресурсы для развития необходимых качеств личности.

Упражнение «Буква Я»

Обучающиеся заполняют букву Я, которая символизирует личность, самым важным для себя – собственными чертами характера, качествами личности, эмоциями, любимыми делами. Это хороший способ выразить себя и понять, чего именно тебе не хватает для достижения успеха.

Просмотр мультфильмов, фильмов, сказок, литературных произведений.

Их анализ нацелен на правильное понимание социальных ролей других людей и успешный выбор своей социальной роли:

- ✔ Мультфильм «Мадагаскар»
- ✔ Мультфильм «Шрек»
- ✔ Мультфильм Головоломка»
- ✔ Мультфильм «Зверополис»
- ✔ Мультфильм «Душа»

Просмотр мультфильма и ответы на вопросы после просмотра.

1. Назови главных героев мультфильма?
2. Какие они, опиши?
3. Чего смогли добиться?
4. Кто им помогал? Почему?
5. Какая социальная роль была в начале мультфильма?
6. Какая социальная роль в конце мультфильма?
7. В чем отличие? Объясни, почему?
8. Какова была главная цель героя? Ты поддерживаешь его? Почему?

Например, герой мультфильма «Душа» узнает о том, что герой по имени «22» не может попасть на нашу планету и жить полноценной жизнью, пока не узнает свое предназначение. Он помогает «22» понять самое главное – любая личность уже является самоценной и может с успехом реализоваться! Вместе они проходят сложный путь, в конце которого находят не только предназначение маленького героя, что помогает ему отправиться в успешное путешествие по жизни, но и цель жизни главного героя-музыканта.

Вот так и мы, педагоги, ведем обучающихся к успеху! Мы работаем не только над тем, чтобы дети хорошо писали, читали и считали, что, безусловно, очень важно!

Для достижения успеха особенно важно уметь работать в команде, поэтому для современного ребенка важно развитие эмоционального интеллекта, контроль над своими эмоциями, понимание социальных ролей других людей,

подбор своей роли. Также в развитии эмоционального интеллекта помогает такая методика, как правополушарное рисование.

Актуальность правополушарного рисования на данном этапе развития социума нельзя недооценить, ведь в нынешних реалиях все большую значимость приобретает умение развивать и пользоваться собственными творческими способностями.

К примеру: многие, желая научиться рисовать, сталкиваются с очевидной проблемой – боязнью не получить ожидаемого результата, ведь с детства всем нам даются установки – хорошо можно сделать только то, на что потратишь больше времени, без труда не выловить и рыбку из пруда. Считается, что рисование – один из тех навыков, который люди развивают годами в художественных школах.

Техника ППР отличается от академического рисования. Для того, чтобы научиться рисовать быстро – достаточно научиться пользоваться методами правополушарного рисования, которые раскрывают творческие способности и интуицию человека

Техника и методика. Чтобы понять принцип работы методики – необходимо в общих чертах знать, как устроен наш мозг и, в частности, мышление. Всем нам известно, что мозг разделен глубокой бороздой на два больших полушарие – левое и правое.

Левая сторона – это логика и все, с нею так или иначе связанно. Это то, что позволяет нам вести диалог, писать, запоминать.

Правая же сторона – наоборот, отвечает за абстракции, что позволяет видеть информацию целиком, не складывая ее из составных фрагментов, что позволяет фантазировать, интуитивно решая поставленные задачи.

Методика правополушарного рисования заключается не в том, чтобы привить навыки академического построения, знания о пропорциях и так далее. Главная цель в ППР – научиться видеть целостность, снять внутренние зажимы, избавиться от стресса, фиксация на успехе.

Ну а самое главное – избавится от излишней самокритики и от страха перед чистым листом.

Метод правополушарного рисования позволяет:

Снять постоянный контроль над собственными движениями.

Отключить анализ собственных результатов.

Снять телесные зажимы.

Раскрыть свои творческие способности.

Научиться получать удовольствие не от результата, а от процесса.

Теория правополушарного рисования. Интуитивное рисование отрицает возможность использования четких схем. Оно спонтанное, построенное на копировании не просто деталей, а натуры в целом. Здесь никогда не будет четких правил – можно начинать с любого места, придерживаясь лишь схожести.

Фантазия и воображение, на мой взгляд, являются необходимыми для любого человека. И они нуждаются в особом внимании в плане развития, а развивается она особенно интенсивно в возрасте от 3 до 10 лет. И если упустить этот временной промежуток, то в последующем наступает быстрое снижение активности этих процессов.

Необходимо понимать – современная система образования (и не важно: речь идет о школе или кружках) – построена преимущественно на отточенной схеме действия – учитель дает схему, а ученик точно делает по образцу, что практически полностью исключает возможность общего развития воображения.

Уровень эмоциональной, социальной, психологической грамотности требует развития. Окружение зачастую не способно разглядеть и поддержать проявляющееся стремление к творческому самовыражению ребенка, ограничиваясь традиционным развитием частных творческих способностей на бытовом уровне.

Тысячелетия человечество решало поставленные задачи путем проб и ошибок, раз за разом разрабатывая новые методики во всех сферах жизни. Само понятие "творческий подход" слилось с технологией решения задач путем

перебора вариантов. Но метод проб и ошибок связан с потерями времени и сил, у него отсутствуют критерии оценки новых идей.

Данная методика правополушарного рисования была основана художницей и педагогом Бетти Эдвардс, на основании исследований лауреата Нобелевской премии Роджера Сперри.

С чего же следует начать?

1. Самое главное правило данной техники — нет никаких правил. Не обдумывайте результат будущей работы, просто вдох – выдох и начинайте, идите за рукой, идите за своими чувствами. Рисуйте любыми кисточками и красками, можно использовать руки, начинайте с любого элемента и выходите за пределы холста — не думайте о процессе, наслаждайтесь им!

2. Самые простые упражнения заключаются в написании букв зеркально, рисование двумя руками поочередно и одновременно, добавление части к готовому изображению и многое другое. Эти простые, но оригинальные упражнения позволяют увлечься процессом и отключить логику, тем самым прислушаться к интуиции и иному восприятию реального предмета.

3. Вверх ногами. Подберите несложное изображение (лучше попросить это сделать кого-то за вас, дабы не успеть рассмотреть и запомнить). Поставьте рисунок перед собой, предварительно перевернув, для большей эффективности прикройте часть картинки бумагой. Вам нужно перерисовать то, что вы видите, не пытаясь догадаться – что же это такое.

4. Контуры. Для выполнения упражнения приготовьте лист с изображением контура желаемого объекта, чистый лист, карандаш и липкую ленту. Чистый лист зафиксируйте скотчем на столе. На протяжении 5-10 минут (можно поставить таймер) смотрите на картинку и повторяйте все линии на чистом листе бумаги, но на процесс не подглядывайте. Здесь важен не результат, а синхронизации зрения и движения рабочей руки.

Настоящая проблема заключается не в неумении держать кисточку или в неправильных движениях рук, а всего лишь в том, что мы разучились видеть вещи образно, так, как умеют видеть их художники.

Несмотря на то, что правое полушарие отвечает за творчество – оно не умеет лгать, поэтому, развивая его, мы сможем не только научиться реалистично изображать объекты, но и получить гармонию внутри себя.

Мы всегда помним о том, что стать гармоничной успешной личностью ребенок сможет, только развиваясь всесторонне!

Список литературы

1. Лутошкин А.Н. Как вести за собой: старшеклассникам об основах организационной работы. Б.З. Вульфов. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2019.
2. Мурашова Е.В. С вашим ребенком все в порядке. М., Самокат, 2020.
3. Немов Р.С. Кирпичник А.Г. Путь к коллективу. М., Просвещение, 2019.
4. Нечаев М.П. Управление воспитательным процессом в классе. М., Просвещение, 2017.
5. Шиманская В.А. Эмоциональный интеллект для детей и родителей. М., Питер Класс, 2021.
6. Радислав Гандапас https://www.radislavgandapas.com/
7. Суркова Л.М. https://surkovainfo.ru/