(cc) BY

Куприянова Ольга Викторовна
магистрант
Научный руководитель
Сафонова Марина Вадимовна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»
г. Красноярск, Красноярский край

ГРУППОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ РОДИТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация*: в статье рассматривается программа групповых консультаций по развитию эмоциональной компетентности родителей младших школьников.*

Ключевые слова*: эмоциональная компетентность, родители младших школьников, программа групповых консультаций.*

С введением ФГОС НОО 3 поколения в портрете выпускника начальной школы обозначено в качестве личностных результатов умение «осознавать свое эмоциональное состояние и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием» [9].

В рамках реализации поставленной федеральным стандартом задачи предлагаем организовать психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса (педагогов, родителей, обучающихся) по вопросам формирования эмоциональной компетентности, как способности выражать, воспринимать, понимать причины и управлять собственным эмоциональным состоянием и эмоциями окружающих.

На данный момент в психолого-педагогической литературе представлено множество исследований и методических разработок, авторских программ,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

направленных на формирование и развитие эмоциональной компетенции педагогов [1; 2; 7] и эмоциональной сферы учащихся [4; 5; 8]. Но наблюдается дефицит подобных разработок для родителей.

Хотелось бы отметить значимость включения родителей в формирование обозначенного личностного результата младших школьников, так как большую часть времени дети все еще проводят дома, и именно родители являются тем образцом и моделью поведения, которую в будущем ребенок может применять в рамках образовательного процесса и межличностных отношений [6].

Данным противоречием и определена актуальность нашего исследования, одной из задач которого является разработка и апробация программы группового консультирования по формированию эмоциональной компетентности родителей младших школьников.

В контексте данного исследования нам близка позиция В.В. Гриценко, который рассматривает эмоциональную компетентность родителей младших школьников как «совокупность знаний, умений и навыков, которые позволяют родителям учащихся младших классов принимать адекватные решения и действовать на основе результатов интеллектуальной обработки внешней и внутренней эмоциональной информации»; а также «способность понимать свои чувства, эмоциональное состояние других, правильно оценивать их, а также контролировать собственные эмоции и конструктивно их выражать для управления собственным поведением» [3].

На этапе констатирующего эксперимента участие в исследовании приняли 30 родителей младших школьников, матери учащихся в возрасте 27–49 лет. Был разработан и апробирован комплект диагностического инструментария, включающий в себя: методику диагностики эмоционального интеллекта «МЭИ» М.А. Манойлова; тест эмоционального интеллекта ЭмИн Д.В. Люсина; самооценка эмоциональной экспрессивности, Л.Е. Богиной, А.Е. Ольшанниковой; опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия (методика ОДРЭВ) Е.И. Захаровой; диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко; кинетический рисунок семьи.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Представим результаты диагностического исследования на констатирующем этапе эксперимента (рис. 1)

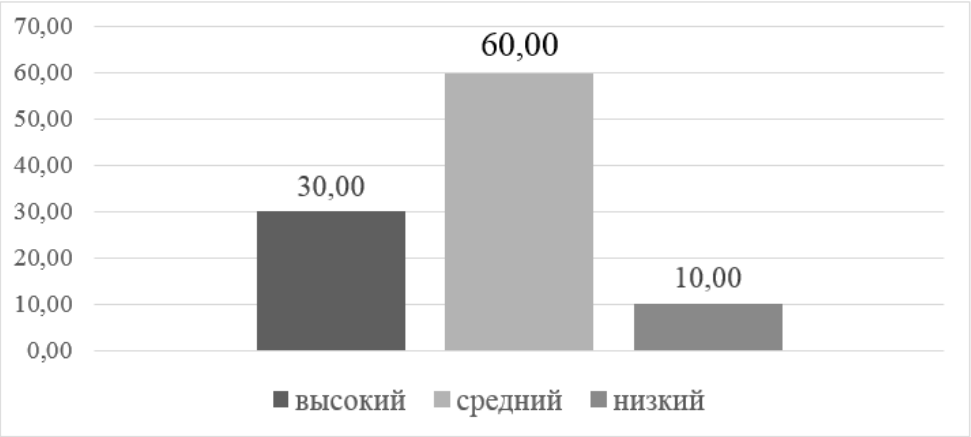

Рис. 1. Распределение родителей по уровням сформированности ЭК на константирующем этапе исследования (%)

Согласно результатам констатирующего среза, 30% респондентов продемонстрировали высокий уровень развития эмоциональной компетентности, что на уровне внутриличностного аспекта, мы рассматриваем как умение родителя вербально и невербального выражать эмоции; определять причины, содержание и степень интенсивности переживаемого эмоционального состояния; родитель эмоционально отходчив и гибок, т.е. обладает способностью произвольно управлять своими эмоциями. На уровне межличностного аспекта: родитель способен справляться с задачей понимания эмоционального состояния своего ребенка на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и содержания вербальной информации; родитель осознает эмоциональное состояние ребенка и возможные причины, его вызвавшие; способен уточнить свои догадки о причинах эмоционального проявления, через использование техники активного слушанья. Родитель способен часто проявлять сопереживание и чуткость к внутреннему состоянию ребенка, устанавливать эмоциональный контакт. Родитель с высоким уровнем ЭК принимает и осознает ценность чувств и эмоций своего ребенка, помогает их «экологично» прожить и снизить их интенсивность. Родитель способен организовать деятельность ребенка или выстроить взаимодействие с ним на эмоциональной основе.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Большая часть (60%) респондентов проявили средний уровень развития эмоциональной компетентности, т.е. родитель с задачами выражения, понимания, управления своими эмоциями и восприятием, пониманием, управлением эмоционального состояния своего ребёнка справляется время от времени и в зависимости от характера и сложности ситуации.

У 10% участников исследования, отнесенных к подгруппе с низким уровнем развития ЭК, возникают трудности как на уровне внутриличностного, так и на уровне межличностного компонента ЭК. Это родители, которые не принимают и не понимают причин своего эмоционального состояния, не способны к эмоциональной саморегуляции, и на этой основе, не способны оказать помощь в выражении, понимании, регуляции эмоций своего ребенка.

После проведения констатирующего эксперимента родителям младших школьников было предложено на добровольной основе принять участие в серии групповых консультаций, направленных на формирование эмоциональной компетентности (далее ЭК). В группу вошли 10 родителей младших школьников с разными уровневыми характеристиками сформированности ЭК (рис. 2).

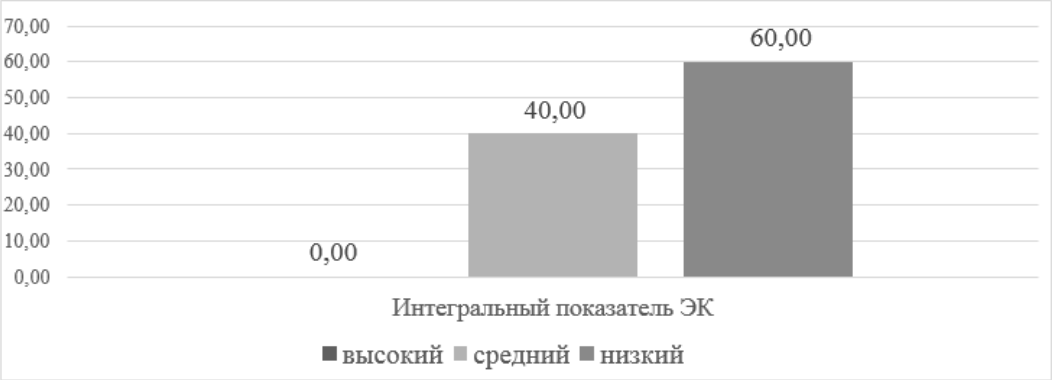

Рис. 2. Распределение участников формирующего эксперимента по уровням сформированности ЭК на константирующем этапе исследования (%)

Согласно качественному анализу результатов диагностических методик высокий уровень сформированности ЭК среди участников формирующего эксперимента не представлен; средний уровень представлен 40% респондентов, низкий – 60%. Т.е. большинство родителей принявших приглашение в участие в

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

групповом консультировании демонстрируют низкий уровень сформированности ЭК.

Мы разработали программу группового консультирования для родителей младших школьников, направленную на формирование эмоциональной компетентности, в которой постарались учесть результаты диагностического среза.

Программа включает в себя 11 тематических встреч, 9 из которых направлены на развитие определенного компонента ЭК. Длительность встреч: 1 организационная встреча – 60 минут, с 2 по 9 встречу – 3 часа (180 минут), с перерывом 15 мин, 10 встреча – совместное занятие родителей и детей – 90 минут, 11 итоговая встреча – 60 минут. Частота встреч: 1 раза в неделю, на протяжении 11 недель.

Цель программы: формирование эмоциональной компетентности родителей младших школьников. Для достижения поставленной цели нами были выдвинуты задачи.

1. Психологическое просвещение родителей на тему значения формирования эмоциональной компетентности родителей для выбора методов воспитания и взаимодействия на эмоциональной основе с младшими школьниками.

2. Развитие представлений и тренировка различных способов вербального и невербального выражения эмоций; обогащение активного эмоционального словаря; анализ развития различных каналов эмоциональной экспрессии.

3. Развитие навыков определения причин и степени выраженности собственного эмоционального состояния, на основе анализа когнитивной составляющей.

4. Развитие навыков управления собственным эмоциональным состоянием (через осознание причин эмоциональной ситуации и путей ее решения).

5. Развитие навыков родителей по восприятию эмоционального состояния ребенка, учитывая вербальные и невербальные признаки, способы эмоциональной экспрессии, контекст ситуации.

6. Развитие навыков определения и уточнения причин эмоционального состояния ребенка, на основе использования техники «активное слушанье».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Развитие эмпатийных способностей родителей на рациональном, эмоциональном, интуитивном уровнях, анализ и коррекция установок, препятствующих эмпатии во взаимодействии с ребенком.

8. Развитие способностей родителей по регуляции эмоций ребенка, на основе осознанного восприятия признаков и анализа возможных причин эмоционального состояния.

Программа реализуется в пять этапов.

1. Вводный, организационная встреча (занятие №1).

2. Развитие внутриличностного компонента ЭК (занятия №2–5).

3. Развитие межличностного компонента ЭК (занятия №6–9).

4. Совместное занятие для диады «мать – ребенок» (занятие №10).

3. Заключительная встреча (занятие №11).

Тематическое планирование программы группового консультирования представлено в таблице 1.

Таблица 1

Программа группового консультирования для родителей младших школьников по формированию эмоциональной компетентности

№	*Название/цель занятия*	*Содержание занятия*
1 этап. «Организационное занятие»		
1	Знакомство с программой ГК, регламентом и правилами работы. Знакомство участников. Знакомство с основными эмоциями и их функциями, смежными понятиями.	Заключение контракта» (правила группы). «Броуновское движение». «Имя». Схема эмоционального аффекта. Д/З «Дневник эмоций» (5 ситуаций)
2 этап. Развитие внутриличностного компонента «Я в мире эмоций»		
2	Способы вербального и невербального выражения эмоций. Познакомить участников со способами невербальных и вербальных способов выражения эмоций (мимика, пантомимика, интонации и громкость голоса, Я-сообщение).	«Крокодил-эмоции», «назойливая муха», «зеркало», «градусник» (выражение разной степени проявления эмоций), «выразительное чтение отрывков стихотворений», «комплимент», «говорю о чувствах» (Я – сообщение)». Метафоры, афоризмы, пословицы про эмоции. Д/З «дневник эмоций» (эмоции и проявления в теле)

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3	Понимание, осознание, идентификация собственных эмоций. Анализ вытесненных эмоций. Запреты на проживания эмоций	«Круглый стол», «Разобрать по косточкам», «Признание – Разрешение», «Рисование непрожитого чувства» Д/З «дневник эмоций» (мысли)
4	Рассмотрение чувств в контексте КТП. Поиск иррациональных мыслей/ убеждений. Анализ неудовлетворенных потребностей и способов их удовлетворения.	«Метод незаконченных предложений» Д/З «дневник эмоций» (потребности). Список альтернативных способов удовлетворения потребностей
5	Способы управления своим эмоциональным состоянием: эмоциональное отреагирование, эмоциональная трансформация, эмоциональное подавление. Способы снятия эмоционального напряжения.	«Эмоции на заказ», музыкотерапия. «Совладание». «Письмо». «Пустой стул» «Взаиморегуляция эмоций» Д/З «дневник эмоций» (весь цикл), «Найти и запомнить».
3 этап Развитие межличностного компонента «Мир эмоций моего ребенка»		
6	Восприятие эмоций ребенка по вербальным и невербальным признакам, поведению, оценка контекста ситуации. Анализ эмоционального фона во взаимодействии с ребенком.	Разминка «Шурум-бурум. Определение эмоций по видеофрагментам (со звуком и без). «Методика незаконченных предложений». «Мы» с использованием МАК. Д/з: анализ 2 эмоциональных ситуаций, связанных с детьми по таблице из «дневника эмоций» (ситуация, внешние проявления).
7	Понимание причин эмоционального состояния, аффективного поведения ребенка. Навыки активного слушания. Эмпатия. Знакомство с теорией «5 языков любви»	Упражнение «говорю, что вижу»,»утешь друга», «дублирование», «эмпатичное слушанье». Д/з: прописать фразы, вопросы для уточнения причин эмоционального переживания ребенка, проявления сочувствия используя техники активного слушанья (на основе 2 ситуаций»)
8		«Кувшин эмоций», игра «праздник вежливости», «воображение эмоций персонажей из литературы/исторических персонажей». Д/З: список неудовлетворенных потребностей ребенка, способы их удовлетворения (на основе 2 ситуаций)
9	Управление эмоциональным состоянием ребенка. Контейнирование эмоций. Техники сказкотерапии, игротерапии, арт-терапии. Способы «прожить» выразить эмоцию: вербально, телесно.	Дискуссия: поиск способов помощи ребенку прожить эмоции, справится с ней. Д/з: список способов (действия, фразы) позволяющие снизить степень эмоционального переживания ребенка, либо изменить эмоцию.
4 этап «Встреча двух миров»		
10	Совместное занятие родителей и детей: «Слышу, вижу, понимаю – принимаю»	«Рисуемый диктант», «Скульптура», «Конверт эмоций» Д/З: рефлексивный очерк

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5 этап «Заключительный»		
11	Подведение итогов ГК.	Рефлексия участников

Преимущества данной программы групповых консультаций:

Пошаговая модель, подразумевающая освоения материала и развития навыков необходимых для работы на последующем этапе, групповой встрече.

Программа имеет «накопительный» эффект, так как участники с каждым разом расширяют область своих знания и навыков.

Участники заранее ознакомлены с программой группового консультирования, что делает её открытой, безопасной, снижается тревожность перед неизвестностью.

Содержанием программы подразумевается использование раздаточного материала, который является опорой для дальнейшей самостоятельной работы.

Программа предполагает не только выражение, понимание и управление эмоциональным состоянием родителей «здесь и сейчас», но и дает инструменты для дальнейшей самостоятельной работы.

Программа имеет цель не только развивать эмоциональную компетентность родителей, но и предполагает через эффект подражания воздействовать на формирование эмоциональной компетентности младших школьников.

Программа способствует мотивированию родителей в самопознании, познании своих детей, выстраивании коммуникации и взаимодействия с учетом бережного отношения к чувствам и эмоциям друг друга.

После проведения программы группового консультирования для родителей младших школьников будет проведён повторный срез и проанализирована эффективность предложенной программы.

Список литературы

1. Абакумова И.В. Развитие эмоциональной компетентности педагога как инициация формирования смыслообразования учащихся / И.В. Абакумова, Л.Ц. Кагермазова, З.В. Масаева // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – №4.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Аширова Е.П. Развитие эмоционального интеллекта педагогов как фактор готовности к профессиональной деятельности / Е.П. Аширова, А.А. Денисова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №59–3.

3. Гриценко В.В. Эмоциональная компетентность как фактор повышения эффективности воспитательной работы / В.В. Гриценко // Педагогика: традиции и инновации. – 2016. – С. 101–104.

4. Данилова Н.А. Психолого-педагогическое сопровождение развития эмоционального интеллекта младших школьников в условиях образовательного учреждения / Н.А. Данилова // Национальная ассоциация ученых. – 2015. – №7–2 (12).

5. Карпушкина Н.В. Особенности эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития / Н.В. Карпушкина, И.А. Конева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №67–3.

6. Наймушина Л.М. Социально-эмоциональное обучение как новое направление развития педагогической науки и практики / Л.М. Наймушина // Педагогика: история, перспективы. – 2019. – №3.

7. Погодаева М.В. Исследование эмоциональной компетентности педагогов и ее развитие в ходе тренинговых занятий / М.В. Погодаева, Ю.В. Чепурко // Вестник НГПУ. – 2022. – №2.

8. Почекаева И.С. Современные технологии развития эмоционального интеллекта младших школьников на уроке английского языка / И.С. Почекаева, В.В. Главатских // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. – 2019. – №15.

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)