

Казанцева Альбина Вячеславовна

студентка

Научный руководитель

Штерц Ольга Михайловна

канд. психол. наук, доцент

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

г. Елабуга, Республика Татарстан

**КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ «ЭМОЦИЯ ГНЕВА»
ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
С ПОМОЩЬЮ СКАЗКОТЕРАПИИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ
НА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛИТЕРАТУРЕ**

***Аннотация:** статья посвящена теме авторской разработке планов-конспектов занятий по развитию эмоционального интеллекта с использованием приемов сказкотерапии для развития понимания эмоции злости, её контроля и регулирования своего эмоционального состояния. Автор приходит к выводу, что в конце всех занятий учащиеся смогут познакомиться с базовыми эмоциями и потребностями, которые за ними стоят, а также расширят знания о сюжетных ходах.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, сказкотерапия, эмоциональное состояние.*

Эмоциональный интеллект выступает одним из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Он внесен в 2020 году экспертами Всемирного экономического форума в топ-10 наиболее важных навыков.

Д.В. Люсин определял эмоциональный интеллект как «способность к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими», именно этим определением мы будем пользоваться в нашей научной работе [1, с. 3].

Факультативные занятия в средней школе предполагают развитие творческого потенциала, углубления знаний по предмету и формирование самосознания. Именно этим целям отвечает разработанные нами занятия по развитию эмоционального интеллекта на факультативных занятиях по литературе.

Контингент участников школьного клуба – обучающиеся младшего подросткового возраста (10–12/13 лет). Школьники принимают участие на добровольной основе (с предварительного письменного согласия родителей). Встречи проходят 2 раза в месяц в форме внеурочного занятия.

Цель: развитие эмоционального интеллекта учащихся с помощью метода сказкотерапии при обучении написанию волшебных сказок

Задачи.

1. *Образовательные:*

– развивать умение писать сюжеты сказок.

2. *Развивающие:*

– развивать самосознание учащихся;

– развивать эмпатию.

3. *Воспитательные:*

– содействовать формированию эмоционально-волевой сферы учащихся.

Оборудование: тетрадки для записей каждому ученику, подбор сказок, презентация, анкета-профиль героя, карточки, с указанными на них эмоциями (печаль, страх, гнев (злость), интерес).

Занятие 1

У: Здравствуйте, ребята. Меня зовут ... и это наше первое занятие по развитию эмоционального интеллекта. Мы с вами будем развивать свой эмоциональный интеллект и с его помощью в конце наших занятий каждый из вас научится понимать как свои эмоции, так и эмоции героев. А это поможет вам самостоятельно написать увлекательную сказку в конце всех наших занятий.

У: Я уверена, что каждый из вас знает хотя бы одну сказку. Скажите, пожалуйста, как обычно начинаются сказки?

Ш: «Жили-были...», «В некотором царстве, в некотором государстве...», «В некотором царстве, за тридевять земель – в тридесятом государстве жил-был...» (учитель дублирует слова учащихся на доске).

У: Хорошо, а теперь давайте по порядку. Каких главных героев сказок вы знаете?

Ш: Иван-дурак, Иван-царевич, Марья Моревна, Василиса Прекрасная, Василиса Премудрая, морской царь, Морозко, царь-девица, Елена, Емеля, падчерица, солдат, Алёнушка и т. д.

У: Выберите, пожалуйста, героя. Думаю, многие из вас играли в компьютерные игры и знают, что там есть профиль героя, где отражены его характеристики. Предлагаю и вам составить игровой профиль своего героя. Впишите те значения, которыми, по вашему мнению, обладает ваш герой.

(Раздать заготовленные заранее анкеты героя, где указаны *имя_героя, вес, рост, возраст, внешность, эмоция*).

У: у вас есть 50 монет, в начале нужно обязательно отдать по 10 очков основным параметрам: сила, ловкость, интеллект, здоровье. Вы приходите в магазин и на оставшиеся 10 монет вы можете приобрести умения. (каждое стоит по 2 очка).

У: Отлично! Нами заготовлены карточки, пожалуйста вытяните каждый по карточке. На карточке написана одна из эмоций, впишите её в анкету вашего героя. Именно под влиянием этой эмоции ваш герой будет находиться в самом начале произведения. (Заранее заготовить карточку со следующими эмоциями: печаль, страх, злость, интерес).

У: У нас у героя есть имя и возраст. Но мы совсем забыли указать его родителей, место его проживания и историю жизни. Пожалуйста, опишите кратко историю жизни вашего героя, может быть увлечения, ценности и т. п.

У: Ребята, кто хочет может поделиться историей своего персонажа. (*Учащиеся по желанию зачитывают историю своего героя*).

У: Вы большие молодцы! Давайте подведём итог нашего занятия, кто может сформулировать с чем мы сегодня познакомились?

Ш: Мы вспомнили героев сказок и создали своего собственного героя.

У: Верно. На следующем уроке мы продолжим создавать сказку про того героя, который у вас получился. До свидания!

Занятие 2

У: Здравствуйте, дорогие ребята! На прошлом занятии мы с вами выбрали себе главного героя нашей сказки. Подумайте или вспомните, что обычно происходит после того, как мы знакомимся с главным героем?

Ш: С ним приключается беда. Его отправляют к Бабе-Яге. У него похищают невесту. Он идёт спасать царскую дочь. У него похищают коня. Его пытаются отравить. По воле бабушки он отправляется на поиски невесты. На него нападают.

У: Вы всё верно говорите. Давайте вспомним сказку о царевне-Несмеяне. А вы подумайте по какой причине царевна никогда не смеётся и что бы вы посоветовали ей попробовать сделать? (Учитель читает сказку).

Ш: Царевне скучно, у неё нет никаких хобби, у неё нет подруг, она ничем не занимается (не рисует, не поёт, не работает, не учится), не помогает людям, у неё нет смысла в жизни. Ей можно посоветовать путешествовать, пойти куда-нибудь учиться, начать помогать людям.

У: Вы абсолютно правы. Как вы думаете какая преобладающая эмоция у царевны Несмеяны?

Ш: Грусть, печаль.

У: Верно. А вы знали, что каждая эмоция указывает на то, чего нам не хватает, что нам необходимо восполнить? Например, печаль указывает на то, что мы что-то потеряли, утратили, чего-то лишились. Или не позволяем себе делать то, что нам хочется. (описание и изображение дублируются в презентации). Можете ли вы привести примеры из жизни, когда вы печалились?

Ш: Да, когда у нас забрали папу на спецоперацию. Когда умер дедушка. Когда родители не отпустили в гости. Когда не получилось самому пройти уровень в игре. Когда не получилось задуманное (например, путешествие не состоялось или не получилось испечь пирог).

У: Как вы себя чувствовали? Что вам хотелось сделать в этот момент?

Ш: Заплакать. Было ощущение несправедливости. Не сбылось то, чего хотелось. Хотелось убежать, спрятаться, чтобы тебя никто не видел. Хотелось прибежать к родителям и обнять их, понять, что ты не один.

У: Спасибо, что вы поделились своими переживаниями. И вы прочувствовали и описали эту эмоцию очень верно. А ещё, вы правы, она помогает сблизить людей, учит чувствовать состояние другого человека.

У: Хочу подсказать вам одну интересную методику, в которой можно найти ответ на вопрос «Что делать, когда вы чувствуете эмоцию печали?». Во-первых, необходимо признать что вы испытываете эмоцию печали и позволить себе её прожить вне зависимости от вашего пола и возраста. Для меня самой эффективной техникой являются объятия. Я прошу близких людей, чтобы они меня обняли. Но что делать, если нет возможности обнять другого человека. Тогда нужно позаботиться о себе самому. Приобнять себя двумя руками и погладить по плечам сверху вниз. Тем самым мы создаем ситуацию для нашего мозга и тела, когда нас в детстве так обнимали. И наш мозг даёт организму сигнал о том, что он в безопасности.

У: А сейчас я предлагаю вам пересказать сказку «Царевна-Несмеяна», но подойти к этому творчески. Ввести в повествование своего героя и пересказать сказку от его лица. Представить его одним из участников этих событий. Или представить, что эта история произошла с вашим героем. Обратите внимание на те эмоции, которые испытывает ваш герой в ходе этой истории.

Ш: (Зачитывают свои творческие пересказы).

У: У каждого из вас получилась удивительная сказочная история, кто-то дополнил её, кто-то столкнулся с тем, что испытывал совсем иные чувства, чем после первого прочтения или не мог знать о том, что случилось с другим героем. Мне кажется, всё это нужно учитывать и в обычной жизни, когда мы выдвигаем поспешные суждения о человеке, не зная в какой ситуации он на самом деле сейчас находится и почему поступает именно таким образом, выражает именно такие эмоции, не можем догадаться о том, что он чувствует. Помните об этом. А мы с Вами прощаемся до следующего занятия.

Здесь описаны лишь 2 первых конспекта занятий по развитию эмоционального интеллекта. Предполагается, что каждое последующее занятие посвящается определенному сюжетному повороту сказки и определенной эмоции. В конце всех занятий учащиеся смогут познакомиться с базовыми эмоциями и потребностями, которые за ними стоят, а также расширят знания о сюжетных ходах, описанных Проппом [2, 48–49].

Список литературы

1. Люсин Д.В. Новая методика измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психол. диагностика. – 2006. – №4. – С. 3–22. EDN VZMIFN
2. Пропп В.Я. Морфология русской волшебной сказки / В.Я. Пропп; под ред. С.Ф. Ольденбурга. // Сказочная комиссия в 1926 году. Обзор работ. – Л.: Государственное Русское географическое общество. – 1927. – С. 48–49.