

Плешань Анастасия Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Бычкова Елена Семёновна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

***Аннотация:** в статье описаны структура и предпосылки формирования эмоционального интеллекта. Рассмотрены особенности эмоционально-коммуникативного развития подростков с легкой степенью умственной отсталости. Приведены приоритетные направления коррекционно-развивающей работы, способы и методические приемы развития эмоционального интеллекта подростков с легкой умственной отсталостью.*

***Ключевые слова:** эмоции, эмоциональный интеллект, умственная отсталость, ограниченные возможности здоровья, развитие.*

Эмоциональный интеллект представляет собой способность личности к дифференциации, пониманию и поведенческой реализации эмоциональной информации как для самореализации и мотивации, так и в поле межличностных взаимодействий. Важно понимать, что эмоциональный интеллект не статичная черта характера, а способность, имеющая динамическую природу и сенситивные периоды развития. Следовательно, данная способность подвержена целенаправленному педагогическому воздействию, что делает возможным развитие эмоционального интеллекта в ходе целенаправленной, систематической и организованной коррекционно-развивающей работы [3, с. 1].

Тема эмоционального интеллекта подростков с умственной отсталостью особенно актуальна, поскольку в последние годы исследования данной темы становятся все более популярными в психолого-педагогическом сообществе. Эмоции признаются как самостоятельный тип знания, в значительной степени детерминирующий успешность и гармоничность развития личности, ее уровень социализации и адаптации в обществе. Однако большинство работ опираются на нормативную личность, в то время как особенности формирования эмоционального интеллекта у лиц с ограниченными возможностями здоровья остается периферийной областью научных исследований. Учитывая рост общего числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и приоритетную задачу их интеграции в среду нормотипичных сверстников, изучение путей и способов развития эмоционального интеллекта подростков с умственной отсталостью приобретает не только теоретическую, но и первостепенно практическую значимость [4].

Эмоциональный интеллект, согласно авторам оригинальной концепции (Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо), имеет следующую структуру:

- способность к регуляции своих эмоций и эмоций других людей;
- способность использовать эмоции как инструмент гибкого планирования, творческого мышления, переключаемости внимания и мотивации [1, с. 4].

Формирование эмоционального интеллекта в онтогенезе обусловлено следующими биологическими предпосылками.

1. Наследственность (уровень эмоционального интеллекта родителей).
2. Правополушарный тип мышления. Именно правое полушарие отвечает за эмоциональную оценку поступающей информации.
3. Особенности темперамента. Например, дети сангвиники обладают большим потенциалом для развития эмоционального интеллекта из-за уравновешенности нервно-психических процессов, повышенной адаптационной пластичности и коммуникативной активности [2, с. 2].

Подростки с ОВЗ обладают следующими особенностями эмоционально-коммуникативного развития:

– сниженная потребность в контакте и недостаточная сформированность вербальных и невербальных средств социального взаимодействия;

– нестабильность эмоциональной сферы, что проявляется в постоянной тревожности, зависимости от окружающих, обидчивости, ранимости и специфических страхов.

Все эти факторы в совокупности усложняют успешную социализацию подростков с легкой умственной отсталостью [3, с. 1].

Уровень сформированности эмоционального интеллекта у лиц с умственной отсталостью напрямую зависит от тяжести недоразвития высших психических функций, структуры дефекта и средовых влияний. Такие обучающиеся отличаются не критичностью самовосприятия, неадекватностью восприятия эмоций окружающих, неспособностью описать собственные эмоции и переживания, бедностью эмоционального словаря, глубоким непониманием эмоциональных состояний и их оттенков.

Приоритетные направления коррекционно-развивающей работы по формированию эмоционального интеллекта у подростков с легкой умственной отсталостью включают в себя следующее.

1. Создание эмоционально комфортной и безопасной среды поможет снизить уровень тревожности и устранить защитные коммуникативные барьеры подростка.

2. Организация совместного переживания базовых эмоций (радость, удивление, интерес) как основу для последующего развития эмоциональной сферы.

3. Развитие навыка обращать внимание на мимическую составляющую эмоций.

4. Формирование позитивного образа «Я», повышение самооценки, создание «ситуации успеха», смещение фокуса внимания ребенка со слабых на сильные, ресурсные стороны личности.

5. Систематическая коммуникация с родителями подростка, гармонизация стилей воспитания в семье, психологическое просвещение, направленное на повышение компетентности родителей в вопросах эмоционального взаимодействия [3, с. 1].

Способы и методические приемы развития эмоционального интеллекта у подростков с легкой умственной отсталостью.

1. Сюжетно-ролевая игра позволяет смоделировать социально значимые ситуации, усвоить различные модели поведения. В условных игровых постановках подросток освобождается от оценочного давления со стороны, что способствует снижению общей напряженности и создает безопасную среду для апробации новых эмоциональных реакций и самовыражения, формирует адекватный образ «Я».

2. Трудотерапия с акцентом на групповой результат. Трудовая активность для подростков с легкой умственной отсталостью является не только средством профориентации, но и эффективным упражнением на развитие социальных эмоций. В ходе занятий важно сместить фокус внимания с индивидуального на коллективный успех. Это способствует формированию чувства «мы», снижает значимость эгоцентричных установок личности, закладывает навык работы в команде, понимание общественно значимого труда, развивает эмпатию.

3. Чтение и обсуждение литературных произведений. Мышление подростков с умственной отсталостью конкретно, поэтому анализ произведений должен опираться на наглядные и жизненные сюжеты, близкие опыту подростка (ситуации дружбы, конфликта, несправедливости). Проживание сюжетных поворотов через идентификацию с персонажем, обсуждение его эмоций, мотивов, поступков, расшифровка эмоциональных состояний и переживаний способствует расширению эмоционального словаря, поведенческих реакций эмоционального опыта. Необходимо помнить, что работа с литературными произведениями с данной категорией подростков должна иметь визуальную опору на иллюстрации и пиктограммы эмоциональных состояний.

4. Техники арт-терапии: свободное и тематическое рисование. В работе с подростками с ограниченными возможностями здоровья творческая деятельность выполняет компенсаторную функцию, предоставляя альтернативный (невербальный) способ выражения своих внутренних эмоциональных состояний. Рисование направлено на развитие эстетических чувств и понимание прекрасного. Чтобы эти переживания были усвоены, необходимо перевести эти абстрактные понятия в плоскость межличностных отношений (например, «красивый поступок»). Рисование помогает регулировать эмоции, помогает снизить агрессию, гармонизовать внутренние и внешние состояния.

5. Групповые коммуникативные игры и упражнения. Игры, направленные на вербализацию достоинств партнера («Я ценю в тебе...»; «Я уважаю тебя за...»). Поиск позитивных качеств и получение положительного мнения от значимой группы сверстников способствует укреплению Я-концепции и корректирует негативные стороны самооценки.

Целенаправленное и систематическое развитие эмоционального интеллекта обеспечивает подростку с легкой умственной отсталостью комфортную социализацию, повышение адаптационных возможностей, снижение риска соматических заболеваний, общее жизненное благополучие [3, с. 2].

Таким образом, несмотря на все сложности развития эмоциональной сферы у подростков с легкой умственной отсталостью, эмоциональный интеллект – это навык, который возможно развить путем целенаправленного систематического коррекционного воздействия.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева. – URL: <https://elib.psu.by/bitstream/123456789/32473/1/78-87.pdf> (дата обращения: 10.04.2026).

2. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – URL: <https://elib.psu.by/bitstream/123456789/32472/1/57-65.pdf> (дата обращения: 10.04.2026).

3. Комарова Т.Н. Эмоциональный интеллект особенных детей. Контролируем эмоции! / Т.Н. Комарова. – URL: https://sh33stavropol.gosuslugi.ru/netcat_files/255/3858/Комарова_Т.Н._Emotsional_nyu_intellekt_osobennyh_detey._Kontroliruem_emotsii_.pdf (дата обращения: 10.04.2026).

4. Романова Е.В. Особенности проявления эмоционального интеллекта подростков с интеллектуальными нарушениями / Е.В. Романова, О.А. Романова. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-emotsionalnogo-intellekta-podrostkov-s-intellektualnymi-narusheniyami> (дата обращения: 10.04.2026).