Куликова Татьяна Ивановна
канд. психол. наук, доцент, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНО-КОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ

Аннотация: *в статье рассматривается роль эмоционального интеллекта подростков в профилактике агрессивно-конфликтного общения. Приводится характеристика четырехкомпонентной иерархической модели эмоционального интеллекта. Рассматриваются методы и средства развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.*

Ключевые слова: *подростковый возраст, агрессивно-конфликтное общение, эмоциональный интеллект.*

Проблема агрессивно-конфликтного поведения подростков является актуальной на сегодняшний день. Это связано с тем, что при разработке и внедрении профилактических программ не учитываются многие достаточно значимые моменты. Так, например, при построении профилактической работы не учитывается фрустрационная направленность подростков. Однако фрустрация в своих деструктивных проявлениях негативно влияет на качество жизни и успешность учебной деятельности, а также может привести к проблемам социализации подростка и повлиять на появление девиантных форм поведения.

Современные исследователи и практики в качестве основных профилактических мер по устранению конфликтного поведения в подростковом возрасте отмечают важность развития эмоционального интеллекта; поддержки значимого взрослого; формирования благоприятной социально-культурной среды в школе и обучения навыкам разрешения конфликтов.

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

Эмоциональный интеллект – один из ключевых навыков, определяющих будущий успех человека. Под этим термином понимают способность человека распознавать собственные эмоции и чувства, а также эмоции и чувства других людей, что помогает управлять своим поведением и взаимодействием в социальной среде. Чтобы лучше понять природу эмоционального интеллекта, рассмотрим четырехкомпонентную иерархическую модель, предложенную П. Сэловеем, Дж. Мейером и Д. Карузо [1]. В этой модели авторы выделили четыре компонента: 1) восприятие, распознавание и выражение эмоций; 2) использование эмоций; 3) понимание эмоций; 4) управление эмоциями.

Навыки эмоционального интеллекта могут значительно улучшить такие показатели как, саморегуляция, эмпатия и умение выражать и осознавать свои чувства, точно поможет в преодолении конфликтов.

Исследователь эмоционального интеллекта Д.М. Рыжов определяет эмоциональный интеллект как способность распознавать, понимать и регулировать собственные эмоции, а также эмоции других людей [2]. Ученый выделяет несколько ключевых компонентов эмоционального интеллекта: 1) самосознание – способность определять и понимать свои собственные эмоции; 2) саморегуляция – способность контролировать свои эмоции и поведение в различных ситуациях; 3) мотивация – стремление к достижению целей и преодолению трудностей; 4) эмпатия – способность понимать эмоции других людей и сопереживать им; 5) социальные навыки – умение эффективно общаться с окружающими и выстраивать доверительные отношения.

Важность развития эмоционального интеллекта у подростков обусловлена множеством эмоциональных и социальных трудностей, с которыми они сталкиваются в данный возрастной период. Развитие эмоционального интеллекта помогает подросткам не только справляться с подобными вызовами, но и предотвращать конфликты. Можно выделить несколько ключевых аспектов развития эмоционального интеллекта. Представим краткую характеристику каждого аспекта рассматриваемого феномена.

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

1. Управление эмоциями. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше понимают свои эмоциональные состояния и способны контролировать проявление эмоций, что способствует снижению импульсивных и агрессивных реакций.

2. Понимание других людей. Эмпатия позволяет подросткам лучше осознавать чувства и потребности окружающих, что способствует построению более гармоничных отношений и сокращению числа конфликтов.

3. Эффективное общение. Развитые социальные навыки помогают подросткам точнее выражать свои мысли и чувства, а также понимать и уважать мнение других людей, что снижает вероятность недопонимания и споров.

Необходимо понять, каким образом и посредством чего развитие эмоционального интеллекта подростков помогает предотвращать конфликты [3]. Во-первых, это развитие самоосознания и саморегуляции. Подростки, которые легко могут осознавать свои эмоции и умеют ими управлять, реже поддаются вспышкам гнева или агрессии. Они способны заметить момент, когда начинают злиться, и предпринять шаги, чтобы успокоиться, например, применить техники глубокого дыхания или на время отстраниться от ситуации. Во-вторых, развитие способности к состраданию и пониманию окружающих, т.е. эмпатии, помогает подросткам представить себя на месте другого человека и понять его чувства. Это способствует снижению числа и частоты возникновения конфликтов, поскольку подростки начинают проявлять больше уважения к переживаниям других людей, а также учитывать их. В-третьих, развитие социальных навыков и умений эффективного общения является основой способности конструктивно разрешать возникающие конфликты, выражать свои чувства без проявления агрессии, а также уметь слушать и понимать окружающих. В этом заключается секрет гармоничных и уважительных отношений. И, наконец, в-четвертых, развитие внутренней мотивации и целеустремленности подростков помогают им легче преодолевать трудности и давления со стороны других, что также обеспечивает снижение риска возникновения конфликтов. Подростки учатся проявлять большую

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

терпимость по отношению к другим и чаще готовы искать компромиссы для достижения своих целей.

К числу основных методов развития эмоционального интеллекта у подростков чаще всего относят специально разработанные образовательные и тренинговые программы, включающие занятия по развитию самосознания, управлению эмоциями, формированию социальных навыков. Хорошо зарекомендовала себя практика осознанности (майндфулнесс), направленная на развитие распознавания и понимания своих эмоций и овладение способностью управлять ими. Такая практика включает упражнения на медитацию, дыхательные упражнения и техники релаксации. Для подросткового возраста можно рекомендовать ролевые игры и ситуационное моделирование. Проигрывание различных ситуаций помогают подросткам и понимать сложность человеческих отношений, и практиковать навыки бесконфликтного общения, создавая психологически комфортную и безопасную обстановку.

Большую роль играет обратная связь и поддержка со стороны взрослых. Родителям, учителям и наставникам необходимо создавать атмосферу доверия и открытости, где подростки могли бы свободно выражать свои эмоции, но при этом стремиться к саморегуляции и контролю над эмоциями. Важно привлекать подростков к чтению и обсуждению литературных произведений, затрагивающих темы человеческих взаимоотношений. Анализ конкретных литературных эпизодов может стать полезным инструментом для развития эмоционального интеллекта.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта у подростков является важным направлением профилактики агрессивно-конфликтного поведения. Эмоциональный интеллект помогает подросткам лучше понимать свои эмоции и эмоции окружающих, регулировать и контролировать свои эмоциональные реакции, и на этой основе выстраивать более гармоничные и уважительные отношения с другими людьми. В результате участия в образовательных и тренинговых программах, ролевых играх и овладения техниками медитации, и релаксации подростки смогут развить свои эмоциональные и социальные навыки, которые

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

гарантируют снижение уровня агрессивно-конфликтного поведения и улучшение общего эмоционального состояния.

Список литературы

1. Рыжов, Д. М. Исследование и анализ развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста / Д. М. Рыжов. – Москва : Владос-Пресс, 2018. – 144 с.

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