

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

**Развитие личной проявленности с применением
метода «НейроГрафика»**

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Иванова Н. А.

«19» ноября 2024 г

Выполнил Булатова Н.В.

«19» ноября 2024 г

2024 г.

«Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников с использованием метода «НейроГрафика»

Булатова Н.В.

*инструктор НейроГрафики 2024,
специалист НейроГрафики по работе с детьми*

Аннотация. Данная статья посвящена изучению развития эмоционального интеллекта у младших школьников. Использование метода НейроГрафики для развития эмоционального интеллекта оказалось эффективным средством и способствовало развитию самосознания (знание того, что чувствует младший школьник и использование этих знаний), саморегуляции, мотивации (использование эмоциональных предпочтений для направления деятельности к поставленным целям), эмпатии и социальных навыков (хорошее владение эмоциями во взаимоотношениях) у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младший школьный возраст, НейроГрафика, эмоциональный интеллект, самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки.

Объект исследования: эмоциональный интеллект

Предмет исследования: развитие эмоционального интеллекта у младших школьников с помощью метода НейроГрафики.

Актуальность. Требования современной ситуации таковы, что простого обладания некоторой суммой знаний недостаточно. Задача современного обучения состоит не только в сообщении знаний, но и в превращении знаний в инструмент творческого освоения мира. Ориентиром для современного учебного процесса является не формирование новых знаний, а перестройка уже имеющихся и их переосмысление. Образовательный процесс наиболее эффективен, если происходит через переживания ребёнка, затрагивая его эмоции и чувства.

На протяжении нескольких десятков лет зарубежные и отечественные ученые широко изучали понятие «эмоциональный интеллект» и пришли к

выводу, что для личностного развития оно имеет не меньшую роль, чем интеллектуальные способности человека.

Проблеме изучения эмоционального интеллекта уделялось много внимания отечественными и зарубежными учеными из разных научных областей, которые изучали различные аспекты эмоциональной сферы личности. Но до сих пор ученые всего мира не пришли к единому определению понятия «эмоциональный интеллект».

В науке термин «эмоциональный интеллект» появился сравнительно недавно. Одним из первых кто выделил данное понятие в отдельную психологическую сферу, был Ч.Дарвин. В своих работах Ч. Дарвин говорит о том, что при сильном возбуждении разума, может быть оказано непосредственное воздействие на сердце [8].

Зарубежные и отечественные психологи, работающие с этим психологическим понятием, трактовали его по-разному. Вот некоторые из них:

П. Сэловей и Дж. Майер в своих трудах трактуют понятие «эмоционального интеллекта», «как способность понимать эмоциональные отношения личности и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза» [10; 17].

Р. Баск определяет его как способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний [1].

Психологи и авторы книг по эмоциональному интеллекту Стивен Стейн и Говард Бук давали такое определение: «Эмоциональный интеллект – способность правильно истолковывать обстановку и оказывать на нее влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным» [6].

В отечественной психологии тоже достаточно сложно найти четкое определения понятия «эмоциональный интеллект».

М.А. Манойлова рассматривает эмоциональный интеллект, как возможность регулировать и понимать чувства и эмоциональные состояния

других людей и самого себя. Основой данного понимания является терпимость, эмпатия и чувство собственного достоинства [12].

Наиболее полно данный психологический феномен определил Д.В. Люсин. Он трактовал эмоциональный интеллект как психическое свойство, формирующиеся в течение всей жизни под влиянием различных факторов, которые обуславливают его индивидуальные особенности [9].

В целом можно определить, что эмоциональный интеллект представляет собой способность распознавать собственные эмоции, способность контролировать их, понимать эмоции других людей и развивать самомотивацию [17].

Развитый эмоциональный интеллект – это средство успешной самореализации человека. Человек с развитым эмоциональным интеллектом может эффективно сочетать свои эмоциональные реакции и мыслительные процессы, чувствовать внутреннюю свободу, ответственность за свою жизнь, осознавать свои потребности и мотивы [10].

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития личности ребенка. Главной становится учебная деятельность, которая требует напряженных усилий по успешному овладению учебным материалом. Повышенные нагрузки требуют от ребенка достаточно развитого уровня эмоциональной сферы. В рамках данной проблемы актуально говорить о такой характеристике личности, как эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект так же важен для гармоничного формирования личности ребенка, как и обычный интеллект.

Школьное обучение предполагает наличие у ребенка умения контролировать страх, грусть, гнев, адекватно выстраивать коммуникации со сверстниками и с педагогическим коллективом. Данные умения не являются врожденными, их необходимо развивать [2].

Результаты исследования проблемы эмоционального интеллекта позволяют сделать очень важный вывод. Недостаточно развитый эмоциональный интеллект приводит к формированию комплекса качеств,

получившего название «алекситимия». Данный термин обозначает трудность человека в определении и осознании собственных эмоций. Опасность данного явления заключается в том, что оно способствует появлению психосоматических заболеваний [3].

Развитие эмоционального интеллекта приобретает особую значимость и важность уже в начальной школе, в том числе и потому, что в этот период дети становятся эмоциональными, повышают свою уверенность в себе, способность размышлять и способность занимать позицию партнера, учитывать его потребности и чувства. Психику ребенка эмоции обогащают яркостью и различными чувствами, при этом делая ее интересной для себя и для других. Разный личный опыт помогает более глубоко и тонко понять происходящее [4].

В младшем школьном возрасте возникают разного рода оценочные ситуации, которые часто могут вызвать у ребенка бурные эмоциональные реакции, такие как ответ у доски, самостоятельное решение заданий. Такие ситуации способствуют возникновению чувства тревоги. Поэтому, важно научить ребенка эффективно переживать данные эмоции, что поможет в дальнейшем быть социально адаптированным [5].

Ученики начальной школы еще не развили способность осознавать свои чувства и понимать чувства других людей, согласно опросу, проведенному П.М. Якобсоном. Они часто не могут правильно понять выражения лица, выражающие то или иное чувство, они не могут правильно интерпретировать выражение тех или иных чувств других людей, что приводит к недостаточной реакции ребенка. Младшие школьники стремятся копировать родителей и учителей в стиле общения с людьми, недостатки в восприятии и понимании чувств приводят к внешней имитации взрослых [15].

Исследователи пришли к выводу, что развитое логическое мышление и широкий кругозор ребенка еще не гарантируют успешности его в дальнейшей жизни. Большее значение имеет то, владеет ли ребенок такими

характеристиками эмоционального интеллекта как: 1) контроль собственных чувств; 2) влияние на собственные эмоции; 3) определение и признание чувств и эмоций; 4) использование чувств и эмоций для позитивного настроения себя и окружающих; 5) эффективно общаться с окружающими людьми, определять возможности взаимодействия с ними; 6) способность распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему [14].

Развивать эмоциональный интеллект можно разными способами. Одни специалисты воздействуют на эмоциональный интеллект напрямую, а другие опосредованно. Способов развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте достаточно много. Родители, педагоги, психологи могут использовать различные психологические методы работы, например, такие как сказкотерапия, где ребенок и взрослый могут моделировать различные ситуации и определять пути их решения. Полезны упражнения на определения эмоций. Интересным методом развития эмоционального интеллекта является просмотр фильмов или прочтение книги с последующим анализом эмоций героев [11].

Все эти методы существуют в арсенале школьного психолога. Но возможно, скоро в арсенал психологов, педагогов, воспитателей добавится еще один метод: «НейроГрафика».

НейроГрафика — это творческий метод, объединяющий графические приёмы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом. Слово НейроГрафика состоит из двух частей: «нейро» - это совокупность взаимосвязанных нейронов и «графика» - это способ рисования связей и контуров на тему разных сфер жизни, включающих счастье, здоровье, взаимоотношения в семье и на работе и т.д [16].

Рисование для ребенка является творческой, эстетической средой, которая создаёт условия для раскрытия полноты внутреннего потенциала ребёнка. Рисование развивает воображение — способность мысленно

представлять зрительные картины. Благодаря этому человек может перерабатывать прошлый опыт и создавать новые связи между полученными образами. Чем больше таких связей образуется в мозгу, тем лучше развивается мышление [13].

То, что ребенок способен перенести на бумагу, не передает всего воображаемого им мира. Именно поэтому дети часто видят в своих рисунках больше, чем нарисовано, – они фантазируют, придумывая различные истории о своих картинках [13].

Нейрографический рисунок – это графо-моторный тренажёр, продукт творческой деятельности ребёнка, способ позитивного самоутверждения, поле позитивной эмоционально и наполненной смыслом коммуникации со взрослым, проекция внутреннего мира и состояния ребенка, метод интеграции впечатлений, основа формирования осознанности и саморефлексии, поле формирования внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения и речи.

Как один из методов работы с детьми младшего школьного возраста по развитию эмоционального интеллекта, НейроГрафика имеет ряд преимуществ:

- 1) Проводится в игровой форме.
- 2) Благоприятный эмоциональный фон.
- 3) Учёт возрастных и индивидуальных способностей.
- 4) Предоставляет ребенку способность активно воображать, фантазировать.
- 5) Разнообразные способы коммуникации (индивидуальная, групповая, семейная).

Работу над развитием эмоционального интеллекта начинаю строить следующим образом:

1. Диагностирование психофизиологических особенностей и коммуникативных способностей детей. Цель: определение коммуникативных способностей как индивидуально-психологических особенностей личности.

2. Развитие различных типов восприятия и межполушарных связей в процессе обучения. Цель: совершенствовать и обогащать деятельность каждого органа чувств. Межполушарные связи развивать в процессе обучения.

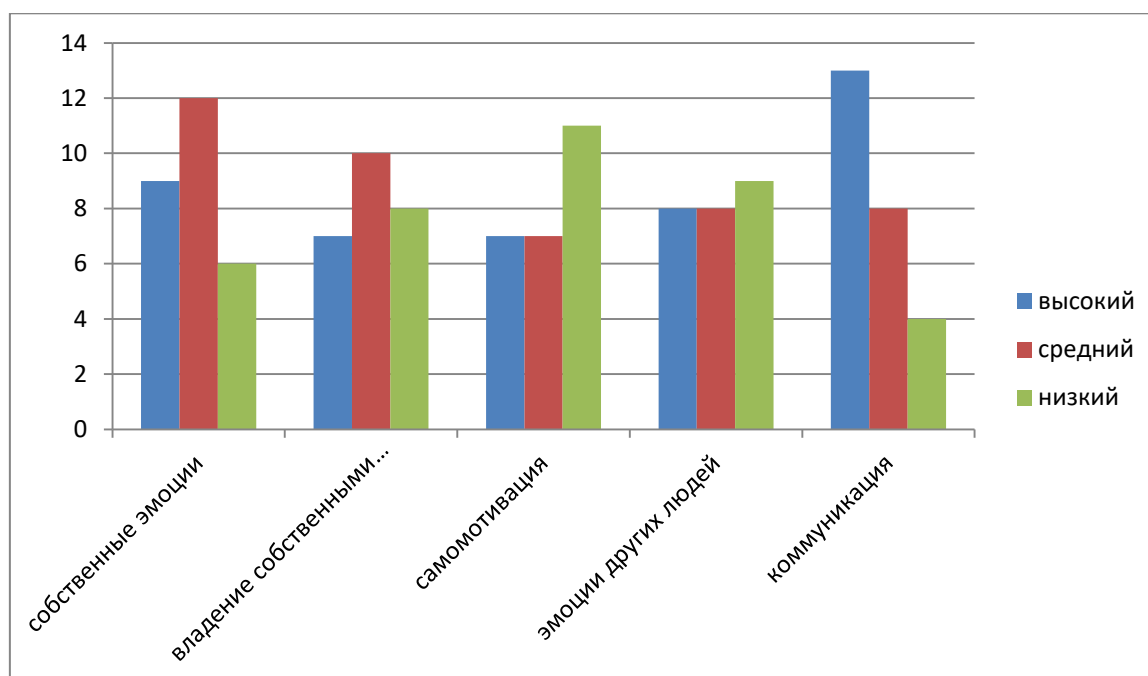
3. Развитие эмоционального интеллекта. Цель: учить детей распознавать собственные эмоции, эмоциональные состояния других людей и адекватно на них реагировать.

В качестве диагностического инструментария использовались метод наблюдения и следующие методики:

- методика «Сюжетные картинки» Р.Р. Калининой;
- методика «Эмоциональная пиктограмма» Е.И. Изотовой;
- тест Розенцвейга

В качестве испытуемых: обучающиеся 3 класса в количестве 25 человек (15 мальчиков и 10 девочек). Возраст 9-10 лет.

Первичная диагностика показала следующие результаты:



Результаты диагностики представлены в таблице. У 5 человек выявлен низкий уровень эмоционального отношения к нравственным нормам, что свидетельствует о том, что у младших школьников наблюдается либо отсутствие эмоциональных реакций, либо неадекватность эмоциональных

реакций. В меньшей степени у младших школьников наблюдаются проблемы в способности распознать собственные эмоции, но им сложно управлять разрушительными эмоциями и чувствами, не способны понимать эмоции и чувства других, что способствует проблеме выстраивания конструктивного взаимоотношения с окружающими.

На основе полученных данных была составлена программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием метода НейроГрафики. Для создания определенной структуры развития эмоционального интеллекта использовался подход, предложенный Гоулманом. Этот подход хорошо вписывается в «квадрат Метамодерна».

Структура развития эмоционального интеллекта (по Гоулману)

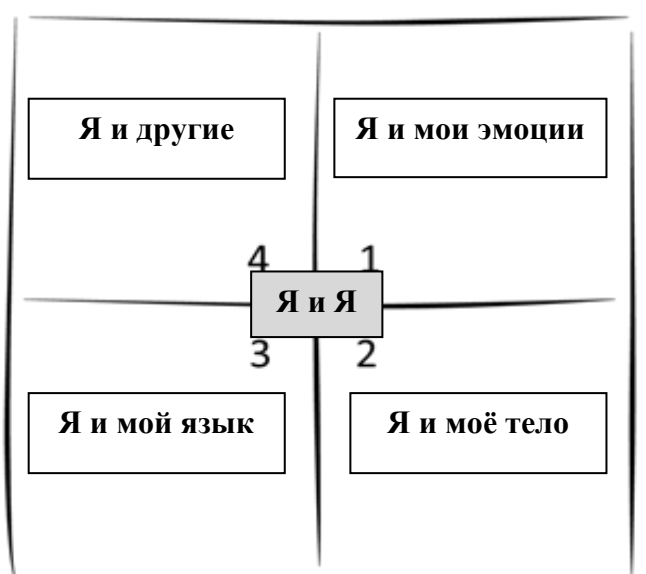


Важно соблюдать последовательность, т.к не научившись четко отслеживать свои эмоциональные состояния, нельзя ими управлять. Не умея считывать эмоции других людей, нельзя добиться эффективных отношений. Все начинается с себя. Все четыре блока компетенций завязаны на эмоциональной осознанности и понимании своих эмоций [2; 3].

Структура занятий представляет собой 3 части: вводную, основную и заключительную. Основной задачей вводной части является создание благоприятного эмоционального фона. Основная часть включает в себя

подбор занятий для развития эмоциональной сферы. В заключительной части происходит подведение итогов занятия, обсуждение результатов.

Программа состоит из 10 занятий, реализовывалась еженедельно. Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей младших школьников. Каждое занятие рассчитано на продолжительность 30-45 минут и содержит обсуждение заданных тем, игр и упражнений, способствующих развитию коммуникации, рисование по методу «НейроГрафика». Взаимосвязь упражнений также укладывается в «квадрат МетаМодерна» и помогает провести рефлекссию по 4 точкам внимания.



«Я и Я» - упражнения, направленные на развития внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.

«Я и мои эмоции» - направлены на знакомство с эмоциями человека, осознание своих эмоций, на распознавание эмоциональных реакций других людей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

«Я и моё тело» - направлены на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, а также на двигательное раскрепощение.

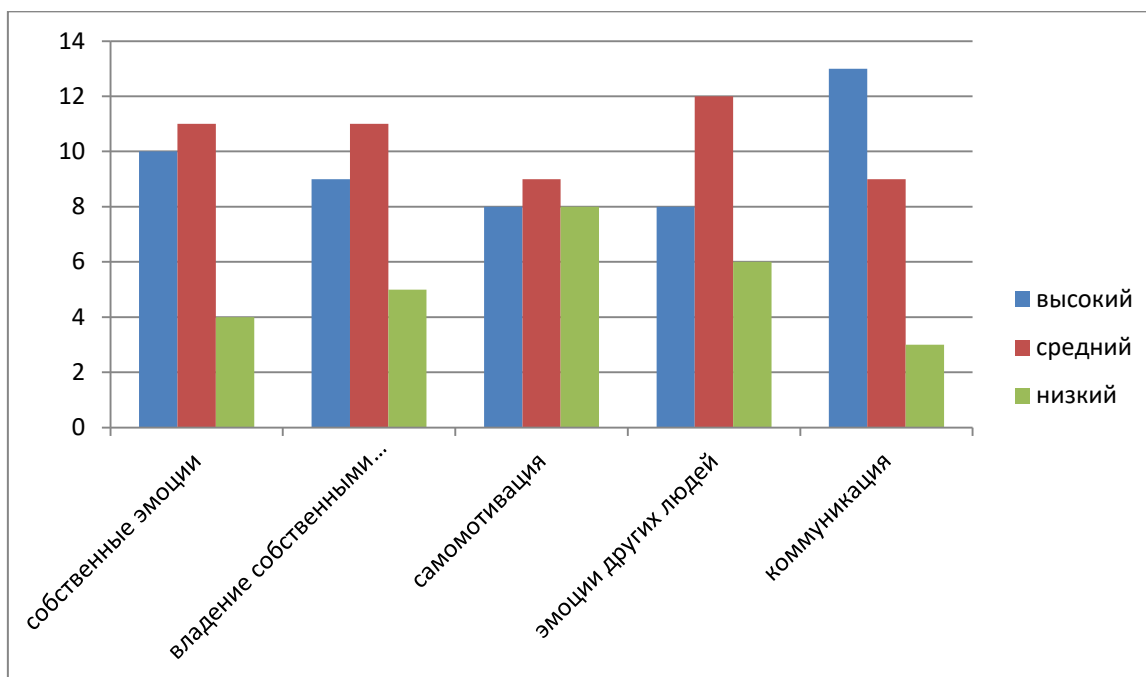
«Я и мой язык» - направлены на развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения.

«Я и другие» - игры, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей, формирование внимательного, доброжелательного отношения к людям и друг другу [7].

Программа проведения занятий с младшими школьниками с использованием НейроГрафики.

№	Тема занятия	Алгоритм НейроГрафики	Упражнение из блока
I. Вводная часть			
1.	«Азбука эмоций» Знакомство детей с базовыми эмоциями	Путешествие пуговки/ круги	Я и мои эмоции
2.	«Азбука НейроГрафики» Главные принципы и правила рисования, этапы базового алгоритма.	«Дракончик счастья» (на основе ладошки)	Я и мои эмоции
3.	«Фантазёры» Развитие воображения	«Ленивые восьмёрки»	Я и мои эмоции Я и моё тело
II. Основная часть			
4.	«Жил-был котёнок» Освоение выброса	«Царапки»	Я и мои эмоции Я и моё тело
5.	«Загадочное превращение» Освоение выброса	«Кракозябра»	Я и моё тело Я и язык
6.	«Спокойствие, только спокойствие»	«Улитка спокойствия»	Я и мои эмоции Я и моё тело
7.	«Извержение вулкана» Знакомство с алфавитом НейроГрафики.	«Вулкан эмоций»	Я и мои эмоции Я и другие
8.	«Моё настроение» Развитие эмпатии и коммуникации.	«Городок настроений»	Я и язык Я и другие
III. Заключительная часть			
9	«Моя безопасность» Развитие коммуникации.	«Щит безопасности»	Я и мои эмоции Я и моё тело
10	«Подводный мир» Развитие способностей к достижению цели.	«Океан возможностей»	Я и язык Я и другие

После реализации программы развития эмоционального интеллекта с использованием метода НейроГрафики у детей младшего школьного возраста, была проведена повторная диагностика. Цель повторной диагностики: определение эффективности программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.



Из представленных результатов повторной диагностики можно говорить о том, что реализованная нами программа развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста оказалась эффективным средством и способствовала его развитию.

НейроГрафика в работе с детьми позволяет решить следующие задачи:

1. Преодолевать коммуникативные барьеры в общении со сверстниками и взрослыми.
2. Снизить эмоциональное напряжение, сохранить психическое благополучие.
3. Предоставить возможность для самовыражения.
4. Развивать словесный язык чувств.

В заключении можно сделать вывод, что данный метод способен развить у младшего школьника такие умения как:

умение осознавать свои эмоциональные состояния, различать и сравнивать их;

способность воспроизводить эмоции окружающих;

дифференцировать свои эмоциональные состояния.

Он формирует способность к сопереживанию, умение давать адекватный эмоциональный ответ в сложной ситуации.

Метод «НейроГрафика» обеспечивает успешное эмоциональное развитие каждого ребёнка в зоне его ближайшего развития, повышает эффективность при распознавании и разрешении нестандартных ситуаций, способствует развитию познавательной деятельности учащихся.

Литература:

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2015. – № 5.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва : АСТ, 2009.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Д. Гоулман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013.
4. Данилина Т. А. В мире детских эмоций / Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. – Москва : Айрис-пресс, 2014.
5. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. – Москва : Сфера, 2010.
6. Калинин О. В. Эмоциональный интеллект / О. В. Калинин – Питер, 2023.
7. Ключева Н.В. Учим детей общению / Н. В. Ключева, Ю. В. Касаткина – Ярославль: Академия развития, 1996.
8. Куницына Н. В. Эмоциональный интеллект и межличностное общение / Н. В. Куницына, Н. В. Казаринова, В. Н. Поголына. – Санкт-Петербург : Речь, 2013.

9. Люсин Д. В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д. В. Люсин, Д. В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2004.
10. Майер Г. Психология эмоционального мышления / Г. Майер; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухова. – Москва : Академия , 2001.
11. Мандель Б. Р. Психология развития : учебное пособие / Б. Р. Мандель. – Москва – Берлин : Директ–Медиа, 2015.
12. Манойлова М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся/ М. А. Манойлова. – Псков : ПГПИ, 2004.
13. Озерова М. О детском рисовании / М. Озерова – Москва: Студия Артемия Лебедева, 2022.
14. Овчарова Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – Москва : Юрайт, 2016.
15. Парыгин Б. Д. Проблема эмоционального интеллекта в социальной психологии / Б. Д. Парыгин. – Москва : Сфера, 2013.
16. Пискарёв П.М. НейроГрафика. Алгоритм снятия ограничений / П.М.Пискарёв. – Москва: Бомбора, 2023.
17. Сэловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя. Как развивать и применять / П. Сэловей. – Санкт-Петербург : Питер, 2017.