

ПРИЁМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ МУЛЬТИПЛИКАЦИЕЙ

*С. Н. Тиунова, педагог дополнительного образования,
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества», Киселёвск*

Мы привыкли говорить об интеллекте, рассматривая его в основном в ключе **умственный интеллект**, который отвечает за то, как мы воспринимаем информацию через анализ происходящего, решаем задачи и принимаем решения. Но этого недостаточно, чтобы достичь успеха в общении с людьми и жить в гармонии с собой. Важной составляющей частью интеллекта также является **эмоциональный интеллект** — это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

Психолог Елена Мечетина выделяет четыре элемента эмоционального интеллекта:

- **Осознание эмоций** — это умение определить эмоцию и правильно её назвать. Большую роль в осознании играет среда. Если человек воспитывался в семье, где люди привыкли называть эмоции, то он будет более эмоционально осознанным, чем тот, в чьей семье не было принято говорить о чувствах.
- **Понимание эмоций других.** Оно строится на осознании собственных эмоций, так как чувства окружающих мы воспринимаем через проецирование на свой опыт: «Я понимаю, что чувствует этот человек, потому что знаю, что в такой ситуации испытываю я сам».
- **Выражение эмоций.** Развитый эмоциональный интеллект позволяет экологично выражать свои чувства, при этом не скрывая их.
- **Управление своими и чужими эмоциями.** Многие из нас хотят управлять другими людьми. Но научиться этому можно, только если человек умеет управлять своими эмоциями.

Борис Шпирт, эксперт по коммуникациям уверяет: первое, чему нужно научиться при работе с эмоциями, — это их выражению. Однако с этим существует проблема, так как многих с самого детства учат держать эмоции глубоко внутри. И мы привыкли, сжав зубы, не плакать или не смеяться. Но это неправильно — подавленные эмоции всё равно дадут о себе знать. Либо они выйдут наружу через агрессию, всплески гнева, либо приведут к серьёзным проблемам со здоровьем».

Эмоции во многом определяют состояние нашего здоровья и качество жизни. Умение влиять на свой эмоциональный фон — это эффективный способ сохранить психическое здоровье. Положительные эмоции способствуют хорошему здоровью, отрицательные — его усугубляют. Специалисты утверждают: управляя своим психоэмоциональным состоянием, можно поддерживать иммунитет и все жизненные показатели как взрослого, так и детского организма.

Эмоции детей более нестабильны, чем эмоции взрослых. Каждый школьный возраст характеризуется своими особенностями проявления чувств и эмоций. Для поведения младшего школьника характерны следующие эмоциональные проявления: эмоциональная окрашенность восприятия, воображения, интеллектуальной и физической деятельности; непосредственность выражения переживаний; эмоциональная неустойчивость, частая смена настроений; склонность к кратковременным и бурным аффектам.

Эмоциогенными факторами для школьников этого возраста являются не только игры и общение, но и успехи или неудачи в учебе, оценки учебной деятельности (учителем, сверстниками, родителями). Собственные эмоции, а также чувства других людей слабо осознаются ими. Мимика других людей воспринимается ими часто неверно, что приводит к неадекватным реакциям при обращении к ним окружающих. Для эмоциональной сферы подростков характерны: эмоциональная возбудимость; устойчивость эмоциональных переживаний (подросток долго не забывает обиды); противоречивость чувств (часто подростки бурно защищают своего товарища, понимая, что тот достоин осуждения).

У подростка переживания возникают не только по поводу оценок его другими, но и в результате самооценки. Ученика среднего школьного возраста отличает сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому для него важнее отношение к нему сверстников, чем педагогов или родителей.

Эмоциональная сфера старшеклассника отличается: многообразием переживаний, особенно нравственных; повышением устойчивости эмоций; способностью к сопереживанию; появлением чувства юношеской любви, которой свойственны проявления нежности, мечтательности, лиричности и искренности; развитием эстетических чувств.

Занятие мультипликацией даёт детям большие возможности для самовыражения в том числе и в эмоциональном плане. Мультипликация — это относительно новое интегрированное направление в детском творчестве, которое объединяет в себе художественное, литературное, музыкальное, театральное и техническое творчество. Мультипликатор — это сценарист, драматург, художник, актёр, видеооператор, видеомонтажёр и специалист по звуку. Поэтому свои переживания, чувства, эмоции, мысли и идеи дети могут выразить и донести до зрителя при помощи различных средств выразительности. Например, при помощи авторского сценария, в котором можно рассказать любую историю и поднять любую проблему, которая волнует ребёнка и в этой же истории найти пути решения данной проблемы, выразить эмоции через художественные образы, форму и цвет, облик и мимику героя, также можно передать эмоциональное состояние через речь и интонацию, музыкальное сопровождение — фоновый звук и сопровождающий шум тоже очень сильно влияет на восприятие увиденного на экране и позволяет понять общее настроение картины, ну и, конечно, визуальные приёмы видеомонтажа способны усилить эффект от всех передаваемых эмоций.

Графическая методика «Кактус»

Работу над развитием эмоционального интеллекта стоит начать с диагностики эмоционального фона ребёнка, например, по графической методике «**Кактус**» (на занятиях мультипликацией методика применяется в модификация М.А. Панфилова). В процессе диагностики дети получают лист бумаги стандартного размера, простые и цветные карандаши. Дается задание: на листе белой бумаги нарисовать кактус — такой, какой представят сами дети, кактус может быть как героем, так и декорацией. Вопросы и дополнения не допускаются.

В рисунке могут проявиться различные качества ребенка: агрессия, импульсивность, эгоцентризм, стремление к лидерству, неуверенность в себе, зависимость, демонстративность, открытость, скрытость, осторожность, оптимизм, тревога, экстравертированность — наличие на рисунке других кактусов интравертированность, стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности, либо отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества. Значение в рисунке имеет каждая деталь, форма кактуса и его иголок, цвет, характер линий, комнатное это или

дикорастущее растение, имеются ли на нём цветки, размер, расположение и так далее, в методике даётся подробная расшифровка.

Упражнение «Я – хороший, я – плохой»

Учащимся предлагается нарисовать рисунок главного героя в формате автопортрета, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие личные качества. Для этого можно силуэт автопортрета разделить вертикально пополам и предложить изобразить выражение лица, цветовосприятие себя «Хорошего» и «Плохого». Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы? Данное упражнение помогает развивать в детях навыки самоанализа, дети учатся видеть себя со стороны, воспринимать себя в роли как героя, так и антигероя, осознавать то, что в каждом есть как положительные, так и отрицательные проявления, с некоторыми можно и нужно бороться, а некоторые важно принять и понять, что их наличие – это норма.

Упражнение «Лица»

Это упражнение практикуется на занятиях для формирования способности понимать мимические выражения лица. В студии имеются наборы – конструкторы, которые включают в себя отличающиеся друг от друга овалы лица, различные по форме глаза, губы и брови в разном положении. Дети получают задание при помощи данных элементов в анимационных этюдах выразить радость, удивление, интерес, гнев, злость, страх, стыд, презрение, отвращение. Упражнение нравится детям, создавая живую мимику при помощи готовых образцов, в дальнейшем юные мультипликаторы выразительнее рисуют собственных персонажей.

Упражнение «Цветовая палитра эмоций»

Эмоции можно описать, выразить и передать разными способами. Одним из таких способов является их ассоциация с определенными цветами. Мы часто говорим о цвете эмоций, используя выражения вроде «радостный как солнечный желтый» или «грустный как серый дождливый день» и так далее. При помощи мазков разного цвета, различной текстуры и формы дети красками рисуют на небольших листах различные состояния: ярость, радость, усталость, волнение, тоска, одиночество, влюблённость, нежность, тепло, холод, сладость, горечь, восторг и так далее. Также детям демонстрируются уже готовые иллюстрации и предлагается описать по цвету, что пытался до нас донести художник. Таким способом можно передать не только настроение, эмоции, но и вкусовые ощущения, температуру внешней среды, времена года, черты характера. Данное упражнение очень хорошо развивает чувственность восприятия.

Упражнение «Музыка эмоций»

К безмолвным сценам дети подбирают подходящую на их взгляд фоновую музыку без слов. Подобранные видеофрагменты содержат не только сцены с эмоциями персонажей или героев - актёров, но и состояния природы, а также различные жизненные ситуации; взлёт, падение, победа, проигрыш, рассвет, закат, весна, буря, встреча и так далее. С подобными задачами учащиеся так же сталкиваются и в процессе видеомонтажа своих мультфильмов. С помощью данного упражнения дети учатся ощущать и выражать эмоции через музыку.

Я поделилась с вами лишь несколькими приёмами, которые чаще всего применяю на занятиях, в моём арсенале их намного больше, но главное я точно знаю, что они эффективные, потому что я вижу как на моих глазах дети раскрываются, их идеи становятся более интересными и глубокими, они более умело и гармонично подбирают средства выразительности чувств и эмоций и более тонко учатся доносить свой замысел до зрителя.

Развивать эмоциональный интеллект важно и нужно, и очень хорошо по этому поводу высказался известный в данной области психолог – профессор Ельского университета, Дэвид КарУзо: эмоциональный интеллект — не противоположность умственному: «Это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения обоих».

Список литературы

1. Flectone.ru. Цветовые ассоциации. URL: <https://flectone.ru/tsvetoviye-assotsiatsii.html> (Дата доступа: 10.04.2024)
2. Онлайн-школа эмоционального интеллекта и soft skills. Эмоции как цвета: Исследование связи между эмоциями и цветами. URL:<https://wos.by/tpost/jkd2o854a1-emotsii-kak-tsveta-issledovanie-svyazi-m> (Дата доступа: 12.04.2024)
3. Урок. рф. Практикум «Тренировка эмоционального интеллекта» (из опыта работы с командой Республиканского волонтерского педагогического отряда «Свет», БОУДО УР РЦДОД, г.Ижевск).URL:https://урок.рф/library/praktikum_trenirovka_emotcionalnogo_intellekta_205652.html (Дата доступа: 12.04.2024)