

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогики

**Инновационные методы развития эмоциональной сферы
подростков среднего школьного возраста в семье**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3-го курса 302 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиль подготовки «Педагогическая инноватика и рискология»
факультета психологии

Некрасовой Ирины Николаевны

Научный руководитель
к. пед. н., доцент

Е.И. Балакирева

Зав. кафедрой
к. пед. н., доцент

Е.И. Балакирева

Саратов, 2019г.

Общая характеристика работы

Актуальность. Актуальность исследуемой темы обусловлена высокой потребностью детей среднего школьного возраста в душевном равновесии и эмоционально гармоничной семейной атмосфере. Подростковый возраст по праву считается кризисным, переходным периодом. От того, как пройдет данный период, получит ли ребенок необходимую эмоциональную поддержку и просвещение, научится ли справляться с бурными реакциями, во многом зависит его дальнейшая жизнь.

Утвержденный 7 мая 2018 года национальный проект "Образование" содержит федеральный проект "Современные родители" направленный на развитие родительских компетенций, улучшение психологического климата в семьях, что свидетельствует о масштабности проблем взаимодействия старшего и младшего поколений, ее актуальности на государственном уровне.

Эмоциональное благополучие в семье благотворно сказывается на формировании адекватной самооценки ребенка, отражается в хорошей успеваемости и более уравновешенном поведении. Однако, реалии жизни современного подростка далеки от эмоциональной гармонии, напротив, повышенная возбудимость, вспыльчивость, тревожность, являются постоянными спутниками детей среднего школьного возраста. Причинами сложившейся ситуации можно назвать изменения в структуре личности подростка, глубокую физиологическую перестройку организма, а также скоростной темп жизни, что в совокупности делает ребенка очень уязвимым и остро реагирующим на происходящее вокруг.

Ситуация усугубляется чрезмерной информационной загруженностью, отвлечением внимания от внутреннего мира переживаний и чувств на внешние яркие цифровые достижения (компьютерные программы и игры). Эмоции остаются для подростка непознанными, вследствие чего воспринимаются, как некая данность, не поддающаяся управлению. Между тем, ведущей деятельностью подростка является интимно-личностное

общение со сверстниками. При таком взаимодействии на первый план выходит именно эмоциональная сторона отношений. Особое значение приобретает умение понять, что чувствует оппонент, как он поступит, как это отразится на моем статусе. В связи с вышеизложенным, развитие эмоциональной сферы приобретает особую актуальность для развития эмоциональной компетентности.

Традиционное школьное образование не предполагает специальных направлений деятельности по развитию эмоциональной сферы. Приоритет в обучении и развитии принадлежит интеллектуальной сфере, которая, в отличие от эмоциональной, легко поддается количественному измерению в оценках и баллах. Пробел знаний в данной области призвана восполнить семья, как самый близкий и доступный помощник. При этом высокое значение имеет эмоциональная зрелость родителей, их умение управлять своими чувствами, знание подростковой психологии.

Проблема исследования. Несмотря на возрастающий интерес в науке и жизни к развитию эмоциональной сферы, актуальным остается наличие противоречия между насущной необходимостью подростков в понимании своих эмоциональных состояний, управлении ими и недостаточной осведомленностью родителей в отношении развития эмоциональной сферы детей среднего школьного возраста в семье, в том числе инновационными методами.

Данным положением обусловлена необходимость проводимого исследования.

Объект исследования – эмоциональное развитие подростков среднего школьного возраста в семье.

Предмет исследования – инновационные методы развития эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста в семье.

Цель исследования – выявление и систематизация инновационных методов развития эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста в семье.

В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить индивидуальные и возрастные особенности подростков среднего школьного возраста (11-15 лет).
2. Изучить сущностные характеристики эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста (11-15 лет).
3. Определить ценности и особенности современной семьи: отечественный опыт.
4. Выявить и систематизировать инновационные методы развития эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста в семье с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Теоретико-методологической основой исследования явились: теория дифференциальных эмоций К. Изарда, концепция эмоционального интеллекта П. Саловея и Дж. Майера, идеи семейного воспитания, отраженные в работах В.А. Сухомлинского, Ю.Б. Гиппенрейтер, деятельностный подход к исследованию эмоциональной сферы изложенный в трудах А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина.

Методы исследования: теоретические (изучение и анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, сравнение и обобщение результатов анализа, синтез, классификация).

Этапы исследования. На первом этапе (2016г.) – (подготовительном) осуществлялось изучение и теоретический анализ психолого-педагогической, социологической, методической литературы по проблеме исследования; проверялась актуальность избранной темы; определялась методология и методика исследования; велись наблюдения за разработками в области развития эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста в семье.

На втором этапе (2017г.) – осуществлялась работа по определению сущностных особенностей эмоциональной сферы в целом и подростков среднего школьного возраста в нашем случае; выявлению и систематизации

инновационных методов развития эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста в семье.

На третьем этапе (2018г) - (заключительном) подводились итоги работы, осуществлялось оформление текста выпускной квалификационной магистерской работы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. Изучены возрастные и индивидуальные особенности подростков среднего школьного возраста. Сформулированы отличительные черты детей поколения Z: клиповое мышление как следствие постоянной вовлеченности подростков в интернет пространство; уменьшение коммуникаций в реальной жизни; интернет-зависимость; мобильность; практичность; индивидуализм; подверженность информационным рискам.

2. Выявлены сущностные характеристики эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста: 1) функции эмоциональной сферы: сигнальная, побудительная, коммуникативная, регулятивная, познавательная, оценочная; 2) свойства эмоциональной сферы: эмоциональная возбудимость, глубина переживания, эмоциональная лабильность-ригидность, эмоциональная отзывчивость, экспрессивность, эмоциональная устойчивость; 3) различия эмоциональной сферы в зависимости от пола; 4) классификации эмоций: по знаку (положительные и отрицательные эмоции), деление на первичные (базовые) и вторичные эмоции, по воздействию на жизнедеятельность (стенические и астенические эмоции), по интенсивности и длительности (настроения, собственно эмоции, аффекты, страсти, чувства).

3. Определены особенности и ценности современных российских семей: в настоящее время российская семья как социальный институт находится в состоянии переходного периода, о чем свидетельствуют нестабильная обстановка в стране, увеличение числа нуклеарных, неотрадиционных, эгалитарных семей. Все большую актуальность приобретают ценности личностной самореализации, успешности, умения получить прибыль. По-

прежнему значимыми остаются ценности доверительного общения, эмоциональной поддержки, здоровья.

4. Выявлены, дополнены, и систематизированы инновационные методы развития эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста в семье: методы, направленные на увеличение словаря эмоций (метод построения линий интенсивности эмоций); методы, способствующие увеличению осознания своего эмоционального состояния (компас эмоций Плутчика-Матвеева, дневник эмоций, метафорические карты); методы, направленные на обучение ребенка управлению эмоциями (РЭТ А.Эллиса, смехотерапия); а также метод развития эмпатии (метод эмпатического слушания).

Результаты исследования могут быть использованы в дальнейшей научно-исследовательской деятельности. Основным направлением применения данных методов является их использование в семье. Выявленные и систематизированные инновационные методы развития эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста могут быть применены на практике в учебных заведениях в работе с родителями.

Достоверность результатов исследования обеспечивается: опорой на достижения педагогической, психологической, социологической и философской наук; использованием методов, адекватных предмету и задачам исследования.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Отличительные черты детей поколения Z (клиповое мышление как следствие постоянной вовлеченности подростков в интернет пространство; уменьшение коммуникаций в реальной жизни; интернет-зависимость; мобильность; практичность; индивидуализм; подверженность информационным рискам) свидетельствуют о необходимости формирования в семье эмоциональной компетентности родителей и развития эмоциональной сферы подростков.

2. Развитие эмоциональной сферы подростков предполагает систематическое использование родителями специальных инновационных методов, ориентированных на помощь в осознании собственных эмоций, их управлении, развитию эмпатии. Эмоциональная компетентность родителей рассматривается с позиции эмоционального интеллекта и носит характер постоянно совершенствуемого навыка.

3. Инновационные методы развития эмоциональной сферы подростков могут быть систематизированы по следующим признакам: по основному воздействию, по последовательности применения, по способу осуществления.

Основные положения и выводы выпускной магистерской работы апробированы на выступлениях и научных докладах на конференциях: I Международной научно-практической конференции «Современные тенденции и перспективы мировой психологии» (Саратов 2017г.), VIII Ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии: «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (Саратов 2018).

По теме исследования опубликована статья, в которой нашли отражение теоретические положения работы: Балакирева Е.И., Некрасова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта у детей среднего школьного возраста //Современные тенденции и перспективы мировой психологии: сборник материалов международной научно-практической конференции. Саратов: ООО «Издательский центр «Наука», 2017. – 216 с. ISBN 978-5-9999-2825-2

Содержание выпускной квалификационной работы. Выпускная магистерская квалификационная работа состоит из введения, двух теоретических глав, заключения, списка использованных источников.

Введение содержит основные положения: актуальность темы исследования; проблему настоящего исследования; тему, цель, объект, предмет, задачи исследования; теоретико-методологическую основу

исследования; методы и этапы исследования; научную новизну, положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретико-методологические аспекты эмоционального развития подростков среднего школьного возраста в семье» выявлены особенности детей поколения Z, связанные с погружением в интернет-пространство. Исследованы новообразования подросткового возраста (формирование новой системы интересов, развитие интеллектуальной сферы, развитие рефлексии и самосознания, чувство взрослости, общение со сверстниками, отношения с противоположным полом, эмоциональная сфера подростка). Раскрыты, конкретизированы основные понятия, используемые в ходе исследования: эмоции, эмоциональная сфера, подростки среднего школьного возраста. Определены сущностные характеристики эмоциональной сферы (функции, свойства, классификации эмоций). По мере изучения психолого-педагогической литературы актуальным стал вопрос отсутствия общепринятой трактовки понятий, относящихся к эмоциональной сфере. Следствием данного положения вещей является затруднение в понимании точного смысла при описании тех или иных эмоциональных процессов, смешению далеких друг от друга понятий. Так, эмоцией обозначают самые разнообразные формы чувственных проявлений. В переводе с латинского «эмоция» (*emovere*) означает переживание, душевное волнение. Большинство авторов отмечают, что понятие "эмоция" связано с: 1) чувством или состоянием, 2) субъективностью процессов осознания и проявления своих переживаний, 3) экспрессивными выразительными движениями лица и тела (мимика, пантомимика и "вокальная мимика"- особенности речи).

Таким образом, в главе показана роль эмоций в жизни подростка, определены сущностные характеристики эмоциональной сферы детей среднего школьного возраста.

Во второй главе «Развитие эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста в семье» рассмотрены особенности семейного воспитания подростков. Определены функции и типы современной российской семьи, а также ее ценности. Отражена роль личностно-эмоционального взаимодействия родителей и детей в становлении близких доверительных отношений. Особое внимание уделено эмоциональной компетентности родителей и влиянию эмоционального фона семьи на душевное состояние ребенка. Рассмотрены возможные последствия недостаточного внимания к развитию эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста, среди них: обедненная эмоциональная сфера, неадекватное проявление своих чувств, алекситимия, психосоматические заболевания, проблемы в общении.

Рассмотрены традиционные пути развития эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста в семье, служащие базой для применения инновационных методов. Среди них особое значение имеют: 1) чтение художественной классической литературы (как метод погружения в воображаемую реальность, помимо расширения общего кругозора, вчувствования в характеры героев и переживания за дальнейшее развитие сюжета, значительно уменьшает интенсивность стрессовых состояний, отвлекая от насущных проблем; отражена проблема непопулярности чтения); 2) прослушивание и сочинение музыки (правильно подобранная под настроение музыка усиливает радость, успокаивает печаль, уменьшает боль; сочинение музыки помогает выразить эмоции посредством своего творчества); 3) рисование (сопровождается положительными эмоциями, уменьшая тревожность и расслабляя, при этом важно избегать критики – подростку нужно рисовать ради рисования, а не ради результата); 4) другие виды творчества; 5) физическая активность.

Выявлены инновационные методы развития эмоциональной сферы подростков среднего школьного возраста в семье, основанные на принципах повышения эмоциональной компетенции по направлениям:

- увеличение словаря эмоций, как первый шаг в развитии эмоциональной сферы (не зная названий эмоций, не понимая их влияния ребенок не в состоянии двигаться дальше). Выявлен инновационный метод построения линий интенсивности эмоций;

- осознание своих эмоций. Только осознанные эмоции поддаются управлению. Инновационные методы, способствующие развитию умения осознавать свои эмоции: Метод Плутчика-Матвеева, Дневник эмоций, Метод метафорических карт;

- управление своими эмоциями (рассмотрены методы снижения интенсивности нежелательных эмоций (рационально-эмотивная терапия А. Эллиса) и методы усиления (вызывания) положительных эмоций (метод смехотерапии);

- развитие эмпатии (применение метода эмпатического слушания).

Произведена систематизация выявленных методов по основному воздействию, по последовательности применения, по способу осуществления.

Ключевым фактором, способствующим эмоциональному благополучию в семье, автор считает доверительное общение между ребенком и родителями, обсуждение эмоционально насыщенных событий, проговаривание своих чувств, признание негативных чувств, как подростком, так и родителем, отсутствие манипулятивных сценариев.

В заключении подводится итог проведенного теоретического исследования, делаются заключения о недостаточном применении лишь традиционных методов развития эмоциональной сферы, в связи с чем

возрастает актуальность инновационных методов, способных заинтересовать детей поколения Z.

Публикации по теме квалификационной работы

Балакирева Е.И., Некрасова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта у детей среднего школьного возраста // Современные тенденции и перспективы мировой психологии: сборник материалов международной научно-практической конференции. Саратов: ООО «Издательский центр «Наука», 2017. – 216 с..ISBN 978-5-9999-2825-2