

## **Развитие социально-эмоциональных компетенций подростков в процессе добровольческой деятельности**

*Камеш Ольга Дмитриевна,  
педагог дополнительного  
образования государственного  
учреждения образования  
«Мостовский районный центр  
творчества детей и молодежи»*

В ходе обучения подростков основам добровольческой деятельности эмоциональный интеллект имеет первостепенное значение. Волонтеры должны уметь чувствовать, сопереживать, управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Эмоциональный интеллект – продукт личной и социальной компетентности. Личная компетентность полностью сосредоточена на внутреннем мире человека, умении его понимать себя и владеть собой, социальная – на взаимодействии с другими людьми, с внешним миром.

Обучение учащихся направлено на развитие внутренней личной компетентности (самопознание и умение управлять собой) и внешней социальной компетентности (осознание состояния других и формирование эффективных отношений).

Подростки приобретают навыки четырех категорий.

*Первая категория навыков* – умение работать в команде, общаться с другими, объяснять ожидания, активно слушать, влиять и вдохновлять, улаживать конфликты. Люди, которых можно назвать великолепными командными игроками, способны создавать атмосферу общности, показывать другим пример уважительного, отзывчивого и товарищеского отношения к людям, что укрепляет моральный дух и чувство единства коллектива.

*Вторая категория навыков* – это способность понимать и видеть, что происходит в психологическом плане с другими людьми. Это отклик на чувства и состояние других, способность к сопереживанию, оказанию поддержки и помощи. Стремясь к результативной командной работе, очень важны комфортное самоощущение и общая эмпатия, владение умением распознавать невербальные проявления других членов команды.

*Третья категория навыков*, которой подростки овладевают в объединении по интересам, – это знание своих слабых и сильных сторон

и спокойное сосуществование с ними, а также хорошее знание личных эмоций и их влияния на жизнь.

*Четвертая категория навыков* – умение управлять эмоциями, ограничивать их разрушительное влияние на себя, способность выполнять взятые на себя обязательства, поддерживать долгосрочные отношения и меняться в соответствии с обстоятельствами и средой.

Разделы программы объединения по интересам «Школа юного волонтера «ДобраДел», которые осваивают учащиеся, выстроены в определенной логической последовательности, которая предполагает, прежде всего, развитие умений и навыков подростков распознавать, управлять своими эмоциями и чувствами и благоприятно воздействовать на эмоциональное состояние других. Позитивные эмоции и чувства – это «плодородная почва», на которой впоследствии появляются всходы разумного, доброго, общечеловеческого. Прежде, чем подростки овладеют комплексом умений и навыков волонтерской деятельности, им важно стать принятыми и признанными в своей команде, научиться общаться с членами коллектива, понимая свои сильные и слабые стороны, находя свое сходство и различие с другими людьми.

Основные направления работы с учащимися объединения по интересам «Школа юного волонтера «ДобраДел»:

- информационное;
- коммуникационное;
- обучающее (тренинговое);
- консультационное;

организационное (организация и проведение мероприятий, в том числе благотворительных акций, конференций, форумов).

Используются эффективные формы и методы обучения, призванные обеспечить личностный рост, формирование социальных и эмоциональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в составе волонтерского объединения:

тренинги: коммуникативных умений и навыков; сплоченности группы; тренинг личностного роста;

- обучающие семинары-практикумы;
- интерактивные занятия;

кейс-метод или метод ситуаций (учащиеся анализируют ситуацию, разбирают суть проблемы или явления, предлагают возможные решения и выбирают из них наиболее оптимальное);

деловая игра – способ определения оптимального решения экономических, управленческих и иных задач путем имитации или моделирования ситуации и правил поведения участников;

мастер-классы, позволяющие перенимать опыт;  
дискуссии, позволяющие совместно осуществлять поиск ответов на вопросы, встречающиеся в практике волонтера;  
проектный метод – конструирование целенаправленной деятельности по нахождению (определению) ресурсов, позволяющих реализовать общественную инициативу;  
педагогические и психологические игры и т.д.

Предпочтение отдается тем методам, которые стимулируют активное участие волонтера в обучении, обеспечивают обратную связь и основаны на примерах из практики. Дополнительно, оставаясь в рамках запланированного времени, педагог предоставляет место для общения и обмена мнениями между учащимися объединения по интересам.

Учащиеся объединения по интересам «Школа юного волонтера «ДобраДел» активные участники организации:

благотворительных акций: «Новогодний сюрприз», «Чудеса на Рождество», «Подарим детям радость», «Мир добра», «От всей души»;  
волонтерских мероприятий: тимуровская игра «Полесские Робинзоны», районный благотворительный бал «В стиле волшебства», Встреча на все 100 «Есть на кого равняться!», районный фестиваль волонтеров.

В процессе проведения благотворительных акций обучение учащихся социальным и эмоциональным навыкам осуществляется через обучаемые моменты, моделирование поведенческих и нравственных ситуаций. *Благотворительная деятельность*, организуемая с учащимися объединения по интересам, в процессе реализации инновационного проекта способствует формированию универсальных компетенций:

личностных – лидерство, способность принимать решения, способность распределять полномочия;

социальных – умение работать в команде, коммуникабельность, ответственность.

Распространение практик благотворительной деятельности ведет к «качественным» изменениям в сознании участников образовательного процесса: повышению ответственности, мобильности, социальной активности. Для диагностических исследований используется методика измерения эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, методика изучения социального интеллекта Н. Холла показал (приложение), анкета «Волонтер – кто он такой?».

**Опросник «Социальный интеллект»**  
(методика Н. Холла в модификации Г.В. Резапкиной)

Методика состоит из 30 утверждений и позволяет выявить слабые стороны социального интеллекта, который является важнейшим условием полноценного профессионального и личностного развития человека («Самосознание», «Саморегуляция», «Эмпатия», «Коммуникабельность», «Самотивация»). Достоверность методики зависит от уровня самооценки и самопонимания.

**Инструкция.** Если высказывание отражает ваше отношение к себе, людям и событиям – поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус.

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции в моей жизни.
2. Когда я испытываю давление со стороны, то обычно сопротивляюсь.
3. Я обычно терпеливо выслушиваю других людей, иногда в ущерб своим интересам.
4. В общественных местах или транспорте я с интересом рассматриваю незнакомых людей.
5. Когда я занимаюсь любимым делом, все остальное отходит на второй план.
6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что мне нужно изменить в своей жизни.
7. Я отслеживаю свои эмоциональные реакции.
8. Мне легко понять переживания даже незнакомых людей.
9. Мне нравится работа, связанная с интенсивным общением.
10. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.
11. Мне интересно наблюдать изменение своего эмоционального состояния.
12. Если меня что-то расстроило, я быстро прихожу в себя.
13. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они их стараются скрыть.
14. Мне нетрудно попросить незнакомца о помощи.
15. Когда я берусь за новое дело, я не сомневаюсь в его успехе.
16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.

17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
18. Я чувствую настроение человека по выражению его лица.
19. Обычно я чувствую себя комфортно даже в компании незнакомых людей.
20. Профессиональная успешность во многом зависит от отношения человека к своей работе.
21. Знание своих истинных чувств необходимо мне для поддержания хорошей формы.
22. Я обычно быстро прихожу в себя после неожиданного огорчения.
23. Я замечаю зависимость своего настроения от настроения окружающих меня людей.
24. В долгой дороге мне интереснее общаться с попутчиками, чем читать книгу.
25. Препятствия на пути к цели делают меня сильнее.
26. Люди, осознающие свои чувства, лучше управляют своей жизнью.
27. Я могу влиять на свое настроение.
28. Я обычно внимательно отношусь к просьбам незнакомых людей о помощи.
29. У меня много друзей, которые всегда поддержат меня в сложной ситуации.
30. Я хотел(а) бы работать не только из-за денег.

Подсчитайте число плюсов в каждой строке и запишите полученные числа в последних строчках. Первая строка – «Самосознание», вторая – «Саморегуляция», третья – «Эмпатия», четвертая – «Навыки взаимодействия», пятая – «Самотивация».

Обработка теста заключается в подсчете плюсов в каждой строке: 0–2 балла – низкий уровень; 3–4 – средний уровень; 5–6 – высокий уровень выраженности качества.

**Самосознание** – способность осознавать свои эмоции, мотивы и потребности.

Высокий (5–6) уровень самосознания означает способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, дающую возможность прогнозировать успешность в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень самосознания означает недостаточно сформированную способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, затрудняющую профессиональное и личностное развитие.

Низкий (0–2 балла) уровень самосознания означает несформированную способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, осложняющую работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

**Саморегуляция** – способность управлять своими эмоциями.

Высокий (5–6) уровень самоконтроля позволяет людям контролировать свое эмоциональное состояние, что является профессионально важным качеством в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень самоконтроля означает недостаточную способность управлять своими эмоциями, затрудняющую профессиональную и социальную адаптацию человека.

Низкий (0–2 балла) уровень самоконтроля может проявляться в виде эмоциональной неустойчивости, тревожности, утомляемости, осложняя профессиональную деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

**Эмпатия** – умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

Высокий (5–6) уровень эмпатии является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень эмпатии может осложнять профессиональную деятельность в сферах, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0–2) уровень эмпатии свидетельствует о слабой способности понимать чувства, мотивы и потребности других людей и может препятствовать эффективному выполнению работы, связанной с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

**Навыки взаимодействия** – доброжелательный интерес к людям, готовность к сотрудничеству.

Высокий (5–6) уровень способствует эффективному взаимодействию с другими людьми и является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень может осложнять деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0–2) уровень затрудняет работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

**Самомотивация** – способность ставить перед собой цели и достигать их.

Высокий (5–6) уровень самомотивации способствует достижению поставленных целей и позволяет прогнозировать профессиональную успешность в различных сферах.

Средний (3–4) уровень самомотивации может осложнять профессиональную деятельность.

Низкий (0–2) уровень самомотивации может негативно влиять на профессиональную успешность в различных сферах.

1	6	11	16	21	26	
2	7	12	17	22	27	
3	8	13	18	23	28	
4	9	14	19	24	29	
5	10	15	20	25	30	