

Формирование эмоционального интеллекта учащихся через музыкальное восприятие как самопознание личности

*Лисай Лариса Ивановна, педагог
дополнительного образования
государственного учреждения
образования «Мостовский
районный центр творчества
детей и молодежи»*

На занятиях объединения по интересам «Кружок гитаристов «Примавера» уделяется внимание формированию эмоционального интеллекта через музыкальное восприятие как самопознание личности. В контексте занятий объединения по интересам при формировании эмоционального интеллекта хорошо зарекомендовали себя следующие методы:

метод вопросов, направленных на осознание собственных эмоций, понимание их причин и последствий. Здесь же обсуждались мысли, намерения и чувства другого человека. Например, при игре инструментальной композиции «El Condor Pasa» (Д. Роблес) на занятиях прослушивался оригинал этой перуанской мелодии, задавались вопросы: «Что ты представляешь, слушая данную музыку?», «Какие эмоции она в тебе вызывает?», «Если бы ты был режиссером и снимал фильм, о чем бы он мог быть? Какие картинки вырисовываются?»;

метод аффективной индукции, заключающийся в описании героя, попавшего в трудную ситуацию. Он побуждает детей проявлять сочувствие. Например, даже при разборе и игре на втором этапе обучения такой простой песни, как «Генералы песчаных карьеров» (Д. Каимми), педагог спрашивал: «Что вы почувствовали, когда узнали об этой ситуации? Как вы думаете, что чувствует герой?»;

метод моделирования, когда герои получают положительную оценку за просоциальное поведение. Через идентификацию с ними учащиеся усваивают образцы поведения. Учащиеся также могут формировать просоциальное поведение через благодарность и уважительное отношение. Например, на занятиях изучались песни для исполнения родителям, бабушкам и дедушкам, братьям и сестрам. Подростки учились говорить слова признательности за уроки игры в шашки, за подаренную гитару, за поездку на море, за добрые слова или вкусные завтраки. Эмпирические исследования показывали, что более активную социальную позицию занимают именно благодарные дети;

метод социальных проблемных ситуаций предполагает, что с учащимися сначала обсуждаются эмоциональные переживания героя, потом находится способ решения проблемы. Например, при изучении песен на военную тематику, использовались визуальные методы, которые формировали способность распознавать эмоциональные состояния других людей, проявить сочувствие к тяжелой судьбе людей, живущих в то время. Также посещались мероприятия с участием воинов-афганцев «Дорогами мужества и испытаний» с исполнением музыкального номера;

ролевые игры, позволяющие учащимся «прожить» переживания другого человека, отработать навыки эмоциональной поддержки. Учащимся предлагалось представить себя на месте своих мам и пап, объяснить, что у них есть все основания гордиться своим ребенком.

Очень эффективна для осознания своих эмоций рефлексия, в которой учащиеся подводят итоги, высказываются о том, что они сегодня чувствовали, что им понравилось или не понравилось и почему. Рефлексия эмоций является обязательным условием становления, достижения эмоциональной зрелости личности. М. Пивень под рефлексией эмоций понимает «способность субъекта идентифицировать и осознавать собственные эмоции, эмоциональные состояния, переживания, их причины и последствия» [1]. Помимо важности эмоциональной рефлексии для ребенка, эта форма значима и для педагога, так как с помощью нее он может получить обратную связь по результатам занятия.

Изучение и применение рефлексии в педагогической практике позволяет выстроить продуктивный образовательный процесс, установить доверительные отношения между субъектами, более того, может выступить основой всего образовательного процесса, в ходе которого учащийся учится самостоятельно выстраивать логическую цепочку, систематизировать свои знания, проводить анализ своих успехов.

В практике работы кружка гитаристов используется множество способов проведения эмоциональной рефлексии. При планировании занятия кружка и включении рефлексии в образовательный процесс педагог оперирует различными методами и приемами. Использует следующую классификацию рефлексии (Схема 1).

Самой трудоемкой и затратной во времени, но наиболее продуктивной, является письменная рефлексия, используемая как завершение пройденной темы или большого раздела. Это может быть составление синквейна, диаманты, написание эссе, заполнение таблицы «плюс – минус – интересно».



Схема 1. Классификация рефлексии

Эмоциональная рефлексия позволяет определить общее настроение группы, а также помогает познать учащемуся собственную эмоциональную сферу, что напрямую связано с усвоением учебного материала. Она проводится в начале занятия для установления контакта или в конце занятия для выявления степени удовлетворенности проделанной работой. Используется музыка, которая перекликается с темой занятия, зачитывание ярких цитат известных классиков. Один из распространенных вариантов определения эмоционального состояния группы – выбор цвета.

Самым простым и традиционным приемом является демонстрация, например, лиц с тремя разными эмоциями, изображением жестов или лестницы успеха. Учащимся предлагается соотнести свое настроение с одним из вариантов: веселое, нейтральное или грустное, или выразить в цветовой гамме (работа с сигнальными карточками), таким образом дать оценку проведенному занятию.

Во время устной рефлексии учащиеся делятся своими впечатлениями, мыслями, эмоциями, подводя итог занятию. Например, аргументированно ответить на вопросы по типу: Что во время изучения нового материала было интересным? Что вызвало трудности? Что получилось или не получилось? Используется также прием «Комплимент», который заключается в благодарности педагогу и друг другу за проведенную совместную деятельность, позволяющий получить внутреннее удовлетворение от признания значимости каждого участника образовательного процесса. Заключительное слово благодарности адресуется педагогом тем учащимся, кто остался с наименьшим количеством комплиментов, тем самым сохраняется положительная и доброжелательная атмосфера занятия.

Эффективный способ рефлексии – это ведение дневника эмоций. Дневник эмоций – это не только анализ того, что учащийся чувствует, но и где физически это ощущает, в какой форме это проявляется, как

сказалось на нем. Также дневник эмоций – это отличный способ развития такого компонента эмоционального интеллекта, как – обуздание эмоций, так как заполняется он ежедневно и предполагает самоконтроль в его ведении.

Изучение и применение рефлексии в педагогической практике позволяет выстроить продуктивный образовательный процесс, установить доверительные отношения между субъектами, более того, может выступить основой всего образовательного процесса, в ходе которого учащийся учится самостоятельно выстраивать логическую цепочку, систематизировать свои знания, проводить анализ своих успехов.

Для диагностики уровня сформированности эмоционального интеллекта используется методика Н.Холла (приложение).

Литература

1. Платонова, Я.С., Савенкова И.А. Оценка эффективности программы социально-эмоционального и просоциального обучения детей начальной школы/ Я.С. Платонова, И.А. Савенкова // Научный результат. Педагогика и психология образования – Москва, 2020. – Т.6. №3. – С. 26-40.

2. Сергиенко, Е.А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е.А. Сергиенко, Т.Д. Марцинковская, Е.И. Изотова и др. – М.: Дрофа, 2019. – 248 с.

3. Социальное и эмоциональное обучение. Планы Уроков Лорен Аюбе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.storyboardthat.com/ru/articles/e/%B5>. – Дата доступа: 23.08.2021.

Приложение

Методика

Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ)

Инструкция: «Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов»:

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

Тест

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не заикаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Шкалы	Вопросы
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8-13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий;

40-69 – средний;

39 и менее – низкий.