ГККП «Детская школа искусств»

**РЕФЕРАТ**

**на тему: «Развитие эмоционального интеллекта у учащихся детских школ искусств»**

выполнила: Шынгисбаева А.В.

г.Шымкент -  2021

Оглавление:

 [Введение](https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2017/02/13/referat-na-temu-zakonomernosti-i-printsipy-menedzhmenta#h.1fob9te)

1. Что такое эмоциональный интеллект
2. Когда начинать развивать эмоциональный интеллект
3. Как развить эмоциональный интеллект
4. Развитие ЭИ в детской школе искусств:

- на музыкальном отделении;

- на отделении хореографии

 [Заключение](https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2017/02/13/referat-na-temu-zakonomernosti-i-printsipy-menedzhmenta#h.1t3h5sf)

 [Литература](https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2017/02/13/referat-na-temu-zakonomernosti-i-printsipy-menedzhmenta#h.4d34og8)

 Эмоциональный интеллект рассматривается как духовная способность, связанная с пониманием человеком как своих переживаний, так и переживаний других людей. Умение управлять своими переживаниями составляет сущность эмоционального интеллекта. В работе раскрываются теория и практика развития эмоционального интеллекта средствами музыки. Алекситимия и аддикция являются антиподами положительного полюса эмоционального интеллекта, лежащими от него на противоположном конце шкалы. Низкая самооценка, неуверенность в себе, чувство вины и стыда переполняют внутренний мир алекситимиков и аддиктов, лишая их возможности нормально функционировать в социуме. Музыка при помощи своих выразительных средств способна моделировать основные эмоциональные состояния-переживания, а следовательно, может быть использована в качестве инструмента для развития эмоционального интеллекта. Музыкальные пластические упражнения, направленные на развитие способности к распознаванию эмоций и управлению ими, развивают эмоциональный интеллект.

 Современный мир, усложняющийся с каждым новым этапом своего развития, пронизан идеями рационального управления, не оставляющего без внимания ни одного явления быстротекущей жизни. Прошли годы, прежде чем точка зрения на рассматриваемую проблему сместилась в другую сторону. Теперь уже не столько сам интеллект, сколько его опосредованность эмоциональными переживаниями становится ведущим трендом научных исследований. Эмоциональный интеллект – горячая тема в сегодняшних дискуссиях педагогов и психологов. Долгое время бытовало представление, что разумный человек – это тот, который достигает своих целей благодаря своему интеллекту, управляющему его поведением. Борьба голоса разума и голоса сердца, то есть требований, исходящих от условностей социума и желаний наивной души, происходит во внутреннем мире человека, малодоступном для неискушённого внешнего наблюдателя. Чаще всего в этой борьбе побеждает чувство, и в народной пословице, видимо, не зря говорится: «Ум у сердца в дураках». Часто лица, не владеющие особыми академическими знаниями, добиваются в жизни больше, чем те, кого называют «ботаниками», «умниками» и «умницами». Оказывается, академические успехи – в школе, вузе – это ещё «не всё». Гораздо важнее умение чувствовать и понимать людей, находить с ними общий язык, завязывать контакты и знакомства, короче – располагать людей к себе. Общественное мнение в наши дни всё чаще приходит к заключению, что в развитии личности как отдельного человека, так и группы единомышленников, в сплочении коллектива, в решении проблем эмоционального выгорания и в разрешении конфликтов любого уровня пальма первенства принадлежит не разуму, а эмоциям. От того, насколько точно и умело человек может распознавать свои эмоции и умно управлять ими, во многом зависит его жизненный успех. Значение чувств (гнева, печали, радости) в ситуациях разного рода переживаний (обиды, зависти, ревности, несправедливости) привело к возникновению понятия эмоциональный интеллект (ЭИ). Наличие этого образования как у отдельного человека, так и у целого коллектива помогает тому и другому создавать позитивный настрой, поддерживать дружеские контакты, обладать высокой работоспособностью и организовывать индивидуальную и совместную работу так, чтобы добиваться в ней значимых результатов.

 Интеллект как особая характеристика личности в современной психологии рассматривается в трёх видах: коэффициент интеллекта (intelligence quotient – IQ), коэффициент эмоциональности (coefficient emotionality – EQ) и эмоциональный интеллект (emotional intelligence – EI) . Первый вид интеллекта – показатель умственного развития, который может быть измерен при помощи соответствующих психологических тестов, таких, например, как ШТУР (Школьный тест умственного развития). Второй вид – показатель общего уровня эмоциональных проявлений, связанных с темпераментом. Третий – показатель способности человека принимать решения, обращаясь при этом к своим переживаниям и руководствуясь собственной интуицией. Эмоции человека могут быть как помощниками, способствующими жизненному успеху, так и злейшим врагом, проваливающим грандиозные замыслы и планы. Так, неспособность справиться с завистью толкает человека на преступление, неумение преодолеть свой страх перед началом перспективного дела лишает человека возможных лавров победителя, а неумение справляться со своей ревностью может оставить человека без любви и потомства. Эмоции, выходящие из-под контроля, – главный сюжет многих эпосов, драм и трагедий, романов и театральных постановок, показывающих, насколько слаб оказывается разум человека перед океаном страстей, бушующих и поднимающихся из глубин его души. С другой стороны, эмоциональное выгорание, повсеместно наблюдаемое у многих наших современников, работающих в государственных и частных компаниях, в школах и больницах, в банках и страховых компаниях, – это своего рода плата членов социума за пренебрежение к сфере эмоций и тем знаниям, которые касаются желаний души и велений сердца. Как верно подметил М. Кетс де Врис в своей работе «Мистика лидерства. Руководство эмоциональным интеллектом», «капля эмоций может быть более эффективна, чем тонна фактов»

**Что такое эмоциональный интеллект**

[**Эмоциональный интеллект (ЭИ)**](https://studbooks.net/589422/sotsiologiya/meyera_seloveya_karuzo) — это определяемая и измеряемая способность распознавать эмоции, понимать причины их возникновения, управлять ими и использовать весь эмоциональный спектр для решения задач. Уровень развития каждой из четырех способностей влияет на жизнь человека: его коммуникацию, работоспособность, стрессоустойчивость, креативность, вовлеченность и уверенность в себе.



Развитый эмоциональный интеллект позволяет ребенку:

* эффективно общаться со сверстниками и взрослыми
* управлять своим поведением
* быть собранным и сосредотачиваться на решении конкретной задачи.

У детей с высокоразвитым ЭИ выше успеваемость и мотивация к учебе. А ребята с низким ЭИ больше поддаются влиянию дурной компании, получают плохие оценки из-за низкой концентрации внимания, подвержены стрессам и эмоциональному выгоранию.

Если развивать эмоциональный интеллект с раннего возраста, повышаются шансы добиться успеха во взрослой жизни. Дети вырастают более гармоничными, лучше реализуют свой потенциал и востребованы как специалисты. Ведь в 21 веке уровень эмоционального интеллекта соискателя проверяют при приеме на работу. Вслед за зарубежными компаниями, российские организации внедряют эмоционально-интеллектуальную среду в свой бизнес. По данным Всемирного экономического форума в Давосе, эмоциональный интеллект входит в топ-10 ключевых рабочих навыков.

Тренировать эмоциональный интеллект можно дома и на специальных занятиях. При выборе занятий важно руководствоваться критериями качества: программа обучения должна иметь четкую научную основу и методическую базу.

**Когда начинать развивать ЭИ**

Эмоциональный интеллект у детей развивается проще, чем у взрослых. Дошкольники с четырех лет отлично распознают базовые эмоции: страх, гнев, печаль, радость. С шести-семи лет развивается регуляция поведения (**произвольность**). Ребенок учится отслеживать влияние эмоций на деятельность и сознательно вызывать нужные эмоциональные состояния. В младшем школьном возрасте это умение перерастает в полноценную **эмоциональную саморегуляцию.**

Эмоциональный интеллект стоит начинать дополнительно развивать в детстве, используя специальные программы. Исследования ученых Йельского университета доказали, что в тех школах США, в которых в течение двух лет внедряли программы диагностики и развития ЭИ, улучшилась эмоциональная атмосфера. В условиях эмоциональной поддержки росла успеваемость и уровень адаптации детей в обществе.

Профессор Сиднейского университета Каролин МакКанн выявила зависимость успеваемости от способности детей понимать свои эмоции и управлять ими. МакКанн и ее коллеги проанализировали данные 160 исследований с выборкой в 42 тысячи учеников из 27 стран от начальной школы до колледжа. Исследователь [обнаружил](https://www.researchgate.net/publication/337924477_Emotional_Intelligence_Predicts_Academic_Performance_A_Meta-Analysis), что оценки и результаты тестов учеников с развитым эмоциональным интеллектом были выше, чем у их одноклассников даже при соразмерном IQ.

Это происходит потому, что дети с высоким ЭИ проще справляются с негативными эмоциями — тревогой, скукой и разочарованием — которые подспудно влияют на успеваемость. Также эти ученики лучше взаимодействуют с учителями и сверстниками, что тоже сказывается на обучении.

**Как оценить уровень ЭИ**

То, как ребенок выражает свои эмоции — плачет, если грустно, громко хохочет, когда весело — показывает уровень его эмоционального интеллекта. По мере взросления способность детей открыто выражать эмоции и чувства подавляется обществом.Взрослые осуждают яркие эмоциональные проявления, делают замечания, одергивают. А, между тем, на них нужно обращать внимание.

Признак высокого эмоционального интеллекта — открытость новому и желание познавать мир, общаться. Если ребенок внимательно слушает других, задает вопросы, нужно его поощрять, ведь так он развивает **эмпатию**.

Единственная в мире признанная научным сообществом диагностика эмоционального интеллекта — [тест эмоционального интеллекта Мэйера-Сэловея-Карузо](https://psylab.info/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0_%D0%9C%D0%B5%D0%B9%D0%B5%D1%80%D0%B0_-_%D0%A1%D1%8D%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%8F_-_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BE) (MSCEIT — Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). Она предназначена для работы с подростками от 10 лет и раскрывает умение перерабатывать информацию, полученную через эмоции, как свои, так и других людей.

**Как развить ЭИ у ребенка**

**Называть эмоции**

Ребенок только учится распознавать свои эмоции. Родители помогают ему в этом, называя их вслух: «Мне кажется, ты сердитый/радостный» и т. д. Параллельно ребенок пополняет словарный запас.

**Обсуждать эмоциональные ситуации**

Чтобы научить ребенка взаимодействовать с эмоциями и доверять им, родители обсуждают с ним события дня и их эмоциональный фон, предлагают помощь в сложных ситуациях, рассказывают о значимых ситуациях собственной жизни и своих переживаниях.

**Не обесценивать переживания**

Когда ребенок расстроен, даже если его эмоции непонятны родителям и кажутся слишком драматичными, нельзя обесценивать их и отпускать пренебрежительные комментарии. Они заставят скрывать «неправильные» эмоции и меньше доверять. Лучше в любом случае проявить внимание и сочувствие.

**Моделировать способы выражения эмоций**

Дети должны уметь выражать свои эмоции социально-приемлемым способом. Например, сказать «Я обиделся» или нарисовать грустный смайлик, а кричать и бросать вещи неприемлемо. Лучше всего показать возможные сценарии на собственном примере.

**Научить управлять сильными эмоциями**

Важно научить переходить из одного эмоционального состояния в другое, управлять сильными эмоциями. Порассуждать с ребенком, что делать со злостью, обидой и грустью. Изучить такой алгоритм управления эмоциями:

1. Остановись;
2. Досчитай до 10;
3. Выдохни;
4. Расскажи, что ты чувствуешь.

Развитию эмоционального интеллекта у детей способствуют книги, картины и музыка. На их примерах можно тренироваться различать эмоции и анализировать их.

**Музыка**

**Спокойная музыка: грусть, печаль, тревога:**

* Эдвард Григ — Утро из сюиты «Пер Гюнт»;
* Роберт Шуман — «Грезы»;
* Фридерик Шопен — «Ноктюрн № 2»;
* Иоганн Себастьян Бах — «Ария из Оркестровой сюиты N3»;
* Вольфганг Амадей Моцарт — «Дон-Жуан», K. 527.

**Динамичная музыка: радость, восторг, интерес:**

* Иоганн Себастьян Бах — «Шутка» из Оркестровой сюиты N2;
* Иоганнес Брамс — «Венгерский танец № 5»;
* Модест Мусоргский — «Картинки с выставки» — «Лиможский рынок»;
* Петр Ильич Чайковский — Трепак из балета «Щелкунчик»;
* Михаил Глинка — «Детская полька».

**Книги**

* Г. Х. Андерсен «Гадкий утёнок»;
* Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»;
* Валентин Катаев «Цветик-семицветик»;
* Алексей Толстой. «Золотой ключик или приключения Буратино»;
* Сельма Лагерлёф «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями»;
* Астрид Линдгрен «Малыш и Карлсон»;
* Константин Паустовский. «Стальное колечко»;
* Редьярд Киплинг «Книга джунглей»;
* Борис Заходер «Книги о весне»;
* Аркадий Гайдар. «Чук и Гек».

**Картины**

**Грусть, печаль, тревога:**

* Федор Решетников «Опять двойка»;
* Владимир Серов «Девочка с персиками»;
* Виктор Васнецов «Аленушка»;
* Илья Репин «Бурлаки на Волге»;
* Константин Маковский «Дети, бегущие от грозы».

**Радость, восторг, интерес:**

* Пейзажи Ивана Шишкина «Рожь», «Сосны, освещенные солнцем», «Дубы» и тд.;
* Клод Моне «Завтрак на траве»;
* Исаак Левитан «Березовая роща», «Свежий ветер. Волга»;
* Эдгар Дега «Голубые танцовщицы»;
* Альфред Сислей «Сад Ошеде. Монжерон».

 Каждый вид искусства можно представить как способ обратной связи, при помощи которой человек передаёт вовне окружающим своё эмоциональное состояние. Если такой обратной связи нет, то невыраженное чувство, как уже было отмечено ранее, «застревает» в теле в виде мышечного напряжения, вызывая спазм кровеносных сосудов и деформацию осанки. Человек становится рабом своего чувства, подчиняется ему и совершает действия и поступки, идущие вразрез с нормами социального поведения. А выражая свои чувства и переживания вовне, в окружающий социум при помощи образов искусства, человек владеет своими чувствами, справляется со своими переживаниями, становится их хозяином. Задачу воспитания чувств в традиционной советской школе решали предметы эстетического цикла.

 На уроках музыки, изобразительного искусства и литературы детей учили пониманию того, что есть прекрасное в жизни, что такое красота и гармония. Но при этом о существовании эмоционального интеллекта и о важности его в жизни человека, естественно, никто не знал и не говорил. Задача развития эмоционального интеллекта подрастающего поколения – это веяние времени, указывающее на то, что без понимания ребёнком собственных чувств и умения управлять ими в современном усложнённом социуме делать нечего. К настоящему времени в сфере современного художественного образования приёмов и методов развития эмоционального интеллекта разработано много. Особенно в этом преуспели театральные школы и студии, в которых на основе идей К. С. Станиславского и М. Чехова создано много практических методик, делающих речь и движения актёра эмоционально-выразительными, доступными для понимания. В данной работе, говоря о развитии эмоционального интеллекта, мы ограничимся возможностями музыки, пантомимы и танца. Коротко остановимся на преимуществах, которые приобретает учащийся в процессе приобщения к различным видам музыкальной деятельности. Занятия музыкой развивают не только физический, но и эмоциональный слух. Музыка, как её определял Б. В. Асафьев, – это «искусство интонируемого смысла» Одна и та же речевая фраза, произнесённая с разной интонацией, может иметь разный смысл. Поэтому освоение навыка узнавания и передачи той или иной эмоции звуками музыки, инструментом или голосом певца – эффективный приём развития не только голоса, но и эмоционального интеллекта. В повседневном общении владение интонацией произнесения и узнавание настроения собеседника по интонациям его голоса способствуют лучшему взаимопониманию. Понимание состояний и намерений человека без слов, только на основе интонации его высказывания, – чисто интуитивная способность и одновременно важнейшая характеристика эмоционального интеллекта личности. В музыкальном воспитании интонированию хорошие педагоги уделяют самое пристальное внимание. Пение в хоре, игра в оркестре или в ансамбле развивают такое ценное свойство характера, как чувство товарищества и коллективизма. Слаженные совместные действия в исполнении музыкального произведения являются важнейшим условием создания художественного образа. Для достижения этой цели каждый участник музыкального коллектива должен уметь постоянно соразмерять свои собственные действия с действиями коллег. Без чувства коллективизма и ответственности за дело и за всё, что делается в оркестре или хоре, без развитого чувства исполнительской дисциплины трудно достичь сыгранности и силы художественного воздействия на слушателей. Музыкантам приходится сталкиваться и с таким важным качеством личности, как самодисциплина, основанная на самоконтроле. Навык самодисциплины касается умения генерировать в себе те эмоции, которые необходимо выразить через музыкальное произведение, достойно его исполнить, а также быть готовым проявить своё мастерство к точно определённому сроку выступления.

 Танец – один из самых доступных и демократичных видов искусства, на основе которого можно заниматься развитием практики выражения чувств. Приведём примеры тематических танцевальных упражнений, нацеленных на развитие эмоционального интеллекта. Выполнять их следует в свободной форме. Главное в их исполнении не техническое совершенство движения, а свобода и спонтанность самовыражения самых разных чувств, возникающих в связи с переживанием как радостного, так и травматического опыта. Таким образом, через то или иное танцевальное движение жизнь проживается как бы дважды – в реальности и на уровне её символического выражения в танце. Это придаёт жизненному опыту необходимую законченность, полноту и осмысленность. Музыку для предлагаемых ниже танцев можно взять из репертуара эстрадно-симфонических оркестров под управлением Поля Мориа и Джеймса Ласта. Их музыка насыщена современными ритмами, богатством мелодий и отвечает требованиям самого высокого художественного вкуса. Очень экспрессивна и хорошо подходит для выражения в танце разнообразных чувств музыка аргентинского композитора Астора Пьяццолы.

Темы для танцев:

 1. Визуальный танец. В расслабленном состоянии, сидя или лёжа, представить себя танцующим. Следует держать в сознании одновременно два образа – танцующий и наблюдающий. Воспитывает в процессе самонаблюдения ощущение внутреннего локуса контроля.

2. Танец частями тела. Представить своё тело в полном покое, и только кисть одной руки может танцевать. Далее – танцевать по отдельности всеми частями тела, вплоть до каждого пальца руки и ноги. Можно воспроизвести и парный танец – руки и ноги, шеи и таза и т. д.

3. Танец с самим собой. Танцевальные движения выполняются под музыку перед зеркалом. Задание – представить, что вы видите себя впервые. Каково ваше впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого видите в зеркале? Что в вашем танце характеризует вашу индивидуальность и отличает от других? Поищите новые выражения лица, позы и движения для обогащения своих чувств.

 4. Танец на просторе. Представить себя в окружении бесконечного свободного пространства – в космосе, океане, степи. Танцевать, растекаясь в пространстве, в котором тело теряет свои границы. Представлять, как личные проблемы уходят в бесконечность.

 5. Танец животных сил. Представить себе животное, которое вам симпатично и на которое вы хотели бы походить. Войти в его образ и почувствовать с ним внутреннюю связь. Какие чувства в наибольшей мере подходят данному животному? Изобразите в танце его обычный день.

 6. Моё имя. Для начала – на каждую букву своего имени подобрать определение, отражающее суть вашего характера. Далее – выразить в танце своё мироощущение, связанное со своим именем.

7 Танцы времён года: «Осень», «Зима», «Весна», «Лето». 12. Метаморфозы. Танец превращений – танцы личинки, гусеницы, куколки и бабочки. На символическом уровне эти танцы отражают различные этапы становления и развития личности человека.

 8. Имитация в танце движений животных: «Неповоротливый бегемот», «Проворная змейка», «Парящий орёл», «Шустрый заяц», «Медлительная черепаха» и т. д.

 9. Имитация в танце природных явлений и стихий: «Растущий цветок», «Бег ручейка», «Танец морских волн», «Восход солнца», «Мерцающая звезда».

10. Выразить в танце под музыку соответствующий характер основных архетипических образов – героя, матери, мудреца, ребёнка.

 Эмоциональный интеллект – компонент человеческого сознания, который в современных условиях развития общества начинает занимать подобающее ему место. По разным причинам значение эмоционального интеллекта для развития личности в течение долгого времени игнорировалось. Общественный запрос на его развитие пришёл не из сфер педагогической общественности, а из сферы бизнеса, когда его практики обнаружили, что академические знания в чистом виде не работают так, как надо для достижения оптимальных результатов деятельности. С точки зрения современной педагогики и психологии эстетическое воспитание вообще и музыкальное в частности не тот вид деятельности, который предлагается подрастающему поколению в качестве некоторого развлечения и отдохновения от напряжённых занятий на уроках естественнонаучного цикла. Так, к сожалению, рассуждает немалая часть наших педагогических кадров. Напомним , что без развитой сферы чувств, включающей в себя понимание и управление как собственными переживаниями, так и переживаниями других людей, личность не может быть признана гармонично развитой. В процессе индивидуальных и коллективных занятий музыкой, в которых развиваются эмоциональный слух и эмпатия, чувства такта и ритма, умение соотносить свои действия с действиями партнёров, задача формирования эмоционального интеллекта может быть успешно решена

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ :

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта [Текст] / И. Н. Андреева. – СПб. : БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.

2. Кетс де Врис, М. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта [Текст] / М. Кетс де Врис ; пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2011. – 280 с.

 3. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека [Текст] : учеб. пособие / В. Д. Шадриков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Логос, 1996. – 320 с.

4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект [Текст] / Д. Гоулман. – М. : АСТ : АСТ Москва ; Владимир : ВКТ, 2009. – 478 с.

5. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Текст] / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Изд-во Института психологии РАН, 2004. – С. 29–36.

6. Асафьев, Б. В. Музыкальная форма как процесс [Текст] / Б. В. Асафьев. – Л. : Музыка, 1971. – 376 с.

7. Петрушин, В. И. Принципы отражения действительности в искусстве на основе декартовой системы координат и их музыкально-педагогическая интерпретация [Текст] / В. И. Петрушин // Вестник кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование». – 2014. – № 2 (6). – С. 59–69.

8. Робертс, Р. Д., Мэттьюс, Дж., Зайднер, М., Люсин, Д. В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике [Текст] / Р. Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики.