# Автор – Одинцова София Дмитриевна, студентка КОГПОАУ «Вятский колледж культуры»

# Руководитель – Кононова Лада Витальевна, преподаватель КОГПОАУ «Вятский колледж культуры»

# Исследование особенностей эмоциональной сферы подростков посредством внеклассной работы

Подростковый возраст – это сензитивный период для развития эмоциональной сферы личности. На первый план выходят эмоции и чувства подростка. Поэтому о подростковом возрасте говорят как о периоде повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, частой смене настроений и т.д. [1]. Известно, что «взрослая» жизнь сложнее, чем жизнь детей, и далеко не все взрослые люди чувствуют себя комфортно в ней. Подростку приходится в относительно короткий период осваивать эту сферу во всей сложности. Подросток становится ранимым, эмоционально неустойчивым, проявляется чувство неуверенности, тревожности, отсутствие чувства защищенности [2]. Нередко все это приводит к нарушению развития эмоциональной сферы ребенка. Очень часто он находится в стрессовом состоянии, а результат – нервно-психические, а иногда и физические отклонения. Во избежание этого необходимо правильное развитие эмоциональной сферы [5]. А это во многом зависит от педагога, от его способностей организации подростков на уроке и во вне, от стиля общения и от умения вовлечь учащихся во внеклассную работу.

Организуя внеклассную работу с подростками, педагоги обычно уделяют внимание развитию их познавательных интересов, трудовых умений и навыков, развитию нравственной культуры, но практически не затрагивают вопрос развития эмоциональной сферы подростка. Для успешного развития эмоциональной сферы подростка внеклассное мероприятие должно иметь грамотную организацию. Педагогу важно создать условия, которые дадут возможность подросткам выражать свои эмоции, улучшать навыки коммуникации и управления своими эмоциями. Хорошая организация внеклассных мероприятий и уважение к индивидуальности каждого подростка – ключевые моменты для успешного развития их эмоциональной сферы [3].

*Цель исследования*:выявление особенностей развития эмоциональной сферы подростков посредством внеклассной работы

Для выявления особенностей развития эмоциональной сферы подростков посредством внеклассной работы проводилось исследование на базе Кировского областного государственного профессионального образовательного автономного учреждения «Вятский колледж культуры». Респондентами выступили студенты 1 курса хореографического и этнохудожественного творчества в возрасте 15-16 лет, в количестве 15 человек.

*Характеристика этапов.* Исследование проходило в три этапа:

1. констатирующий этап – диагностика особенностей развития эмоциональной сферы у подростков посредством выбранных методик;
2. формирующий этап – организация и проведение внеклассных мероприятий, направленных на развитие эмоциональной сферы;
3. контрольный этап – проведение контрольного замера и сравнительного анализа результатов диагностики.

Для того чтобы выявить уровень развития эмоциональной сферы подростков, использовались следующие методики: тест Уилсона «дерево с человечками», тест «Кактус».

Для определения особенностей развития эмоциональной сферы респондентов были соотнесены результаты диагностик «Дерево» и «Кактус» и сделана попытка определить уровень её развития. В результате:

* высокий уровень развития эмоциональной сферы определился качествами: устойчивостью эмоций, нормальной адаптацией к новому, довольством к окружающей обстановке;
* средний уровеньэмоциональной сферы: устойчивостью эмоций, страхом быть отвергнутым окружающими, оптимизмом;
* низкий уровень эмоциональной сферы: aгрессивнoстью, неустойчивостью эмоций, резкой смены настроения, пессимизмом.

*Анализ полученных результатов:*

На констатирующем этапе исследования результаты по тесту Пипа Уилсона «Дерево» и по проектировочному тесту Марины Александровны Панфиловой «Кактус» были занесены в таблицу. В ходе сравнительного анализа результатов двух диагностик был определен уровень развития эмоциональность сферы респондентов.

Высокий уровень выявлен у 14% из числа респондентов (2 человека). У респондентов в ходе качественного анализа диагностик выявлены преобладающие качества такие как: устойчивость эмоций, нормальная адаптация к новому, удовлетворение окружающей обстановкой (7 и 10 человечки).

Средний уровень выявлен у 53% из числа респондентов (8 человек). У респондентов в ходе качественного анализа диагностик выявлены преобладающие качества такие как: быстрая раздражительность, оптимизм, страх быть отвергнутым окружающими (10 и 11 человечки).

Низкий уровень выявлен у 33% из числа респондентов (5 человек). У респондентов в ходе качественного анализа диагностик выявлены преобладающие качества такие как: тревожность, агрессия, пессимизм, неустойчивость эмоций (5, 10 и 14 человечки).

Таким образом, на констатирующем этапе исследования у респондентов выявлен преобладающий средний уровень эмоциональной сферы.

Опираясь на результаты констатирующего этапа исследования было принято решение разработать и провести два внеклассных занятия, направленных на развитие эмоциональной сферы респондентов.

Внеклассное занятие №1.

Тема: Развитие эмоциональной сферы подростков

Вид: Психологическая игра «Мир эмоций»

Цель: Научить определять эмоции, развить способность понимать свое эмоциональное состояние и окружающих, сформировать навыки положительного общения.

Место проведения: КОГПОАУ «Вятский колледж культуры», каб.107

Технологическая карта занятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап занятия | Дидактическая задача | Деятельность педагога | Деятельность обучающихся |
| 1. | Организа-ционное начало занятия | Настрой обучающихся на занятие | Приветствие: Здравствуйте, уважаемые студенты! | Приветствие педагога |
| 2. | Целеполагание и мотивация | Определение цели и мотивации мероприятия | Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по миру Эмоций. Будем знакомиться с эмоциями и чувствами. Вам понадобится ваша смекалка и умение находить общий язык с другими людьми. Будьте внимательны, старайтесь запоминать то, что будете говорить и слышать. Всем желаю удачи. | Принятие цели и мотивации |
| 3 | Основной этап игры | Организация работы, направленной на развитие эмоциональной сферы | Приветствие команд.  Поздоровайтесь друг с другом 1 команда негативно, 2 – позитивно.  Что такое эмоции и чувства?  Как вы думаете, для чего необходимы эмоции и чувства?  Можно ли, глядя на человека, понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?  Что помогает это определить?  Как мы внешне выражаем свои эмоции?  1 упражнение: по командам называйте эмоции или чувства, которые может переживать человек.  2 упражнение: подумайте и назовите эмоции которые помогают вам общаться и которые мешают.  3 упражнение: представьте, в группе возник небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как: радость, удача, любовь и дружба. Вы можете приобрести в магазине любые подобные вещи и при этом оставить в нем неприятные чувства. Выходите по очереди и приобретайте чувства. Почему вы хотите избавиться от этого чувства? Для чего нужно приобретаемое? | Принимают участие в игре |
| 4 | Рефлексия | Самооценка участниками игры своего состояния на занятии.  Подведение итогов занятия | Я предлагаю вам оценить ваше настроение с помощью цвета.   |  |  | | --- | --- | | Цвет | Эмоциональное состояние | | Оранжевый | Радость | | Желтый | Приятное настроение | | Зеленый | Уравновешенное состояние | | Белый | Равнодушие | | Синий | Грустное настроение |   Мы познакомились с миром эмоций и чувств. Что вам понравилось? Что вы узнали нового? Обсудили, что человек эмоционально реагирует на любую ситуацию и с помощью эмоций передает свое отношение к действительности. | Проводят самооценку своего состояния |

Внеклассное занятие №2.

Тема: Развитие эмоциональной сферы подростков

Вид: Психологическая игра «В чем мне повезло».

Цель: Повышение уровня жизненного оптимизма.

Место проведения: КОГПОАУ «Вятский колледж культуры», каб.107

Технологическая карта занятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап занятия | Дидактическая задача | Деятельность педагога | Деятельность обучающихся |
| 1. | Организа-ционное начало занятия | Настрой обучающихся на занятие | Приветствие: Здравствуйте, уважаемые студенты! | Приветствие педагога |
| 2. | Целеполагание и мотивация | Определение цели и мотивации мероприятия | Сегодня на мы с вами поиграем в психологическую игру. Каждый будет взаимодействовать с участником группы. Всем желаю плодотворной работы и удачи. (2 мин) | Принятие цели и мотивации |
| 3 | Основной этап игры | Организация работы, направленной на развитие эмоциональной сферы | Общая группа делится на подруппы по два человека, и рассказывают друг другу о том, с чем им повезло в жизни. Далее группы объединяются по четыре человека и так далее до тех пор, пока группы не соберутся в одну. Собравшись все в одну группу, каждый делится тем, с чем ему повезло, но, не повторяя сказанного ранее. | Принимают участие в игре |
| 4 | Рефлексия | Самооценка участниками игры своего состояния на занятии.  Подведение итогов занятия | Сегодня каждый из вас поделился моментами, с которыми вам повезло, которые делают вашу жизнь ярче. Что вам понравилось на сегодняшней работе? Хотели бы вы побывать на подобных внеклассных работах? | Проводят самооценку своего состояния |

На контрольном этапе был проведен финальный замер по тесту М.А. Панфиловой «Кактус» и сравнительный анализ результатов диагностики на констатирующем и контрольных этапах.

Диагностика на контрольном этапе показала положительные изменения результатов, процент высокого уровня развития эмоциональной сферы повысился с 14% до 33%, низкий уровень в ходе контрольного замера результатов не выявлен ни у одного респондента, а также повысился процент среднего уровня развития эмоциональной сферы с 53% до 67%.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что внеклассная работа положительно влияет на развитие эмоциональной сферы подростков.

Для развития эмоциональной сферы подростков через внеклассную работу следует учитывать психолого-педагогические рекомендации:

* создание позитивной атмосферы: важно создать дружескую, доверительную атмосферу, в которой подростки не будут стесняться выражать свои эмоции;
* игровые методы: стоит использовать игры, беседы, диспуты и упражнения, которые смогут помочь подросткам осознать свои эмоции и научиться ими управлять;
* групповая работа: работа в группе помогает подросткам научиться общаться, выражать свои эмоции, мысли и чувства, также адекватно принимать чужие точки зрения и адаптироваться в новом коллективе;
* комплексная работа: важно развивать не только эмоциональную сферу, но и давать возможность подросткам находить свои интересы, развивать творческие и интеллектуальные способности;
* регулярность внеклассной работы: важно для достижения максимального эффекта, необходима систематичность проведения и соблюдение последовательности.

Внеклассная работа по развитию эмоциональной сферы подростков должна быть интересной и иметь воспитательный характер [4]. Это поможет подросткам научиться управлять своими эмоциями, общаться и находить свои творческие стороны.

# Список использованных источников:

1. Изучение фактов, влияющих на эмоциональное состояние подростков.– Текст: электронный.– URL: <https://school-science.ru/17/1/51382>, (дата обращения 24.03.2023)
2. Как организовать внеклассное занятие.– Текст: электронный.– URL: <https://moi-universitet.ru/kak-organizovat-urok-diskussiju/>, (дата обращения 07.05.2023)
3. Развитие и формирование личности подростка.– Текст: электронный.– URL: <https://koi.tspu.ru/koi_books/belyaeva/rasvitiye.htm>, (дата обращения 28.02.2023)
4. Развитие эмоциональной сферы подростков.– Текст: электронный.– URL: <https://www.vospitatelds.ru/categories/2/articles/2626>, (дата обращения 19.05.2023)
5. Формы внеклассной работы.– Текст: электронный.– URL: <https://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/formy-vneklasnoi-raboty.html>, (дата обращения 07.05.2023)