

Я считаю, что высокий уровень правовой культуры нашей страны является показателем правового прогресса.

Отсутствие у большинства населения России правовой культуры, подтвержденные вышеуказанными данными опроса, навели меня на мысль создать в городе Тюмени на базе общеобразовательных учреждений «Школы бытового юриста».

Целевая аудитория «Школы бытового юриста»: население любого возраста и профессии, в том числе учащиеся средних образовательных учреждений.

Цель «Школы бытового юриста»: содействие развитию правовой культуры у населения; предоставление им углубленных теоретических и практических правовых знаний; повышение уровня их юридической грамотности.

Для проведения занятий в «Школе бытового юриста» можно привлекать учителей, преподавателей, аспирантов и студентов старших курсов юридического факультета ТГУ, профессиональных юристов организаций и предприятий. Преподавательская, научная и организационная деятельность должна является безвозмездной и осуществляется на добровольных инициативных началах.

В «Школе бытового юриста» населению представится возможность изучить основы гражданского, конституционного, уголовного, административного и иных отраслей права России, закрепить полученные знания посредством практических занятий, которые включают в себя разборы практических ситуаций, мастер-классы.

Примерная программа «Школы бытового юриста»: государство и Я; Конституция как основной закон России; основы уголовного права; экономика и право; наследственное право; семья и право; правоохранительные органы; основы административного права; основы трудового права; основы финансового права, в том числе подводные камни кредитования.

Занятия необходимо проводить в вечернее время. Обучение в школе права должно быть бесплатное.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. https://www.znak.com/2015-05_27/polovina_zhiteley_rossii_ne_znayut_svoi_prava_i_zakony_rf

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ- ПРОФИЛАКТИКА ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

**С. М. Сидоркина,
ученица МАОУ лицей № 93
города Тюмень
snezhana_sidorkina@mail.ru**

**Руководитель:
И. В. Свистунова,
учитель истории и обществознания
МАОУ лицей № 93 города Тюмень
sova32@bk.ru**

Осложнения социально-экономической и политической ситуации в обществе ведут, прежде всего, к ухудшению семейно-бытовых отношений, стремительного роста количества разводов, многообразию социальных конфликтов, показателей правонарушений и преступности. Одним из следствий негативных социальных феноменов является повышение уровня виктимизации населения, в частности детей и подростков. Для предупреждения виктимного поведения молодежи понятие эмоционального интеллекта приобретает особую актуальность.

Эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EQ) — умение определять, использовать, понимать и управлять собственными эмоциями в положительном ключе, например, чтобы снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Также эта способность позволяет человеку распознавать эмоциональное состояние других людей и быть более продуктивным [4.с.23].

В современном обществе практически невозможно жить без этого полезного умения, ведь вся наша жизнь целиком и полностью состоит из взаимодействия с другими людьми и нам порой очень трудно ладить с ними и даже с самим собой.

Цель конкурсной работы - разработать рекомендации для молодежной аудитории по формированию эмоционального интеллекта.

Задачи конкурсной работы:

- изучить литературу по указанной теме;
- выявить уровень знаний молодежи по эмоциональному интеллекту;
- разработать рекомендации для молодежи в вопросах совершенствования эмоционального интеллекта.

Для написания конкурсной работы были использованы эмпирические методы исследования (анкетирование, наблюдение, фиксация фактов) и теоретические методы исследования (гипотеза, анализ, моделирование).

Теоретическая часть работы.

Ученые выделяют следующие элементы эмоционального интеллекта:

- самопознание: вы признаёте собственные эмоции и понимаете, как они влияют на ваши мысли и поведение; вы знаете свои сильные и слабые стороны, четко оцениваете свои возможности
- самоконтроль: вы умеете контролировать импульсивные чувства, управлять своими эмоциями в отношениях, следовать обязательствам и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам
- эмпатия: вы знаете, как развивать и поддерживать хорошие отношения, легко общаться, вдохновлять и направлять других людей
- мотивация: вы представляете свою цель и чётко осознаёте каждый следующий шаг на пути к своей мечте
- социальные навыки: вы можете понимать эмоции, потребности и проблемы других людей, распознавать невербальные сигналы, комфортно чувствовать себя в обществе, определять статус человека в группе или организации, разрешать конфликты внутри команды [3; 25].

Образ мыслей эмоционально интеллектуального человека рационален. Т.е. у такого человека преобладает "взрослое" состояние личности, он самостоятельно анализирует задачи и ставит себе посильные цели, не проявляя признаков нервозности.

Эмоциональный интеллект влияет на многие сферы жизни. Представим некоторые из них:

- успеваемость в школе и продуктивность на работе. В этой сфере эмоциональный интеллект поможет вам сориентироваться в сложных социальных связях на рабочем месте, стать лидером и мотивировать других, преуспеть в карьере. Многие компании оценивают эмоциональный интеллект кандидатов на собеседовании, считая его не менее важной характеристикой, чем профессиональные компетенции;

- физическое здоровье. Если вы не в состоянии управлять своими эмоциями, вы, вероятно, не умеете контролировать стресс. Это может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Неконтролируемый стресс повышает давление, подавляет иммунную систему, повышает риск сердечного приступа, способствует нарушениям работы желудочно-кишечного тракта [8; 54].

- психическое состояние. Неконтролируемые эмоции и стресс влияют на психическое здоровье, что делает нас уязвимыми перед тревогой и депрессией. Если вы не управляете собственными эмоциями, вы не сможете выстроить прочные отношения. В итоге придёт чувство одиночества и изоляции;

- социальные отношения. Понимая собственные эмоции и управляя ими, вы научитесь выражать своё отношение к близким, ощущать окружающих. Это позволит эффективнее общаться и налаживать доверительные отношения.

Многочисленные научные исследования показывают, что существуют методы диагностики эмоционального интеллекта. В качестве примера можно привести модель способностей (Ability Model), рассматриваю-

щую эмоции с точки зрения генетики [7; 145]. В этой модели способностей эмоции сопоставимы с талантом, который измеряется объективно (так же, как измеряется способность к точным или гуманитарным наукам). Однако существуют и такие модели, которые отрицают возможность количественной оценки эмоций. Как правило, такие методы подразумевают изучение человеком собственных эмоций.

Определенно, хорошей новостью будет тот факт, что эмоциональный интеллект можно повысить. Вышеупомянутые методы тестирования позволяют человеку осмыслить свои эмоции и получить полную картину своего эмоционального состояния, изучив которую, он будет иметь уникальную возможность взглянуть на себя со стороны и переоценить свои личностные качества.

Как повысить эмоциональный интеллект? Существует несколько способов:

- медитация - некоторые ученые считают, что медитация развивает эмоциональный интеллект;
- тренажер эмоций - этот способ тренировки своего эмоционального выражения заключается в том, чтобы поочередно «примерять» на себя различные эмоции, такие, как радость, удивление, печаль, отстраненность и т.д.

- дневник эмоций - структурирование всех эмоций, ощущаемых вами в течение всего дня, так же поможет отследить общий фон настроения и развить эмоциональный интеллект [5; 26].

Таким образом, в содержании данного раздела нами рассмотрены некоторые теоретические аспекты проблемы.

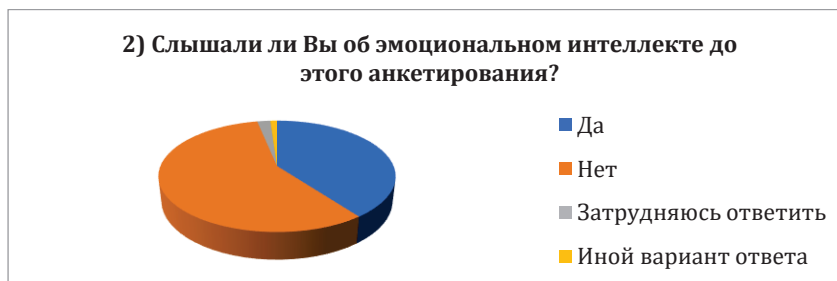
Практическая часть работы.

Для выявления уровня осведомленности молодежи об эмоциональном интеллекте автором принято решение провести социологический опрос среди учащихся и педагогов МАОУ лицея №93 города Тюмень.

В ходе проведенного анкетирования при помощи педагогов мною были опрошены обучающиеся 10-х и 11-х классов МАОУ лицея №93. Общее число опрошенных составило 93 человека, включая двух педагогов. Результаты проведенного анкетирования опубликованы ниже.



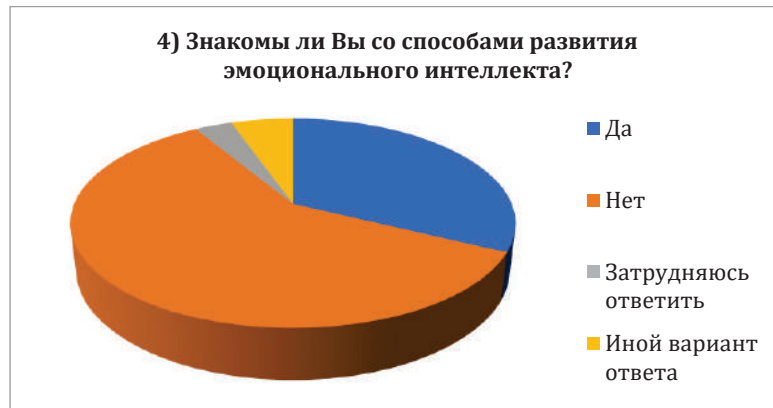
Вывод: большинство респондентов не знакомы с понятием эмоционального интеллекта.



Вывод: более половины респондентов не слышали об эмоциональном интеллекте до анкетирования.



Вывод: абсолютное большинство респондентов не имеют представление о возможностях совершенствования эмоционального интеллекта



Вывод: около 2/3 респондентов не знакомы со способами развития эмоционального интеллекта.



Вывод: подавляющее большинство респондентов заинтересованы в совершенствовании эмоционального интеллекта.





Вывод: респонденты до 18 лет проявляют интерес к развитию эмоционального интеллекта.

В результате проведенного исследования я пришла к некоторым позитивным итогам.

Самым главным итогом хотелось бы выделить налаживание отношений внутри детских коллективов. Нами с педагогами были проведены игры на взаимодействие детей со взрослыми и друг с другом, что привело к примирению двух компаний 10-летних девочек, ссорившихся ранее, дети смогли понять, почему у них происходили ссоры, благодаря психологу они научились мириться с мнением, отличным от их, что, в свою очередь, и привело к улучшению отношений внутри классов.

Подростки стали грамотнее в области психологии, эмоциональных отношений и познании своих чувств, что на фоне ЕГЭ и поступления в ВУЗы очень важно, потому что это несёт с собой порой невыносимый стресс. Я и мои сверстники стали спокойнее, рассудительнее. Лекции и тренинги помогли нам уменьшить нервозность, научили приходить к компромиссам, уходить от ссор и разногласий с учителями, хотя, казалось бы, в этом возрасте мы уже должны уметь это делать.

Отдельно хотелось бы выделить успехи моего младшего брата и нашей мамы, за которыми я наблюдаю с самого начала. С ними я тоже проводила игры, разговаривала с мамой. Брат, ранее ссорившийся с одноклассниками, порадовал нас тем, что ссоры прекратились. Мама перестала ругать его за неудовлетворительные оценки и стала поддерживать, вследствие чего у брата выросла успеваемость в учёбе, он стал вести свой личный дневник, где делится эмоциями и событиями, произошедшими с ним в течение дня, рисует красками свои эмоции. Настрой в нашей семье стал куда более позитивным.

Дети, с которыми мне удалось поработать, стали более дружелюбными, доброжелательными, у них появилось рвение к учёбе, они стали помогать взрослым, перестали грубить и ругаться.

В первом корпусе моего лицея, в библиотеке, проводятся кружки для детей, педагоги играют с детьми на настольные игры, так просто, на равных, это удивительно, играя, дети взаимодействуют между собой, общаются, заряжаются положительными эмоциями, они успокаиваются, отвлекаются от проблем, настраиваются на какие-либо цели.

Вполне вероятно, что я требую слишком многого, но мне очень хотелось бы, чтобы психологи в учебных заведениях проводили не только тестирования, но и игры, нацеленные на развитие эмоционального интеллекта, чтобы у детей была возможность развиваться играя, обучаться не только умственно, но и эмоционально. В 21 веке существовать без взаимодействия с другими людьми невозможно, а для построения отношений важен эмоциональный интеллект.

Таким образом, предложенные мной мероприятия будут способствовать улучшению эмоционального состояния всех возрастных групп, а для молодежи понимание своего эмоционального интеллекта позволит сформировать качества, необходимые для успешной будущей профессиональной деятельности и будет служить мерой профилактики виктимного поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2012. - № 5. - С. 57-65.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2011. - № 3. - С. 78-86.
3. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция, 26-27 ноября 2004 года, Смоленск: в 2 ч. - Смоленск: Изд-во СГПУ, 2004. Ч. 1. - С. 22-26.
4. Андронникова О. О. Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков // О. О. Андронникова. - Новосибирск, 2011. - 213 с.
5. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. - СПб.: Изд-во Санкт-Петерб.ун-та, 2013. - С. 25 - 26.
6. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М, Альпина Бизнес Букс, 2013. - С. 22--23.
7. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. - 478 с.
8. Долговых М.П. Виктимное поведение как патогенный фактор самореализации личности // Самореализация личности в современных социокультурных условиях: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х т. - Тольятти: Из-во ТГУ, 2013. - Т. 1. - С. 66-70.

Приложение 1

Анкета

Прошу Вас заполнить данную анкету. Ваши суждения помогут изучить проблему развития эмоционального интеллекта среди молодого поколения.

Инструкция

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся эмоционального интеллекта и способов развития. Выберете один вариант ответа из предложенных, либо дайте свой иной вариант. Ваше мнение представляет большой интерес для объективной оценки сложившейся ситуации в нашем лицее. Анкета анонимная.

1. Знакомы ли Вы с понятием эмоционального интеллекта?
 - а. Да
 - б. Нет
 - в. Затрудняюсь ответить
 - г. Иной вариант ответа
2. Слышали ли Вы об эмоциональном интеллекте до этого анкетирования?
 - а. Да
 - б. Нет
 - в. Затрудняюсь ответить
 - г. Иной вариант ответа
3. Знаете ли Вы, что эмоциональный интеллект можно развивать?
 - а. Да
 - б. Нет
 - в. Затрудняюсь ответить
 - г. Иной вариант ответа
4. Знакомы ли Вы со способами развития эмоционального интеллекта?

- а. Да
 - б. Нет
 - в. Затрудняюсь ответить
 - г. Иной вариант ответа
1. Интересует ли Вас его развитие?
- а. Да
 - б. Нет
 - в. Затрудняюсь ответить
 - г. Иной вариант ответа

6. Если на вопрос №5 Вы ответили «Да», то почему Вас интересует развитие эмоционального интеллекта?

- а. Я хочу научиться распознавать свои эмоции и эмоции других людей
- б. Я хочу научиться чему-то новому
- в. Затрудняюсь ответить
- г. Иной вариант ответа

7. Если на вопрос №5 Вы ответили нет, то почему Вас не интересует развитие эмоционального интеллекта?

- а. Я уже умею распознавать свои эмоции и эмоции других людей
- б. Я не хочу учиться чему-то новому
- в. Затрудняюсь ответить
- г. Иной вариант ответа

Благодарю Вас за сотрудничество, Вы очень мне помогли!

Приложение 2

Упражнения для развития эмоционального интеллекта.

1. КОРОБОЧКА ЭМОЦИЙ

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание.

Зрение: счастливая улыбка ребенка.

Слух: шум морской волны.

Вкус: сладкая клубника.

Обоняние: ароматы леса после дождя.

Осязание: объятия любимого человека.

Ребёнок учится разделять для себя приятное и неприятное, а это очень важно для того, чтобы в будущем он умел говорить "нет" и "да", осуществлять выбор. Этот навык также полезен и для построения отношений с другими детьми.

Такая своеобразная самопомощь, когда нету настроения, охватывает тоска и грусть, является лекарством, позволяющим пережить положительные эмоции через воспоминания.

2. ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕГОДНЯ

Создайте свой личный «Календарь года в цветах». Распределите свое настроение (веселое, грустное, нормальное, злое и т.д.) по цветам и в конце каждого дня отмечайте его в клеточках обозначенным цветом. В конце календаря вы сможете посмотреть и проанализировать ваше состояние за промежуток времени. Такой календарь необязательно делать на весь год, можно ограничиться неделей, месяцем, постепенно увеличивая промежутки. Это учит осознанности и принятию собственных чувств.

	Я	Ф	М	А	М	И	И	А	С	О	Н	Д
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Настроение:

1. Радостное
2. Счастливое
3. Грустное
4. Спокойное
5. Подавленное
6. Тревожное
7. Сердитое

3. КОМПАС ЭМОЦИЙ

Уникальная игра, которая не только знакомит ребенка с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять.

Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг закрытой. Остальные игроки должны угадать, какую же эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация.

Например, мама может выбрать карточку «радость» на понятие «1 сентября», а дочка – «страх». Детям сложно проговорить о своих эмоциях. А в игре они раскрывают их.

КОНСТИТУЦИОННОЕ ПРАВО ГРАЖДАН НА ОБРАЗОВАНИЕ: ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВА

И. А. Угенинов,
ученик MAOY Упоровская СОШ
с. Упорово Тюменская область
Ugreninov2016@mail.ru
Руководитель:
Т. В. Дегтярь,
учитель истории и обществознания
MAOY Упоровская СОШ
с. Упорово Тюменская область

Образование является одним из важнейших элементов системы социальной сферы государства, которая обеспечивает процесс получения человеком знаний, умений и навыков. В дальнейшем эти знания умения и