

Эмоциональный интеллект младших школьников

Губарева Ю.М.,
Учитель начальных классов
МОУ СШ №125 Волгограда

В обществе одни люди успешны и в семье, и в бизнесе. Другие - несчастны, депрессивны. Психологи считали, что успешность зависит от коэффициента интеллекта человека. Исследования показали, что успешность зависит не только от умственных способностей, но и от эмоционального интеллекта.

Сравнительно недавнее появление такого научного феномена как «эмоциональный интеллект» предполагает более глубокое изучение этого аспекта психологии и использования приобретенных знаний по этому вопросу в воспитании и обучении учащихся.

В педагогике наблюдения за детьми дошкольного и младшего школьного возраста показывают, что у одних детей с рождения заложены основы эмоционального интеллекта как одаренность одним из способностей. А у других детей эмоциональный интеллект проявляется в небольшом объеме.

Понятие «эмоциональный интеллект» впервые появилось в 90-ых годах XX века. Его открыли Джон Майер и Питер Сэловей, которые утверждали о связи эмоционального интеллекта с умственными способностями.

Одним из ученых, впервые обозначивших наличие способностей, не относящихся интеллектуальным, стал Говард Гарднер, который считал, что для достижения успеха решающее значение имеет не один только ум, а целый спектр способностей ума с различными разновидностями. В числе этих разновидностей: логико – математическая, вербальная сообразительности, пространственное мышление и другие.

Э.Л. Торндайк, знаменитый психолог, посвятивший немало сил распространению идеи IQ в 20-30 годах XX века, предположил, что одним из аспектов эмоционального интеллекта является социальный интеллект.

Считается, что от социального интеллекта возник эмоциональный.

П. Сэловей (Сейлови) включил, принятые Гарднером, личностные умственные способности в свое главное определение эмоционального интеллекта, расширив их до пяти главных областей:

1. Знание своих эмоций. Самосознание – умение распознавать свои чувства. Умение ориентироваться в своих чувствах дает возможность понимать самого себя, учит быть проницательным. Люди, которые уверены в своих чувствах, являются лидерами, знают цель жизни, управляют деятельностью.

2. Управление эмоциями. Способность управлять своими чувствами, тоже основывается на самосознании. Такие люди способны в моменты тревоги, раздражительности и уныния успокоить себя более легко справляются последствиями неудач.

3. Мотивация для самого себя. Руководство эмоциями: умение утихомирить свой пыл, способность стать воодушевленным для плодотворной деятельности и достижения лучших результатов.

4. Распознавание эмоций в других людях. Умение сопереживать, знание желаний и нужд людей, являющееся основным «даром человечества» - эмпатией, позволяет выбирать профессии, связанные с заботой о других.

5. Поддержание взаимоотношений. Умелое обращение чужими эмоциями, являющееся признаком таланта общения, позволяет своим обладателям иметь популярность, лидерство.

По мнению психолога Дэниела Гоулмана – основоположника данной теории, «эмоциональный интеллект: такие способности, как способность выработать для себя мотивацию и настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы, сдерживать порывы и откладывать получение удовлетворения, контролировать свои настроения и не давать страданию лишиться себя способности думать, сопереживать и надеяться. В отличие от коэффициента умственного развития с его почти столетней историей

определения у сотен тысяч людей эмоциональный интеллект представляет собой новое понятие».

В российской психологии вклад в изучение эмоционального интеллекта сделала Г.Г. Горскова. По её мнению, данный термин отражает идею единства аффективных и интеллектуальных процессов.

Эту же идею отражали в своих трудах Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев.

И.Н. Андреева считает, что биологическими предпосылками развития эмоционально интеллекта являются: темперамент, наследственность, преобладание правого полушария в мышлении; к социальным: уровень самосознания личности, уровень семейного дохода, уровень взаимоотношений в семье, религиозность.

В числе составляющих эмоционального интеллекта Д. Гоулман выделяет пять пунктов: самосознание, самоконтроль, самомотивация, эмпатия и навыки отношений. По мнению Д. Гоулмана управление эмоциями – это навык, который можно развивать. Это показано в таблице 1.

Таблица 1.

Модель эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана

	Я	Другие
Осознание	→ Самосознание ↓	Понимание других ↓
Управление	→ Управление собой	Управление отношениями

Р. Бар-Она выделяет в структуре эмоционального интеллекта тоже четыре: внутриличностную, межличностную, приспособляемости, управления стрессом.

Рассмотрев взгляды на структуру эмоционального интеллекта, можно выделить два направления: первое направлено на определение и управление своими эмоциями. Второе направлено на осознание эмоций других людей, управление их эмоциональным состоянием.

Для выявления функций эмоционального интеллекта нужно знать цель, для достижения которой, изучается данное направление психологии в формировании личности - это гармоничного развитие человека. Выделяют 3 функции эмоционального интеллекта:

1. Анализ и синтез качеств личности (положительных и отрицательных).
2. Адаптивная функция (приспособление к существующим условиям).
3. Управление эмоциями, чувствами с пользой и для себя, и для других.

Таким образом, эмоциональный интеллект – новое направление в психологии, изучение которого вызывает интерес, как важная составляющая гармоничного развития личности.

1.2 Особенности эмоционального интеллекта у младших школьников

С поступлением в школу у младших школьников меняется эмоциональный фон. В дошкольный период эмоциональные реакции вызывались игрой и общением, у младших школьников они связаны с процессом и результатом учебной деятельности. Ведь большинство учащихся эмоционально реагируют на оценки мнение учителя.

Гонина О.О. в учебном пособии «Психология младшего школьного возраста» пишет, что хотя младший школьник эмоционально реагирует на значимые для него события, у него формируется и умение управлять своими нежелательными эмоциями.

Эмоциональную сферу младших школьников можно характеризовать следующими пунктами:

- 1) легкая эмоциональная отзывчивость на события;
- 2) непосредственность и откровенность эмоций;
- 3) переживание чувства страха в учебном процессе;
- 4) склонность к резкой смене эмоционального состояния;
- 5) яркость эмоционального реагирования на игры, общение и учебу;
- 6) незрелость определения своих и чужих эмоций, чувств;

В целом в эмоциональной сфере младших школьников преобладают радостное настроение, оптимистичное и позитивное настроение. В то же время проявляются индивидуальные особенности детей. Выявляются дети с повышенной эмоциональной чувствительностью, эмоционально стабильные дети и дети со слабым выражением эмоций. Учащиеся со стабильно эмоциональной чувствительностью имеют положительное отношение к учебе, дети с высоким уровнем тревожности – негативное отношение к школе.

К.С. Кузнецова считает, что эмоциональный интеллект – это взаимосвязь коммуникативных, рефлексивных, поведенческих, способностей, выражающийся в эмпатии к людям, умении контролировать эмоциональное

состояние, одухотворенном, позитивном настрое, имеющих направленности внутриличностную и межличностную [16,67].

Таблица 2

Классификация уровней сформированности эмоционального интеллекта младших школьников

Когнитивный критерий

Элементарный уровень (низкий)	Сложности в идентификации собственных эмоциональных состояний; не развита способность понимать эмоции окружающих.
Достаточный уровень (средний)	Идентификация собственного эмоционального состояния возможна при наличии опоры в знакомых ситуациях; способность понимать эмоции окружающих при внешнем стимулировании.
Оптимальный уровень (высокий)	Самостоятельная идентификация своего эмоционального состояния в знакомых и незнакомых ситуациях; стремление понять эмоциональное состояние окружающих.

Рефлексивный критерий

Элементарный уровень (низкий)	Неразвитые рефлексивные способности, трудности при анализе поступков других людей.
Достаточный уровень (средний)	Рефлексия при поддержке педагога, анализ поступков других людей возможен в знакомых ситуациях
Оптимальный уровень (высокий)	Развитые рефлексивные способности; развита способность анализировать мотивы поступков других людей.

Поведенческий критерий

Элементарный уровень (низкий)	Неспособность контролировать свое эмоциональное состояние; не развита способность выбирать оптимальный способ достижения цели; проявление упрямства, отличающегося от настойчивости отсутствием мотивации; неспособность учитывать эмоциональную информацию в общении.
----------------------------------	--

Достаточный уровень (средний)	Контроль эмоционального состояния при поддержке взрослого; выбор способа достижения цели возможен при поддержке педагога; непоследовательность в достижении целей; учет эмоциональной информации в общении с окружающими при напоминании
Оптимальный уровень (высокий)	Самостоятельный контроль своего эмоционального состояния; варьирование способов достижения цели в зависимости от ситуации; настойчивое стремление к достижению целей; учет полученной от окружающих эмоциональной информации в общении с окружающими.

Коммуникативный критерий

Элементарный уровень (низкий)	Позитивный настрой появляется под влиянием хорошего настроения, для его сохранения и пропадает при возникновении трудностей; отсутствие настроения на коммуникации; отсутствие настроения на эмпатийное отношение к окружающим.
Достаточный уровень (средний)	Позитивный настрой возникает под влиянием хорошего настроения, для его сохранения при возникновении трудностей требуется поддержка; настрой на коммуникацию при общем позитивном настроении; эмпатийное отношение к окружающим
Оптимальный уровень (высокий)	Стабильный позитивный настрой независимо от наличия трудностей; устойчивый настрой на коммуникацию; устойчивое эмпатийное отношение к окружающим.

Таким образом, для формирования личности ребенка не менее важным является формирование эмоционального интеллекта. Это важно в период, когда наряду с развитием познавательных процессов происходит переход на новый уровень межличностного общения ребенка как со взрослыми, так и со сверстниками. Деятельность по развитию эмоциональной сферы ребенка способствует развитию личности в целом и развитию способности к познавательной деятельности, в частности.

1.3. Условия повышения эмоционального интеллекта у младших школьников

Существуют разные способы повышения эмоционального интеллекта у детей как дошкольного, так и младшего школьного возраста:

- Различные игры, направленные на распознавание эмоций, повторение эмоций и их регулирование. Например, игра «Найди предмет глазами»: дети выходят из комнаты. Ведущий прячет предмет на видное место и приглашает детей. Дети должны найти предмет взглядом и тот, кто нашел – садится на своё место. Остальные дети, увидевшие эмоцию ребенка, нашедшего предмет, тоже легко находят предмет.

- Трудовая деятельность. Общий труд с единой благородной целью объединяет людей. Чувство успеха, удовлетворения от выполненной работы является источником единства. Например, участие в субботнике в рамках социально – значимой деятельности.

- Произведения мировой культуры. Произведения живописи, музыки, литературы, содержащие элементы нравственного воспитания, знакомят с основными эмоциями как: радость, страх, удивление, печаль и т.д. Например, литературные произведения, при разборе которых дети выражают свое отношение к героям, сопереживают, дают советы.

Также можно использовать сказкотерапию, театральные инсценировки, различные психологические и двигательные тренинги.

Таким образом, можно подобрать различные методы работы по развитию эмоционального интеллекта - важного элемента в познавательном, эмоциональном и личностном развитии ребенка.

ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРОГРАММЫ «МИР ЭМОЦИЙ»

2.1. Организация эксперимента

Исследование проходило в 3 этапа:

Констатирующий этап - цель, которого выявить у учащихся умение определить эмоции людей.

Формирующий этап - цель, которого разработать программу формирования эмоционального интеллекта младших школьников и его реализация.

Контрольный этап - цель, которого определить эффективность реализации комплекса методик по развитию ЭИ.

Цель диагностической работы – получение необходимой информации об уровне развития эмоционального интеллекта детей.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Выявить уровень развития эмоционального интеллекта детей.
2. Определить пути развития эмоционального интеллекта у детей данного возраста.

2.2. Материалы и методы исследования эмоционального интеллекта

Для проведения диагностики по выявлению уровня сформированности когнитивного критерия (вербализация) эмоционального интеллекта младших школьников была использована методика «Словарь эмоций», рефлексивного критерия (опознание) - «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Ивановой [9], поведенческого критерия (управление) - «Что – почему - как» (методика М.А. Нгуен).

Методика «Словарь эмоций» разработана для диагностики детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Данная методика направлена на выявление количества эмоций, которые может назвать ребенок [10].

Методика включает в себя опрос ребенка о тех эмоциях, которые он знает.

Инструкция

«В течение 5 минут назови, пожалуйста, какие эмоции ты знаешь»

Обработка данных. Все занесенные в протокол данные соотносятся с уровнями развития эмоциональной сферы.

Высокий уровень: 7 и более названных эмоций.

Средний уровень: 4-6 названных эмоций.

Низкий уровень: менее 4 названных эмоций.

Методика «Тест лицевой экспрессии» направлена на описание испытуемым тех эмоций, которые испытывают герои, изображенные на рисунке [9].

Инструкция. Ребенку предъявляется ряд фотографий, на которых изображены герои литературных произведений: «Перед тобой портреты героев литературных произведений, назови, пожалуйста, эмоцию, которая изображена на их лицах»

Обработка данных.

Высокий уровень: 5 фотографий описаны.

Средний уровень: 3-4 фотографии описаны.

Низкий уровень: 0-2 фотографии описаны.

Форма проведения: индивидуальная.

Методика «Что – почему - как» (методика М.А. Нгуен) [5 с.83].

Методика направлена на выявление степени готовности ребенка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем (поведенческий критерий)

Инструкция.

«Сейчас я прочитаю рассказ. Ваша задача: слушать внимательно, а потом ответить на вопросы».

Обработка данных.

Ребенок, отвечая на вопросы, должен решить определенную проблему, связанную с отношениями между детьми, их оценкой ситуации и пониманием состояний других людей. Ответы оцениваются по трёхбальной шкале.

Что Юра (Таня) сказал (а) ребятам?

Высокий уровень: 2 балла – конструктивное решение проблемы. Старший брат (сестра) объясняет ребятам проблему своего брата (сестры), объясняет, что нельзя смеяться над человеком, у которого есть проблемы.

Средний уровень: 1 балл – старший брат (сестра) угрожал(а) ребятам. Угрожает, что расскажет взрослым о поведении ребят.

Низкий уровень: 0 баллов – ребенок не отвечает или дает такие варианты ответов как: «Что вы делаете?», «Не смейтесь!», «Как вам не стыдно!»

«Почему Юра (Таня) так поступил (а)?»

Высокий уровень: 2 балла – ребенок сам принимает решение, опираясь на чувства обиженного человека.

Средний уровень: 1 балл – ребенок дает ответы: «Чтобы не смеялись», «Чтобы не обижали».

Низкий уровень: 0 баллов – ребенок не отвечает, не понимает вопроса.

Как бы ты поступил в этой ситуации?

Высокий уровень: 2 балла – ребенок сам принимает решение, опираясь на чувства обиженного человека.

Средний уровень: 1 балл – ребенок дает ответ: «Надо рассказать взрослым, чтоб они поговорили с обидчиками».

Низкий уровень: 0 баллов – ребенок не отвечает, не понимает вопроса.

Уровни развития эмоционального интеллекта:

Высокий уровень: 5-6 баллов.

Средний уровень: 3-4 балла.

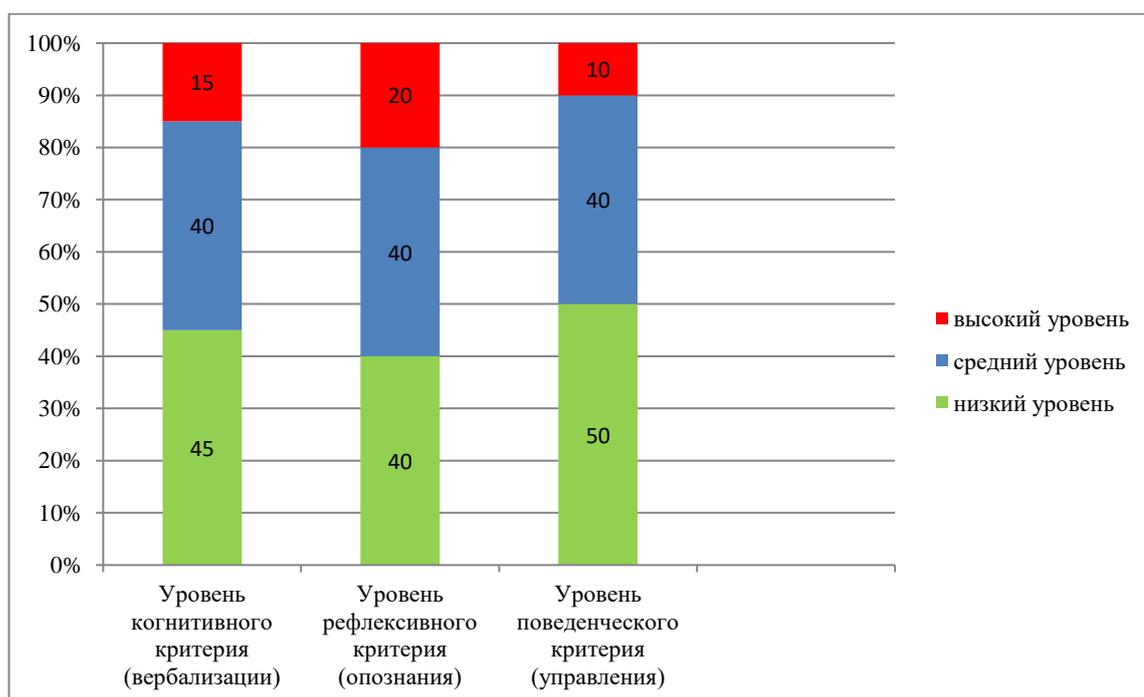
Низкий уровень: 0-2 балла.

2.3. Исследование уровня формирования эмоционального интеллекта

Диагностические результаты исследования представлены в гистограмме 1.

Гистограмма 1.

Распределение младших школьников по уровням сформированности критериев эмоционального интеллекта на констатирующем этапе (n = 20, февраль 2020 г.)



По методике «Словарь эмоций» мы выявили, что у 15% (3) учащихся высокий уровень когнитивного критерия. Эта группа детей умеет самостоятельно идентифицировать свое и чужое эмоциональные состояния, умеют словесно определять большое количество эмоций. Для 40% (8) детей характерен средний параметр вербализации эмоционального интеллекта. Правильно определили от 4 до 6 эмоций. Идентификация эмоционального состояния получается, если ситуация знакома детям. Внешнее стимулирование дает возможность понимать эмоции окружающих. У 45% (9) детей выявлен низкий уровень. Названы 2-3 эмоции. Эти ребята испытывают сложности в идентификации эмоциональных состояний, у них не развита способность понимать эмоции окружающих.

Результаты методики «Тест лицевой экспрессии» показали, что у 32% (4) детей – высокий уровень опознания эмоций. Они владеют рефлексивными способностями, способны анализировать мотивы поступков окружающих. 40% (8) показывают средний уровень. У них рефлексия возможна при поддержке педагога, анализ поступков окружающих возможен только в знакомых ситуациях. Низкий уровень показали 40% (8) детей. У них не развиты рефлексивные способности, трудности при определении состояний и поступков других людей.

Анализ методики «Что – почему - как» позволяет сделать вывод о том, что 40% (8) испытуемых демонстрируют средний уровень развития поведенческого критерия.

Для данной группы детей характерны такие качества: возможность выбора достижения цели осуществляется при поддержке педагога. Непоследовательность в достижении целей; при напоминании осуществляют учет эмоциональной информации в общении с окружающими. Процент детей, показывающих низкий уровень – 50 (10). Данная группа детей не способны контролировать своё эмоциональное состояние, не умеют выбирать оптимальный способ достижения цели, не учитывают эмоциональную информацию в общении. Высокий уровень показывают меньшее количество детей – 10% (2). Данный процент детей умеют достоверно объяснять создавшуюся ситуацию, определять эмоции людей. Обладают качеством выбирать более приемлемый путь в достижении целей, учитывая ситуацию, обладают настойчивостью в достижении цели и в общении с окружающими учитывают эмоциональную информацию.

Итак, руководствуясь результатами первичного обследования, направленного на изучение эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста, можно установить, что большое количество младших школьников характеризуются средним уровнем развития эмоционального интеллекта. Имеются дети с низким уровнем. И в силу недостаточности

жизненного опыта у детей младшего школьного возраста редко отмечается высокий уровень.

На основании полученных диагностических результатов, приходим к выводу, что проведение развивающих занятий с детьми должно способствовать повышению параметров вербализации, опознания и управления – основных элементов структуры эмоционального интеллекта.

2.4. Реализация программы «Мир эмоций» по формированию эмоционального интеллекта

Данный этап деятельности связан с составлением программы, подбором упражнений, игр в соответствии с задачами программы и возрастными и индивидуальными особенностями детей младшего школьного возраста.

Программа состоит из 8 занятий. Продолжительность занятий 20-40 минут. Режим проведения 2-3 занятия в неделю.

Пояснительная записка

Исследователи установили, что успех в личной и социальной сферах жизни зависит от уровня эмоционального интеллекта. Эти познания перевернули взгляды на причины успеха. Исследования показали, что умение разбираться в своих чувствах и умение управлять ими является залогом психологического и соматического здоровья.

Зарубежные психологи выявили, что ЭИ повышается с возрастом и по мере накопления жизненного опыта. Значит у детей уровень ЭИ ниже, чем у взрослого и для того, чтоб к моменту взрослости уровень ЭИ был на достаточном уровне необходимо развивать эмоциональный интеллект.

Цель программы: создание условий для развития эмоционального интеллекта.

Задачи:

- формировать у детей способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.
- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ своих действий и поведения других людей.
- формировать у детей умения и навыки владения мимикой, жестами, пантомимикой.

Структура занятий

1. Приветствие, постановка задач.
2. Основная часть (игры, рисование).
3. Рефлексия.

Принципы реализации программы

1. Учет индивидуальных способностей развития ребенка.
2. Создание атмосферы доброжелательности, комфорта.
3. Последовательность и постепенность в реализации программы.
4. Сотрудничество с родителями: адресность информации о ребенке родителям. Акцент на рекомендациях.

Методы, используемые при проведении занятий:

1. Ролевые, коммуникативные, психогимнастические игры.
2. Развивающие упражнения.
3. Рисуночные методы.
4. Пальчиковые игры.

Форма работы: групповая.

Материально – техническое обеспечение:

Компьютер, CD – диски с музыкой, цветные фломастеры, карандаши, краски, сюжетные картинки, раздаточный материал.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Умение ребенком идентифицировать свои эмоции и эмоции других людей.
2. Использование информации в управлении своим поведением и общении с другими людьми.

Критерии оценки достижений планируемых результатов:

1. Анализ продуктов деятельности детей.
2. Анализ методик, позволяющий определить количественный и качественный анализ.

Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теорет.	Практ.
1	Добро и зло	2	0,5	1,5
2	Радость и гнев.	2	0,5	1,5
3	Вина. Стыд	2	0,5	1,5
4	Физическая и эмоциональная боль	2	0,5	1,5
Итого		8	2	6

Таблица 4.

Календарно – тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теорет.	Практ.
1	Добро и зло	2	0,5	1,5
1.1	Учимся доброжелательности		0,25	1,75
1.2	Поговорим о доброте		0,25	1,75
2	Радость и гнев.	2	0,5	1,5
2.1	Фея радости		0,25	1,75
2.2	Упрямство и обида		0,25	1,75
3	Вина. Стыд	2	0,5	1,5
3.1	Вина		0,25	1,75
3.2	Стыд		0,25	1,75
4	Физическая и эмоциональная боль	2	0,5	1,5

4.1	Ссора		0,25	1,75
4.2	Красивое - безобразное		0,25	1,75
Итого		8	2	6

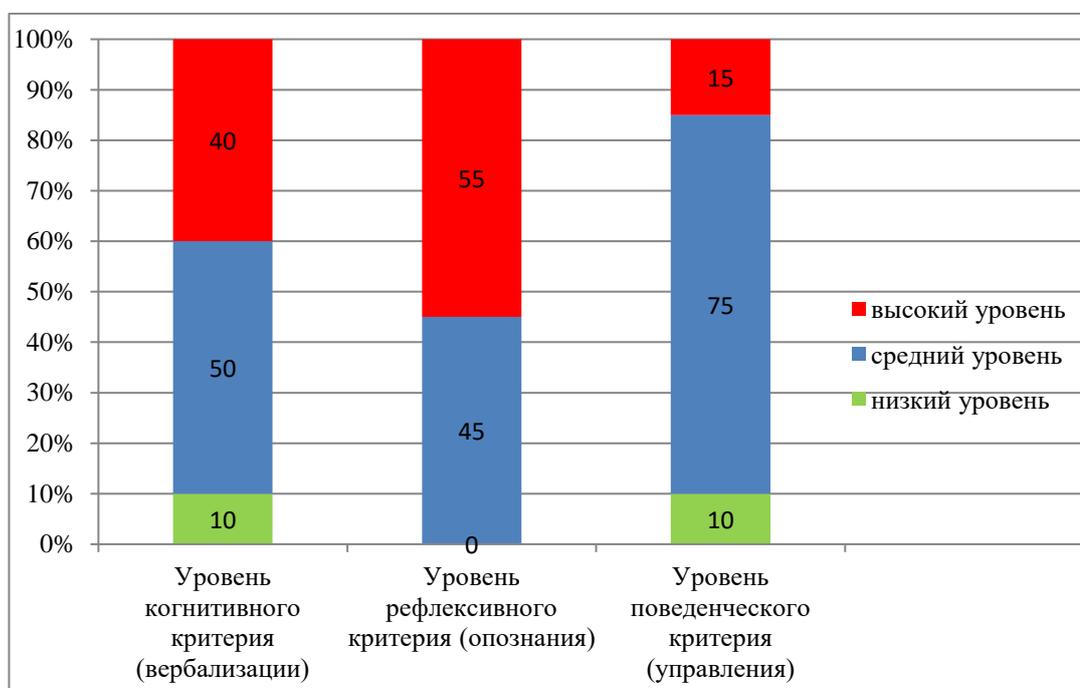
Содержание программы предлагается в приложении 1.

2.5. Анализ эффективности реализации программы по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников (контрольный этап эксперимента)

На контрольном этапе эксперимента были использованы те же методики изучения эмоционального интеллекта учащихся 1 класса, что и на констатирующем этапе.

Распределение младших школьников по уровням сформированности критериев эмоционального интеллекта на контрольном этапе (n = 20, март 2020 г.)

Гистограмма 2



Было выявлено, что после проведенных занятий у 40% (8) учащихся был выявлен высокий уровень когнитивного критерия (уровень вербализации), 50% (10) - средний, у 10% (2) – низкий.

По результатам диагностики «Тест лицевой экспрессии» (уровень опознания) было выявлено, что после занятий для 55% (11) характерен высокий уровень развития эмоциональной сферы. Для 45% (9) учащихся – средний.

Детей с низкой эмоциональной сферой не выявлено.

Распределение испытуемых по уровням сформированности поведенческого критерия по методике «Что – почему - как» М.А. Нгуен позволяет сделать вывод о том, что 75% (15) испытуемых демонстрируют средний уровень развития управления поведением. Высокий уровень показывают 15% (3) детей. 10% (2) детей имеют низкий уровень. Показатели, данной методики позволяют прийти к выводу, что динамика развития эмоционального интеллекта детей положительная.

Эмпирический этап работы отразил деятельность по выявлению уровня эмоционального интеллекта учащихся 1 класса. На первом этапе констатирующие диагностики были проведены методики «Словарь эмоций», «Тест лицевой экспрессии» Е.С. Ивановой, «Что-почему-как» М.А. Нгуен.

Далее шла работа по развитию эмоционального интеллекта учащихся по программе «Мир эмоций», элементы которой взяты из различных источников трудов психологов, посвятивших свою деятельность изучению эмоционального интеллекта.

На последнем этапе происходила диагностика учащихся на предмет изучения их эмоционального интеллекта по первоначальным методикам.

Итоговая диагностика показала, что произошли значительные изменения в сформированности эмоционального интеллекта показаны на таблице 5.

Таблица 5.

Результаты сформированности эмоционального интеллекта

Критерии	Параметр	Низкий уровень %		Средний уровень %		Высокий уровень %	
		Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало
Когнитивный	Вербализация	45	10	40	50	15	40
Рефлексивный	Опознание	40	0	40	45	20	55
Поведенческий	Управление	50	10	40	75	10	15

Сравнительные результаты проведенных методик показывают, что использование реализации программы «Мир эмоций» позволила развивать у детей эмоциональный интеллект - тот вид интеллекта, который дает возможность человеку определять и управлять эмоцией своей и окружающих людей для того, чтобы выбрать правильную цель в жизни и занять в жизни достойное место.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы над темой «Программа «Мир эмоций» как условие формирования эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте», целью которой являлось – реализация программы «Мир эмоций» и формирование эмоционального интеллекта младших школьников.

Для достижения цели ставились следующие задачи:

- изучить историю возникновения понятия «эмоциональный интеллект», его составляющие и функцию;
- подобрать методики диагностики по изучению уровня эмоционального интеллекта младших школьников;
- выявить уровень эмоционального интеллекта учащихся 1 класса;
- разработать и апробировать программу для формирования эмоционального интеллекта учащихся начальной школы; была изучена литература авторов, изучающих проблему эмоционального интеллекта. Были приведены мнения различных авторов по определению феномена «эмоциональный интеллект», его составляющих и функций. На основе сравнительного анализа различных мнений специалистов стало понятно, что эмоциональный интеллект представляет собой совокупность когнитивных, поведенческих, рефлексивных и коммуникативных способностей, имеющих внутриличностную и межличностную направленности.

У детей младшего школьного возраста эмоциональный интеллект характеризуется в умении распознавать эмоции, эмоциональные состояния, которые он использует в общении с окружающими.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешина, А.В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха / А.В. Алешина, С. Т. Шабанов. – Санкт – Петербург: Речь, 2012. – 336 с.
2. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е.А. Алябьева. – Москва : Сфера, 2014. – 88 с.
3. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2008. №5. С. 83–95.
4. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2007. — № 5. — С. 57—65.
5. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2014. – 388 с.
6. Артемьева Т.В. Диагностика и коррекция развития младшего школьника. – Казань: Отечество, 2013. – 157с.
7. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта //Когнитивная психология: сб. статей / Под ред. А.П. Лобанова, Н.П. Радчиковой. – Минск: БГПУ. – 2006.
8. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2007. 512 с.
9. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ/ Дэниел Гоулман.пер. с англ. А П. Исаевой. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2013- 560 с.
10. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта/ Дэниел Гоулман.пер. с англ.А. Лисицыной. – ООО «Альпина Паблишер», 2014 - 384

11. Гони́на О.О. Психология младшего школьного возраста. – Издательство «ФЛИНТА», 2015 – 300с.
12. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – Москва: Айрис – пресс, 2014. – 160 с.
13. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность. – Москва: Сфера, 2010. – 272 с.
14. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка. М.: Академия, 2004.
15. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2007.
16. Кузнецова К.С. Педагогические аспекты развития эмоционального интеллекта // Профессиональная подготовка будущих учителей: проблемы, опыт, перспективы: сб. науч. ст. Саратов: Наука, 2012. С. 76–83.
17. Ленкина В.О., Огир А.А., Вартамян О.В., Борохович Л.Ю. Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста // Молодой ученый.- 2017.- № 13 – С. 569-571.-URL <https://moluch.ru/archive/147/49819/>(дата обращения: 21/02/2020)
18. Метелёва Е.Г. ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. LVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9(57). URL: [https://sibac.info/archive/guman/9\(57\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/9(57).pdf) (дата обращения: 01.03.2020)
19. Нгуен, М.А. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника [Текст] / М.А. Нгуен // Ребенок в детском саду. – 2008. – С. 83-85.
20. Нгуен, М.А. Психологические предпосылки возникновения эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте // Культурно-историческая психология. 2007. Том 3. № 3. С. 46–51.
21. Нгуен, М.А. Развитие эмоционального интеллекта / М.А. Нгуен // Начальная школа. – 2013. - №5. – С. 80-87.
22. Нгуен, М.А. Эмоциональный интеллект или новый взгляд на проблему толерантности / М.А. Нгуен // Психология образования сегодня:

теория и практика / под ред. С.И. Коптевой, А.П. Лобанова, Н.В. Дроздовой. – Ростов – на - Дону: Феникс, 2014. – 273 с.

23. Никитина, Н.Б. Коррекционно - развивающая работа психолога с эмоциональной сферой ребенка дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Б. Никитина // Гуманитарный вектор. – 2015. - №1. – С.134-140.

24. Сборник информационно-методических материалов по диагностике и развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – Тюмень: МАОУ ИМЦ г. Тюмени, 2015.- 43с.

25. Семенака, С.И. Уроки добра: Коррекционно – развивающая программа для детей 5-7 лет. – Москва: Издательство АРКТИ, 2013. -80 с.

26. Стенберг Р.Дж. Практический интеллект. СПб: Питер. 2002. 265 с.

27. Цукерман, Г.В. Психологическое обследование младших школьников/ Г.В. Цукерман, М.И. Венгер.- Москва: Владос – Пресс, 2013. – 160 с.

28. Шабанова Т.Л. Исследование особенностей социального интеллекта у младших школьников в контексте задач возрастного развития / Т. Л. Шабанова // Балтийский гуманитарный журнал. 2019.Т.8. № 1(26)

29. Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова. – Москва: ВЛАДОС, 2015. – 314 с.

30. Источник: <https://andreeva.by/predposylki-razvitiya-emocionalnogo-intellekta.html> (дата обращения 20.02.2020)

© Сайт Ирины Андреевой | Эмоциональный интеллект [https:// mail.ru/](https://mail.ru/)

31. Научная библиотека диссертаций и авторефератов diserCat <http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-osobennosti-formirovaniya-emotsionalnogo-intellekta-starshikh-doshkolnikov#ixzz3gdPBN6Z1>

32. <https://infourok.ru/rasvitie-emocionalnogo-intellekta-mladshih-shkolnikov-3140941/html> (дата обращения 16.02.2020)

33. <https://zen.yandex.ru/media/cognifit/emocionalnyi-intellekt-treniruite-svoi-emocii-5cc051739f4d1600b4591011>

34. <https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk01BTCtKTeVZLTV9gn71kv-9Y> (дата обращения: 01.05.2020).

35. <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=33718> (дата обращения: 03.05.2020).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Содержание программы

Занятие № 1. Тема: Добро и зло. Учимся доброжелательности.

Цель: развитие стремления быть дружелюбным по отношению к другим, выразить свое эмоциональное состояние.

1. Приветствие, постановка задач.

Дети берутся за руки, стоя в кругу, смотрят друг на друга и улыбаются.

2. Основная часть (игры, рисование).

Игра «Определи эмоцию»

Цель: знакомство с основными эмоциями и их формулировка (называние).

Учитель проводит беседу об эмоциях, показывает картинки с изображением различных эмоций. Уточняет, когда появляется данная эмоция у человека. Учащиеся стараются определить эмоцию.

Игра «Фотография».

Цель: развитие понимания чувств и эмоций.

Дети рассматривают фотографии и определяют, какое настроение у людей, что они чувствуют, где сделано фото.

3. Рефлексия. Что значит быть доброжелательным?

Занятие № 2. Тема: Добро и зло. Поговорим о доброте.

Цель: обобщение представления детей о доброте, развитие стремления совершать добрые поступки, передачи эмоционального состояния человека с помощью мимики, жестов и речи.

1. Приветствие, постановка задач.

2. Основная часть

Игра «Угадай настроение». Дети работают по сюжетным картинкам с изображением эмоций.

Игра «Помоги волшебнику».

Цель: развитие умения определять эмоцию, мимику лица человека.

Каждой паре детей раздаются сюжетные картинки. Дети должны дорисовать эмоцию на лице изображенных людей.

Игра «Изобрази сказку»

Цель: развитие умения предварительно договориться о совместном показе сказки, а потом уже координировать свои действия друг с другом.

Играют две команды (или 2 ребенка). Одна команда задумывает какую-либо известную сказку или мультфильм и пытается изобразить ее без слов. А другая группа должна догадаться, какая это сказка и кто кого изображает.

3. Рефлексия. Как вы считаете, в человеке может сочетаться добро и зло? Можно ли научиться быть добрым?

Занятие № 3. Тема: Радость и гнев. Фея радости.

Цель: развитие умения детей определять по мимике и жестам настроение друг друга.

1. Приветствие, постановка задач.

Беседа о том, что такое радость, гнев, когда они возникают.

2. Основная часть.

Игра «Глаза в глаза»

Цель: развитие умения определить эмоции.

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Учитель предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз, какая эмоция передавалась и воспринималась.

Пальчиковая игра.

Дети по образцу выполняют из ниток кукол, придумывают им имена.

Танец с куклами

Цель: развитие удовлетворенности своим трудом, развитие проявления эмоции радости.

Дети танцуют с куклами под веселую музыку.

3. Рефлексия. Что нужно делать, если у человека радость? Гнев? (Выплеснуть наружу).

Нужно ли, когда их выплескиваешь, чтоб они воздействовали на других? (Радость – да, гнев – нет).

Занятие № 4. Тема: Упрямство и обида.

Цель: развитие умения анализировать своё эмоциональное настроение

1. Приветствие, постановка задач.

Беседа о том, что такое упрямство, обида и что служит причиной их развития.

2. Основная часть.

Игра «Упрямые козлы»

Цель: развитие умения показывать отрицательные эмоции.

Дети слушают сказку «Упрямые козлы». Отвечают на вопросы. Делятся на пары и изображают упрямых козлов.

Игра «Обиженный гном».

Цель: развитие умения показывать отрицательную эмоцию.

Учитель рассказывает историю про гнома, которого обидели. Дети показывают, как выглядит обиженный человек.

Игра «Тренируем эмоции»

Цель: развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Учитель просит ребят:

Улыбнуться как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- Буратино;
- хитрая лиса;
- радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо.

3. Рефлексия. Что труднее перебороть упрямство или обиду?

Занятие № 5. Тема: Вина.

Цель: снятие эмоционального напряжения, симптомов тревожности.

1. Приветствие, постановка задач.

Беседа о том, когда человек испытывает чувство вины и было ли у детей такое чувство.

2. Основная часть

Игра «Строители»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Участники выстраиваются в одну линию. Учитель предлагает вообразить и показать телом и лицом различные движения, как первый передает соседу и т. д.:

- тяжелое ведро с цементом;
- легкую кисточку;
- кирпич;
- огромную тяжелую доску;
- гвоздик;
- молоток.

Игра «Сказочный персонаж».

Цель: развитие умения определить и продемонстрировать характер, мимику, эмоции разных персонажей.

Дети выбирают маску и выполняют задания педагога.

3. Рефлексия. Как считаете, вины - это хорошее качество или плохое? Что нужно делать, если появилось такое чувство? (Исправить поступок).

Занятие № 6. Тема: Стыд.

Цель: снятие эмоционального напряжения, симптомов тревожности.

1. Приветствие, постановка задач.

Беседа о том, когда человек испытывает чувство стыда и было ли у детей такое чувство.

2. Основная часть

Игра «Нет! Да!»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат «Нет! Нет!».

Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат «Нет!», «Нет!».

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.

Упражнение «Рисуем музыку»

Цель: развитие восприятия музыки через цвета.

Звучит спокойная лирическая музыка. Дети рисуют музыку цветами красок.

Предварительно договорились, какие цвета обозначают доброту, злость, грусть.

3. Рефлексия. Чем отличаются вина и стыд?

Занятие № 7. Физическая и эмоциональная боль. Ссора.

Цель: знакомство с понятиями «физическая и эмоциональная боль», различение ощущений, испытываемых при эмоциональной и физической боли, развитие умения управлять эмоциями, сопровождающими боль, умения анализировать поступки, находить причину конфликтов.

1. Приветствие, постановка задач.

2. Основная часть.

Беседа о понятии «боль», ее видах. Когда возникает ссора?

Игра «Угадай настроение».

Цель: развитие способности определять настроение и эмоций людей.

По картинкам, предложенным учителем, определяют настроение.

Игра «Зеркало»

Цель: развитие мимики.

Дети выполняют в парах выполняют мимические упражнения: поочередно показывают друг другу мимику и повторяют друг за другом.

Игра «Ссора»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Детям предлагается поругаться с напарником словами, обозначающими овощи и фрукты.
3. Рефлексия. Как считаете, ссору можно избежать? Какими путями?

Занятие № 8. Физическая и эмоциональная боль. Красивое – безобразное.

Цель: развитие дифференциации противоположных эмоциональных переживаний – дружелюбия и враждебности.

1. Приветствие, постановка задач.

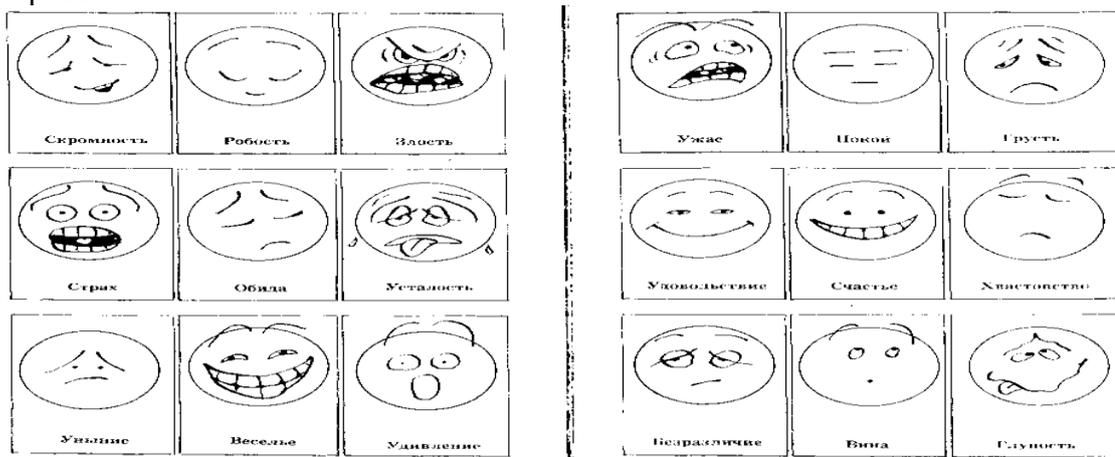
Беседа «Мир красоты»

2. Основная часть.

Игра «Встреча эмоций».

Цель: развитие умения «помирить» две противоположные группы эмоций.

В группах дети поочередно достают карточку с эмоцией и обсуждают, как можно «помирить» их.



Рисуночный метод «Чудо-рисунок»

Цель: развитие воображения, определение эмоций через предметы.

Учитель предлагает нарисовать что-то (портрет мамы, город, животное, человечков) из ... разных цветов (ромашки, колокольчики, розы и т. д.), из ... овощей (огурцы, морковки, арбузы и т. д.), из... зайчиков, белочек, птичек.

3. Рефлексия. Как помогает человеку знание эмоций?

Приложение 2

Словарь эмоций Е.С. Ивановой

Гнев, рассерженность, упоение, обреченность, боль, ярость, изумление, шок, приязнь оторопелость радость боязнь надежда напряжение отчуждение страх удовольствие растерянность неуверенность почтение восторг презрение благожелательность недоброжелательность доброжелательность печаль умиление умиротворение опасение индифферентность ненависть веселье вдохновение энтузиазм покой ревность ликование антипатия остервенение увлечение злость бешенство гордость отрешенность бессилие обида агрессия задор нелюбовь расслабление удивление подавленность недоумение меланхолия смирение восхищение нежность ностальгия безнадежность недоверие раздражение окрыленность сострадание озабоченность неловкость страсть смущение удрученность сомнение доверие счастье страдание

опустошенность истома расположение влюбленность растроганность потрясение апатия
дружелюбие грусть удовлетворение униженность безутешность благосклонность
огорчение паника благодарность разбитость беззаботность испуг трепет азарт
замешательство бесстрашие отвращение смятение томление порыв преданность стыд
благоговение влечение уверенность беспамятство любовь горечь признательность
бодрость солидарность разгневанность омерзение нетерпение заинтересованность
угрюмость тревога ошеломление обескураженность желание беспомощность отчаяние
горе брезгливость теплота истерзанность возмущение расстроенность воспламенение
безысходность ожидание скорбь раскаяние привязанность озадаченность недружелюбие
жалость неприязнь робость уважение утрата обожание озлобленность терзание усталость
вялость эйфория угрызение злорадство бесстрашие стресс экстаз воодушевление
стеснение благодущие мрачность ужас уныние безразличие одиночество вселили досада
сочувствие иступление неопределенность утомление зависть облегчение равнодушие
понуристость измученность наслаждение сожаление приподнятость ажиотаж
непринужденность, разочарование, пристыженность, ожесточение, нервозность,
нежелание, тоска, возбуждение, интерес, преклонение, нерасположение, негодование,
вздурораженность, неудовлетворение, самодовольство, беспросветность.

Приложение 3

Картинки с изображениями литературных произведений

