



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников во
внеурочной деятельности»**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность программы бакалавриата

**«Начальное образование. Дошкольное образование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

80,63 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 14 » мая 20 26 г.

зав. кафедрой ТМиМО

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-521-072-5-1

Чернобровкина Екатерина Александровна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Шишкина Ксения Игоревна

Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы развития эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.....	6
1.1 Понятие «эмоциональный интеллект», виды эмоционального интеллекта.....	6
1.2 Особенности развития эмоционального интеллекта младших школьников.....	13
1.3 Возможности внеурочной деятельности для развития эмоционального интеллекта у младших школьников... ..	17
Выводы по главе 1.....	21
ГЛАВА 2. Практические аспекты развития эмоционального интеллекта у младших школьников.. ..	24
2.1 Диагностика уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников в условиях общеобразовательной школы.....	24
2.2 Анализ результатов исследования.....	24
2.3 Подбор методических материалов по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности	29
Выводы по главе 2.....	37
Заключение	39
Список использованных источников	41
Приложение 1.....	45
Приложение 2.....	48
Приложение 3.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы работы состоит в том, что младшим школьникам важно не только знать учебные предметы, такие как математика, окружающий мир или письмо. Необходимо, чтобы они могли распознавать свои эмоции, а так же эмоции окружающих людей. Поскольку в современном мире уровень общения в интернете значительно выше, чем в живом формате. Учителя начальных классов стали чаще сталкиваться с проблемой, когда у младших школьников эмоциональный интеллект находится на совершенно низком уровне. Данная ситуация может плохо сказаться на усвоении школьных знаний, а так же на социализации ребенка. В современном мире, представленной проблеме уделяется мало внимания. В большинстве случаев, учителя начальных классов делают упор на знания обучающихся, а не на его эмоциональную составляющую.

Было проведено исследование в 2022 г. на базе Центра развития эмоционального интеллекта «Ох уж, эти дети!» (г. Саранск). С помощью модификации методики «Эмоциональная идентификация», автором которой является Е. И. Изотова, были установлены результаты исследования. Оно показало, что 13 % детей обладают высоким эмоциональным интеллектом. Средний уровень имеет 48,1 % учеников, а вот на низком уровне находятся 38,9 % обучающихся.

Ученики, которые имеют низкий уровень эмоционального интеллекта, чаще всего испытывают трудности в коммуникации со своими сверстниками или другими окружающими людьми. Так же они могут чувствовать себя некомфортно, находясь в большой группе людей, что может отрицательно влиять еще не окрепшую психику ребенка. Им трудно осознавать свои поступки и находить взаимопонимание с обществом в целом.

Так же, по мнению Е. И. Изотовой, формирование высокого эмоционального интеллекта благоприятно именно в младшем школьном

возрасте. Так как в данном периоде, дети активно общаются между собой, а так же усваивают новые умения и навыки.

На данный момент, многие учителя начальных классов не владеют большим запасом знаний на данную тему. Большинство педагогов не понимают, как можно развивать эмоциональный интеллект во внеурочной деятельности. Но ведь каждый человек живет в обществе, где люди общаются и взаимодействуют между собой. Поэтому нам так важно учиться различать и контролировать свои эмоции и чувства, а так же эмоции других. Важно уметь оценивать деятельность людей и их поступков.

Учебная нагрузка в школе является достаточно высокой, поэтому лучшим решением будет развитие эмоционального интеллекта во внеурочной деятельности. У младших школьников будет возможность общаться и взаимодействовать в более свободной форме, где нет оценок и строгих правил.

Основоположниками исследования эмоционального интеллекта в западной психологии считаются такие ученые, как Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Гоулман и Р. Бар-Он.

К отечественным исследователям, занимающимся этим вопросом, относятся: Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. В. Запорожец и Д. Б. Эльконин, А. А. Панкратова.

Тема исследования: развитие эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

Проблема исследования: каковы возможности внеурочной деятельности для развития эмоционального интеллекта у младших школьников?

Цель исследования – теоретически обосновать проблему развития эмоционального интеллекта во внеурочной деятельности и подобрать методические материалы для учителя начальных классов по данной теме.

Объект исследования – развитие эмоционального интеллекта младших школьников.

Предмет исследования – внеурочная деятельность как средство развития эмоционального интеллекта у детей во внеурочной деятельности.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие **задачи**:

1. Охарактеризовать виды эмоционального интеллекта.
2. Рассмотреть особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников.
3. Изучить возможности внеурочной деятельности для развития эмоционального интеллекта у младших школьников.
4. Провести диагностики уровня развития эмоционального интеллекта у младших школьников.
5. Подобрать методические материалы для учителя по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие **методы**:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы.
2. Эмпирические методы: анкетирование и тестирование.
3. Метод обработки и анализа данных.

Экспериментальная база исследования: Одна из МБОУСОШ Челябинской области. В эксперименте принимали участие учащиеся 4 классов в количестве 24 человек.

Практическая значимость: разработанные рекомендации могут быть использованы учителем начальных классов по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

Структура работы: наше исследование состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений. В тексте 15 рисунков. Библиографический список представлен 30 источниками. Количество приложений – 3.

ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Понятие «эмоциональный интеллект», виды эмоционального интеллекта

Работая в школе с детьми, педагогу важно видеть эмоциональный интеллект каждого ребенка, чтобы понимать как он развивается в этом палане, все ли соответствует его возрастной норме. Учитель и школа несет ответственность за то, чтобы дети могли совладать со своими чувствами, а так же правильно оценивать свои эмоции и эмоции своих сверстников. Если ребенок не сможет контролировать свои эмоции или будет копить в себе негатив, то это приведет к тому, что он начнет плохо усваивать знания, предоставляемые школьной программой. Так же могут возникнуть проблемы в коммуникации с другими детьми. Если у ребенка низкий эмоциональный интеллект, то другие ребята, могут его просто не понимать и обходить стороной. Это в свою очередь, может нанести удар по его психики. Поскольку такой ребенок не понимает свои эмоции и чувства других, то он не будет понимать, как совладать с этим. Это может привести к еще большим проблемам. Так же может нарушиться контакт и с самим учителем. Поэтому педагогу важно обладать определенными знаниями на данную тему, чтобы предотвратить проблему и улучшить эмоциональное состояние детей. Таким образом, ученикам будет комфортнее учиться и получать новые знания.

Понятие «эмоциональный интеллект» в современной литературе не имеет конкретного определения, поэтому разными авторами воспринимается по-своему:

Д. Гоулман, определил эмоциональный интеллект, как способность понимать свои чувства, управлять ими и налаживать отношения с окружающими людьми [11]. Автор данного определения подчеркивал, что

это является комплексом умений и навыков, которые подлежат развитию. Он обозначил его значимость, для роста в профессиональной и личной сфере.

Р. Бар-Он считает, что эмоциональный интеллект – это совокупность некогнитивных способностей, компетенций, умений, которые влияют на способность быть успешным в совладении с требованиями и давлением окружающей среды [30]. Раскрывая данное понятие, ученый рассматривает его как эмоциональную и социальную компетентность, то есть способность распознавать свои и чужие эмоции, а так же правильно строить отношения в окружающем мире.

Л. С. Выготский считал, что эмоции человека являются основой, которая регулирует мышление человека. Все о чем думает человек и каждая его мысль, несет в себе его эмоциональное отношение к реальности. Он также утверждал, что мыслительный процесс подчиняется психологическим законам эмоций, а не только законам логики или ассоциаций [9].

С. Л. Рубинштейн определял эмоциональность, как «специфический процесс, который является когнитивным процессом и отражает реальность. Вследствие чего, эмоциональные процессы нельзя противопоставлять когнитивным процессам как внешним, взаимоисключающим противоположностям. Сами человеческие эмоции представляют собой единство эмоционального и интеллектуального компонента, так же как когнитивные процессы обычно образуют единство интеллектуального и эмоционального» [25, с.513].

Д. В. Люсин определил, что эмоциональный интеллект, это комплекс умений понимания своих и чужих эмоций и их контроль [18]. Если человек имеет возможности понимать свои эмоции и эмоции окружающих людей, а так же устанавливать причины их возникновения, то это говорит о высоком эмоциональном интеллекте.

Эмоциональный интеллект в понимании И. Н. Андреевой – «это совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями» [3, с. 23]. Автор так же подчеркивает отличие от

социального интеллекта. Эмоциональный интеллект больше направлен на личностный рост, а не на социальный.

А. А. Панкратова отмечает, что эмоциональный интеллект – «это динамическое интегральное психологическое образование, которое определяет успех межличностного взаимодействия, соответствующую самооценку, позитивное мышление и лидерские качества, признавая важность эмоций и способность управлять ими» [22, с.158].

В концепции развития личности ребенка, Д. Б. Эльконин выделил целостность внутреннего и внешнего. Важным фактором для полноценного развития игровой и учебной деятельности ребенка, является эмоциональное принятие правил и социальных норм. Когда ребенок переживает свои действия, то это является основным моментом в формировании произвольности поведения [28].

Таким образом, мы рассмотрели достаточное количество разнообразных определений. Каждый автор описывает их в своем понимании, но их смысл един. Из данных нам понятий, мы можем сделать вывод о том, что эмоциональный интеллект – это способность в понимании своих и чужих эмоций, управление ими для решения каких-либо задач.

При рассмотрении теоретического материала, нам удалось выделить несколько видов эмоциоанального интеллекта. У каждого автора представлена своя модель, которая имеет свою структуру.

Рассмотрим каждую из них подробно:

1. Модель способностей (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо).

Авторы рассматривают и анализируют эмоциональный интеллект как структуру взаимосвязанных мыслительных способностей. Согласно их концепции, эмоциональный интеллект состоит из четырех элементов:

1. Сознательное управление эмоциями.

Человек способен контролировать и регулировать собственные эмоции и чувства, а так же эмоции других людей. Он может повысить позитивные

эмоции, а негативные свести к минимуму. Это способствует достижению поставленных целей.

2. Понимание и анализ эмоций.

Человек проявляет способности в анализировании своих чувств и эмоций. Он может осознавать, откуда взялась та или иная эмоция, то есть их причины и следствия. Например, когда человек понимает, что удивление может перейти в интерес, а страх породит гневные эмоции.

3. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности.

Это возможность человека вызвать ту или иную эмоцию у себя, для того, чтобы решать определенные задачи. Например эмоция восторга или радости, могут поспособствовать появлению идей и новых мыслей.

4. Восприятие, оценка и выражение эмоций.

Данный пункт раскрывает то, что один человек может с легкостью распознавать эмоции другого человека, по выражению его лица. А так же по тому, как он выглядит и с какой интонацией говорит [26].

2. Смешанная модель (Д. Гоулман).

А вот психолог Д. Гоулман, в свою очередь предложил немного иную модель, которая объединяет мыслительные способности (память, речь, мышление, воображение) и индивидуальные особенности. Рассмотрим структуру данной модели и что она в себя включает:

1. Самопознание.

Данное понятие, раскрывает то, что человек способен понимать свои чувства и эмоции. Он может распознавать свои сильные и слабые стороны, а так же думать о том, какие у него есть цели в жизни.

2. Саморегуляция.

Под данным пунктом понимается то, что человек способен держать свои эмоции под контролем в разных жизненных ситуациях. В конфликтной ситуации, когда преобладает гнев, человек умеющий регулировать свои чувства, может перенаправить их в нужное русло. Такие люди умеют быстро

решать споры или разногласия, переводя их в шутку. При этом, они не подавляют свои эмоции, а лишь держат их под контролем или уместно выражают их.

3. Мотивация.

Данный процесс, который помогает человеку в достижении его цели или мечты. Мотивация помогает непоколебимо исполнять свои желания, даже если на пути встречаются проблемы и неудачи.

4. Эмпатия.

Люди, которые способны понимать эмоции и чувства других, а так же относиться к ним со страданием, можно смело называть эмпатичными людьми. Они способны проявлять заботу и внимание к каждому человеку и живому существу в целом. Люди, обладающие высокой эмпатией, способны чувствовать этот мир гораздо «тоньше». Они могут физически ощущать на себе эмоции и переживания окружающих.

5. Социальные навыки.

Данными навыками обладают те люди, которые способны решать конфликтные ситуации. Они умеют брать на себя ответственность и вести за собой остальных. Человек, имеющий социальные навыки, всегда способен управлять отношениями с окружающими людьми, а так же вызывать у них нужные реакции [11].

3. Модель эмоционального и социального интеллекта (Р. Бар-Он).

Р. Бар-Он, является израильским психологом. Он разработал свою модель, которая включает в себя набор некогнитивных компонентов (умение общаться и взаимодействовать с другими людьми). Целью данной модели, является помощь человеку, в эффективности управления социальными и личными изменениями. Рассмотрим пять сфер, которые выделил психолог в данной модели:

1. Внутриличная сфера.

Она включает в себя следующие шесть компонентов: независимость, самосознание, самооценка, эмоциональная осознанность, асертивность,

самоактуализация. Данные компоненты несут за собой возможности человека в осознании своих чувств и мыслей.

2. Межличностная сфера.

Данная сфера включает в себя такие компоненты: социальная ответственность, навыки межличностного общения, эмпатия, умение устанавливать и поддерживать межличностные отношения. Эти компоненты раскрывают в себе то, что человек умеет распознавать эмоции и чувства других окружающих людей. Он может устанавливать взаимовыгодные отношения.

3. Адаптивность.

Представленная область, подразумевает за собой способности человека решать возникающие проблемы. Это возможность отличать, где находится реальность, а где вымысел. Так же, данная сфера включает в себя человеческую гибкость (адаптация к переменам в жизни, возможность находить новые решения и умение вести себя спокойно в стрессовых моментах).

4. Управление стрессом.

Заданная отрасль, состоит из стрессоустойчивости и самоконтроля. Это значит, что человек в ситуации конфликта, может держать свои эмоции под контролем и управлять ими.

5. Преобладающее настроение.

Данная сфера включает: возможность человека настраиваться на позитивные эмоции, а так же мотивировать себя на что-либо [30].

4. Двухкомпонентная модель (Д. В. Люсин).

Обращаясь к модели отечественного психолога Д. В. Люсина, можно заметить, что она больше всего подходит для практических исследований. В данной модели, автор выделяет всего лишь два типа эмоционального интеллекта, распознаваемые по направлению:

1. Внутрилиchnостный эмоциональный интеллект (способность человека понимать и управлять своими эмоциями и чувствами).

Если говорить о понимании своих эмоций, то к ним можно отнести: осознание, понимание причин и идентификацию. А вот если говорит об управлении своими эмоциями, то к нему мы можем включить: умение уменьшать свои сильные эмоции, а так же возможность управлять тем, как эмоции проявляются во внешней среде.

2. Межличностный эмоциональный интеллект (способность человека понимать и управлять чужими эмоциями и чувствами).

Если говорить о способности человека к пониманию чужих эмоций, то это означает, что он может понимать и распознавать их причины. А если мы рассмотрим такой компонент, как управление чужими эмоциями, то к нему мы можем отнести то, что человек может вызывать или сглаживать эмоции других людей [18].

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что под определением «эмоциональный интеллект» понимается комплексное личностное качество, характеризующее способность человека тонко чувствовать, понимать и адекватно реагировать на эмоциональные состояния других людей, а так же распознавать свои эмоции для решения последующих задач. Эта способность включает важные компоненты, такие как: самосознание, саморегуляция, мотивация, социальные навыки и эмпатия.

Если рассмотреть один из компонентов, например эмпатию (склонность к сочувствию и поддержке), то можем сделать вывод о том, что она создаёт условия для эффективного межличностного общения и формирования благоприятного психологического климата в группе. Поэтому каждый компонент важен по своему, поскольку это сопутствует успешному обучению в школе.

Если же говорить о видах эмоционального интеллекта, то для младших школьников более подходящей будет двухкомпонентная модель Д. В. Люсина, так как она четко разделяет понимание своих и чужих эмоций, что важно для анализа социализации детей.

1.2 Особенности развития эмоционального интеллекта младших школьников

В современном образовании, важную роль играет развитие эмоционального интеллекта у младших школьников. Данный возраст, является одним из благоприятных, поскольку в это период закладываются все его важные компоненты.

Рассмотрим возрастные особенности эмоциональной сферы:

1. Непосредственность и откровенность.

Младшие школьники, в силу своего возраста, еще не могут маскировать свои чувства и эмоции. В различных жизненных ситуациях, когда эмоции ребенка находятся на самом пике, то он не всегда может их сдерживать. Все дело в том, что в данный период развития детей, кора головного мозга еще пока созревает. Функция торможения, которая отвечает за ограничение возбуждения, еще находится на стадии становления. Поэтому ребенок еще не имеет возможности скрывать свои эмоции. Данный факт является физиологической особенностью, а не чертой характера.

2. Позитивный настрой и эмоциональная живость.

Практически каждому взрослому человеку кажется, что в детстве, трава была зеленее, а солнце ярче. Исследования показывают то, что ребенок в младшем школьном возрасте, испытывает больше положительных эмоций. Это связано с тем, что у них нет серьезных жизненных проблем, которые бывают у взрослых. Младшим школьникам очень интересно общаться со своими сверстниками. Им интересно узнавать новое и взаимодействовать с учителем.

3. Страх перед новым.

Когда ребенок идет в первый класс, то помимо интереса, может присутствовать еще и страх. В детском саду нет жестких правил, системы оценивания и внешнего контроля (проверка знаний, различные вопросы от учителя и т.д.). Поэтому, когда ребенок переходит из детского сада в школу,

то он может испытывать тревогу и страх. Он может переживать за совершение ошибок в учебном процессе. Так же боязнь не быть признанным учителем, тоже может отражаться на его эмоциональном состоянии.

4. Недостаточное осознание эмоций и переменчивый фон.

Дети в данном возрасте, еще не совсем умеют понимать и описывать свои чувства словами. Иногда они не могут объяснить то, почему они расстроены или за что, они переживают. Эмоциональное настроение, может зависеть от того, какую оценку получит ученик [23].

Данные возрастные особенности, показывают нам то, что ребенок в младшем школьном возрасте в большей степени подвержен импульсивным эмоциям. Как сильно он испытывает положительные эмоции, от желания получать новые знания и общаться со своими сверстниками. Так же сильно он испытывает отрицательные эмоции (страх), так как боится неудач и отторжение его в коллективе или учителем.

Рассмотрим ключевые компоненты эмоционального интеллекта более детально:

1. Распознавание эмоций.

Суть данного компонента заключается в том, что дети, которые только что перешли из садика в первый класс, имеют ограничения в распознавании эмоций. Они могут знать только такие эмоции, как: радость, грусть, страх, гнев. А вот к концу четвертого класса, они могут уже понимать их оттенки. К ним можно отнести: гордость, зависть, восхищение. Именно по лицу, ребятам легче понимать то, что испытывает человек.

2. Управление эмоциями.

Младшие школьники ещё только учатся контролировать свои эмоции и поведение. В детском саду он мог регулировать свое поведение через подражание или игру. А вот уже в младшем школьном возрасте, он учиться управлять своими эмоциями через слово или правило.

3. Эмпатия.

Раскрывая данный компонент, можно сказать, что ребенок в младшем школьном возрасте испытывает чувства эмпатии немного иначе. Раньше он мог пожалеть друга, потому что ему тоже плохо. Теперь, он жалеет своего товарища потому, что плохо конкретно его товарищу.

Важным показательным примером в плане эмпатии, является непосредственно взрослый человек. Если родители применяют эмпатию, то ребенок будет повторять за ними и учиться этому.

4. Навыки социального взаимодействия.

К навыкам социального взаимодействия можно отнести коммуникацию или сотрудничество детей друг с другом. Это умение оказывать помощь своему товарищу или просить её. Так же основным навыком социального взаимодействия является соблюдение субординации между учеником и учителем. Важным фактором социального взаимодействия является умение работать в команде без строгого контроля учителя [23].

На развитие эмоционального интеллекта ребенка, могут влиять несколько факторов. Самым основным из них является семья. Так же немаловажными показателями развития данной эмоциональной составляющей, является школа и внешкольные мероприятия. Рассмотрим каждый фактор более конкретно.

Семья является базовым фактором развития эмоционального интеллекта ребенка. Именно за счет родителей, происходит данное формирование. Если в семье царит любовь, взаимопонимание и спокойствие, то ребенок сможет спокойно развивать свой эмоциональный интеллект. Когда мать испытывает постоянную тревогу, то ребенок может хуже распознавать чужие эмоции, т.к. сосредоточен на контролировании своих чувств [17].

Школьная среда является еще одним важным показателем. Общение со сверстниками и учителем позволяют ребенку видеть и распознавать чувства других, а так же распознавать свои эмоции. Педагогу важно общаться с детьми по-доброму, без лишних криков и замечаний. Ведь если он будет

проявлять агрессию и жестокость, то у детей будет подавляться чувство эмпатии.

Если говорит о внеурочной деятельности, то она является более свободной формой для развития эмоционального интеллекта. В данной активности нет строгих правил и отметок в дневник. Дети могут чувствовать себя более свободно. На занятиях в театральных кружках, ребенку всем своим телом удастся прожить и ощутить эмоции персонажей. А спортивные игры учат уметь контролировать свои эмоции, во время проигрыша или неудачи.

С каждым годом у младшего школьника, развитие эмоционального интеллекта приобретает большие навыки.

Рассмотрим возрастную динамику с первого по четвертый класс.

В первом классе у ребенка еще не сформировано то, что он может сдерживать свои эмоции. Когда ему грустно, то он может заплакать, а если ему весело, то он может смеяться во весь голос. Его настроение может зависеть от того, какую оценку ему поставит учитель. Он еще не понимает, как можно одновременно любить человека и быть обиженным на него.

Со второго по третий класс, у младшего школьника формируется «эмоциональный словарь». Ребенок уже понимает причины эмоций. Например: если его друг злиться или плачет, то он возможно потерял свою вещь. В данном возрасте, ребенок уже может сдерживать слезы, чтобы его не дразнили сверстники.

А вот уже в четвертом классе, ребенок может испытывать чувство долга или стыд за невыполненное обещание. Так как в данном возрасте происходит пик развития социальных эмоций. Младший школьник уже может оценивать и анализировать свои переживания [20].

Таким образом, можем сделать вывод о том, что важным этапом в формировании эмоционального интеллекта является младший школьный возраст. В этот период эмоции детей перестают быть мгновенными реакциями, вместо этого они становятся явными. Младший школьник уже

примерно понимает основные чувства (страх, радость, гнев или грусть), но он не разбирается в эмоциональных оттенках.

Так же, ребенку пока трудно управлять своими чувствами и эмоциями в стрессовых моментах (когда сидит и пишет контрольную работу или когда ссорится с кем-либо). Дети сами по себе жизнерадостны, веселы и жизнелюбивы, но именно в школе они в первый раз сталкиваются с более явными страхами (боятся получить плохую оценку или совершить ошибку). Развитие эмоционального интеллекта зависит в большей части от взрослых, которые его окружают. Если в семье царит спокойная обстановка, а учитель проявляет отзывчивость и чуткость, то это положительно скажется на развитии его эмоционального интеллекта. Кроме того, очень важным нюансом будет являться посещение кружков или секций, где ребенок сможет в комфортной и удобной обстановке выражать себя. К концу четвертого класса ребята могут не только выражать сочувствие и обладать эмпатией в целом, но и уже начинают думать о своих чувствах. Самостоятельно это не происходит, поэтому влияние педагога, родителей и внеурочной деятельности помогает сформировать эмоциональный интеллект.

1.3 Возможности внеурочной деятельности для развития эмоционального интеллекта у младших школьников

Важнейшим аспектом образовательного процесса в начальной школе является проведение внеурочной деятельности. Благодаря этому развитие эмоционального интеллекта у младших школьников проходит в более благоприятной для них обстановке. Внеурочная деятельность осуществляется в свободном режиме, где ребенок может добровольно принимать решения, показывать свои способности и коммуницировать со своими сверстниками. В данной деятельности нет жестких правил и строгого оценивания. У младшего школьника формируется эстетическое восприятие, а так же развиваются творческие способности, креативность и воображение.

Внеурочная деятельность открывает возможности для развития эмоциональной отзывчивости у детей [15].

Рассмотрим более подробно возможности внеурочной деятельности, для развития эмоционального интеллекта младших школьников.

Первой возможностью, где ребенок сможет развивать свой эмоциональный интеллект, будет являться театральная деятельность и драматизация.

В процессе деятельности, у ребенка будет формироваться распознавание эмоций. Когда ребенок играет роль какого-либо персонажа, то он повторяет его эмоции и действия, тем самым закрепляя их. Он проживает их через себя. Чувствует их телом. Младший школьник учиться изображать различные эмоции, а так же понимать какие чувства возникают у героя после той или иной ситуации [27].

Во время театральной деятельности формируется эмпатия. Чтобы ребенку красиво и правильно отыграть свою роль в спектакле, ему нужно поставить себя на место героя. Это тренирует эмпатию и является довольно безопасным методом, для того чтобы понять чувства различных персонажей.

Следующей возможностью развития эмоционального и интеллекта, являются кружки художественно-эстетического направления. Данные занятия подразумевают за собой такие направления как: музыка, хореография и изобразительное искусство. Эти направления способствуют тому, чтобы ребенок имел возможность выразить те чувства, которые он не может выразить словами [16].

Во время рисования или прослушивания музыкальных композиций, младшие школьники учатся связывать эмоцию с абстракцией. Учитель может задавать наводящие вопросы по произведениям художников или музыкантов. Если на картине изображена пасмурная погода, то она может вызвать у детей чувство грусти или печали. Все это учит детей связывать эмоцию с символом или словом.

Когда ребенок рисует в свободной форме, то это позволяет ему выразить все свои негативные эмоции на листе бумаги, а не на своем сопернике.

Во время танца, ребенок так же может выплеснуть свои эмоции. Когда он рад чему-либо или наоборот находится в гневе. Музыка и хореография в комплексе учат ребенка чувствовать ритм. Таким образом, ребенок учится управлять своим состоянием и понимать других.

Третьей возможностью для развития эмоционального интеллекта, являются кружки социально-гуманитарной направленности. Данное направление включает в себя: кружки общения, этики, журналистики и краеведения. На этих занятиях ребенок учится правильно говорить и общаться со своими сверстниками.

На занятиях они общаются между собой, обсуждают какую-либо книгу или вспоминают ситуации из своей жизни. Поэтому данная деятельность учит детей обогащать свой эмоциональный словарь.

Представленная нами отрасль влияет на развитие социальных навыков. Младшие школьники узнают о традициях разных народов, а так же учатся этическим нормам. Данные знания закладывают в ребенке основы толерантности и доброго отношения не только к своему народу, но и к другим народам в том числе. Они предоставляют возможность смотреть на ситуацию с разных сторон.

Четвертой возможностью является игровая деятельность и кружки психологической направленности. Она включает в себя как коммуникативные игры и тренинги, так и кукольную терапию. Данные игры могут проводиться как по правилам, так и без них. Они предоставляют возможность развивать эмоциональный интеллект ребенка.

В данном направлении ребенок, с помощью игр, учиться понимать эмоции. Они распознают их по мимике, жестам и интонации. Для этих игр можно использовать различные карточки или кубики эмоций.

Игровая деятельность учит ребенка регулировать свое состояние и свои эмоции. Игры, в которых есть правила, требуют от младшего школьника способность контролировать свои действия [6].

Во время игры могут часто возникать споры и ссоры. Поэтому учителю необходимо объяснять детям, как нужно себя правильно вести. Нужно уметь договариваться между собой, находить компромисс, а так же уметь отстаивать свои границы.

Все это закладывает необходимый фундамент для формирования навыков общения.

Следующей не маловажной возможностью развития эмоционального интеллекта является проектная и исследовательская деятельность.

Во время работы над каким-либо определенным проектом, ребята взаимодействуют друг с другом. Это помогает ребенку выстраивать социальные отношения.

В данной работе, ребята учатся слушать друг друга, а так же оказывать поддержку своим сверстникам. Эти навыки помогают сплотиться и достичь общего результата.

Во время данного процесса, ученик может испытывать переживания успеха или неуспеха. Так как в работе он может столкнуться с различными трудностями и радостью от преодоления этих проблем.

Завершающей и немаловажной возможностью развития эмоционального интеллекта, являются спортивные секции и подвижные игры. Во время спортивных занятий, ребенок может выплеснуть негативные эмоции. Так же в данной деятельности выделяются гормоны счастья и радости, что регулирует эмоциональный настрой ребенка.

Исходя из этого, можно сказать, что ребенок учиться управлять своим стрессом. Во время спортивных занятий, ученик может направлять свои негативные эмоции в нужное русло.

Спортивные игры, где ученики поделены на команды, учат работать совместно друг с другом. Игры формируют умения поддерживать своих товарищей, радоваться вместе и принимать всеобщие поражения.

Данная отрасль учит развивать в детях саморегуляцию. Потому как во время отчаяния после поражения, нужно уметь контролировать чувства обиды или грусти. А так же во время победы, держать под контролем излишнюю радость [14].

Таким образом, внеурочная деятельность оказывает огромное влияние на развитие эмоционального интеллекта ребенка. Младший школьник может выбрать любые занятия по своему интересу, т.к. присутствует большое разнообразие в выборе данных направлений. Каждый вид внеурочной деятельности оказывает особое влияние.

В зависимости от направления, у ребенка будут развиваться те или иные качества. В спорте, младший школьник будет формировать такие качества, как эмпатия и дух товарищества. А вот в театрализованной деятельности, ребенок учится распознавать эмоции по мимике и жестам, выражать чувства в тех или иных ролях, понимать эмоции по мимике и жестам. Это оказывает прямое влияние на развитие эмоционального интеллекта. Каждое направление важно по-своему.

Выводы по главе 1

Таким образом, мы:

1. Изучили понятие. «эмоциональный интеллект» – способность человека перерабатывать эмоциональную информацию, т.е. узнавать, понимать и регулировать как свои собственные эмоции, так и эмоции других людей. (А. Е. Сергиенко). А так же мы выявили виды эмоционального интеллекта у младших школьников, рассмотрели какие бывают модели (структура способностей, смешанная, эмоционального и социального интеллекта, двухкомпонентная).

2. Рассмотрели, какие бывают особенности развития эмоционального интеллекта младших школьников. Нами рассмотрены следующие аспекты: (непосредственность, откровенность, позитивный настрой, эмоциональная живость, страх перед новым, недостаточное осознание эмоций и переменчивый фон). Кроме того, эмоциональный интеллект «растет» и меняется с возрастом ребенка, поэтому мы изучили динамику особенностей развития эмоционального интеллекта с 1 по 4 классы. Исходя из этого, мы отметили, что ребенок постепенно начинает больше понимать эмоции людей, их причины, а так же анализировать свои чувства. Большое влияние на эмоциональный интеллект ребенка, оказывает: семья, школа, а так же внеурочная деятельность.

3. Определили возможности внеурочной деятельности для развития эмоционального интеллекта у младших школьников, т.е. виды данной деятельности и на какую часть эмоционального интеллекта она влияет, что развивает. Театральная деятельность и драматизация напрямую развивает эмпатию и саморегуляцию, а так же ребенок в данной деятельности учиться распознавать свои эмоции, а так же эмоции своих сверстников. А вот кружки художественно-эстетического направления, предшествуют развитию сензитивности (усиление чувствительности к эмоциям других людей, а так же к внешним событиям). Так же ребенок в процессе данной деятельности, может получать эмоциональную разрядку, т.к. он выражает эмоции через творчество.

Если говорить о кружках социально-гуманитарной направленности, где ребенок выполняет упражнения на понимание эмоций, участвует в ролевых играх (про дружбу), обсуждает сказки и поступки героев, то с их помощью, он учиться работать в команде, разрешать конфликтные ситуации, а так же обогащать эмоциональный словарь. А вот в спортивных секциях и подвижных играх, в младшем школьнике просыпается дух товарищества, эмпатия, а так же саморегуляция.

Ребенок в данной внеурочной деятельности учится общаться в команде, действовать совместно друг с другом, вместе переживать ситуации успеха или неуспеха. Это оказывает огромную силу на развитие эмоционального интеллекта младшего школьника. Во внеурочной деятельности ребенок может развивать его в более свободной обстановке.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Диагностика уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников в условиях общеобразовательной школы

В тестировании и анкетировании на выявление уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников, участвовали ребята 4 классов в численности 24 человек.

Данный эксперимент проводился на базе одной из МБОУСОШ Челябинской области.

Цель работы: изучить уровень сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников, для подбора определённых методических материалов.

Задачи работы:

1. Подобрать диагностические методики, для выявления уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников.
2. Сформировать выборку и провести диагностику.
3. Проанализировать полученные результаты.
4. Исходя из результатов, подобрать определенные методические материалы для учителя начальных классов, которые будут оптимальны с учетом возраста и индивидуальных качеств младших школьников.

Диагностики проводились на основании методик М. А. Панфиловой «Кактус» и Е. С. Ивановой «Словарь эмоций». Полный вариант методик представлен нами в приложении.

2.2 Анализ результатов исследования

Диагностика уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников М. А. Панфиловой «Кактус» показала следующее. На рисунке 1 представлены результаты младших школьников.

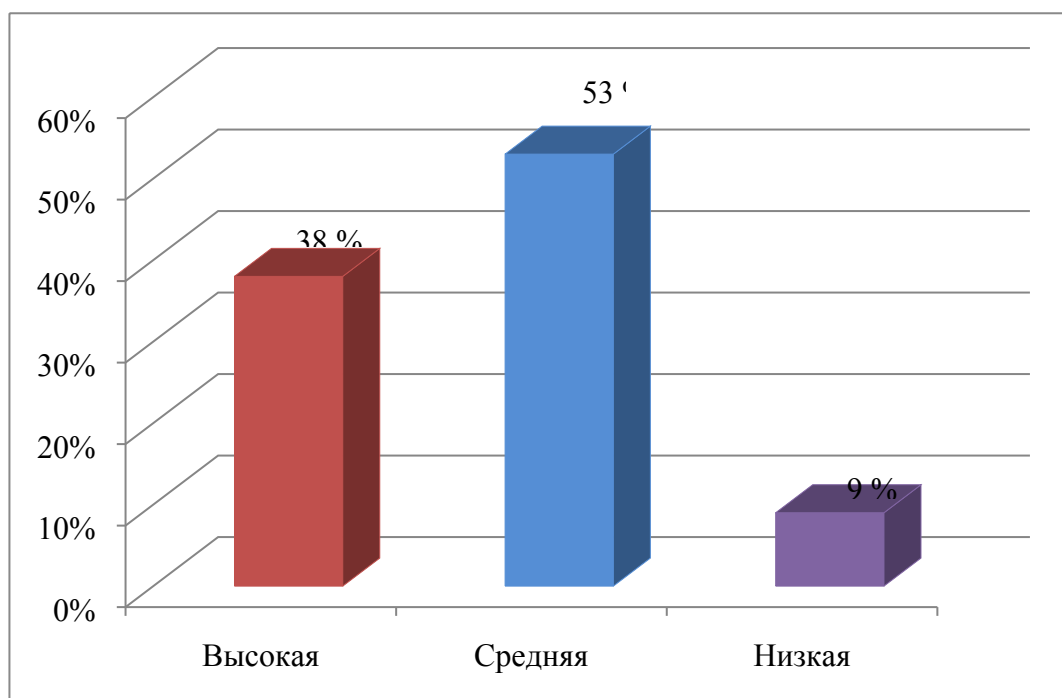


Рисунок 1 – Показатели детей 4 «В» класса на основе методики
М. А. Панфиловой «Кактус»

Рисунок 1 показывает, что самый большой показатель набрали дети со средним эмоциональным интеллектом 53 %. Данный результат говорит о том, что ребята сталкиваются с переживаниями в разных ситуациях (адаптация к школе, проблемы в семье, ссоры с друзьями или одноклассниками). Так же средний эмоциональный интеллект может быть связан с темпераментом человека. Если ребенок относится к категории флегматика или меланхолика, то нарисованные кактусы, будут выглядеть более сдержанно и спокойно. Влияние средств массовой информации или мультфильмов, тоже является очень важным фактором. Ребенок видит разнообразные типы поведения, иногда противоречивые друг другу (добрые и злые). Это мы можем так же увидеть на рисунке младшего школьника.

Детей с высоким эмоциональным интеллектом 38 %, это означает то, что они живут в благоприятной семейной среде (родители заботятся о своем чаде, оказывают ему немалую поддержку и дарят любовь). Так же, у этих ребят высоко развита эмпатия (если родители или учитель прививают ребенку заботу о других, то они чаще всего изображают «добрые и дружелюбные кактусы» кактусы). У данных младших школьников

наблюдается низкий уровень тревожности, а так же отсутствие стресса. У них не наблюдаются конфликты и разногласия в школе. Так как, нет игнорирования со стороны родителей или наоборот гиперопеки. Данные ребята растут в здоровой семье.

Количество детей с низким эмоциональным интеллектом составляет всего 9 %, что является не плохим показателем, который требует улучшения и корректировки. У данных младших школьников наблюдается подавленное настроение и холодное отношение к многим жизненным ситуациям. Это может быть следствием строгого воспитания и наказаний в семье, где ребенок не получает должного внимания и заботы, а так же не видит адекватную модель поведения родителей, взаимодействия их друг с другом. Данные ребята могут испытывать высокую тревожность или агрессию, поскольку может переживать конфликты в семье или в школьном коллективе. Все это может пагубно влиять развитие эмоционального интеллекта ребенка, поэтому на его рисунке, мы можем наблюдать темные оттенки кактуса, а так же большое количество колючек. Некоторые дети с низкой эмпатией, могут изображать кактусы в общих чертах, то есть не прорисовывая детали. Данный аспект может говорить о том, что ребенок замкнут в себе, а так же об отклонении в развитии.

Диагностика уровня эмоциональной сферы, в частности, для изучения словарного запаса в области обозначения эмоций и чувств Е. С. Ивановой «Словарь эмоций» показала следующее. На рисунке 2 представлены результаты младших школьников.

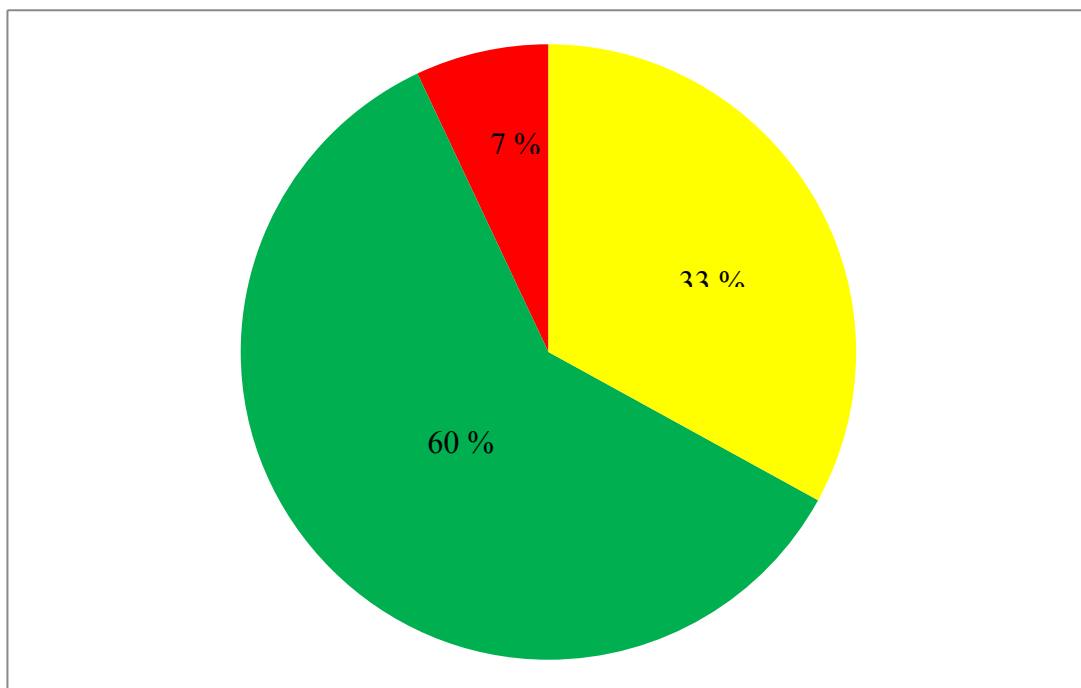


Рисунок 2 – Показатели детей 4 «В» класса на основе методики
Е. С. Ивановой «Словарь эмоций»

Рисунок 2 показывает, что самый большой показатель набрали дети со средней степенью развития словарного запаса в области обозначения эмоций и чувств 60 %. Данный процент младших школьников смогли назвать от 4 до 6 эмоций, при этом они сумели описать их и привести примеры эмоциональных состояний. Большой процент обучающихся, четко могут назвать самые основные эмоции, такие как: грусть, страх, радость, злость и удивление. Но сами оттенки эмоций, различают еще недостаточно хорошо. Им сложно понять и описать разницу, например: между виной и стыдом. Все это связано с тем, что их эмоциональный словарный запас вполне развит для общения в повседневной жизни, но не совсем достаточен, чтобы описывать более сложные чувства, более конкретные. В целом, такой словарный эмоциональный запас, является нормой в развитии ребенка.

По результатам тестирования, 33 % детей, имеют высокий словарный запас в области обозначения эмоций и чувств, что является достаточно хорошим показателем. У данных детей, имеется большой эмоциональный опыт, а так же глубокий самоанализ. Младшие школьники могут не только называть эмоции, но так же подбирать им синонимы. Они способны

объяснить, в какой жизненной ситуации применима каждая эмоция. Данные способности ребенка, могут быть следствием того, что он читает множество художественной литературы, где он анализирует поступки героев, а так же что и как они говорят, как выражают свои чувства. Если в семье все находится в благополучном состоянии, то вероятнее всего, родители общаются с ребенком на данную тему, а так же обсуждают с ним его переживания.

Низкий словарный запас, в области обозначения эмоций и чувств, имеет лишь 7 % от группы детей. Такой процент, говорит о том, что в целом группа успешна и приравнивается к норме, т.к. практически в каждом классе будут дети, у которых немного медленнее идет развитие определенных навыков. В любом случае, учителю стоит принять меры, понять над чем стоит поработать вместе с младшими школьниками. Поскольку у таких детей, могут быть трудности в общении со сверстниками. Они не могут выражать свои чувства и эмоции словами или фразами («не плохо», «мне не приятно», «я рад», «я грущу» и т.д.). Вместо этого, они будут вынуждены выражать свои эмоции через поведение, например: вступать в драку, кричать, метать предметы или применять физическую силу к окружающим предметам. Такой ребенок может замкнуться в себе, что понесет за собой плачевные последствия. Со стороны его сверстников и даже взрослых людей могут начаться проблемы, т.к. большинство людей не будет понимать происходящего и все будут предполагать, что это просто капризный и агрессивный ребенок, хотя проблема гораздо глубже. Такие дети, просто не умеют или не привыкли анализировать свои эмоции и переживания, поскольку в семье это не сформировано. В кругу близких людей, чаще всего скрывают эмоции и не обсуждают их с ребенком, т.к. это не принято.

Таким образом, можем сделать вывод о том, что диагностика уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников М. А. Панфиловой «Кактус», помогла нам узнать количество детей имеющих высокий, средний и низкий эмоциональный интеллект, а так же, кто над кем

преобладает. По результатам исследования большая часть группы имеют средний уровень эмоционального интеллекта, что является достаточно удовлетворительным результатом. Дети с низкими показателями нуждаются в дополнительной диагностике и работе с родителями, т.к. возможно есть проблемы в семье или социализации личности.

Если опираться на результаты диагностики Е. С. Ивановой «Словарь эмоций», где больший процент занимают дети со средней степенью развития словарного запаса в области обозначения эмоций и чувств. Это говорит о том, что в целом у большинства обучающихся, хорошо развит словарный запас, они в целом могут хорошо разграничивать и отличать эмоции друг от друга, могут их видеть, выражать и оценивать самостоятельно. Но, есть и те, у которых он снижен. Педагогу нужно учесть это и чаще уделять время корректировки данной проблемы. Учителю важно отслеживать и анализировать результаты младших школьников, а так же стараться повышать уровень как эмоционального интеллекта в группе, так и словарный запас, в области обозначения эмоций и чувств. Помогут решить данную проблему различные методы и упражнения во внеурочной деятельности.

2.3 Подбор методических материалов по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности

По результатам наших диагностик, выяснилось, что лишь 9 % детей имеют низкий эмоциональный интеллект и 7 % имеют низкий словарный запас в области значения эмоций и чувств. Данные результаты не являются критичными, но их коррекция имеет место быть. Младшие школьники, имеющие такой результат, вовсе не являются глупыми, они просто не научились различать собственные эмоции и эмоции других людей. Так же они имеют трудности в словесном выражении своих чувств и эмоций. Для коррекции низкого уровня эмоционального интеллекта, учитель может использовать занятия во внеурочной деятельности.

Такие занятия могут проходить в свободной форме, без жестких рамок и оценок. Ребенок будет чувствовать себя более комфортно и сможет полностью отдаться процессу. Внеурочная деятельность может проходить в разной форме, например это может быть игра или просто живое общение. Тем самым, для младших школьников данные занятия будут не только полезными, но и очень интересными.

Рассмотрим некоторые методические материалы по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников применимых во внеурочной деятельности:

1. Комплексные программы и пособия:

1. «Особенная страна» Ю. А. Мурашкина.

Данная программа имеет цикл психологических занятий. Данные упражнения можно проводить один раз в неделю. Цикл занятий заключается в путешествии по миру эмоций. Каждое занятие направлено на одну эмоцию. Если оно посвящено, например такому чувству, как «грусть», то младшие школьники изначально читают сказку про нее, потом обсуждают события, а далее играют в игры по теме. В данных играх, ребята рисуют или изображают изучаемую эмоцию.

2. «Я и мои эмоции» А. В. Макаrchук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева.

Суть программы заключается в том, что младшие школьники на каждом занятии учатся называть эмоции по карточкам, а так же стараются распознавать их у своих сверстников. Под конец года, учитель проверяет, сколько ребенок может назвать эмоций.

Данные программы имеют определенную систему, поскольку эти занятия связаны между собой, а не просто сумбурны. Благодаря этому, обучающийся фиксирует умения, постепенно и слажено, от занятия к занятию. Учитель в свою очередь наблюдает за прогрессом. Если нет определенной структуры или системы, то хаотичные игры будут иметь систему, то результат будет гораздо лучше зафиксирован.

2. Сборники игр и упражнений:

1. «Сторисек» (Мешок историй) Нейл Гриффитс.

Для данной игры нужны произведения с ярко-выраженными эмоциями героев. После того, как учитель прочитал произведение, то он задает вопросы детям о том, что чувствовали и какие эмоции испытывали герои в данной книге. Далее педагог может воспользоваться кубиком «Блума», где на каждой грани будет написано задание (раскрой чувства героя, сравни со своими чувствами или придумай другую концовку).

2. «Зеркало» Луиза Хей.

Суть упражнения заключается в том, что обучающиеся делятся на пары и встают друг напротив друга. Далее один из учеников становится зеркалом, а второй отражением. Тот ребенок, что взял на себя роль зеркала, придумывает эмоцию и показывает ее телом и лицом, а второй ученик в свою очередь, должен скопировать данную эмоцию.

После данного упражнения, учитель проводит рефлексию и узнает, кому было сложно, а кому интересно и легко.

3. «Выставка моих чувств» В. В. Нечаева.

Данная техника, позволяет ребенку выражать свои эмоции на листе бумаге. Каждому ученику раздается несколько чистых листов бумаги. Далее он рисует на каждом листе себя с разными эмоциями (например, на одном листе он изображает себя злым, на другом веселым).

После этого, обучающиеся придумывают названия своим произведениям и обсуждают их. Учитель может задавать наводящие вопросы, например: «Чем похожи ваши картины друг на друга, где вы изобразили страх?».

Данные игры и техники обеспечивают пластичность и дают простор для творчества. Этими упражнениями можно воспользоваться в момент, когда учащиеся находятся в напряженном состоянии. Это поможет им раскрепоститься и чувствовать себя в комфортной обстановке.

Одной из главных особенностей этих игр является частое проживание эмоций и чувств в игровом формате.

3. Игры и техники по целям:

Данные игры и техники направлены на изучение определенных эмоциональных навыков и проблем.

1. «Шкала эмоций» Н. В. Морозова.

Для осуществления данной техники нужно изобразить полоску с делениями от одного до десяти. Учитель должен проговорить, что чем больше цифра, тем сильнее гнев ученика.

Таким образом, педагог может определить, в каком состоянии находится его подопечный и предложить помощь в случае большой цифры (дыхательные упражнения).

2. «Вулкан эмоций» М. Минакова.

Суть методики заключается в том, что ребенку нужно изобразить свою злость и свой гнев в виде вулкана. Для данной техники можно не только рисовать на листе бумаги, но и использовать пластилин. Педагогу тем самым, можно будет проанализировать работы. Посмотреть на то, какие цвета и формы использует ребенок, а так же обратить внимание на извержение вулкана. Это помогает выплеснуть негативные эмоции, а учителю помогает оценить состояние детей, для принятия последующих решений.

3. «Я – супергерой» Н. В. Морозова.

Для выполнения данной техники, ребенку предстоит нарисовать себя в облике супергероя. Ему нужно изобразить себя в маске и плаще, а вокруг нарисовать три «пузыря» и вписать в них три действия, которые помогают ему справляться со страхом, грустью или гневом. Далее, ребята обсуждают полученные рисунки в группе.

Данная техника помогает ребятам поделиться важными способами корректировке негативных чувств со своими сверстниками.

4. «Я – дерево» Л. П. Пономаренко.

Суть данной игры заключается в том, что ученик должен изобразить дерево, включающее в себя корни, ствол и крону с плодами. Учитель объясняет и придает значение его каждой части. Там где корни, учащиеся должны изобразить, тех людей или тот предмет, который его поддерживает в самых разных жизненных ситуациях (семья, любимая игрушка или близкий друг). Ствол, это он сам. А вот крона с плодами, это то, чего он хочет достичь или о чем мечтает.

Учитель может подвести к тому, что если срубить корни дерева, то оно может упасть, так же как и человек, если лишить его опоры и поддержки.

Данные техники и игры предоставляют стремительный результат.

Ученик начинает ощущать себя более спокойно в коллективе, т.к. перестает страшиться своих негативных эмоций, т.к. к нему приходит понимание, что это абсолютно нормально и выражать данные эмоции не страшно. Таким образом, дети меньше вступают в конфликты и драки. Они не уходят в свои мысли, а выражают их.

4. Творческие и телесные методы:

Одним из самых главных и основных творческих методов, повышающих эмоциональный интеллект ребенка, является «Арт-терапия». Она включает в себя различные формы для выражения и понимания эмоций. Для детей с низким эмоциональным интеллектом, данные методы способствуют улучшению, как словарного запаса ребенка в плане выражения эмоций, так и в целом поднимают уровень эмоционального интеллекта.

Рассмотрим направления арт-терапии:

1. Изобразительное творчество.

Данная терапия является классической и чаще всего применяется на практике. Ребенок рисует не просто картину, а старается изобразить свои эмоции на листе бумаге. Делать это можно с помощью красок, мелков или даже рисовать пальчиками. Далее учителю положено обсудить с ребенком его произведение. Это помогает ученику образно познать эмоцию и назвать ее.

2. Сказкотерапия.

Данный метод развития, помогает ребенку с помощью чтения сказки и работы над ее содержанием, повысить его эмоциональный интеллект. Включает в себя чтение, обсуждение и создание собственной сказки. Для данной терапии в большинстве случаев подойдут сказки, имеющие ситуации, где герои выражают свои чувства и эмоции друг к другу.

Учитель по ходу чтения сказки, останавливается и задает вопросы (почему в сказке «Теремок», все животные испытывают радость, когда находят новый дом или почему они грустят, когда мишка его сломал?).

Таким образом, дети сначала учатся обращать внимание на чувства и эмоции героев сказок, а далее уже начинают распознавать и определять свои.

3. Театральные упражнения.

Инсценирование небольших жизненных ситуаций или эпизодов из рассказов, помогают ребенку пропустить через себя все чувства и эмоции, которые испытывает герой. Так же можно разыграть сценку, где один ученик показывает определенную ситуацию с помощью мимики или рук, а другой должен сказать, какие эмоции испытывает первый ученик (страх, гнев или радость).

Данные упражнения помогают ребятам тренировать выражение эмпатии и распознавать эмоции других людей по выражению лица.

4. Музыка.

Данное направление учит чувствовать и различать эмоции. Слушая минорную композицию, ученики могут почувствовать: грусть, печаль или тоску. А когда учитель включит мажорную мелодию, то у ребят может возникнуть чувство радости и веселое настроение. С помощью этого, дети могут наблюдать контраст между положительными и отрицательными эмоциями.

К музыке можно подключать движения. Если играет спокойная мелодия, то ребятам можно показать движениями, как падает снег. Если играет быстрая мелодия, то дети могут показать, как быстро капает дождик.

Так же можно комбинировать музыку с театром. Если по сюжету зайчик убегает от волка и прячется, то можно включить мелодию опасности. Тем самым, ученик, выступая в роли зайчика, сможет полностью прожить все эмоции.

Арт-терапия оказывает огромное влияние на развитие эмоционального интеллекта у младших школьников. Она помогает безопасно выражать свои эмоции и чувства в форме рисунка, а так же с помощью театральной деятельности. При прослушивании музыки, ребенок так же может ощущать свои чувства и выражать их с помощью движений.

Рассмотрим методические материалы, которые может использовать учитель по данным направлениям:

1. «Сказкотерапия для первоклассников» Т. Д. Зинкевич - Евстигнеева.

В данной программе, ребята учатся сочинять, разыгрывать и обсуждать различные сказки.

2. «Карта эмоций» Л. Д. Лебедева.

Суть заключается в том, что ученикам нужно создать словарь, в котором будут написаны эмоции, а далее они изображают их через цвета и линии.

3. «Психогимнастика» М. И. Чистякова.

Из данного сборника подойдут упражнения на развитие эмпатии или на распознавание эмоций по лицу.

Когда ребенок испытывает гнев или страх и не может выразить его словами или понять свои чувства, то его тело страдает от сильного напряжения, что может плохо сказываться на его здоровье.

Благодаря психогимнастике, дыхательным и двигательным упражнениям, можно оказать большую помощь в расслаблении тела ребенка.

Рассмотрим телесные методы, которые находятся рядом с арт-терапией, но все же направлены в большей мере на тело человека:

1. Психогимнастика.

Она включает в себя различные виды игр и упражнений, где ребята с помощью своей мимики, жестов и позирования, могут изображать разнообразные эмоции (радость, печаль, гнев, удивление). А так же они учатся расслаблению, когда показывают спящего человека или цветок, который тянется к земле.

2. Дыхательные упражнения.

Техники упражнений могут использоваться в более простых вариантах (надувание воздушных шаров, сдувание ваты или перышка с носа, задувание свечек). Данные приемы помогут наладить пульс и успокоить ребенка, если он находится в гневе или переживает за что-то.

3. Двигательные практики.

К таким практикам можно отнести: движения тела под музыку, подражание животным или игры, которые помогут расслабиться (изобразить рост цветка от самого ростка, показать сначала злого кота, потом доброго и т.д.).

Данные упражнения помогают учащимся понимать, как эмоция может отражать себя на физиологическом уровне, т.е. в собственном теле. Например, когда человек испытывает страх, то у него может сжиматься живот и плечи. С помощью дыхательных практик, ребенок научится справляться с негативными эмоциями и сможет успокоиться без помощи взрослых. Ребятам, которым сложно выражать эмоции словами, могут выразить их сначала телом, а потом уже перейти к словесному закреплению.

Рассмотрим методические материалы, которые может использовать учитель по данным направлениям:

1. «Телесно-ориентированные методы в работе с детьми»
М. А. Кишиневская.

Включает в себя: телесные практики, методы релаксации, подвижные игры и дыхательные упражнения.

2. «Дыхательные практики» А. Н. Стрельникова.

Так же в различных источниках можно найти огромное количество картотек по психогимнастике.

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что данные методические материалы, включают в себя: различные упражнения, комплексные программы, игры, техники и приемы. Которые в комплексном подходе дают систему, позволяющую младшему школьнику достигнуть положительный результат, повышающий эмоциональный интеллект.

Благодаря данным занятиям, применимым во внеурочной деятельности, те самые 7-9 % детей, смогут научиться понимать свои эмоции и чувства окружающих людей, а так же смогут выражать их с помощью слов, не применяя кулаки. Это снизит конфликты и приведет к более спокойной и комфортной обстановке в классе, чтобы ученики могли спокойно и с удовольствием получать знания.

Нами была разработана книжечка для учителя начальных классов с методическими материалами по развитию эмоционального интеллекта младшего школьника. Посмотреть ее можно в приложении.

Выводы по главе 2

Целью нашего исследования являлось изучение уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников. Это позволило нам проанализировать положение в группе и подобрать определённые методические материалы.

Проводились специальные диагностики уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников М. А. Панфилова «Кактус» и уровня словарного запаса в области обозначения эмоций и чувств Е. С. Иванова «Словарь эмоций».

Исследование эмоционального интеллекта по диагностике М. А. Панфиловой «Кактус» показало, что в классе преобладают дети со средним уровнем эмоционального интеллекта, но так же имеются те, у кого он снижен. В данном исследовании высокий уровень эмоционального

интеллекта, составляет 38 %, что является отличным показателем способностей ребенка, к пониманию чужих и собственных чувств. Такие обучающиеся создают благоприятный климат в группе. Они могут противостоять конфликтам в группе, т.к. помогают успокоить в трудной ситуации и внимательно выслушать других. Такие младшие школьники являются очень открытыми и дружелюбными людьми. С помощью них, в классе царит добрая атмосфера. Они показывают положительный пример другим ученикам и помогают формировать принципы взаимопомощи. Если класс наполнен позитивными людьми, которые могут с легкостью разрешить любой конфликт и в группе царит понимание, то знания усваиваются в несколько раз лучше.

Опираясь на результаты диагностики Е. С. Ивановой «Словарь эмоций», можно сделать вывод о том, что большинство учащихся имеют среднюю степень развития словарного запаса в области обозначения эмоций и чувств. Они могут называть основные эмоции, но их степени и формы, пока не совсем могут различать. В целом это является неплохим показателем для группы. Такие ребята больше понимают друг друга и им легче понять своего собеседника.

На основании проведенной работы можно сделать вывод, что для детей с низким эмоциональным интеллектом и низким словарным запасом в области обозначения чувств и эмоций, педагогу необходимо создать условия для повышения уровня понимания своих и чужих эмоций. Проводить работу нужно не только с детьми, но и с их родителями.

Мы выбрали определенные методические материалы, по повышению уровня эмоционального интеллекта во внеурочной деятельности у младших школьников. Они помогут учителю развить в учениках умения понимать, как свои эмоции и чувства, так и эмоции окружающих людей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование было направленно на выявление развития эмоционального интеллекта младших школьников в классе, а так же подбора методических материалов для учителя в рамках внеурочной деятельности. Данное исследование состояло из двух частей: теоретической и практической. В теоретической части нами были поставлены задачи: теоретически изучить понятие «эмоциональный интеллект», рассмотреть его особенности развития, а так же изучить возможности внеурочной деятельности для развития эмоционального интеллекта у младших школьников.

К определению понятия «эмоциональный интеллект» существует множество различных трактовок. Исследованием занимались такие ученые, как: Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Гоулман и Р. Бар-Он, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. В. Запорожец и Д. Б. Эльконин.

Анализ психолого-педагогической литературы по теме показал, что под определением «эмоциональный интеллект» понимается способность человека тонко понимать свои чувства и эмоции, а так же откликаться на эмоциональные состояния других людей. Личности, которые имеют высокий эмоциональный интеллект, могут с легкостью решать конфликты и разные сложные жизненные ситуации.

Мы рассмотрели, какие бывают особенности развития эмоционального интеллекта, а так же возможности внеурочной деятельности.

С проблемой низкого эмоционального интеллекта у учеников, может столкнуться каждый учитель начальных классов. Данная проблема будет всегда актуальна, поскольку в современном мире преобладает виртуальное общение, вместо живого. Это в свою очередь приводит к дефициту опыта эмпатии, а так же к трудностям распознавания невербальных сигналов.

Для того, чтобы предотвратить проблему низкого эмоционального интеллекта у ребенка, педагогу нужно в обязательном порядке развивать его в рамках внеурочной деятельности.

Особое внимание было уделено практической части. Мы получили разрешение провести соответствующую работу с учениками определенного класса.

Практическая работа проводилась совместно с учителем начальных классов. Была проведена беседа по теме эмоционального интеллекта и её диагностика. После сделанной работы мы провели анализ, а по результатам диагностик, сделали определенные выводы. Практическая часть исследования была соблюдена следующим задачам:

1. Провести диагностики уровня развития эмоционального интеллекта у младших школьников.
2. Подобрать методические материалы для учителя по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

Исследование показало, что в 4 «В» классе большая часть учащихся имеет средний уровень эмоционального интеллекта. А так же есть дети, с низким уровнем понимания своих и чужих эмоций.

Именно поэтому нами были подобраны определённые методические пособия для учителя, в рамках повышения уровня эмоционального интеллекта у детей во внеурочной деятельности.

Таким образом, цель работы достигнута, все задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абишева А. Б. Теоретические аспекты понятия «эмоциональный интеллект» / А. Б. Абишева, Н. Б. Жиенбаева // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – № 1 (58). – С. 123–127.
2. Александрова Н. П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» / Н. П. Александрова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия : Психология и педагогика. – 2009. – № 1. – С. 71–75.
3. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности : материалы 6-ой Международной научно-практической конференции (26–27 ноября 2004 г.). – Смоленск, 2004. – С. 22–26.
4. Андреева И. Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности / И. Н. Андреева // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. – 2017. – № 2. – С. 104–109.
5. Баклыкова О. А. Развитие понимания эмоций у младших школьников в системе дополнительного образования : автореф. дис. ... магистра : 44.04.02 / Баклыкова Ольга Александровна ; ФГБОУ ВО МГППУ. – Москва, 2023. – 5 с.
6. Белалов Р. М. Интерактивные игры как средство развития эмоционального интеллекта младших школьников / Р. М. Белалов, К. З. Кафарова, И. А. Нальгиева // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80-2. – С. 26–28.
7. Белопольская А. А. Особенности формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеучебной деятельности (теоретический аспект) / А. А. Белопольская // Молодой ученый. – 2021. – № 21 (363). – С. 381–383.

8. Власовец Ю. М. Методы развития эмоционального интеллекта в начальной школе / Ю. М. Власовец // Молодой ученый. – 2022. – № 6 (401). – С. 45–47.

9. Выготский Л. С. Проблемы общей психологии / Л. С. Выготский // Собрание сочинений : в 6 т. – Москва : Педагогика, 1983. – Т. 3. – 368 с.

10. Гаврилова Т. П. Эмоциональная отзывчивость и её развитие у младших школьников / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 2017. – № 2. – С. 78–87.

11. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 560 с.

12. Гринина Е. С. Проблема развития эмоционального интеллекта в детском возрасте / Е. С. Гринина, Н. Г. Силютин // Образование в современном мире : сборник научных статей. – Саратов, 2021. – Т. 1, вып. 16. – С. 130–134.

13. Гукаленко О. В. Развитие эмоционального интеллекта как фактор учебной и социальной успешности школьников: теоретический обзор / О. В. Гукаленко // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2022. – № 2. – С. 14–28.

14. Замятина А. В. Особенности формирования эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста / А. В. Замятина // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2025. – № 6. – С. 25–31.

15. Зенова Т. К. Развитие эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности : автореферат выпускной квалификационной работы / Т. К. Зенова ; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва, 2023.

16. Куликова В. В. Формирование эстетической культуры младших школьников средствами изобразительного искусства / В. В. Куликова, Е. А. Кувалдина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 6 – С. 200–202.

17. Лужбина Н. А. Параметры детско-родительских отношений как предикторы развития эмоционального интеллекта подростков / Н. А. Лужбина, Д. Ю. Перова // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2021. – Т. 3, № 1. – С. 22–32.

18. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект : теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2012. – С. 29–36.

19. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения : методическое пособие / А. В. Макаrchук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. – Москва : Дрофа, 2019. – 199 с. – ISBN 978-5-358-23200-6.

20. Никитина Е. Л. Особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников / Е. Л. Никитина // Перспективы развития науки в области педагогики и психологии: сборник научных трудов по итогам научно-практической конференции. – 2017. – С. 13–15.

21. Однолетко Е. А. Проблема развития эмоционального интеллекта у младших школьников / Е. А. Однолетко // Педагогический форум. Психологические науки. – 2024. – № 1 (13). – С. 141–143.

22. Панкратова А. А. Эмоциональный интеллект : смешанные модели способностей и методики диагностики / А. А. Панкратова // Вопросы психологии. – 2020. – № 1. – С. 154–164.

23. Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников : методическая разработка. – URL : <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/615732-razvitie-jemocionalnogo-intellekta-u-mladshih> (дата обращения: 05.04.2026).

24. Решетников В. П. Психолого-педагогическая программа развития эмоционального интеллекта у младших школьников / В. П. Решетников. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2018. – 48 с.

25. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с. – ISBN 5-314-00016-4.
26. Сергиенко Е. А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0) : руководство / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова. – Москва : Институт психологии РАН, 2010. – 176 с. – ISBN 978-5-9270-0192-7.
27. Соич А. С. Формирование эмоционального интеллекта во внеурочной деятельности / А. С. Соич // Вестник науки. – 2025. – № 1 (82). – С. 670–674.
28. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 6–20.
29. Юрьева О. В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности / О. В. Юрьева // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. – 2019. – № 1. – С. 55–65.
30. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) : Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997. – 112 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Кактус» на выявление эмоциональной отзывчивости

(М. А. Панфиловой).

Цель: выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Оборудование: при проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги форматом А 4 и простой карандаш.

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Инструкция к выполнению: предлагаем ребенку на листе бумаги (формат А 4) нарисовать кактус, такой, какой ты его себе представляешь.

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация:

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. Пространственное положение.
2. Размер рисунка.
3. Характеристики линий.
4. Сила нажима на карандаш.

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. Характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.).

2. Характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.).

3. Характеристика иголок (размер, расположение, количество).

Интерпретация.

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Интерпретация цветовой гаммы рисунка:

1. Темно-синий: покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий – это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.

2. Темно-зеленый: символ – росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.

3. Оранжево-красный: символ – огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.

4. Лимонно-желтый: изменение, творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.

5. Бордовый: искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.

6. Светло-коричневый: тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание не уютности, физический и психологический дискомфорт.

7. черный: пустота, эксцентричность, смерть, уничтожение.

Итоговый балл и его интерпретация:

0–1 балл – низкий уровень;

2–3 балла – средний уровень;

4 и выше – высокий уровень.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика «Словарь эмоций» Е. С. Иванова

Методика направлена на изучение словарного запаса в области обозначения эмоций и чувств. Она используется для диагностики эмоционального интеллекта, в частности его когнитивного компонента.

Особенности методики

Цель – выявить активный словарный запас, который человек использует для обозначения эмоций и чувств в повседневной жизни.

Процедура проведения может различаться в зависимости от модификации. Например, в некоторых вариантах испытуемому предлагают назвать все слова, обозначающие эмоции и переживания. В других случаях методика может включать опрос: испытуемому задают вопрос о том, какие эмоции он знает, и просят назвать их в течение определённого времени (например, 5 минут).

Стимульный материал иногда включает фотографии детей, проявляющих разные эмоции, с прилагающимися текстами, описывающими ситуации. В качестве стимулов могут использоваться карточки из игры Ю. Б. Гиппенрейтер «Развиваем эмоциональный интеллект».

Обработка данных может учитывать два параметра:

- количество слов (без повторов), которые человек использует для описания эмоциональных состояний;
- количество правильных ответов (когда названная эмоция соответствует изображённой ситуации).

Критерии оценки результатов могут различаться в зависимости от модификации методики. Например, в некоторых случаях выделяют:

- высокий уровень – 7 и более названных эмоций;
- средний – 4–6 названных эмоций;
- низкий – менее 4 названных эмоций.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методические материалы для учителей начальных классов
«Развитие эмоционального интеллекта младших школьников во
внеурочной деятельности»

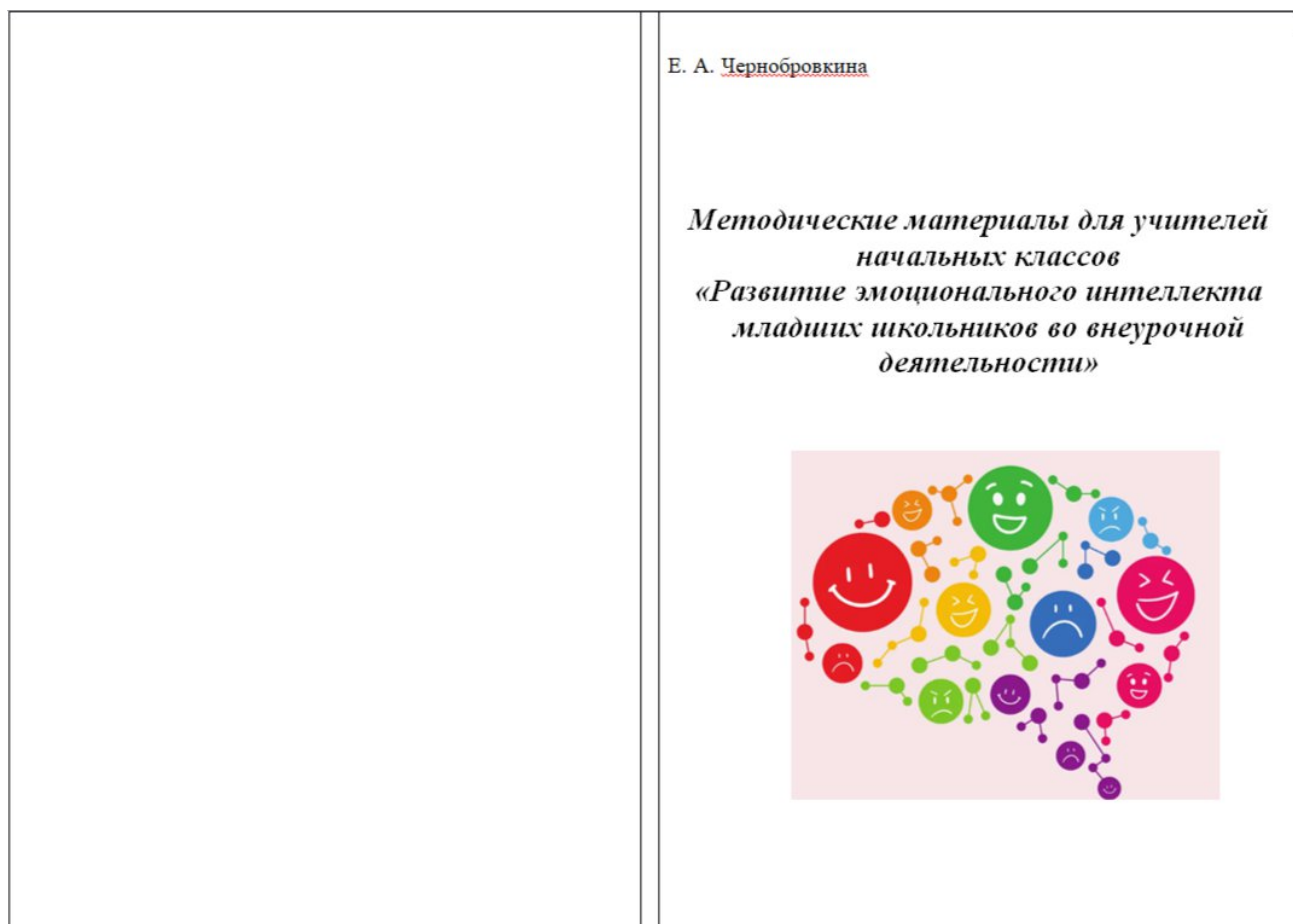


Рисунок 3 – Переплет методических материалов

Содержание	Введение
1. Введение.....3 2. Диагностические материалы.....4 3. Наглядно-демонстрационные материалы.....12 4. Комплексные материалы и пособия.....13 5. Сборники игр и упражнений.....14 6. Творческие и телесные методы.....16 7. Рефлексивные материалы.....22 8. Заключение.....23 9. Список литературы для учителя.....24	Актуальность развития эмоционального интеллекта обусловлена тем, что в современном мире, дети стали чаще общаться с помощью гаджетов. Живое общение уходит больше на второй план. Это приводит к тому, что младшим школьникам трудно понимать свои эмоции, а так же распознавать чувства своих сверстников и окружающих людей в целом. Данные методические материалы представляет собой сборник различных упражнений для организации внеурочной деятельности учителем начальных классов.  3

Рисунок 4 – Страница 3 методических материалов

Диагностические материалы Данные материалы помогут вам оценить исходный уровень и динамику: 1. Методика «Словарь эмоций» Е. С. Ивановой Описание: данная методика направлена на изучение пассивного словарного запаса слов, обозначающих эмоции и переживания. Процедура: испытуемому предлагают в течение 5 минут назвать как можно больше эмоциональных состояний. Если диагностика проводится в групповом формате, дети могут записывать ответы на бланке. Обработка данных: количество названных эмоций соотносится 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 выявляет степень готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём. 4	2. Методика «Что – почему – как» М. А. Нгуен Описание: определение степени готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать ему и заботиться о нём. Процедура: испытуемые прослушивают рассказы, а затем отвечают на несколько вопросов. Вопросы связаны с решением проблем, возникающих во взаимоотношениях между детьми, оценкой ситуаций и пониманием эмоциональных состояний героев рассказов. Обработка результатов: баллы выставляются по шкале за каждый ответ на вопросы. Пример ситуации: «Меня зовут Аня. Я учусь в первом классе. У меня есть старшая сестра Таня. Однажды мы ехали на <u>машине</u> и попали в аварию. Мы были легко ранены. У Тани была сломана правая рука, но она скоро зажила. А у меня на лице была глубокая царапина, и через месяц остался шрам. Шрам небольшой, но все ребята в школе его замечают, особенно мальчик по имени Вова. Вова – заводи́ла среди ребят. И вы знаете, он и его друзья стали надо мной смеяться. Мне было очень обидно. Я даже не хотела больше ходить в школу. 5
--	---

Рисунок 5 – Страницы 4–5 методических материалов

Таня узнала об этом. На днях я всё-таки как обычно пошла в школу с Таней. Около входа стоял Вова с друзьями. Увидев меня, они начали о чём-то шептаться и смеяться. Моя сестра сразу подошла к ним и что-то сказала Вове. Я стояла далеко от них, поэтому ничего не слышала. Я только знаю, что именно после разговора с Таней Вова и его друзья перестали надо мной смеяться. Я горжусь тем, что я – младшая сестра Тани и тем, что у меня есть старшая сестра, которая всегда мне поможет». Вопросы: 1. За ответ на вопрос «Что Таня сказала ребятам?» – 0 баллов, если ребёнок не отвечает или даёт варианты вроде «Не смейтесь», «Что вы делаете?»; – 1 балл, если ребёнок ответил, что старшая сестра угрожала ребятам; – 2 балла, если предложила конструктивное решение проблемы. 2. За ответ на вопрос «Почему Таня так поступила?» – 0 баллов, если ребёнок не понимает вопроса; – 1 балл, если ребёнок сказал: «Чтобы не смеялись», «Чтобы не обижали»; – 2 балла, если ответил: «Люди чувствуют себя плохо, если над ними смеются». 6	3. За ответ на вопрос «Как бы ты поступила в такой ситуации?» – 0 баллов, если ответ отсутствует; – 1 балл, если ребёнок сказал, что нужно попросить взрослых поговорить с обидчиками; – 2 балла, если сам принял решение, опираясь на чувства обиженного человека. Затем баллы, полученные на первом этапе, складываются, и определяется уровень развития эмоционального интеллекта. Выделяют низкий (0–2 балла), средний (3–4 балла) и высокий (5–6 баллов) уровни. 3. Методика «Эмоциональная идентификация» (модификация методики Е. И. Изотовой) Данная методика направлена на выявление <u>сформированности</u> двух компонентов процесса распознавания эмоций – восприятия и понимания эмоциональных состояний. Также она определяет уровень произвольного выражения эмоций различной модальности (радость, гнев, печаль, страх, отвращение, презрение, зависть), объём эмоционального опыта и эмоциональных представлений, фактор эмоциональной напряжённости. 7
--	---

Рисунок 6 – Страницы 6–7 методических материалов

<u>Показатели методики: восприятие экспрессивных признаков (мимических); понимание эмоционального содержания; идентификация эмоций; вербализация эмоций; воспроизведение эмоций (выразительность и произвольность); актуализация эмоционального опыта и эмоциональных представлений; индивидуальные эмоциональные особенности (фактор эмоциональной напряжённости, форма эмоционального реагирования, эмоциональный стиль).</u> Стимульный материал: пиктограммы (схематическое изображение эмоций различной модальности), фотографии лиц взрослых и детей с различным эмоциональным выражением. Метод проведения: предполагает показ изображений лиц с заданием определить настроение и назвать эмоцию. Сначала детям предлагают фотографии, по которым легко узнать эмоциональные состояния, затем – схематические (пиктограммы). После соотнесения изображений педагог предлагает ребёнку изобразить разные эмоциональные состояния на своём лице. 8	Результаты оцениваются по трём уровням: Высокий (ребёнок правильно назвал все эмоциональные состояния, смог соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями, изобразил различные эмоциональные состояния без помощи). Средний (потребовалась содержательная помощь; ребёнок смог определить 4–6 эмоций, правильно назвал их и выразительно изобразил). Низкий (потребовались два вида помощи: содержательная и предметно-действенная; ребёнок смог правильно обозначить, соотнести и воспроизвести до 4 эмоциональных состояний). 4. Методика «Кактус» М. А. Панфиловой – проективная рисуночная методика, направленная на выявление состояния эмоциональной сферы, уровня агрессии, её направленности и интенсивности. Ключ к интерпретации включает анализ нескольких параметров рисунка и ответов на дополнительные вопросы после завершения работы. Ключевые параметры интерпретации: 1. Агрессия — наличие иголок, особенно их большое количество. 9
---	---

Рисунок 7 – Страницы 8–9 методических материалов

2. Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим. 3. Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа. 4. Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа. 5. <u>Демонстративность</u>, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм. 6. Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса. 7. Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов (если используются цветные карандаши). 8. Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование тёмных цветов. 9. Женственность – наличие украшений, цветов, мягких линий и форм. 10. <u>Экстравертированность</u> – наличие на рисунке других кактусов или цветов. 10	11. <u>Интровертированность</u> – на рисунке изображён только один кактус. 12. Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса. 13. Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса. Дополнительные вопросы для уточнения интерпретации: 1. Кактус домашний или дикий? 2. Его можно потрогать? Он сильно колется? 3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют? 4. Кактус растёт один или с каким-то растением по соседству? Если растёт с соседом, <u>то</u> какое это растение? 5. Когда кактус вырастет, что в нём изменится? 11
--	--

Рисунок 8 – Страницы 10–11 методических материалов

Наглядно-демонстрационные материалы Данные материалы могут быть представлены на доске или в самом кабинете: 1. «Уголок настроения» На доску вывешивается плакат со смайликами: зеленый и улыбающийся – хорошее настроение, красный и сердитый – плохое настроение и так далее. Дети берут свою фотографию и крепят ее к соответствующему смайлику. Это учит детей распознавать чувства, контролировать свои эмоции и понимать других. 2. «Термометр эмоций» На доску вывешивается шкала от 0 до 10. Ребенок может магнитиком отмечать силу своей эмоции. Это позволяет ему делиться переживаниями и замечать эмоции других. 3. «Мои якоря спокойствия» На доску или стену вывешивается плакат с пустыми ячейками, где ребенок может нарисовать или вклеить способы, которые помогают ему успокоиться в момент грусти или агрессии. 12	Комплексные материалы и пособия 1. Ю. А. Мурашкина «Особенная страна» Тема одного из занятий – «Радуга чувств и эмоций». Цель – познакомить первоклассников с базовыми эмоциями (радость, грусть, злость, страх, удивление), научить различать их и понимать, что все эмоции важны и имеют право на существование. В занятии используются цветные карточки с изображением лиц, выражающих основные эмоции, большой рисунок «Радуга чувств» или плакат с изображением радуги и кармашками для карточек с эмоциями. 2. А. В. Макаручук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева «Я и мои эмоции» Программа направлена на социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Её цель – научить детей распознавать и понимать эмоции, управлять ими, развивать навыки <u>саморегуляции</u> и социального взаимодействия. Основные направления работы: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие. 13
---	--

Рисунок 9 – Страницы 12–13 методических материалов

Сборники игр и упражнений 1. Нейл Гриффите «<u>Сторисек</u>» (Мешок историй) Берется полотняный мешок, внутри которого находится художественная иллюстрированная книга с сопутствующими материалами. Эти материалы помогают «оживить» книгу, развить понимание сюжета, расширить кругозор, пополнить словарный запас и стимулировать интерес к чтению. После чтения, педагог может воспользоваться кубиком «<u>Блума</u>», где на каждой грани будет написано задание (раскрой чувства героя, сравни со своими чувствами или придумай другую концовку). 2. В. В. Нечаева «Выставка моих чувств» Данная техника, позволяет ребенку выражать свои эмоции на листе бумаги. Каждому ученику раздается несколько чистых листов бумаги. Далее он рисует на каждом листе себя с разными эмоциями (например, на одном листе он изображает себя злым, на другом веселым). После этого, обучающиеся придумывают названия своим произведениям и обсуждают их. 14	3. «Я – супергерой» Каждый ученик выбирает супергероя, который ему нравится, и объясняет, какие <u>суперспособности</u> он хотел бы иметь и почему. 4. «Я – дерево» Ученики представляют себя деревом, которое испытывает различные чувства. Они рассказывают, что им нужно, чтобы чувствовать себя хорошо, и какие условия помогают им расти. Есть вариации с использованием пантомимы, рисования или моделирования из пластилина. 5. «Вулкан эмоций» Ученики «извергают» свои эмоции через рисование, лепку, театрализованное представление или крики в подушку. Есть вариации с использованием разных материалов, например, цветной бумаги, пластилина, воды. 15
--	--

Рисунок 10 – Страницы 14–15 методических материалов

Творческие и телесные методы Одним из самых главных и основных творческих методов, повышающих эмоциональный интеллект ребенка, является «Арт-терапия». Рассмотрим направления арт-терапии: 1. Изобразительное творчество Ребенок рисует не просто картину, а старается изобразить свои эмоции на листе бумаги. Рассмотрим техники изобразительного творчества. В рисовании используются следующие приемы: «Моё настроение», «Тревога на листе», «Радуга эмоций». <u>Кляксография</u> помогает исследовать эмоции, убрать структурные ограничения, развить воображение и творческие фантазии. Пальчиковое рисование расслабляет ребёнка, помогает снять стресс, развивает <u>сенсорику</u> рук и креативность. Работа с пластическими материалами (глина, пластилин), эффективна для выражения сильных переживаний, в том числе гнева. 16	2. <u>Сказкотерапия</u> Данный метод развития, помогает ребенку с помощью чтения сказки и работы над ее содержанием, повысить его эмоциональный интеллект. Включает в себя чтение, обсуждение и создание собственной сказки. Примеры сказок: 1. Н. Евдокимова, О. <u>Колпакова</u>, И. В. <u>Зартайская</u> «50 терапевтических сказок и игр для детей: эмоциональный интеллект ребёнка» Книга содержит 41 сказку (15 сказок от капризов, 15 – от страхов и 11 – от агрессии), а также специальные игры и советы для родителей. Истории повествуют от лица забавных героев-сказочников, через которых «прорабатываются» эмоции ребёнка. 2. М. Фадеева «Сказки для развития эмоционального интеллекта» В книге представлены сказки с примерами детских эмоций (радость, злость, страх, обида, отвращение) и игровые упражнения, которые помогают ребёнку лучше понимать свои эмоции и справляться с эмоциональными перегрузками. 17
---	--

Рисунок 11 – Страницы 16–17 методических материалов

3. Театральные упражнения <u>Инсценирование</u> небольших жизненных ситуаций или эпизодов из рассказов, помогают ребенку пропустить через себя все чувства и эмоции, которые испытывает герой. Рассмотрим примеры театральных упражнений. «Драматизация с масками». Дети берут заранее изготовленные маски и с их помощью «оживляют» их, придумывая истории, в которых будут участвовать эти маски. «Радостный танец». Один участник встаёт напротив группы и под радостную музыку танцует, стараясь передать в движениях радость и счастье. Группа пытается повторить его действия. Мысленная картинка «Что-то очень страшное». Участникам предлагается закрыть глаза и представить ситуацию, когда было очень страшно, а затем рассказать о своих чувствах. Данные упражнения помогают ребятам тренировать выражение <u>эмпатии</u> и распознавать эмоции других людей по выражению лица. 18	4. Музыка Данное направление учит чувствовать и различать эмоции. Слушая минорную композицию, ученики могут почувствовать грусть. А когда учитель включит мажорную мелодию, то у ребят может возникнуть чувство радости. С помощью этого, дети могут наблюдать контраст между положительными и отрицательными эмоциями. Рассмотрим примеры музыкальных упражнений. Прослушивание музыки с последующим изображением эмоций. Детям предлагают прослушать музыку, представить её цвет и движения звуков. При повторном звучании музыки они изображают то, что представляли, используя изобразительные материалы. Мимическая разминка. Под музыку дети вместе с педагогом пробуют мимикой показать радость, печаль, удивление, страх, злость, гордость. Это развивает навыки выражения эмоций различными средствами. 19
--	--

Рисунок 12 – Страницы 18–19 методических материалов

Рассмотрим телесные методы, которые находятся рядом с арт-терапией, но все же направлены в большей мере на тело человека: <u>1. Психогимнастика</u> Она включает в себя различные виды игр и упражнений, где ребята с помощью своей мимики, жестов и позирования, могут изображать разнообразные эмоции (радость, печаль, гнев, удивление). А так же они учатся расслаблению, когда показывают спящего человека или цветок, который тянется к земле. Рассмотрим упражнения, применимые к <u>психогимнастике</u>. «Зеркало настроения». Дети стоят друг напротив друга, и один пытается передать настроение другого с помощью мимики и жестов. Цель – развить моторное проигрывание и умение понимать эмоции партнёра. «Посочувствуй другому». Упражнение выполняется в парах. Психолог задаёт ситуации, например: девочка поранила руку, ей больно – один ребёнок с помощью мимики и позы показывает боль, другой ищет ласковые слова и жесты, чтобы помочь. 20	<u>2. Дыхательные упражнения</u> Техники упражнений могут использоваться в более простых вариантах (надувание воздушных шаров, сдувание ваты или перышка с носа, задувание свечек). Данные приемы помогут наладить пульс и успокоить ребенка, если он находится в гневе или переживает за что-то. Так же применима техника «Квадратное дыхание». Цель – развитие <u>саморегуляции</u>. Время выполнения – 2-3 минуты. Ход упражнения: вдох длится 2 секунды, затем следует пауза такой же продолжительности, после — выдох также на 2 секунды, и снова пауза. <u>3. Двигательные практики</u> К таким практикам можно отнести: движения тела под музыку, подражание животным или игры, которые помогут расслабиться (изобразить рост цветка от самого ростка, показать сначала злого кота, потом доброго). Еще одной из интересных практик является «Клеевой дождик». Участники встают в линию, ставят руки на пояс друг другу и под музыку «склеиваются дождевыми каплями». 21
---	---

Рисунок 13 – Страницы 20–21 методических материалов

Рефлексивные материалы Данные материалы пригодятся для завершения занятия или дня. Их можно использовать как во внеурочной деятельности, так и после уроков. 1. «Ладонка достижений» Ребенок обводит, а потом вырезает свою ладонку. Далее приклеивает ее на плакат и на каждом пальце записывает то, что он понял или смог за сегодняшний день. Это помогает провести самоанализ своей деятельности, что непосредственно влияет на эмоциональную составляющую ребенка. 2. «Передай эмоцию» Дети сидят в кругу. Один из учеников показывает мимикой свою эмоцию после занятий. Другие учащиеся должны угадать. Это помогает ребенку научиться выражать свои эмоции при помощи мимики, а так же распознавать эмоции других. 22	Заключение Данный сборник методических материалов поможет вам в развитии эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности. Самое главное, чтобы детям было интересно. Тогда и развитие понимания своих и чужих эмоций, будет только расти с каждым занятием. Ваше спокойствие и принятие любых чувств ребенка – главный инструмент. Материалы готовы к использованию. Идеального момента не существует. Начните прямо сегодня. «Эмоциональный интеллект – это не про то, чтобы быть счастливым, это про то, чтобы быть живым». 23
---	---

Рисунок 14 – Страницы 22–23 методических материалов

Список литературы для учителя

1. Иванова Е. С. Исследование взаимосвязи эмоционально-личностных особенностей и активного словаря эмоций : автореф. дис. канд. психол. Наук : 19.00.01 / Иванова Елена Сергеевна ; Урал. гос. ун-т. – Екатеринбург, 2007. – 26 с.
2. Диагностика эмоционально-нравственного развития: методические материалы / сост. М. А. Нгуен. – Москва: [б. и.], 2015. – 48 с.
3. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребенка : Теория и практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. – Москва : Академия, 2004. – 288 с. – ISBN 5-7695-1689-2.
4. Панфилова М. А. Кактус : проективная методика для исследования эмоционально-личностной сферы / М. А. Панфилова // Психологические тесты для детей : сборник / под ред. Т. В. Чернышевой. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – С. 45–52.
5. Я и мои эмоции: программа социально-эмоционального развития детей младшего школьного возраста / А. В. Макаруч, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2019. – 112 с. – ISBN 978-5-98563-555-5.

24

6. Гриффите Н. Сторисек : Мешок историй : развитие речи и эмоционального интеллекта у детей / Н. Гриффите ; пер. с англ. Т. В. Румянцевой. – Москва: Национальное образование, 2016. – 96 с. : ил. – ISBN 978-5-4454-0896-5.

7. Мурашкина Ю. А. Особенная страна : занятия по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников / Ю. А. Мурашкина. – Москва : Школьная пресса, 2020. – 80 с. – (Воспитание школьников). – ISBN 978-5-00013-185-7.

8. Нечаева В. В. Выставка моих чувств: дидактическая игра на развитие эмоционального интеллекта ребенка / В. В. Нечаева // Инфоурок : [сайт]. – 2024. – 5 июля. – URL : <https://infourok.ru/magazin-materialov/didakticheskaya-igrana-razvitie-emocionalnogo-intellekta-rebyonka-razvitie-emocionalnogo-intellekta-zadanie-na-razvitie-emocionalnogo-intellekta-vystavka-moih-chuvstv-319305> (дата обращения : 04.05.2026).

9. Евдокимова Н. 50 терапевтических сказок и игр для детей: эмоциональный интеллект ребёнка / Н. Евдокимова, О. Колпакова, И. В. Зартайская. – Москва : АСТ, 2021. – 160 с. – (Психология для детей). – ISBN 978-5-17-115736-8.

10. Фадеева М. Сказки для развития эмоционального интеллекта : рабочая тетрадь / М. Фадеева. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 80 с. : ил. – (Вы и ваш ребенок). – ISBN 978-5-00116-369-1.

25

Рисунок 15 – Страницы 24–25 методических материалов