



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

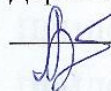
**Формирование эмоционального интеллекта младших школьников во  
внеурочной деятельности**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность программы бакалавриата  
«Начальное образование. Дошкольное образование»  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:  
86,52 % авторского текста

Работа рекомендована/ не рекомендована  
к защите

«10» марта 2022 г.  
Директор института

 Гнатышина Е.А.

Выполнила:

Студентка ЗФ-509-072-4-1Мг  
Сесина Анастасия Валентиновна

Научный руководитель:

к.п.н, доцент, преподаватель  
Артебякина Ольга Викторовна

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....   | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....            | 8  |
| 1.1 Анализ психолого-педагогических подходов к проблеме эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной науке.....                   | 8  |
| 1.2 Возрастные особенности становления эмоционального интеллекта младших школьников.....  | 14 |
| 1.3 Методические аспекты процесса формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности.....                 | 21 |
| Выводы по первой главе .....  | 27 |
| ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ..... | 30 |
| 2.1 Организация опытно-экспериментальной работы.....  | 30 |
| 2.2 Программа формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности.....                                     | 40 |
| 2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....  | 45 |
| Выводы по второй главе .....  | 51 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....   | 53 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....   | 56 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....   | 64 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....   | 65 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....   | 67 |

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях кардинальных социально-экономических и политических изменений российского общества особую значимость приобретают способности личности к эффективной адаптации к изменяющимся условиям.

С точки зрения правового общества сложилась необходимость в формировании у будущих граждан интернального локуса контроля, навыков удовлетворения потребностей и достижения целей без нарушений прав и личностных границ других людей. Подобное поведение в значительной степени обусловлено развитым эмоциональным интеллектом, к компонентам которого, среди прочего, относят умения самоанализа эмоциональных состояний, адекватной социальной перцепции, навыки адаптивной интеракции и др.

Актуальность проблемы формирования эмоционального интеллекта подчеркивается его включением экспертами Всемирного экономического в 2020 году в перечень важнейших свойств личности [16].

Многочисленными исследователями проблемы эмоционального интеллекта (И.Н. Андреева, Д. Гоулман, Дж. Гривз, К.С. Кузнецова, Дж. Мейер, А.И. Савенков, П. Сэловей и др.) подчеркивается его связь с субъективным благополучием человека во всех жизненных сферах, что объясняет необходимость активизации педагогической работы по созданию условий для его становления, начиная с самого детства.

Несмотря на продолжающуюся дискуссию о том, какой возраст является сензитивным для целенаправленного формирования эмоционального интеллекта, известно, что младший школьный рассматривается значимым периодом для осуществления пропедевтического этапа в развитии основных способностей (умений, компонентов) эмоционального интеллекта в связи с особенностями онтогенеза его отдельных структурных элементов.

Актуальность данной проблемы обусловлена, в частности, и социальным заказом, выраженным в форме нормативных документов, регламентирующих деятельность системы образования.

Так, в ФГОС НОО особый акцент делается на достижении личностных результатов обучающихся: «развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций» [по 20]. И хотя в содержании Стандарта отсутствует понятие «эмоциональный интеллект», требования Стандарта включают, в том числе, поиск путей формирования его компонентов у младших школьников, т.е. свойств коммуникативной, эмоциональной, волевой, познавательной сфер личности, что отражает необходимость достижения личностных и метапредметных результатов обучения.

Значимость формирования у младших школьников ориентации на другого человека отмечается и в контексте реализации концепции духовно-нравственного воспитания обучающихся школы.

С другой стороны, накопленные исследователями (Е.И. Антонова, А.А. Белопольская, Ю.В. Братчикова, И.Ю. Воронина, А.В. Гусаревич и др.) эмпирические данные о степени сформированности эмоционального интеллекта обучающихся начальной школы свидетельствуют о преобладании у них среднего и даже низкого уровней, следовательно, необходимо активизировать развивающую педагогическую деятельность в данном направлении.

Решению задач развития у младших школьников компонентов эмоционального интеллекта может способствовать внеурочная деятельность за счет больших возможностей реализации в ее рамках таких принципов образовательной деятельности, как индивидуальный подход, психологический комфорт, партнерское общение и пр., так как они рассматриваются как эффективные условия в решении данной задачи.

Необходимо отметить, что в теоретической науке накоплен значительный объем теорий о природе, функциях и структуре эмоционального интеллекта, а практические данные о данном виде интеллекта у младших школьников разрозненны и противоречивы, что объясняется отсутствием единой концепции эмоционального интеллекта и затрудняет процесс его формирования и развития у обучающихся начальной школы.

Значительный интерес для отечественной педагогики представляют современные методические подходы к процессу формирования эмоционального интеллекта, так, свою эффективность показали тренинговые и игровые технологии (К.С. Кузнецова, Н.В. Шкляр), программы социально-эмоционального развития младших школьников (А.В. Макаруч, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка, О.В. Хухлаева), их социальной компетентности (О.В. Галакова), в том числе, в рамках внеурочной деятельности (А.В. Гуревич, А.А. Денисова, К.Ю. Кальметова, И.М. Попова).

Зарубежная педагогика, напротив, практически не разрабатывает средства развития эмоционального интеллекта младших школьников в связи с установкой на его естественное становление под влиянием среды и воспитания, предлагая скорее программы коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний детей (страхи, агрессивность, замкнутость и пр.). Однако отечественные исследователи считают, что становление эмоционального интеллекта младшего школьника должно осуществляться в процессе психолого-педагогического сопровождения.

При этом анализ практики начального образования свидетельствует о недооценке учителями начальных классов возможностей внеурочной деятельности в решении задач оптимизации развития эмоционального интеллекта обучающихся.

Исходя из актуальности проблемы, мы определили **темой исследования:** «Формирование эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности».

Таким образом, можно сформулировать **противоречие исследования** между необходимостью формировать у младших школьников эмоциональный интеллект во внеурочной деятельности и недостаточной методической разработанностью данного процесса в практике начальной школы.

**Проблема исследования** связана с выявлением содержания педагогической работы учителя по формированию эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности.

**Цель исследования:** на основе теоретического анализа литературы разработать и апробировать программу внеурочной деятельности по формированию эмоционального интеллекта младших школьников.

**Объект исследования:** процесс формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности.

**Предмет исследования:** содержание педагогической работы по развитию эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности.

**Задачи исследования:**

1) проанализировать проблему формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности в методической и психолого-педагогической литературе;

2) разработать программу формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности;

3) экспериментально проверить эффективность разработанной программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности.

**Гипотеза исследования:** внедрение во внеурочную деятельность младших школьников программы развития эмоционального интеллекта позволит повысить уровень сформированности его компонентов у обучающихся.

**Методы исследования:**

1. теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение и систематизация;

2. практические: эксперимент, методы математической статистики.

**База исследования:** МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 имени В.П. Поляничко» города Магнитогорска.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что разработанная программа внеурочной деятельности может быть использована в профессиональной деятельности учителей начальных классов.

**Структура исследования:** выпускная квалификационная работа изложена на 63 страницах и включает: введение; две главы, разделенные на параграфы; заключение; список использованных источников, состоящий из 59 единиц; 3 приложения. Работа содержит 8 таблиц, 8 рисунков.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1 Анализ психолого-педагогических подходов к проблеме эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной науке

Анализ исследовательских тенденций отечественной и зарубежной психологии свидетельствует о том, что дискуссионность в отношении подходов к изучению интеллекта сохраняется на протяжении практически всего периода существования психологии как науки. Но, несмотря на это, дефиниция «интеллект» активно используется практически во всех направлениях психолого-педагогических исследований, включая в себя явления разного порядка в соответствии с методологией исследования.

Это, среди прочего, обуславливает и многообразие подходов к границам феномена «эмоциональный интеллект», тогда как накопленные в науке эмпирические и теоретические данные о нем часто противоречивы и нуждаются в тщательном сопоставлении и систематизации.

Дополнительным фактором, осложняющим поиск единого подхода к проблеме эмоционального интеллекта, является, как отмечает И.Н. Андреева, «наличие популярных околонаучных представлений об эмоциональном интеллекте, подходов к его измерению» [3].

Рассмотрим подробнее основные положения о сущности эмоционального интеллекта (далее ЭИ) в зарубежной и отечественной науке.

Важно отметить, что научные подходы к феномену интеллекта значительно менялись на протяжении разных лет, так, значимыми этапами стали следующие идеи:

- введение научного термина в рамках генетического подхода (Ф. Гальтон, А. Бине, Дж. Кеттел и др.);
- рассмотрение в трех проекциях: как социокультурный феномен, как биологический и как характеристика, доступная психометрии (Г. Айзенк);



– адаптационный подход с акцентом на функцию социального взаимодействия;

– рассмотрение в качестве интегральной функции (К. Ясперс) и позже дополнение его идей отечественными исследователями в области познавательной деятельности и функционирования ВНД [16, 43].

На настоящий момент по-прежнему сохраняются трудности в описание интеллекта как единого конструкта в связи с многообразием выделяемых исследователями видов интеллектуальных особенностей, что и привело к выделению видов (форм) интеллекта.

Среди всех рассматриваемых наукой видов интеллекта особый интерес представляет эмоциональный интеллект, так как он перспективен в расширении уже обозначенных границ общего интеллекта человека и нахождении способов преодоления разрыва между эмоциональной и познавательной сферами психики, однако, по сравнению с академическим, создает большие сложности в его измерении и потенциале прогнозирования вариантов поведения личности в реальных ситуациях.

Таким образом, рассматривая понятие ЭИ на стыке познавательных и эмоциональных психических явлений, можно выделить следующие этапы его изучения: донаучный (постановка проблемы взаимоотношения разума и чувств личности, начиная с трудов древнегреческих философов); психология мышления (отдельное изучение познавательных и эмоциональных процессов человека); психология интеллекта и психология эмоций (поиск точек пересечения отдельных отраслей психологии); метакогнитивная психология (современный этап интеграции этих процессов и подчеркивание их неотделимости друг от друга) [33].

Рассмотрим подробнее историю становления теории эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной науке.

Предпосылкой к формулировке феномена ЭИ стала разработка идей социального интеллекта в начале 1930-х такими исследователями, как Г. Айзенк, Дж. Гилфорд и Х. Гарднер, последний из которых выделил

внутриличностный и межличностный виды интеллекта, вплотную подойдя к созданию новой дефиниции [37].

Само понятие «эмоциональный интеллект» было сформулировано Дж. Мэйером, П. Сэловейем и Д. Карузо в 1990, которые сначала определили его, как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий», а позже расширили до «способности перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений» [59].

Новый феномен привлек внимание многих исследователей и обусловил возникновение нескольких ключевых подходов к трактовке ЭИ.

Так, авторы данного понятия разрабатывали концепцию ЭИ в рамках теории эмоционально-интеллектуальных способностей, которая определяла порядок освоения человеком его отдельных компонентов в онтогенезе, а именно:

1. Способность к идентификации эмоций включает способности воспринимать, определять и выражать эмоции, а также отличать их от имитации.
2. Способность использовать эмоции в процессе саморегуляции: управлять произвольным вниманием, провоцировать возникновение необходимых эмоций, использовать их для повышения продуктивности, учитывать при оценивании фактов и формулировке мнений.
3. Способность к пониманию эмоций: прослеживать их взаимосвязи, причины появления и последствия, переходные состояния, вербализировать текущие психические состояния.
4. Способность к управлению эмоциями: контролировать их, снижать степень внутренней и внешней выраженности, отсекают их влияние на принятие решений, особенно, в стрессовых состояниях [35].

Следующая – некогнитивная теория Р. Бар-Она расширила границы эмоционального интеллекта до широкого перечня знаний, умений и компетентностей, обеспечивающих социальную адаптивность личности, что приблизило изучаемое понятие к феномену эмоциональной компетентности человека. Так, автор предложил рассматривать ЭИ на основе пяти сфер личности: адаптивность; познание себя; совладание со стрессом; межличностное взаимодействие и характер преобладающего эмоционального состояния [9].

Далее ЭИ был рассмотрен Д. Гоулменом на стыке теории способностей и теории черт, дополнив его компоненты, выделенные П. Сэловеем и Дж. Мэйером, социальными навыками, энтузиазмом и настойчивостью. В частности, автор определил ЭИ как «способности мотивировать самого себя и настаивать на своей позиции во фрустрирующих ситуациях, контролировать побуждения и отказываться от немедленного удовлетворения потребностей, регулировать свое настроение и уровень дистресса, чтобы сохранять способность мыслить, способность доверять и быть эмпатичны» [14]. Необходимо отметить, что такой подход привел к смешению понятий эмоционального и социального интеллектов [30].

Уже в начале двадцать первого века М. Зайднер, Дж. Мэттьюс и Р.Д. Робертс, объединив вышеизложенные подходы, предложили рассматривать ЭИ как «совокупность способностей к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими (имеются в виду как собственные эмоции субъекта, так и эмоции других людей)» [9].

Несмотря на то, что феномен эмоционального интеллекта был выделен и описан в рамках зарубежной науки, отечественными исследователями также был внесен значительный вклад в его изучение.

Так, Л.С. Выготским был описан принцип «динамического единства аффекта и интеллекта» и описано его проявление на разных этапах онтогенеза. С.Л. Рубинштейн также обосновывал крепкую связь эмоционального и рационального в человеке. А.Н. Леонтьев рассматривал

механизмы регуляции мыслительных процессов под воздействием эмоций и подчеркивал личностный смысл последних, отмечая их роль в решении мыслительных задач. А.В. Брушлинский анализировал эмоциональные состояния как компоненты мышления, выделяя как позитивный, так и негативный характер их воздействия. А.А. Бодалевым была рассмотрена социальная одаренность на основе совокупности когнитивных, интеллектуальных и эмоциональных способностей, определяющих эффективность коммуникации, а также подчеркнута роль чувств в коммуникативной деятельности субъекта [59].

Следовательно, можно отметить, что, несмотря на отсутствие дефиниции «эмоциональный интеллект», отечественные исследователи разрабатывали смежные с ним понятия, используя такие термины, как «интеллектуализация аффекта», «эмоциональное мышление», «смысловое переживание» и др.

В современное время значительная часть исследований вопросов эмоционального интеллекта отражает, но с опозданием, зарубежные тенденции и проходит в рамках социальной психологии в аспекте изучения коммуникативной компетентности в связи с практической применимостью и запросами образования.

Активный интерес к разработке таких вопросов проявляется в немалом числе диссертаций и научных статей, опубликованных в последние два десятилетия, хотя в них сохраняется смешение понятий эмоционального и социального видов интеллекта [7].

Рассмотрим подробнее современные отечественные представления о феномене ЭИ (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Представления отечественных исследователей о феномене эмоционального интеллекта

| Исследователь | Определение эмоционального интеллекта  |
|---------------|--|
| Г.Г. Гарскова | «способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза» [по 34]. |
| А.В. Гуськова | «набор способностей и соотношение когнитивных, личностных и мотивационных черт» [по 57].   |

### Продолжение таблицы 1

|                |   |
|----------------|---|
| И.Н. Андреева  | «совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями, включающая глубинные эмоции, значимые для личностного (а не для социального) роста» [3].  |
| М.А. Манойлова | «способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого» [33].  |
| Т. Сабиров     | «индивидуально-психологический комплекс способностей и умений субъекта воспринимать эмоциональные проявления как собственные, так и других людей, понимать их значение и смысл и эффективно оперировать этой информацией в соответствии с задачами субъекта и наличной ситуацией» [43]. |
| А.А. Титова    | «способность человека оперировать эмоциональной информацией, той, которую получаем или передаем с помощью эмоций» [50].   |

Как видно из представленных выше определений, современные отечественные концепции рассматривают ЭИ преимущественно как способность, а сами определения состоят из перечня его компонентов, хотя прослеживаются также и определения, созданные в рамках теории черт. Кроме того, в некоторых определениях, например, И.Н. Андреевой, отмечаются попытки отделение границ ЭИ от социального интеллекта.

Рассмотрим также основные модели эмоционального интеллекта, разработанные отечественными исследователями.

А.И. Савенков рассматривает ЭИ с позиций практического интеллекта и социальных способностей, включая в его структуру большинство выделенных в описанных зарубежных теориях компонентов, однако, его модель отличается отсутствием способности к идентификации собственных эмоций и отказом рассматривать использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности [44].

И.Н. Мещерякова описывает структуру ЭИ через перечень критериев: эмоциональный, когнитивный, поведенческий, включая в их состав личностные качества, в первую очередь, коммуникативные, знания об ЭИ и умения, обогащая свою модель, по сравнению с другими, рефлексивными способностями [36].

С.П. Деревянко, опираясь на идеи о репрезентации эмоций, выделяет уровни эмоционального интеллекта: коммуникативный, гностический и

эвристический, определяющие такие его показатели, как имплицитность, интроспективность и инструментальность [по 27].

М.А. Манойлова выделяет в структуре ЭИ внутриличностный и межличностный (социальный) компоненты, обогащая свою модель волевыми качествами личности [33].

Наибольшее распространение в последние годы получила модель Д.В. Люсина, включающая в себя такие структурные элементы, как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими, что позволяет также выделять межличностный и внутриличностный ЭИ, избегая личностных характеристик. Согласно этой модели, эмоциональный интеллект выполняет ряд следующих функций: оценочно-прогностическая, фасилитирующая, регулятивная, рефлексивно-коррекционная, мотивирующая, адаптивная [31].

Таким образом, имеющий уровень разработанности феномена эмоционального интеллекта не позволяет однозначно определить его границы как отдельного конструкта, что обуславливает его смешение с такими терминами, как эмоциональная и коммуникативная компетентность, социальный интеллект.

Зарубежные исследователи рассматривают эмоциональный интеллект преимущественно как совокупность способностей и/ или личностных характеристик, тогда как отечественные рассматривают способности и компетенции. Все это привело к возникновению многообразия моделей ЭИ, включающих перечни разного числа компонентов, зависящих от методологического подхода исследователя.

В нашем исследовании мы будем опираться на идеи Д.В. Люсина.

## 1.2 Возрастные особенности становления эмоционального интеллекта младших школьников

Несмотря на относительно глубокую разработанность проблемы эмоционального интеллекта младших школьников, среди исследователей

продолжается дискуссия о том, правомерно ли вообще выделять эмоциональный интеллект у детей, какова его структура и факторы развития.

Так, некоторые исследователи утверждают, что эмоциональный интеллект – это врожденная способность, во многом определяемая генетическим фактором, как и академический интеллект. На настоящий момент данная точка зрения признается преимущественно ошибочной в психолого-педагогических науках [39].

Например, другие уверены, что эмоциональный интеллект формируется в онтогенезе и его можно целенаправленно и поэтапно развивать, опираясь на перечень его компонентов. Однако, исследователи данной группы расходятся во мнении, с какого возраста целесообразно формировать ЭИ. Так, некоторые утверждают, что в детском периоде возможно становление только элементов коммуникативной компетентности, а компоненты эмоционального интеллекта начинают формироваться с младшего подросткового возраста [58]. Их оппоненты приводят в качестве аргумента данные об эффективном развитии эмоционального интеллекта уже в дошкольном возрасте [41].

Таким образом, младший школьный возраст рассматривается как благоприятный для развития основных структурных элементов эмоционального интеллекта, по мнению одних исследователей, или для развития предпосылок, по мнению других.

В нашем исследовании мы будем опираться на точку зрения В.Г. Каменской, которая рассматривает дошкольный возраст как пропедевтический этап становления ЭИ, а младший школьный возраст – как сензитивный период, позволяющий относительно успешно формировать у обучающихся базовые компоненты эмоционального интеллекта, что обусловлено активным развитием мышления, рефлексивных навыков, объективной картиной мира и социализацией [5],

Рассмотрим подробнее возрастные особенности становления эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте.

А.А. Федулова перечисляет ключевые новообразования младшего школьного возраста, обуславливающие специфику возрастного развития. Среди них автор называет: переход к учебной деятельности как ведущей, изменение иерархии мотивов, становление произвольности во всех сферах психики, формирование теоретического мышления и его постепенное доминирование над другими познавательными процессами, возникновение внутреннего плана и рефлексии, изменение самооценки, усвоение необходимого объема социальных норм, закрепление нравственных ориентиров [51].

Д.М. Рыжов указывает, что на настоящий момент данных об особенностях эмоционального интеллекта младших школьников накоплено недостаточно, что связано с преобладанием иных возрастных задач в данном периоде по сравнению с подростковым, как межличностное взаимодействие становится ключевым фактором личностного развития. Это позволяет привлекать к изучению проблемы ЭИ младших школьников данные о становлении у них коммуникативной компетентности [42].

Т.Л. Шабанова считает, что процессы адаптации к школе, познания новой социальной роли и выстраивания взаимодействия с учителем и одноклассниками на протяжении всего периода обучения в начальной школе требуют «совершенствования когнитивных, эмоциональных и поведенческих составляющих эмоционального интеллекта». По мнению исследователя, на этапе перехода на эту ступень образования ребенок уже должен владеть навыками эмпатии, иметь представление о базовых эмоциях и способах их выражения, понимать возможности произвольной модификации эмоций и знать некоторые стратегии этого, контролировать свое эмоциональное состояние на доступном для данного возраста уровне, особенно, негативные [54].

К.С. Кузнецова считает, что для данного возраста свойственны низкий или средний уровень ЭИ и всех его компонентов. По ее мнению, уровень самооценки, мышления и самосознания первоклассника не могут обеспечить



ему возможность адекватной социальной перцепции и интеракции. Также она отмечает гетерохронность становления компонентов ЭИ на всем протяжении обучения в начальной школе, признавая, однако, значимость влияния учителя и родителя на данный процесс, что обеспечивает значительную вариативность уровней сформированности эмоционального интеллекта у четвероклассников [26].

По оценкам Е.И. Антоновой и Ю.В. Братчиковой к окончанию начальной школы у детей могут быть сформированы такие элементы ЭИ, как «понимание потенциального расхождения между переживаемой и выраженной эмоцией; возникновения эмоций; распознавание лицевой экспрессии эмоций; понимание связи между убеждениями и эмоциями; понимание влияния напоминания о событии как активатора эмоции; понимание регуляции эмоций; понимание смешанных или амбивалентных эмоций; понимание внешних причин понимание связи между желанием и эмоцией; понимание вины» [5].

А.В. Гусаревич уточняет, что детям 10-11 лет уже хватает социальных знаний и умений, особенно, рефлексивных, чтобы относительно эффективно осуществлять прогнозирование эмоций своих и чужих и использовать это в общении. Значительную роль в этом, по мнению автора, имеет становление самосознания [15].

О.О. Гонина указывает, что образ-Я обучающегося начальной школы уже встраиваются субъектные характеристики, хотя их число не может соревноваться с объектными. Вследствие этого важным представляется целенаправленное развитие у них умений самопознания и сравнения со сверстниками. Кроме того, новообразованием данного периода выступает относительно объективная и независимая самооценка, формирующаяся к 4 классу, что приводит к разрыву идеального и реального образов себя и начинает выступать регулирующей функцией, в том числе, в процессе общения [13].

Н.В. Шкляр подчеркивает значимость динамики развития у младших школьников эмоциональной сферы, что во многом связано с изменением мотивационно-потребностной сферы обучающихся. Например, игра и общение начинают вызывать у ребенка меньше эмоций, а значимость результатов учебной деятельности и оценки взрослого ощутимо возрастает, в результате изменяется характер эмоциональных реакций. Также у младшего школьника активно формируются высшие чувства, например, ему становятся доступными эстетическое наслаждение искусством и природой, интеллектуальное удовлетворение и много новых эмоций, связанных с нравственностью, например, чувство долга, товарищества, вина, беспокойство, смущение и т.д. Все эмоциональные проявления утрачивают ситуативность, становятся более устойчивыми, связанными и с отдаленными событиями или мыслями. В целом, заканчивают формироваться основные индивидуальные особенности эмоциональной сферы детей [56].

А.А. Денисова указывает, что младшие школьники активно овладевают языком невербального выражения эмоций, что помогает им начать осознанно пользоваться им и использовать имеющиеся знания при интерпретации поведения других. Однако данные умения еще необходимо совершенствовать, так как ученикам свойственно допускать ошибки, особенно, при восприятии отрицательных эмоций сверстников. Особенно часты затруднения в новых ситуациях или при интерпретации сложных эмоций и чувств, например, отвращения, вины или чувства долга. Также проявляются и гендерные отличия: девочки лучше понимают свои и чужие эмоции по сравнению с мальчиками. Однако, к третьему классу мальчики обгоняют по степени социальной чувствительности [17].

О.Л. Лебедеко приводит факт о том, что способность понимать эмоции зависит от эмоционального стиля членов семьи, так как на основе анализа их поведения ребенок создает «когнитивные схемы эмоций», однако, нельзя недооценивать и фактор влияния других институтов социализации на данную характеристику [29].

Ребенком начинает осознаваться глубокая причинно-следственная связь эмоций, событий и их оценок, что позволяет ему лучше понимать эмоциональные состояния окружающих, наглядно это проявляется к третьему классу. Так, по данным И.Б. Ворониной не менее трети первоклассников и большинство более старших учеников осознают и допускают, что люди одновременно могут испытывать несколько эмоций по поводу конкретной ситуации, даже амбивалентных, при этом реакции у всех индивидуальны [10].

Н.Н. Суровцева уточняет, что для младших школьников сложным представляется связывать отрицательные эмоции с нарушениями социальных норм, а положительные – с социально одобряемыми действиями, что, например, затрудняет для них понимание эмоций некоторых литературных персонажей. Данный навык формируется уже в четвертом классе.

Также она добавляет, что способность понимать свои и чужие эмоции во многом определяет эмоциональное благополучие и уровень развития эмпатии учеников. Например, данное умение достоверно коррелирует с социальным статусом ученика в классе [49].

С.А. Курносова считает, что навыки эмпатии проявляются у младших школьников неустойчиво, например, соперничество со сверстником может привести к полному отказу от сопереживания ему. Ребенок может поочередно проявлять гуманистическую и эгоцентрическую эмпатию. Однако при групповом соперничестве готовность проявить эмпатии значительно зависит от уровня устойчивости и адекватности самооценки [28].

Е.В. Горинова, А.В. Макаруч, Н.Е. Рычка и О.В. Хухлаева связывают становление эмоционального интеллекта у младших школьников, в первую очередь, с развитием навыков саморегуляции под воздействием школьных требований и правил. Постепенно ученик овладевает навыками управления своими и чужими эмоциями, расширяет репертуар стратегий их контроля. В частности, уменьшается их импульсивность, особенно, негативных эмоций,

улучшается контроль внешней экспрессии под влиянием социальных норм, эмоции интеллектуализируются, что повышает способность к их вербализации. Ученик начальной школы также постепенно овладевает способностью вызывать и пролонгировать необходимые эмоции, хотя в данном возрасте данная способность еще слабо выражена [32].

С другой стороны, как уточняет М.О. Зотова, навыки эмоциональной саморегуляции плохо функционируют в ситуациях длительного стресса, детям все еще типичны открытость и непосредственность, относительная легкость эмоционального заражения, неадекватная сила реакции на стимулы, частая смена эмоциональных состояний, игнорирование эмоций других людей и недостаточный их учет в процессе межличностного взаимодействия [20].

Интересен также тот факт, что возможности девочек в саморегуляции эмоций в 1-2 классе значительно шире, однако к 4 классу уровень данной способности у мальчиков выравнивается с ними.

О.Ю. Байбакова и С.С. Журавлева отмечают, что младшие школьники только к третьему классу начинают активно использовать стратегии когнитивной регуляции отрицательных эмоций, тогда как ранее они предпочитают поведенческие стратегии [7].

Необходимо уточнить, что теоретический анализ подходов к феномену ЭИ, осуществленный в рамках нашего исследования, позволяет сформулировать следующее определение: эмоциональный интеллект младшего школьника – это «способности к правильному восприятию, пониманию, осмыслению эмоций и управлению ими, которые коррелируют с проявлениями личностных качеств (сопереживание, отзывчивость, тактичность, деликатность и др.)».

Таким образом, ЭИ обучающихся начальной школы выражается в идентификации, управлении и рефлексии эмоциональных состояний своих и окружающих, что обеспечивает продуктивное использование

соответствующих знаний и умений в процессе выстраивания взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Возрастные особенности развития младшего школьника делают возможным формирование у него всех компонентов эмоционального интеллекта.

Среди возрастных особенностей становления эмоционального интеллекта необходимо отметить: повышение возможностей саморегуляции; осознание возможности контроля эмоций; развитие эмпатии, иногда избирательной; установки на внимание к эмоциям других; расширение диапазона эмоций и чувств и улучшение их идентификации; расширение невербального репертуара поведения; повышение осознанности эмоций и допустимости их амбивалентности; формирование способности объективно видеть связь эмоций и факторов, умения вербализовать эмоции; овладение некоторыми приемами регуляции негативных состояний, в том числе, когнитивными, сокрытием эмоций в соответствии с социальными нормами; общая интеллектуализация эмоций и переход их выражения в социально допустимые формы.

Недостаточность сформированности эмоционального интеллекта в этом возрасте проявляется, как правило, в слабости эмпатии и внимания к эмоциям окружающим, трудностях распознавания невербального языка эмоций и саморегуляции сильных эмоций, в малом социальном опыте.

### 1.3 Методические аспекты процесса формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности

Развитие у обучающихся начальной школы эмоционального интеллекта во внеурочной деятельности остается важной проблемой деятельности классного руководителя, так как успешность их социальной адаптации значительно зависит от уровня сформированности именно данного конструкта.

Значительные возможности в развитии эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста имеет внеурочная деятельность.

Внеурочная деятельность, согласно требованиям ФГОС, является обязательной частью основной общеобразовательной программы.

В письме Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» она описывается как «образовательную деятельность, направленная на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемую в формах, отличных от урочной» [по 12].

Вслед за Н.Г. Баженовой [6], О.В. Галаковой [12], О.А. Дроздовой [18], И. В. Хлудеевой [6] и другими в нашем исследовании внеурочная деятельность будет пониматься как «особый вид совместной деятельности ребенка и педагога, обеспечивающий возможность выбора обучающимся направления деятельности, активного самостоятельного поиска новых способов действия, форм представления результатов, а также построения учителем индивидуальной познавательной траектории ребенка с опорой на его личностный опыт». Следовательно, ее функциями могут быть названы следующие: креативная, воспитательная, преобразовывающая, компенсационная, интеграционная и образовательная.

Л.В. Корнилова и Н.Е. Скрипова отмечают, что среди ключевых задач организации внеурочной деятельности младших школьников выделяется и задача обеспечения условий для получения обучающимися необходимого социального опыта в процессе социализации. Именно внеурочная деятельность позволяет стимулировать младшего школьника к коммуникации в специально созданных условиях, что способствует становлению у него как коммуникативной компетентности, так и компонентов эмоционального интеллекта [47].

Однако решение данной задачи осложняется многообразием подходов к структуре эмоционального интеллекта и возможностям формирования ее компонентов в начальной школе.

Имеющийся в практике опыт целенаправленной тренировки способностей, составляющих ЭИ, позволяет предполагать, что включение младших школьников в соответствующую деятельность также позволит эффективно развивать у них все компоненты эмоционального интеллекта. Например, В. Шиманской описывает западный опыт «социально-эмоционального обучения» [55]. В отечественной науке также есть примеры эффективных программ в данном направлении, разработанные К.В. Адушкиной, А.В. Дегтярёвой, А.О. Куракиной и другими [50].

Обзор методической литературы, посвященной проблеме развития ЭИ у обучающихся начальных классов во внеурочной деятельности, позволяет выявить фундаментальные методологические положения, которые должны рассматриваться как основа разрабатываемых программ: идеи Л.С. Выготского (принцип учета зон актуального и ближайшего развития, единство аффективного и интеллектуального); положения С.Л. Рубенштейна о регулирующем влиянии эмоций протекание психических процессов; теория Д.В. Люсина о структуре ЭИ; идеи развивающего обучения Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова; идеи Д. Гоулмена о возможности целенаправленного развития способностей ЭИ [32].

Следовательно, оптимальной формой развития у младших школьников эмоционального интеллекта является формат тренинга, так как он позволяет не только эффективно актуализировать жизненный опыт обучающихся и имеющиеся у них представления об эмоциях, но и способствовать выработке умений и способностей на практике в процессе коммуникации, своевременно корректируя данный процесс, что с высокой вероятностью позволяет прогнозировать изменение поведения таких учеников и в реальной жизни [25].

К.Ю. Кальметова и И.М. Попова определяют тренинг в начальной школе как «метод групповой учебной деятельности учащихся, при котором в результате многочисленных, особым образом организованных упражнений по воссозданию, проживанию и анализу проблемных учебных ситуаций у его участников не только формируются умения и навыки, но и создаются условия для личностного роста в целом» [21].

А.А. Денисова подчеркивает, что включение элементов тренинга во внеурочную деятельность для решения задач развития ЭИ у обучающихся способствует «обретению непосредственного индивидуального опыта переживаний эмоций и чувств, на основе которого формируется осмысленное (включающее принятие решений) и означенное (связанное с речью) восприятие, воздействующее на систему субъективно-оценочных отношений и оказывающее влияние на характер поведенческих реакций» [17].

О.В. Галакова добавляет, что формат тренинга позволяет комплексно реализовывать педагогические условия развития ЭИ у младших школьников, среди которых свою эффективность подтвердили: учет возрастных возможностей и индивидуального опыта обучающегося; обеспечение опыта вербальной и невербальной коммуникации; поддержание познавательной активности; использование активных методов обучения; включение всех направлений формирования ЭИ: идентификация и контроль эмоций своих и чужих, эмпатия, учет закономерностей становления ЭИ в онтогенезе, групповая работа [12].

И.Ю. Воронина предлагает строить программу внеурочной деятельности младших школьников для развития их ЭИ с включением следующих этапов:

1. Эмоционально-когнитивный этап должен уточнять и расширять представления ученика об эмоциональных состояниях, их вербальных и невербальных признаках, факторах их возникновения и последствиях, учить его обращать внимание на них, осознавать и называть, как в отношении себя, так и другого человека. Автор отмечает, что отбор материала основывается



на «наличии в нем позитивной фоновой информации с целью формирования ассоциативных связей с внутренними эмоциональными переживаниями учеников». Важным также является демонстрация учителем правильных ролевых моделей поведения и повышение объективности оценки детьми коммуникативных ситуаций.

2. Эмоционально-регуляторный этап предусматривает становление навыков рефлексии и эмоциональной саморегуляции. Для достижения этих целей обязательным является использование методов активного обучения: дискуссия, игра, упражнение и т.д. Важным является обучение младших школьников не подавлять эмоции, а модифицировать их, управлять. Данный этап требует строгого контроля учителем характеристик образовательной среды и тренировки умений работать в группе с постепенным усложнением заданий. В качестве условий реализации этапа автор называет конструктивную обратную связь, осуществление поддержки, признание права ученика на проживание любой эмоции и вербализация всех состояний.

3. Эмоционально-поведенческий этап направлен на развитие эмпатии и тренировку гибкости в применении способностей ЭИ для достижения продуктивности коммуникации. Ключевой задачей является адаптация имеющихся способностей ЭИ к требованиям социальных норм. Каждый ребенок, по мнению И.Ю. Ворониной, должен получить опыт «здорового, адекватного поведения в обществе, умения ориентироваться и адаптироваться в сложном противоречивом мире». На этом этапе важно повысить для младших школьников ценность сотрудничества, эмоционального комфорта и уважения к каждому. В качестве метода необходимо использовать систему упражнений и игр. Условием реализации этапа является также осуществление индивидуальной помощи как по запросу, так и на основании собственных наблюдений учителя [10].

А.А. Белопольская добавляет, что процесс развития у обучающихся начальных классов ЭИ должен включать: во-первых, создание условий для искреннего и безопасного проговаривания учениками своих эмоциональных

состояний; во-вторых, активное использование приемов самооценивания, что позволит повышать осознанность обучающихся и формировать у них установку на ответственность за собственные эмоции [8].

Систематизируем методы, рекомендуемые для использования в программах внеурочной деятельности младших школьников, направленных на развитие у них компонентов эмоционального интеллекта.

1. Арт-терапия и все ее виды: песочная, драматерапия, двигательная терапия, музыкотерапия, куклотерапия и т.д. Помимо создания благоприятной атмосферы для выражения своих эмоций, арт-терапия и ее творческие продукты дают значительный объем материала для анализа, интерпретации и управления. Уточним, что полезными также выступают приемы «пластическое интонирование», «побуждения к сопереживанию» и «свободное дирижирование» [46].

2. Психогимнастика способствует созданию необходимой для тренинга атмосферы, снижает эмоциональное напряжение, управляет групповой динамикой, а также способствует овладению невербальным языком общения [32].

3. Анализ литературы предлагает ученикам описание различных эмоциональных состояний, что развивает умение вербализировать их. Текст позволяет тренировать навыки идентификации эмоций, проникать во внутренний мир героя, развивать эмпатию [7].

4. Игра (ролевая, деловая и пр.) создает условия для практической отработки любых компонентов эмоционального интеллекта в безопасных для обучающегося условиях. Наиболее популярными являются игры на понимание эмоций, их выражение и контроль. Значительный обучающий эффект имеют дидактические и имитационные игры [10].

5. Драматизация позволяет «проживать» эмоции персонажей через движение, жесты, мимику, пластику, лучше понимать их состояния, идентифицировать эмоции, выявлять причинно-следственные связи и учить их сознательно проявлять внешне в социально одобряемых рамках [41].

6. Словесные методы направлены на расширение представлений младших школьников об эмоциях и компонентах эмоционального интеллекта, формирование этических ценностей, рефлексивных навыков. Например, О.Ю. Байбакова и С.С. Журавлева рекомендуют использовать метод проблемной беседы и дискуссии [7].

7. Наглядные методы, как отмечает Е.И. Антонова, способствуют «восприятию и декодированию эмоций, формированию самого представления о них, связи определенных мимических проявлений с теми или иными чувствами». Так, свою эффективность доказали демонстрации эмоциональных пиктограмм и фотографий с изображениями эмоций, моделирование. Кроме того, можно использовать просмотр мультимедиа-материалов, что значительно расширяет границы доступного ученику эмоционального опыта [5].

К.С. Кузнецова дополняет перечень методов формирования ЭИ младших школьников следующими: методы эмоциональной саморегуляции (дыхательные, медитативные и пр.); обратная связь, проектирование [26].

Таким образом, при соблюдении требований к методологии и методике формирования у младших школьников компонентов ЭИ внеурочная деятельность имеет значительный потенциал в достижении результатов в данном направлении, однако, важно понимать, что такая работа должна осуществляться комплексно, следовательно, необходимо включать методы развития ЭИ и в урочную деятельность обучающихся.

#### Выводы по первой главе

На настоящий момент в науке еще не сформирован единый и однозначный подход к пониманию интеллекта как конструкта.

Зарубежные исследователи рассматривают эмоциональный интеллект преимущественно как совокупность способностей и/или личностных характеристик, тогда как отечественные рассматривают способности и компетенции

Эмоциональный интеллект – это способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого.

Структура эмоционального интеллекта на настоящий момент не уточнена, в качестве основной в исследовании был выбран подход Д.В. Люсина, рассматривающий такие компоненты, как межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект.

Младший школьный возраст рассматривается как благоприятный для развития основных структурных элементов эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект младшего школьника – это способности к идентификации, управлению и рефлексии эмоциональных состояний своих и окружающих, что обеспечивает продуктивное использование соответствующих знаний и умений в процессе выстраивания взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Возрастные особенности развития младшего школьника делают возможным формирование у него всех компонентов эмоционального интеллекта.

Среди возрастных особенностей становления эмоционального интеллекта необходимо отметить: повышение возможностей саморегуляции; осознание возможности контроля эмоций; развитие эмпатии, иногда избирательной; установки на внимание к эмоциям других; расширение диапазона эмоций и чувств и улучшение их идентификации; расширение невербального репертуара поведения; повышение осознанности эмоций и допустимости их амбивалентности; формирование способности объективно видеть связь эмоций и факторов, умения вербализовать эмоции; овладение некоторыми приемами регуляции негативных состояний, в том числе, когнитивными, сокрытием эмоций в соответствии с социальными нормами; общая интеллектуализация эмоций и переход их выражения в социально допустимые формы.

При соблюдении требований к методологии и методике формирования у младших школьников компонентов эмоционального интеллекта внеурочная деятельность имеет значительный потенциал в достижении результатов в данном направлении.

Оптимальной формой развития у младших школьников эмоционального интеллекта является формат тренинга.

Программу внеурочной деятельности по развитию у младших школьников эмоционального интеллекта необходимо строить на основе трех этапов в соответствии с закономерностями его становления в онтогенезе: эмоционально-когнитивный; эмоционально-регуляторный; эмоционально-поведенческий.

В качестве методов формирования у обучающихся начальной школы эмоционального интеллекта рекомендуется использовать следующие: арт-терапия и ее виды; анализ литературы; психогимнастика; игра; словесные и наглядные методы; драматизация.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **2.1 Организация опытно-экспериментальной работы**

Экспериментальная работа по формированию эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности проводилась на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10 имени В.П. Поляничко» города Магнитогорска.

Целью экспериментальной работы стала проверка гипотезы о том, что внедрение во внеурочную деятельность младших школьников программы развития эмоционального интеллекта позволит повысить уровень сформированности его компонентов у обучающихся.

В соответствии с целью и гипотезой были сформулированы задачи исследования:

1. Определить выборку исследования, выявить критерии сформированности и уровни выраженности показателей эмоционального интеллекта младших школьников, подобрать диагностические материалы, соответствующие выделенным критериям и возрастным особенностям обучающихся.

2. Определить показатели сформированности компонентов эмоционального интеллекта младших школьников и охарактеризовать специфику их выраженности у респондентов.

3. Разработать и реализовать программу внеурочной деятельности по формированию эмоционального интеллекта для обучающихся 4 класса.

4. Осуществить контрольный этап педагогического эксперимента для выявления динамики уровня сформированности показателей эмоционального интеллекта изучаемых младших школьников.

5. Сравнить полученные на констатирующем и контрольном этапах данные для оценки эффективности проведенной программы.

В соответствии с целью и гипотезой исследования в выборку были определены 23 обучающихся 4 «В» класса.

В качестве критериев и показателей сформированности эмоционального интеллекта младших школьников были определены компоненты эмоционального интеллекта, описанные в исследованиях Е.А. Александровой [1], Е.И. Антоновой [5], Ю.В. Братчиковой [5], А.В. Гусаревича [15], М.О. Зотовой [20], К.С. Кузнецовой [26] и других.

В качестве методологического основания исследования нами была выбрана двухкомпонентная теория Д.В. Люсина [31], которая позволила выделить критерии и описать уровни сформированности показателей эмоционального интеллекта обучающихся четвертого класса (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии и уровни сформированности компонентов эмоционального интеллекта младших школьников

| № | Критерий         | Показатели                 | Уровень  |  |   |
|---|------------------|----------------------------|--|--|---|
|   |                  |                            | Низкий<br>(1 балл)   | Средний<br>(2 балла)   | Высокий<br>(3 балла)  |
| 1 | Межличностный ЭИ | Понимание чужих эмоций     | В большинстве случаев не способен идентифицировать эмоции другого на основе невербальных признаков, проявить эмпатию   | Способен в некоторых случаях идентифицировать эмоции другого на основе невербальных признаков, проявить эмпатию.   | Способен идентифицировать эмоции другого на основе невербальных признаков, проявить эмпатию.  |
|   |                  | Управление чужими эмоциями | В большинстве случаев не способен осознанно воздействовать на чужие эмоции, достигать целей воздействия, корректировать силу чужих эмоций, особенно, негативных. | В некоторых ситуациях способен осознанно воздействовать на чужие эмоции, достигать целей воздействия, корректировать силу чужих эмоций, особенно, негативных | Способен осознанно воздействовать на чужие эмоции, достигать целей воздействия, корректировать силу чужих эмоций, особенно, негативных. |

Продолжение таблицы 2

|   |                     |                            |   |  |   |
|---|---------------------|----------------------------|---|--|---|
| 2 | Внутриличностный ЭИ | Понимание своих эмоций     | В большинстве случаев не способен к осознанию своих эмоций: не может их распознавать и идентифицировать, не понимает причины эмоций, не способен к их вербальному описанию.   | Частично способен к осознанию своих эмоций: может их распознавать и идентифицировать, понимает причины эмоций, способен к их вербальному описанию в некоторых ситуациях.   | Способен к осознанию своих эмоций: может их распознавать и идентифицировать, понимает причины эмоций, способен к их вербальному описанию.   |
|   |                     | Управление своими эмоциями | В большинстве случаев не способен регулировать состояние своих эмоций, способствовать преобладанию положительных эмоций, скрывать и купировать негативные эмоции. Слабо осознает важность контроля своих эмоциональных проявлений | В некоторых случаях способен регулировать состояние своих эмоций, способствовать преобладанию положительных эмоций, скрывать и купировать негативные эмоции. Частично осознает важность контроля своих эмоциональных проявлений. | Способен регулировать состояние своих эмоций, способствовать преобладанию положительных эмоций, скрывать и купировать негативные эмоции. Осознает важность контроля своих эмоциональных проявлений. |
|   |                     | Контроль экспрессии        | В большинстве случаев не способен управлять внешними проявлениями своих эмоциональных состояний, соблюдать социальные нормы, связанные с проявлением эмоций.  | В некоторых ситуациях управлять внешними проявлениями своих эмоциональных состояний, соблюдать социальные нормы, связанные с проявлением эмоций.   | Способен управлять внешними проявлениями своих эмоциональных состояний, соблюдать социальные нормы, связанные с проявлением эмоций.   |

Далее нами были составлено описание уровней сформированности показателей эмоционального интеллекта, обучающихся 4 класса.

Опираясь на научно-исследовательский опыт, согласно которому в педагогических исследованиях наиболее оптимальным является распределение достигнутых результатов по трем уровням: высокий, средний и низкий, опишем их.



1. На низком уровне (5-8 баллов): обучающийся даже при поддержке взрослого в большинстве случаев не может определить, испытывает ли сейчас он сам или другой человек какую-либо эмоцию; идентифицировать эмоциональное состояние свое или другого человека, т.е. понять его и обозначить верным названием; проследить причинно-следственные связи между жизненными событиями и эмоциональными состояниями, прогнозировать вероятные последствия конкретных эмоций; инициировать необходимую эмоцию у себя или у другого; управлять интенсивностью эмоциональных состояний своих и чужих, в том числе, регулировать степень выраженности негативных, нарушающих социальные нормы эмоций; плохо скрывает проживаемые эмоции, ярко выражает их невербально; практически не владеет навыками эмпатии.

2. На среднем уровне (9-12 баллов): обучающийся может в некоторых случаях, в том числе, при дозированной поддержке взрослого: определить, испытывает ли сейчас он сам или другой человек какую-либо эмоцию; идентифицировать эмоциональное состояние свое или другого человека, т.е. понять его и обозначить верным названием; проследить причинно-следственные связи между жизненными событиями и эмоциональными состояниями, прогнозировать вероятные последствия конкретных эмоций; инициировать необходимую эмоцию у себя или у другого; управлять интенсивностью эмоциональных состояний своих и чужих, в том числе, регулировать степень выраженности негативных, нарушающих социальные нормы эмоций; относительно хорошо для своего возраста скрывает проживаемые эмоции, они редко проявляются невербально вне контроля; время от времени проявляет навыки эмпатии.

3. На высоком уровне (13-15 баллов): обучающийся в большинстве случаев может определить, испытывает ли сейчас он сам или другой человек какую-либо эмоцию; идентифицировать эмоциональное состояние свое или другого человека, т.е. понять его и обозначить верным названием; проследить причинно-следственные связи между жизненными событиями и

эмоциональными состояниями, прогнозировать вероятные последствия конкретных эмоций; инициировать необходимую эмоцию у себя или у другого; управлять интенсивностью эмоциональных состояний своих и чужих, в том числе, регулировать степень выраженности негативных, нарушающих социальные нормы эмоций; относительно хорошо для своего возраста скрывает проживаемые эмоции, они редко проявляются невербально вне контроля; владеет навыками эмпатии.

В качестве диагностического метода в связи с возрастными особенностями четвероклассников был выбран тестовый опросник. Диагностической методикой выступила комплексная методика диагностики эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (детский вариант) [31]. Ее описание представлено в приложении А.

Для снижения негативного влияния внешних факторов в непривычной для детей ситуации диагностики констатирующий и контрольный этапы эксперимента проводился в привычном для обучающихся классе после установления эмоционального контакта в промежуток времени вне серьезных физических и психологических нагрузок с условием добровольного участия обучающихся в исследовании.

Таким образом, была запланирована опытно-экспериментальная работа из трех этапов, отражающих проведение педагогического эксперимента с целью разработки, апробации и оценки результативности программы внеурочной деятельности по развитию эмоционального интеллекта младших школьников.

В качестве источника критериев и показателей сформированности эмоционального интеллекта младших школьников выступила двухкомпонентная теория Д.Н. Люсина, а в качестве методики был выбран опросник данного исследователя, валидизированный для детей младшего школьного и младшего подросткового возраста.

Рассмотрим полученные благодаря организации и проведению констатирующей диагностики показатели эмоционального интеллекта четвероклассников подробнее.

Для удобства данные были систематизированы в таблицы.

В таблице 7 приложения Б представлены результаты констатирующей диагностики показателей межличностного эмоционального интеллекта младших школьников.

На рисунке 1 наглядно представлено распределение уровней сформированности показателей межличностного интеллекта у изучаемых младших школьников.

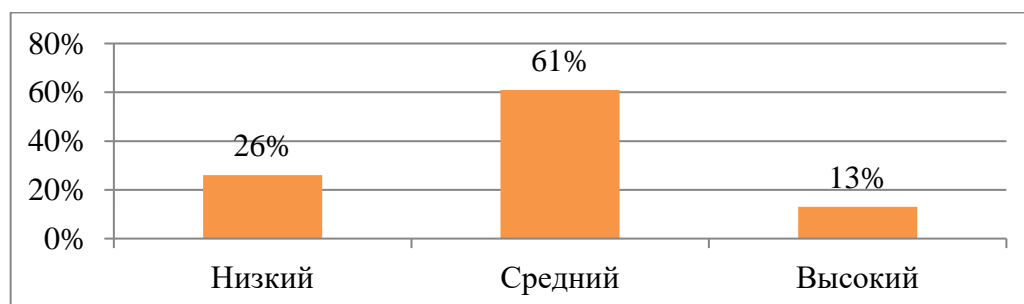


Рисунок 1 – Результаты диагностики сформированности показателей межличностного эмоционального интеллекта у младших школьников

Как видно на рисунке 1, у четвероклассников было выявлено преобладание среднего уровня сформированности показателей межличностного эмоционального интеллекта. Такой уровень характерен для 61% респондентов. Высокий уровень – лишь у 13% младших школьников, а низкий – у 26% обучающихся четвертого класса.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что большинство изучаемых младших школьников лишь частично способны идентифицировать эмоции другого на основе невербальных признаков и воздействовать на чужие эмоции, достигать целей воздействия, корректировать силу чужих эмоций, особенно, негативных. Кроме того, уровень эмпатии изучаемых респондентов выражен в большинстве только на среднем уровне. Лишь незначительная часть респондентов (3 человека) имеет действительно высокий уровень межличностного интеллекта, что позволяет им эффективно управлять эмоциональными состояниями окружающих.

В таблице 8 приложения Б представлены результаты констатирующей диагностики показателей внутриличностного эмоционального интеллекта младших школьников.

На рисунке 2 наглядно представлено распределение уровней сформированности показателей внутриличностного эмоционального интеллекта у изучаемых младших школьников.

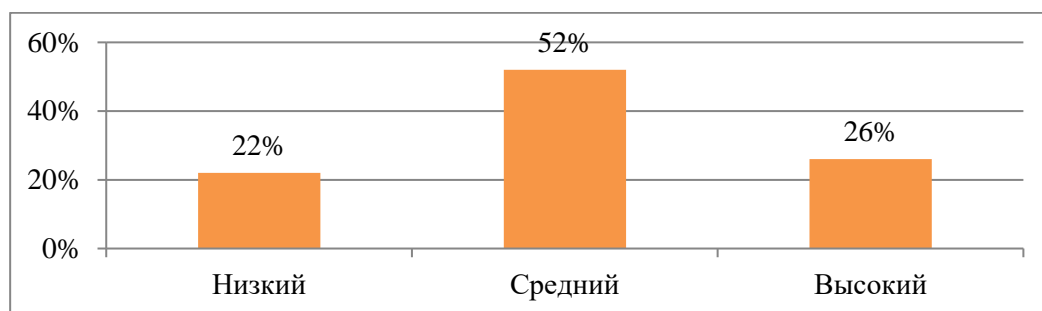


Рисунок 2 – Результаты диагностики сформированности показателей внутриличностного эмоционального интеллекта у младших школьников

Как видно на рисунке 2, у четвероклассников было выявлено преобладание среднего уровня сформированности показателей внутриличностного эмоционального интеллекта, он был выявлен у 52% обучающихся. Высокий уровень данного показателя характерен 26% младших школьников, а низкий – 22% обучающихся четвертого класса.

Таким образом, более половины респондентов в процессе коммуникации только частично способны к осознанию своих эмоций; к регуляции состояния своих эмоций, к способствованию преобладания положительных эмоций, к скрыванию и купированию негативных эмоций. Они также частично осознают важность контроля своих эмоциональных проявлений. Время от времени они способны управлять внешними проявлениями своих эмоциональных состояний, соблюдать социальные нормы, связанные с проявлением эмоций.

Таким образом, было выявлено, что у изучаемых младших школьников преобладает средний уровень межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта. Кроме того, можно отметить, что показатели внутриличностного эмоционального интеллекта выражены у младших

школьников на более высоком уровне, чем показатели внутриличностного эмоционального интеллекта.

Далее рассмотрим распределение уровней сформированности эмоционального интеллекта у четвероклассников по всем критериям и показателям (см. таблицу 3).

Таблица 3 – Результаты констатирующей диагностики показателей эмоционального интеллекта младших школьников по критериям

| Ребенок | Внутриличностный ЭИ | Межличностный ЭИ   | Общий балл          | Уровень эмоционального интеллекта |
|---------|---------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------------|
| 1       | 6                   | 3                  | 9                   | средний                           |
| 2       | 5                   | 2                  | 7                   | низкий                            |
| 3       | 4                   | 3                  | 7                   | низкий                            |
| 4       | 7                   | 4                  | 11                  | средний                           |
| 5       | 9                   | 6                  | 15                  | высокий                           |
| 6       | 5                   | 4                  | 9                   | средний                           |
| 7       | 4                   | 2                  | 6                   | низкий                            |
| 8       | 8                   | 4                  | 12                  | средний                           |
| 9       | 4                   | 3                  | 7                   | низкий                            |
| 10      | 7                   | 5                  | 12                  | средний                           |
| 11      | 9                   | 4                  | 13                  | высокий                           |
| 12      | 4                   | 2                  | 6                   | низкий                            |
| 13      | 5                   | 2                  | 7                   | низкий                            |
| 14      | 6                   | 5                  | 11                  | средний                           |
| 15      | 8                   | 6                  | 14                  | высокий                           |
| 16      | 5                   | 4                  | 9                   | средний                           |
| 17      | 7                   | 4                  | 11                  | средний                           |
| 18      | 5                   | 2                  | 7                   | низкий                            |
| 19      | 7                   | 4                  | 11                  | средний                           |
| 20      | 9                   | 6                  | 15                  | высокий                           |
| 21      | 6                   | 4                  | 10                  | средний                           |
| 22      | 5                   | 2                  | 7                   | низкий                            |
| 23      | 9                   | 5                  | 14                  | высокий                           |
| Низкий  | 22%<br>(5 человек)  | 26%<br>(6 человек) | 35%<br>(8 человек)  |                                   |
| Средний | 52%<br>(12 человек) | 61% (14 человек)   | 44%<br>(10 человек) |                                   |
| Высокий | 26%<br>(6 человек)  | 13% (3 человека)   | 22%<br>(5 человек)  |                                   |

Наглядно распределение уровней сформированности показателей эмоционального интеллекта по всем критериям представлено на рисунке 3.

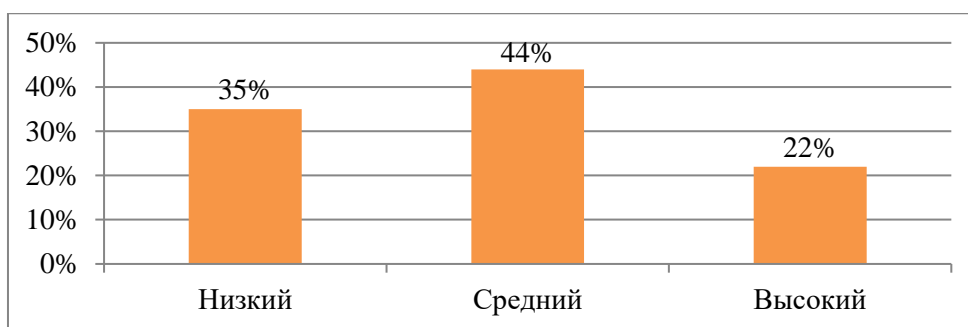


Рисунок 3 – Результаты диагностики сформированности показателей эмоционального интеллекта у младших школьников

Как отражено на рисунке 3, у 44% изучаемых четвероклассников был выявлен средний уровень эмоционального интеллекта, что связано со средними показателями как внутриличностного, так и межличностного его компонентов. Необходимо подчеркнуть, что более трети респондентов – 35% – оценили свой эмоциональный интеллект как соответствующий низкому уровню, и только у 22% младших школьников был выявлен высокий уровень изучаемого признака.

Все это обуславливает необходимость проведения коррекционно-развивающей работы с данными обучающимися, направленной на улучшение у них уровня сформированности эмоционального интеллекта.

Для уточнения полученных данных проанализируем также средние результаты по изучаемым показателям эмоционального интеллекта, что представлено на рисунке 4.

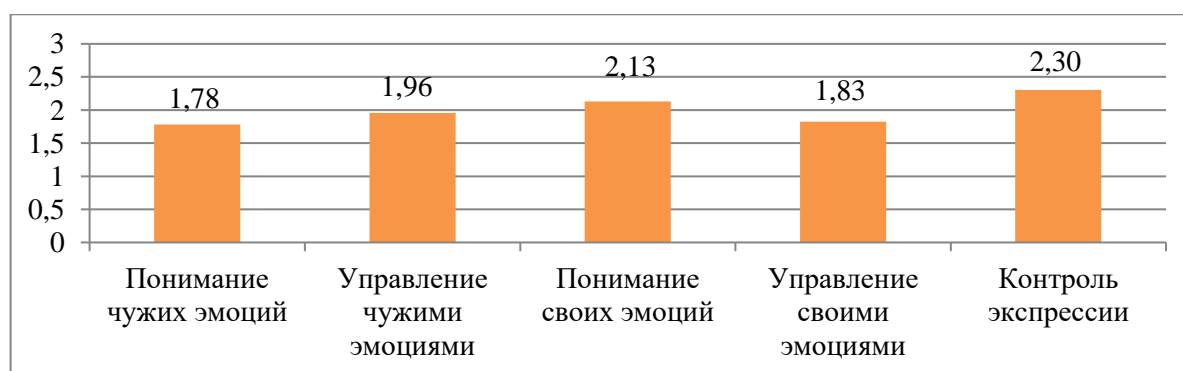


Рисунок 4 – Средние показатели сформированности компонентов эмоционального интеллекта у младших школьников

Как видно на рисунке 4, в среднем лучше всего у изучаемых младших школьников сформирован контроль экспрессии, следовательно, в среднем

изучаемые школьники относительно успешно способны контролировать внешние проявления своих эмоций, что позволяет им скрывать свой внутренний мир от окружающих и свидетельствуют о готовности решать возрастные задачи младшего подросткового возраста.

Можно также отметить, что показатели внутриличностного эмоционального интеллекта у детей несколько выше, чем межличностного. Кроме того, несмотря на то, что четвероклассники достаточно часто способны осознавать свои эмоции, управлять ими получается у них в среднем значительно хуже. Менее всего у респондентов сформирована способность понимать чужие эмоции, что отражает как их трудности в идентификации эмоций других, так и недостаточный уровень эмпатии. Младшие школьники испытывают затруднения в понимании, осознании и вербализации собственных и чужих эмоциональных состояний, что не может не отражаться негативно на взаимоотношениях, а также снижает уровень социальной адаптации.

Также можно отметить, что свои эмоции младшие школьники распознают и анализируют несколько лучше, чем чужие. Дети со вниманием относятся к невербальным реакциям участников коммуникации, но не всегда правильно интерпретируют их на основе невербальных признаков. Полученные в исследовании результаты, возможно, объясняются тем, что большинство младших школьников недостаточно хорошо владеют языком телодвижений, взглядов и жестов. В общении младшие школьники в большей степени ориентируются на то, что собеседник говорит, а не как он это делает, в результате для них типичны ошибки в интерпретации сообщений собеседника в связи с недооценкой невербальной информации.

Интересно, что в четвертом классе есть обучающиеся с высокими показателями управления эмоциями других, что позволяет говорить, что они способны контролировать чужие эмоции, не всегда понимая их причины.

Добавим, что значительная часть младших школьников не способны эффективно управлять своими эмоциями, т.е. они успешно влияют на эмоции

других людей, даже манипулируют их чувствами, но не способны управлять собственными желаниями и побуждениями.

Таким образом, полученные в констатирующем исследовании данные позволяют сделать вывод о том, что программа внеурочной деятельности должна отражать задачи развития как внутриличностного, так и межличностного компонентов интеллекта обучающихся четвертого класса.

Выявленные у обучающихся показатели сформированности компонентов эмоционального интеллекта соответствуют нижней границы возрастной нормы, а значит, могут стать препятствием в процессе решения возрастных задач следующего – подросткового периода.

## 2.2 Программа формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности

На основе анализа проблемы исследования и полученных на констатирующем этапе данных нами была подобрана (Е.И. Антонова, Ю.В. Братчикова) [5], доработана и апробирована программа внеурочной деятельности по развитию эмоционального интеллекта обучающихся четвертого класса.

При доработке и апробации программы были учтены возрастные особенности сферы социального-коммуникативного развития учеников и специфики становления у них компонентов эмоционального интеллекта, описанные в теоретической части.

Цель программы: развитие у обучающихся четвертого класса компонентов эмоционального интеллекта.

Задачи:

- уточнить представления обучающихся об основных эмоциях и чувствах человека;
- формировать умение считывать эмоции других людей по невербальным признакам;



– актуализировать социальные нормы в отношении проблемы демонстрации эмоциональных состояний и развивать навыки эмоционального контроля и саморегуляции;

– формировать умение воздействовать на эмоциональные состояния других людей;

– повышать осознанность в отношении ответственности за собственное эмоциональное состояние;

– ориентировать на внимание к своему внутреннему миру и тренировать навыки рефлексии;

– улучшать коммуникативные умения, в том числе, в групповом взаимодействии;

– способствовать повышению благоприятности социально-психологического климата в классе.

Целевой аудиторией являются обучающиеся четвертого класса с нормотипичным интеллектуальным развитием.

Программа состоит из десяти внеурочных занятий длительностью в академический час и предусматривает реализацию в форме классных часов с элементами тренинга с периодичностью один раз в неделю.

Методологическая основа программы: системно-деятельностный, компетентностный, личностно-ориентированный и субъект-субъектный подходы. Принципы реализации программы: практико-ориентированность; учет возрастных и индивидуальных особенностей ученика; гуманно-личностная направленность; поэтапность и систематичность формирования умений и навыков.

В качестве основных методов используются: беседа, упражнение, драматизация, дискуссия, игра.

В таблице 4 представлен тематический план внеурочной программы по развитию компонентов эмоционального интеллекта обучающихся четвертого класса.

Таблица 4 – Тематическое планирование внеурочной программы

| № | Название                  | Цель и задачи   | Содержание   |
|---|---------------------------|---|--|
| 1 | Знакомство «Я – это Ты»   | Знакомство участников, установление контакта, создание благоприятного рабочего настроения, запуск групповой динамики, введение правил. Развитие навыков рефлексии. Актуализация навыков невербального общения. Улучшение климата в классе | Знакомство<br>Упражнение «Что я люблю?»<br>Упражнение «Радуга эмоций»<br>Упражнение «Персонаж»<br>Упражнение - драматизация<br>Рефлексия<br>Упражнение «Придумай ритуал»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания<br>Домашнее задание |
| 2 | Как мы проявляем эмоции?  | Тренировать навыки считывания эмоций по невербальным признакам, умение осознавать текущее эмоциональное состояние, улучшение вербализации эмоций, учить работать в команде. Улучшение климата в классе.                                   | Упражнение «Душа»<br>Упражнение «Зеркало»<br>Упражнение «Ассоциативный ряд»<br>Игра «Крокодил эмоций»<br>Упражнение «Что случилось?»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания<br>Домашнее задание                                     |
| 3 | Пойми меня                | Продолжать тренировать навыки считывания эмоций по невербальным признакам, развивать умение осознавать текущее эмоциональное состояние, улучшение вербализации эмоций, учить работать в команде. Улучшение климата в классе               | Упражнение «Душа»<br>Игра «Эмоциональный подарок».<br>Упражнение «Круг эмоций»<br>Упражнение «Да-нет»<br>Игра «Проверка связи»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания   |
| 4 | Властвуй над собой        | Тренировка навыков эмоциональной саморегуляции. Формирование умения влиять на эмоциональные состояния других людей. Формирование установки на осознанность и ответственность за свои эмоции. Улучшение климата в классе                   | Упражнение «Душа»<br>Игра «Улыбнись мне»<br>Проблемная дискуссия «Эмоциональное самоуправление»<br>Игра «Черепашьи бега»<br>Упражнение «Цвета моего настроения»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                              |
| 5 | Бывают ли эмоции плохими? | Учить выражать негативные эмоции социально приемлемым способом. Учить приемам эмоциональной саморегуляции. Формирование установки на  | Упражнение «Душа»<br>Упражнение «Иногда Я...»<br>Упражнение «Рубка дров»<br>Упражнение «А что мне мешает?»   |

Продолжение таблицы 4

|    |                                   |   |  |
|----|-----------------------------------|---|--|
|    |                                   | осознанность и ответственность за свои эмоции. Улучшение климата в классе   | Упражнение «Уход негативных эмоций»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания  |
| 6  | Хозяин своих эмоций               | Учить приемам эмоциональной саморегуляции. Учить выражать негативные эмоции социально приемлемым способом. Улучшение климата в классе                                 | Упражнение «Душа»<br>Упражнение «Посчитай в уме»<br>Упражнение «Воздушный шарик»<br>Упражнение «Вместо ссоры – помирились»<br>Упражнение «Семь свечей»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания<br>Домашнее задание |
| 7  | Можно ли влиять на эмоции других? | Учить приемам управления эмоциями окружающих, повышать уверенность в себе, развивать ответственность за собственное поведение. Улучшение климата в классе             | Упражнение «Душа»<br>Упражнение «Кукла»<br>Групповая дискуссия «Дай совет»<br>Упражнение «Слепой и поводырь»<br>Игра «Царевна Несмеяна»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                    |
| 8  | Почему так?                       | Развитие навыков рефлексии. Формирование установки на ответственность за свое поведение. Повышение уверенности в себе. Улучшение климата в классе                     | Упражнение «Душа»<br>Упражнение «Хорошие и плохие поступки»<br>Обсуждение притчи «Верный пес»<br>Игра «Повтори за мной»<br>Упражнение «Эмоциональный термометр»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания            |
| 9  | Управляй собой                    | Продолжать формировать навыки саморегуляции, учить приемам саморегуляции. Формирование установки на ответственность за свое поведение. Повышение уверенности в себе.  | Упражнение «Душа»<br>Упражнение «Подъем»<br>Упражнение «Замороженные»<br>Упражнение «Свечка»<br>Упражнение «Дождик»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания  |
| 10 | Подводим итоги                    | Проанализировать и систематизировать полученный опыт. Повысить осознанность полученных знаний и навыков. Формирование установки на ответственность за свое поведение. | Упражнение «Душа»<br>Упражнение «Мне удастся»<br>Упражнение «Чемодан в дорогу»<br>Упражнение «Спасибо!»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания  |

Полное описание упражнений представлено в приложении В.

Для реализации программы необходим стандартный набор мультимедийного оборудования.

Важно подчеркнуть, что каждое задание предполагает соблюдение определенной структуры:

Подготовительная часть предусматривает формирование настроения на предстоящую работу, краткое обсуждение предыдущего занятия, вопросы к обучающимся, как они применили новые знания и умения на прошедшей после занятия недели, обсуждение их опыта.

Основная часть включает в себя формулировку проблемной ситуации через проведение разминочного упражнения по теме занятия, проведение основного упражнения с расширенной рефлексией и краткими информационными справками по изучаемым компонентам эмоционального интеллекта, упражнение с отработкой конкретных умений эмоционального интеллекта.

Во время заключительной части обязательно проводится рефлексия, обучающиеся дают друг другу обратную связь, формулируют выводы о том, чему научились и что узнали, предлагают варианты использования полученного опыта в реальной жизни, приводят примеры, когда отсутствие формируемых умений снизило эффективность их коммуникации. Педагогом подводятся итоги каждого занятия. Затем для регуляции эмоционального состояния обучающихся проводится ритуал прощания. Некоторые занятия предполагают домашнее задание.

Данная структура позволяет реализовывать все поставленные программой задачи на каждом занятии и систематически развивать у детей эмоциональный интеллект.

Содержание каждого занятия отражает поэтапный процесс формирования компонентов эмоционального интеллекта на основе усложнения предлагаемых обучающимся задач. Однако процесс развития эмоционального интеллекта требует длительной и систематической работы, поэтому рекомендуется продолжать формировать у четвероклассников все

компоненты эмоционального интеллекта, обогащая необходимым содержанием другие занятия внеурочной деятельности для закрепления у них формируемых умений.

Таким образом, разработанная для обучающихся четвертого класса программа внеурочной деятельности по формированию у них эмоционального интеллекта была успешно апробирована.

За ограниченный период формирующей работы нам удалось актуализировать представления обучающихся об эмоциональных состояниях и способах взаимодействия с ними с целью повышения конструктивности их деятельности, в том числе, коммуникативной. Кроме того, проведенная нами работа, направленная на повышение осознанности обучающихся, формирования у них установки на ответственность за свои эмоции и их влияние на состояние других людей, знакомство с приемами саморегуляции, оказывает пропедевтическое воздействие на решение подростковых задач личностного становления, с которыми им вскоре предстоит столкнуться.

Таким образом, разработанная для обучающихся четвертого класса программа внеурочной деятельности по формированию у них эмоционального интеллекта была успешно апробирована.

### 2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

После реализации программы внеурочной деятельности по развитию эмоционального интеллекта обучающихся четвертого класса была проведена повторная диагностика уровня сформированности его показателей у респондентов с использованием тех же диагностических материалов.

Рассмотрим подробнее показатели эмоционального интеллекта младших школьников до и после участия в разработанной и апробированной нами программе внеурочной деятельности.

В таблице 5 представлены результаты констатирующей диагностики показателей межличностного эмоционального интеллекта младших школьников до и после их участия в программе внеурочной деятельности.

Таблица 5 – Результаты констатирующей и контрольной диагностики показателей межличностного эмоционального интеллекта младших школьников

| Ребенок | Понимание чужих эмоций |                 | Управление чужими эмоциями |                | Межличностный ЭИ |                 | Уровень |       |
|---------|------------------------|-----------------|----------------------------|----------------|------------------|-----------------|---------|-------|
|         | До                     | После           | До                         | После          | До               | После           | До      | После |
| 1       | 2                      | 2               | 1                          | 2              | 3                | 4               | с       | с     |
| 2       | 1                      | 2               | 1                          | 2              | 2                | 4               | н       | с     |
| 3       | 1                      | 1               | 2                          | 2              | 3                | 3               | с       | с     |
| 4       | 2                      | 2               | 2                          | 3              | 4                | 5               | с       | с     |
| 5       | 3                      | 3               | 3                          | 3              | 6                | 6               | в       | в     |
| 6       | 2                      | 2               | 2                          | 2              | 4                | 4               | с       | с     |
| 7       | 1                      | 1               | 1                          | 1              | 2                | 2               | н       | н     |
| 8       | 2                      | 3               | 2                          | 3              | 4                | 6               | с       | в     |
| 9       | 1                      | 1               | 2                          | 2              | 3                | 3               | с       | с     |
| 10      | 2                      | 3               | 3                          | 3              | 5                | 6               | с       | в     |
| 11      | 2                      | 2               | 2                          | 2              | 4                | 4               | с       | с     |
| 12      | 1                      | 2               | 1                          | 1              | 2                | 3               | н       | с     |
| 13      | 1                      | 2               | 1                          | 2              | 2                | 4               | н       | с     |
| 14      | 2                      | 3               | 3                          | 3              | 5                | 6               | с       | в     |
| 15      | 3                      | 3               | 3                          | 3              | 6                | 6               | в       | в     |
| 16      | 2                      | 2               | 2                          | 2              | 4                | 4               | с       | с     |
| 17      | 2                      | 3               | 2                          | 3              | 4                | 6               | с       | в     |
| 18      | 1                      | 2               | 1                          | 2              | 2                | 4               | н       | с     |
| 19      | 2                      | 2               | 2                          | 2              | 4                | 4               | с       | с     |
| 20      | 3                      | 3               | 3                          | 3              | 6                | 6               | в       | в     |
| 21      | 2                      | 3               | 2                          | 2              | 4                | 5               | с       | с     |
| 22      | 1                      | 2               | 1                          | 1              | 2                | 3               | н       | с     |
| 23      | 2                      | 3               | 3                          | 3              | 5                | 6               | с       | в     |
| Низкий  | 35%<br>(8 чел)         | 4%<br>(1 чел)   | 30%<br>(7 чел)             | 13%<br>(3 чел) | 26%<br>(6 чел)   | 4%<br>(1 чел)   |         |       |
| Средний | 52%<br>(12 чел)        | 61%<br>(14 чел) | 44%<br>(10 чел)            | 39%<br>(9 чел) | 61%<br>(14 чел)  | 61%<br>(14 чел) |         |       |
| Высокий | 13%<br>(3 чел)         | 35%<br>(8 чел)  | 26%<br>(6 чел)             | 39%<br>(9 чел) | 13%<br>(3 чел)   | 35%<br>(8 чел)  |         |       |

Представим данные таблицы 5 наглядно (см. рисунок 5).

Как видно на рисунке 5, по показателям сформированности межличностного эмоционального интеллекта обучающихся четвертого класса в результате прохождения программы внеурочной деятельности произошли значимые изменения, в частности, на 22% снизилось количество обучающихся с низким уровнем изучаемого признака, т.е. у пятерых четвероклассников уровень межличностного эмоционального интеллекта изменился с низкого на средний.

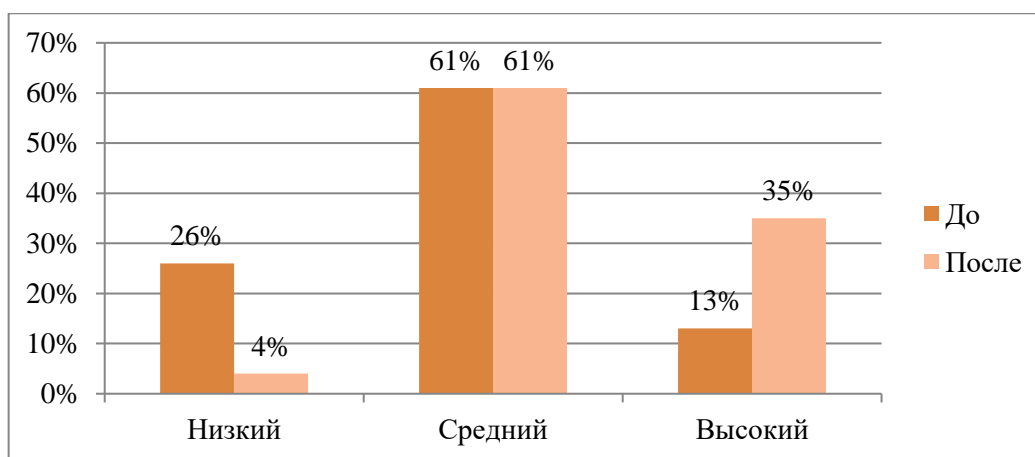


Рисунок 5 – Результаты диагностики сформированности показателей межличностного эмоционального интеллекта младших школьников на констатирующем и контрольном этапах

Кроме того, у такого же количества обучающихся стал преобладать высокий, а не средний уровень данного признака. Следовательно, в данном классе остался только один обучающийся с низким уровнем. Как видно из таблицы 5, у большинства обучающихся после прохождения программы внеурочной деятельности улучшились способности к пониманию и управлению чужими эмоциями. Следовательно, ученики стали лучше ориентироваться в способах невербального поведения, точнее дифференцировать эмоциональные состояния других, осознали связь поведения людей и тех эмоций, которые они испытывают.

Несмотря на то, что в классе по-прежнему преобладает средний уровень межличностного эмоционального интеллекта, показатели большинства детей показали положительную динамику в результате апробации программы внеурочной деятельности.

В таблице 6 представлены результаты констатирующей диагностики показателей внутриличностного эмоционального интеллекта младших школьников до и после их участия в программе внеурочной деятельности.

Таблица 6 – Результаты констатирующей и контрольной диагностики показателей внутриличностного эмоционального интеллекта младших школьников

| Ребенок | Понимание своих эмоций |              | Управление своими эмоциями |              | Контроль экспрессии |              | Внутрилично стный ЭИ |              | Уровень |       |
|---------|------------------------|--------------|----------------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------------|---------|-------|
|         | До                     | Пос ле       | До                         | Пос ле       | До                  | После        | До                   | Пос ле       | До      | После |
| 1       | 3                      | 3            | 1                          | 2            | 2                   | 3            | 6                    | 8            | с       | в     |
| 2       | 2                      | 2            | 1                          | 3            | 2                   | 3            | 5                    | 8            | с       | в     |
| 3       | 1                      | 2            | 1                          | 1            | 2                   | 2            | 4                    | 5            | н       | с     |
| 4       | 2                      | 2            | 2                          | 3            | 3                   | 3            | 7                    | 8            | с       | в     |
| 5       | 3                      | 3            | 3                          | 3            | 3                   | 3            | 9                    | 9            | в       | в     |
| 6       | 1                      | 3            | 3                          | 3            | 1                   | 2            | 5                    | 8            | н       | в     |
| 7       | 2                      | 2            | 1                          | 1            | 1                   | 2            | 4                    | 5            | н       | с     |
| 8       | 3                      | 3            | 2                          | 2            | 3                   | 3            | 8                    | 8            | в       | в     |
| 9       | 2                      | 2            | 1                          | 2            | 1                   | 2            | 4                    | 6            | н       | с     |
| 10      | 2                      | 2            | 2                          | 2            | 3                   | 3            | 7                    | 7            | с       | с     |
| 11      | 3                      | 3            | 3                          | 3            | 3                   | 3            | 9                    | 9            | в       | в     |
| 12      | 2                      | 2            | 1                          | 1            | 1                   | 1            | 4                    | 4            | н       | н     |
| 13      | 2                      | 2            | 1                          | 2            | 2                   | 2            | 5                    | 6            | с       | с     |
| 14      | 1                      | 1            | 2                          | 2            | 3                   | 3            | 6                    | 6            | с       | с     |
| 15      | 3                      | 3            | 2                          | 2            | 3                   | 3            | 8                    | 8            | в       | в     |
| 16      | 1                      | 1            | 2                          | 2            | 2                   | 3            | 5                    | 6            | с       | с     |
| 17      | 2                      | 3            | 2                          | 3            | 3                   | 3            | 7                    | 9            | с       | в     |
| 18      | 2                      | 2            | 1                          | 2            | 2                   | 2            | 5                    | 6            | с       | с     |
| 19      | 3                      | 3            | 2                          | 2            | 2                   | 2            | 7                    | 7            | с       | с     |
| 20      | 3                      | 3            | 3                          | 3            | 3                   | 3            | 9                    | 9            | в       | в     |
| 21      | 1                      | 2            | 2                          | 2            | 3                   | 3            | 6                    | 7            | с       | с     |
| 22      | 2                      | 2            | 1                          | 1            | 2                   | 2            | 5                    | 5            | с       | с     |
| 23      | 3                      | 3            | 3                          | 3            | 3                   | 3            | 9                    | 9            | в       | в     |
| Низкий  | 22% (5 чел)            | 9% (2 чел)   | 39% (9 чел)                | 17% (4 чел)  | 17% (4 чел)         | 4% (1 чел)   | 22% (5 чел)          | 4% (1 чел)   |         |       |
| Средний | 44% (10 чел)           | 48% (11 чел) | 39% (9 чел)                | 48% (11 чел) | 26% (6 чел)         | 22% (5 чел)  | 52% (12 чел)         | 52% (12 чел) |         |       |
| Высокий | 35% (8 чел)            | 44% (10 чел) | 22% (5 чел)                | 35% (8 чел)  | 48% (11 чел)        | 61% (14 чел) | 26% (6 чел)          | 44% (10 чел) |         |       |

Представим данные таблицы 6 наглядно (см. рисунок 6).

Как наглядно отображено на рисунке 6, количество четвероклассников с низким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта снизилось на 18% (на 4 человека), а количество с высоким уровнем – увеличилось на 22% (на 5 человек).



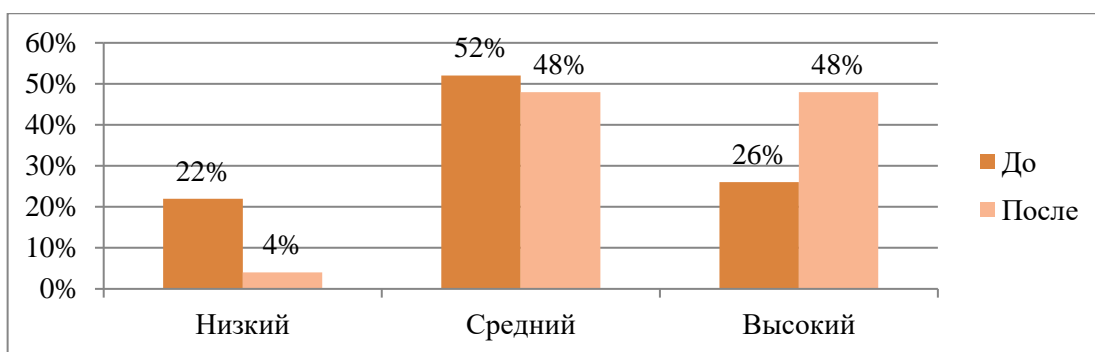


Рисунок 6 – Результаты диагностики сформированности показателей внутриличностного эмоционального интеллекта младших школьников на констатирующем и контрольном этапах

Как видно из таблицы 6 и рисунка 6, обучающиеся четвертого класса действительно стали лучше понимать свои эмоции, управлять ими и более качественно контролировать свою экспрессию. В данном классе остался только один обучающийся с низким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта, а высокий уровень – стал преобладающим (выявлен у 11 респондентов), что подтверждает результативность проведенной программы. Наилучшие результаты были достигнуты в формировании у младших школьников способностей к управлению собственными эмоциональными состояниями.

На рисунке 7 представлены результаты диагностики сформированности эмоционального интеллекта младших школьников на основе всех критериев до и после их участия в программе внеурочной деятельности в рамках экспериментальной работы.

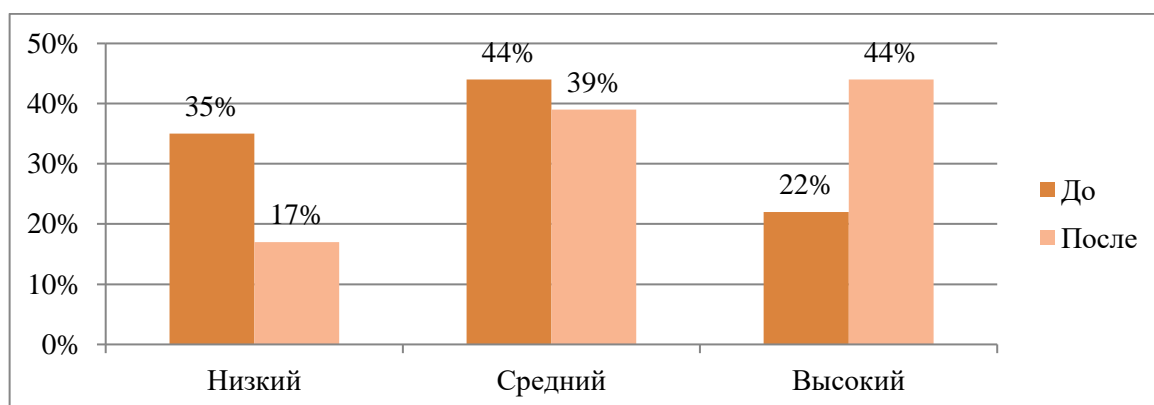


Рисунок 7 – Результаты диагностики сформированности показателей эмоционального интеллекта младших школьников на констатирующем и контрольном этапах

Как представлено на рисунке 7, полученные на контрольном этапе подтверждают результативность разработанной и апробированной программы внеурочной деятельности: количество обучающихся с низким уровнем эмоционального интеллекта снизилось на 18% (на 4 человека), а количество четвероклассников с высоким уровнем – увеличилось на 22% (на 5 человек). Следовательно, обучающиеся стали лучше распознавать эмоции, идентифицировать их, осознавать причинно-следственные связи эмоций и событий, варианты последствий протекания некоторых эмоций. Кроме того, они стали лучше контролировать интенсивность собственных эмоций, а также их внешнее проявление, их навыки эмпатии улучшились.

Для выявления положительной динамики в уровне сформированности компонентов эмоционального интеллекта в процессе проведенного педагогического эксперимента сравним также средние показатели (см. рисунок 8).

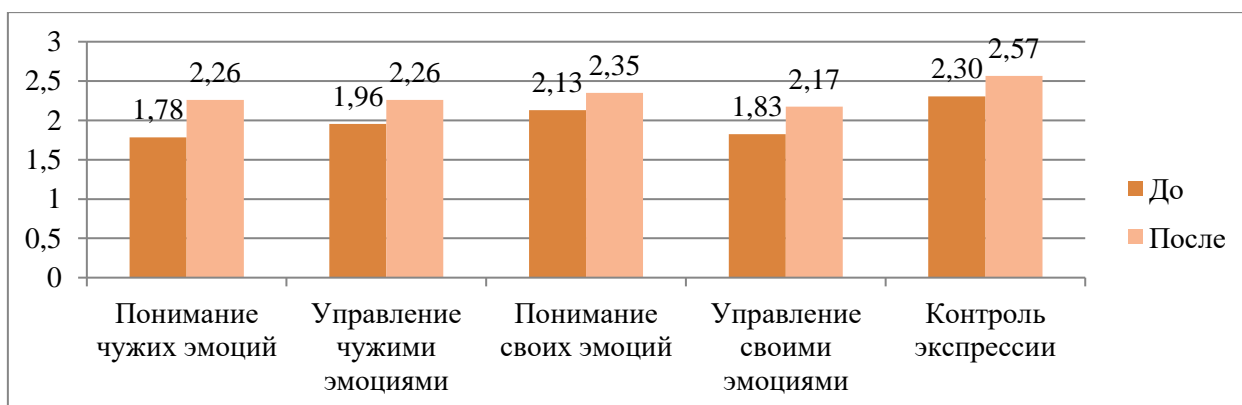


Рисунок 8 – Средние показатели сформированности компонентов эмоционального интеллекта младших школьников на констатирующем и контрольном этапах

Как доказывают данные, представленные на рисунке 8, средние показатели сформированности всех компонентов эмоционального интеллекта младших школьников в результате проведения программы внеурочной деятельности повысились.

Необходимо отметить, что наивысшие средние баллы на контрольном этапе исследования были получены по показателю контроля экспрессии, что свидетельствует о том, что младшие школьники научились на относительно

высоком уровне контролировать внешнее отображение испытываемых ими эмоциональных состояний.

Также значительную положительную динамику показали компоненты межличностного интеллекта: обучающиеся в среднем действительно лучше стали понимать чужие эмоции, ярче проявлять эмпатию и чаще задумываться о причинах эмоций у других.

В целом на констатирующем этапе в среднем сохранились более высокие показатели внутриличностного интеллекта обучающихся по сравнению с показателя межличностного.

Важно отметить, что необходимо продолжать работу по формированию компонентов эмоционального интеллекта у изучаемых младших школьников для закрепления навыков и уточнения представлений, обучающихся о данном феномене. Кроме того, необходимо проведение индивидуальной работы с обучающимися, которые имеют низкий уровень эмоционального интеллекта и не показали положительной динамики по результатам контрольной диагностики.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведенный нами педагогический эксперимент по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников может оценить, как результативный: уровень сформированности компонентов эмоционального интеллекта у детей, обучающихся в 4 классе, повысился.

#### Выводы по второй главе

Экспериментальная работа была проведена на базе МОУ СОШ № 10 имени В.П. Поляничко города Магнитогорска, а выборку составили 23 обучающихся четвертого класса.

В качестве источника критериев и показателей сформированности эмоционального интеллекта младших школьников выступила двухкомпонентная теория Д.Н. Люсина, а в качестве методики был выбран

опросник данного исследователя, валидизированный для детей младшего школьного и младшего подросткового возраста.

На констатирующем этапе эксперимента было выявлено преобладание среднего уровня эмоционального интеллекта, при этом показатели внутриличностного эмоционального интеллекта у детей оказались несколько выше, чем показатели межличностного.

На формирующем этапе нами была подобрана, доработана и апробирована программа внеурочной деятельности по развитию эмоционального интеллекта обучающихся четвертого класса из 10 занятий.

В процессе работы были учтены возрастные особенности сферы социального-коммуникативного развития учеников и специфики становления у них компонентов эмоционального интеллекта

Результаты контрольного этапа эксперимента показали положительную динамику показателей всей компонентов эмоционального интеллекта обучающихся, что позволило считать эксперимент – успешно проведенным.

Наивысшие средние баллы на контрольном этапе исследования были получены по показателю контроля экспрессии. Также значительную положительную динамику показали компоненты ЭИ.

В среднем хуже всего четвероклассникам удастся сознательное управление своими эмоциями, что с одной стороны, отражает возрастные особенности становления эмоционально-волевой сферы, а с другой – объясняет необходимость продолжения развивающей работы в данном направлении.

Полученные диагностические данные могут быть в дальнейшем использованы для расширения предложенной программы и для разработки индивидуальных образовательных маршрутов для некоторых обучающихся.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире все большую значимость обретает способность человека адаптивно выстраивать межличностную коммуникацию. Ее эффективность во многом зависит от уровня его эмоционального интеллекта, формирование которого необходимо начинать уже в период детства. Таким образом, одной из задач образовательной системы на ступени общего начального образования является создание условий для развития у младших школьников всех компонентов эмоционального интеллекта, в том числе, средствами внеурочной деятельности.

В процессе решения первой задачи нами в методической и психолого-педагогической литературе была проанализирована проблема формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности, что позволило выявить недостаточную степень изученности интеллекта как феномена, в том числе, и такого его вида, как эмоциональный.

Обобщение литературных источников позволило нам определить эмоциональный интеллект младшего школьника как способности к идентификации, управлению и рефлексии эмоциональных состояний своих и окружающих, что обеспечивает продуктивное использование соответствующих знаний и умений в процессе выстраивания взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Было выявлено, что процесс формирования у младших школьников эмоционального интеллекта связан с учетом возрастных особенностей их интеллекта: повышение возможностей саморегуляции; осознание возможности контроля эмоций; развитие эмпатии, иногда избирательной; установки на внимание к эмоциям других; расширение диапазона эмоций и чувств и улучшение их идентификации; расширение невербального репертуара поведения; повышение осознанности эмоций и допустимости их амбивалентности; формирование способности объективно видеть связь

эмоций и факторов, умения вербализовать эмоции; овладение некоторыми приемами регуляции негативных состояний, в том числе, когнитивными, сокрытием эмоций в соответствии с социальными нормами; общая интеллектуализация эмоций и переход их выражения в социально допустимые формы.

Было отмечено, что программу внеурочной деятельности по развитию у младших школьников эмоционального интеллекта необходимо строить на основе трех этапов в соответствии с закономерностями его становления в онтогенезе: эмоционально-когнитивный; эмоционально-регуляторный; эмоционально-поведенческий, применяя активные методы обучения, в том числе: арт-терапия и ее виды; анализ литературы; психогимнастика; игра; словесные и наглядные методы; драматизация.

Решение второй и третьей задачи было осуществлено в рамках проведения экспериментальной работы по формированию эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности на базе МОУ СОШ № 10 имени В.П. Поляничко» города Магнитогорска. Выборку составили 23 обучающихся четвертого класса.

В результате решения второй задачи нами была подобрана и доработана программа формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности из 10 занятий для 4 класса, целью которой стало развитие межличностного и внутриличностного компонентов данного вида интеллекта. В содержании программы были учтены возрастные особенности сферы социального-коммуникативного развития учеников и специфики становления у них компонентов эмоционального интеллекта. В качестве основных методов выступили беседа, упражнение, драматизация, дискуссия, игра.

В процессе решения третьей задачи мы экспериментально проверили эффективность программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности.

В качестве источника критериев и показателей сформированности эмоционального интеллекта младших школьников выступила двухкомпонентная теория Д.Н. Люсина, а в качестве методики был выбран опросник данного исследователя, валидизированный для детей младшего школьного и младшего подросткового возраста.

На констатирующем этапе эксперимента было выявлено преобладание среднего уровня эмоционального интеллекта, при этом показатели внутриличностного эмоционального интеллекта у детей оказались несколько выше, чем показатели межличностного. Результаты контрольного этапа эксперимента показали положительную динамику показателей всей компонент эмоционального интеллекта обучающихся, что позволило считать эксперимент успешно проведенным.

За десять занятий нам удалось актуализировать представления обучающихся об эмоциональных состояниях и способах взаимодействия с ними с целью повышения конструктивности их деятельности, в том числе, коммуникативной. Кроме того, проведенная нами работа, направленная на повышение осознанности обучающихся, формирования у них установки на ответственность за свои эмоции и их влияние на состояние других людей, знакомство с приемами саморегуляции, оказывает пропедевтическое воздействие на решение подростковых задач личностного становления, с которыми им вскоре предстоит столкнуться.

Таким образом, задачи, поставленные в исследовании, решены, цель достигнута, гипотеза может считаться доказанной.

Перспективным представляется продолжение работы по формированию компонентов эмоционального интеллекта у младших школьников для закрепления навыков и уточнения представлений, обучающихся о данном феномене. Кроме того, необходимо проведение индивидуальной работы с обучающимися, которые имеют низкий уровень эмоционального интеллекта и не показали положительной динамики по результатам контрольной диагностики.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, Е. А. Как формировать эмоциональный интеллект школьника [Текст] / Е. А. Александрова, К. С. Кузнецова ; отв. ред. М. А. Ушакова. – Москва : Сентябрь, 2018. – 158 с.
2. Алферова, М. А. Эмоциональный интеллект и психологические теории эмоций [Текст] / М. А. Алферова, И. Л. Аристова // *Universum: психология и образование*. – 2017. – № 12 (42). – С. 19-25.
3. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии [Текст] : монография / Ирина Николаевна Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 387 с.
4. Анохина, А. С. Психофизиологические основы эмоционального интеллекта [Текст] / А. С. Анохина, О. А. Токарева // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2018. – № 58-2. – С. 311-314.
5. Антонова, Е. И. Интегративный подход к развитию эмоционального интеллекта младших школьников [Текст] / Е. И. Антонова, Ю. В. Братчикова // *Актуальные проблемы психологии личности : Сборник научных трудов*. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2020. – С. 12-21.
6. Баженова, Н. Г. Педагогические условия развития качеств интеллекта обучающихся в процессе внеурочной деятельности [Текст] : монография / Н. Г. Баженова, И. В. Хлудеева. – Биробиджан : ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2015. – 143 с.
7. Байбакова, О. Ю. Социально-коммуникативное развитие младших школьников: теоретическое и практическое обеспечение [Текст] : учебно-методическое пособие / О. Ю. Байбакова, С. С. Журавлева. – Курск : Учитель, 2019. – 129 с.
8. Белопольская, А. А. Особенности формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеучебной деятельности



(теоретический аспект) [Текст] / Алина Антоновна Белополюская // Молодой ученый. – 2021. – № 21 (363). – С. 381-383.

9. Бредберри, Тр. Эмоциональный интеллект 2.0 [Текст] / Тр. Бредберри, Дж. Гривз ; перевод с английского П. Миронова. – 5-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 197 с.

10. Воронина, И. Ю. Организация игровой деятельности на внеурочных занятиях как условие развития эмоционального интеллекта младших школьников [Текст] / Инна Юрьевна Воронина // Аллея науки. – 2021. – Т. 1. – № 4(55). – С. 932-935.

11. Выскочил, Н. А. Детерминанты уровня эмоционального интеллекта [Текст] / Нина Анатольевна Выскочил // КПЖ. – 2009. – № 11-12. – С. 123-129.

12. Галакова, О. В. Развитие социальной компетентности младших школьников во внеурочной деятельности [Текст] : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Галакова Ольга Владимировна. – Москва, 2013. – 24 с.

13. Гонина, О. О. Психология младшего школьного возраста [Текст]: учебное пособие / Ольга Олеговна Гонина. – Москва : Флинта, 2016. – 272 с.

14. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект [Текст] / Дэниел Гоулман ; перевод с английского А. Исаева. – 10-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 461 с.

15. Гусаревич, А. В. Развитие эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности [Текст] / Антон Витальевич Гусаревич // Студент - Исследователь - Учитель : материалы 22 Межвузовской студенческой научной конференции, Санкт-Петербург, 01 апреля 2020 года / РГПУ им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. – С. 548-553.

16. Данилевич, И. Н. Анализ феномена эмоционального интеллекта [Текст] / Ирина Николаевна Данилевич // Вестник студенческого научного

общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – 2021. – Т. 2. – № 13-2. – С. 52-57.

17. Денисова, А. А. Возможности внеурочной деятельности для развития эмоционального интеллекта младших школьников [Текст] / Анна Андреевна Денисова // Герценовские чтения. Художественное образование ребёнка: стратегии будущего : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 05 марта 2021 года. – Санкт-Петербург : ООО «Издательство ВВМ», 2021. – С. 304-309.

18. Дроздова, О. А. Развитие коммуникативных универсальных учебных действий младших школьников во внеурочной деятельности [Текст] : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Дроздова Ольга Александровна. – Великий Новгород, 2021. – 300 с.

19. Зорина, Н. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта [Текст] / Наталья Николаевна Зорина // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-1. – С. 300-304.

20. Зотова, М. О. Развитие когнитивной и эмоциональной сфер младших школьников в различных образовательных моделях [Текст] : монография / Марина Олеговна Зотова. – Владикавказ : Изд-во СОГПИ, 2019. – 161 с.

21. Кальметова, К. Ю. Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности [Текст] / К. Ю. Кальметова, И. М. Попова // Начальное общее образование: вопросы развития, методического и кадрового обеспечения : Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, Иркутск, 23 октября 2020 года. – Иркутск : Иркутский государственный университет, 2021. – С. 87-94.

22. Киреева, Т. И. Теоретический анализ проблемы формирования эмоционального интеллекта [Текст] / Татьяна Ивановна Киреева // Социально-психологические и психофизиологические особенности адаптации личности к изменяющимся факторам окружающей среды :

Сборник трудов участников Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Оренбург, 08-10 ноября 2017 года / под ред. А. И. Вишняковой. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – С. 95-97.

23. Клещева, Т. В. Влияния эмоционально-личностных характеристик на развитие социального интеллекта у детей 9-10 лет [Текст] / Татьяна Валентиновна Клещева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2008. – № 5. – С. 174-177.

24. Комарова, Э. П. Эмоциональный интеллект: понятие, роль и формы интеграции в социокультурное общение [Текст] / Элина Павловна Комарова // Вестник ВГТУ. – 2014. – № 3-2. – С. 43-46.

25. Кондратенко, А. Б. Развитие эмоционального интеллекта в современном образовании [Текст] / А. Б. Кондратенко, Б. А. Кондратенко // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2019. – № 2(56). – С. 104-108.

26. Кузнецова, К. С. Особенности педагогического сопровождения младших школьников в процессе формирования у них эмоционального интеллекта [Текст] / Карина Сергеевна Кузнецова // Гуманитарные науки и образование. – 2011. – № 2(6). – С. 109-115.

27. Кузнецова, К. С. Педагогическое сопровождение младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта [Текст] : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Кузнецова Карина Сергеевна. – Саратов, 2012. – 24 с.

28. Курносова, С. А. Вопросы педагогики развития эмоциональной отзывчивости младших школьников [Текст] : учебное пособие / Светлана Анатольевна Курносова. – Петропавловск-Камчатский : КамГУ им. Витуса Беринга, 2010. – 135 с.

29. Лебеденко, О. Л. Особенности социального интеллекта младших школьников на этапе перехода в среднее звено школы [Текст] / Ольга

Алексеевна Лебеденко // Гуманитарные науки. – 2017. – № 4 (40). – С. 155-161.

30. Лунёва, О. В. Проблема соотношения социального и эмоционального интеллектов [Текст] / Олеся Валерьевна Лунева // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2009. – № 4. – С. 31-36.

31. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Текст] // Социальный интеллект : Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с.

32. Макарчук, А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения [Текст] : методическое пособие / А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. – Москва : Дрофа, 2019. – 199 с.

33. Манойлова, М. А. Анализ исследований эмоционального интеллекта : история и современность [Текст] / Марина Анатольевна Манойлова // Материалы XII Международных Александро-Невских чтений, Псков, 13-14 мая 2021 года. – Псков : Псковский государственный университет, 2021. – С. 118-121.

34. Манянина, Т. В. Эмоциональный интеллект в структуре психологической культуры личности [Текст] : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Манянина Татьяна Викторовна. – Барнаул, 2010. – 22 с.

35. Мачнев, В. Я. Социальный и эмоциональный интеллект [Текст] : монография / В. Я. Мачнев, Е. И. Чердымова. – Самара : Издательство Самарского университета, 2022. – 147 с.

36. Мещерякова, И. Н. Эмоциональный интеллект и его развитие [Текст] / Ирина Николаевна Мещерякова. – Воронеж : Изд-во Воронежского гос. пед. ун-та, 2013. – 207 с.

37. Наймушина, Л. М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке [Текст] / Лариса

Михайловна Наймушина // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – № 4. – С. 63-70.

38. Наймушина, Л. М. Социально-эмоциональное обучение как новое направление развития педагогической науки и практики [Текст] / Лариса Михайловна Наймушина // Педагогика: история, перспективы. – 2019. – № 3. – С. 41-48.

39. Попова, Л. А. Анализ понятия «эмоциональный интеллект» в отечественных и зарубежных исследованиях [Текст] / Лариса Анатольевна Попова // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – 2021. – Т. 2. – № 13-2. – С. 193-197.

40. Психологические исследования интеллекта и творчества [Текст] : материалы научной конференции, посвященной памяти Я. А. Пономарева и В. Н. Дружинина, 7-8 октября 2010 г. / Российская акад. наук, Ин-т психологии. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2010. – 287 с.

41. Развитие эмоционально-интеллектуальных навыков дошкольников, младших школьников, младших и старших подростков во внешкольных центрах [Текст] : учебно-методическое пособие: практическая часть / Е. А. Сергиенко, Е. А. Хлевная, Т. С. Киселева, Ю. П. Мигун. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2019. – 186 с.

42. Рыжов, Д. М. Исследование и анализ развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста [Текст] / Дмитрий Михайлович Рыжов // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2012. – № 3. – С. 166-171.

43. Сабиров, Т. Феномен эмоционального интеллекта [Текст] / Тимур Сабиров // Вестник Бишкекского государственного университета. – 2021. – № 1(55). – С. 130-133.

44. Савенков, А. И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей [Текст] / Александр Ильич Савенков. – Москва : Национальный книжный центр, 2015. – 127 с.

45. Сергиенко, Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы [Текст] / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. – Москва : Дрофа, 2019. – 248 с.
46. Сковородкина, И. З. Теория и методика воспитания детей младшего школьного возраста [Текст] : учебное пособие / И. З. Сковородкина, С. А. Герасимов. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2018. – 318 с.
47. Скрипова, Н. Е. Организация внеурочной деятельности обучающихся в начальной школе [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. Е. Скрипова, Л. В. Корнилова. – Челябинск : Цицеро, 2012. – 181 с.
48. Степанов, И. С. Психологические факторы становления эмоционального интеллекта [Текст] / Игорь Сергеевич Степанов // Вестник ЮУрГГПУ. – 2012. – № 11. – С. 205-217.
49. Суровцева, Н. Н. Изучение эмоционального интеллекта младших школьников [Текст] / Нателла Николаевна Суровцева // Актуальные вопросы педагогики : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 февраля 2020 года. – Пенза : «Наука и Просвещение», 2020. – С. 138-144.
50. Титова, А. А. Эмоциональный интеллект и его развитие в школьном возрасте [Текст] / Алина Алановна Титова // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 16. – С. 122-128.
51. Федулова, А. А. Развитие эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста как психолого-педагогическая проблема [Текст] / Арина Алексеевна Федулова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 5-2. – С. 330-333.
52. Фомина, Н. И. Эмоциональный интеллект как предмет психологического исследования [Текст] / Наталья Игоревна Фомина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 23. – С. 53-57.

53. Фролова, Т. А. Теоретический анализ понятия «эмоциональный интеллект» [Текст] / Тамара Аркадиевна Фролова // World science: problems and innovations : сборник статей XXVI Международной научно-практической конференции, Пенза, 30 ноября 2018 года / отв. ред. Г. Ю. Гуляев. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. – С. 273-275.

54. Шабанова, Т. Л. Исследование особенностей социального интеллекта у младших школьников в контексте задач возрастного развития [Текст] / Т. Л. Шабанова, Е. С. Журба // БГЖ. – 2019. – № 1 (26). – С. 320-323.

55. Шиманская, В. Эмоциональный интеллект для детей и родителей : учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими [Текст] / Виктория Шиманская. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. – 301 с.

56. Шкляр, Н. В. Изучение, коррекция и развитие эмоциональной сферы младших школьников [Текст] : монография / Наталья Валерьевна Шкляр. – Биробиджан : Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхем, 2019. – 96 с.

57. Шнайдер, М. И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта [Текст] / Марина Ивановна Шнайдер // Гуманизация образования. – 2016. – № 4. – С. 58-64.

58. Шуганова, Е. А. Аспекты развития эмоционального интеллекта в предподростковом возрасте [Текст] / Елена Антоновна Шуганова // Актуальные проблемы психолого-педагогического образования : Сборник материалов всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях, Сургут, 19 апреля 2019 года / отв. ред. Л. В. Шибяевой, под общ. ред. С. К. Бондыревой. – Сургут : СГПУ, 2019. – С. 207-212.

59. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам [Текст] / Е. А. Сергиенко, Е. А. Хлевная, Т. С. Киселёва [и др.]. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2019. – 253 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Описание комплексной методики диагностики эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (детский вариант)

Цель методики: диагностика различных аспектов эмоционального интеллекта.

Шкалы: эмоциональный интеллект (способность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими) межличностный (понимание эмоций других людей и управление ими), внутриличностный (понимание собственных эмоций и управление ими), способность к пониманию своих и чужих эмоций, способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Для прохождения опросника респонденту предлагается, используя четыре варианта ответа от полного согласия до полного несогласия, ответить на сорок шесть вопросов, отражающих основные показатели эмоционального интеллекта.

При обработке результатов утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях, затем полученные по шкале баллы суммируются. Далее сырые баллы по таблице переводятся в стены, что позволяет сравнивать выраженность шкал между собой.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 7 – Результаты констатирующей диагностики показателей межличностного эмоционального интеллекта младших школьников

| Ребенок | Понимание чужих эмоций | Управление чужими эмоциями | Межличностный ЭИ | Уровень |
|---------|------------------------|----------------------------|------------------|---------|
| 1       | 2                      | 1                          | 3                | средний |
| 2       | 1                      | 1                          | 2                | низкий  |
| 3       | 1                      | 2                          | 3                | средний |
| 4       | 2                      | 2                          | 4                | средний |
| 5       | 3                      | 3                          | 6                | высокий |
| 6       | 2                      | 2                          | 4                | средний |
| 7       | 1                      | 1                          | 2                | низкий  |
| 8       | 2                      | 2                          | 4                | средний |
| 9       | 1                      | 2                          | 3                | средний |
| 10      | 2                      | 3                          | 5                | средний |
| 11      | 2                      | 2                          | 4                | средний |
| 12      | 1                      | 1                          | 2                | низкий  |
| 13      | 1                      | 1                          | 2                | низкий  |
| 14      | 2                      | 3                          | 5                | средний |
| 15      | 3                      | 3                          | 6                | высокий |
| 16      | 2                      | 2                          | 4                | средний |
| 17      | 2                      | 2                          | 4                | средний |
| 18      | 1                      | 1                          | 2                | низкий  |
| 19      | 2                      | 2                          | 4                | средний |
| 20      | 3                      | 3                          | 6                | высокий |
| 21      | 2                      | 2                          | 4                | средний |
| 22      | 1                      | 1                          | 2                | низкий  |
| 23      | 2                      | 3                          | 5                | средний |
| Низкий  | 35% (8 человек)        | 30% (7 человек)            | 26% (6 человек)  |         |
| Средний | 52% (12 человек)       | 44% (10 человек)           | 61% (14 человек) |         |
| Высокий | 13% (3 человека)       | 26% (6 человек)            | 13% (3 человека) |         |

Таблица 8 – Результаты констатирующей диагностики показателей внутриличностного эмоционального интеллекта младших школьников

| Ребенок | Понимание своих эмоций | Управление своими эмоциями | Контроль экспрессии | Внутриличностный ЭИ | Уровень |
|---------|------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|---------|
| 1       | 3                      | 1                          | 2                   | 6                   | средний |
| 2       | 2                      | 1                          | 2                   | 5                   | средний |
| 3       | 1                      | 1                          | 2                   | 4                   | низкий  |
| 4       | 2                      | 2                          | 3                   | 7                   | средний |
| 5       | 3                      | 3                          | 3                   | 9                   | высокий |
| 6       | 1                      | 3                          | 1                   | 5                   | низкий  |
| 7       | 2                      | 1                          | 1                   | 4                   | низкий  |
| 8       | 3                      | 2                          | 3                   | 8                   | высокий |
| 9       | 2                      | 1                          | 1                   | 4                   | низкий  |
| 10      | 2                      | 2                          | 3                   | 7                   | средний |
| 11      | 3                      | 3                          | 3                   | 9                   | высокий |
| 12      | 2                      | 1                          | 1                   | 4                   | низкий  |
| 13      | 2                      | 1                          | 2                   | 5                   | средний |
| 14      | 1                      | 2                          | 3                   | 6                   | средний |
| 15      | 3                      | 2                          | 3                   | 8                   | высокий |
| 16      | 1                      | 2                          | 2                   | 5                   | средний |
| 17      | 2                      | 2                          | 3                   | 7                   | средний |
| 18      | 2                      | 1                          | 2                   | 5                   | средний |
| 19      | 3                      | 2                          | 2                   | 7                   | средний |
| 20      | 3                      | 3                          | 3                   | 9                   | высокий |
| 21      | 1                      | 2                          | 3                   | 6                   | средний |
| 22      | 2                      | 1                          | 2                   | 5                   | средний |
| 23      | 3                      | 3                          | 3                   | 9                   | высокий |
| Низкий  | 22% (5 человек)        | 39% (9 человек)            | 17% (4 человека)    | 22% (5 человек)     |         |
| Средний | 44% (10 человек)       | 39% (9 человек)            | 26% (6 человек)     | 52% (12 человек)    |         |
| Высокий | 35% (8 человек)        | 22% (5 человек)            | 48% (11 человек)    | 26% (6 человек)     |         |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Содержание занятий внеурочной программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников

#### Занятие 1. Знакомство «Я – это Ты»

Цель: создание положительной атмосферы и формирование мотивации на работу. Задачи: создание чувства психологического удобства, создание эмоциональной открытости, формирование сплоченности; приобретение групповых правил.

##### 1) Вступительная часть:

- Принятие правил группы.
- Упражнение «Что я люблю?»

Цель: знакомство с состояниями и эмоциями, упражнение содействует повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе.

Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю ...» (делать, есть, смотреть, читать, мечтать о и т.д.).

##### 2) Основная часть:

- Упражнение «Эмоции».

Цель: обучение ребенка выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих

Обучающиеся становятся в круг, ведущий просит показать их какую-либо эмоцию, сначала простую, потом сложную, можно перейти к чувствам. Помимо основного психотерапевтического эффекта упражнение также развивает навыки невербалики ребенка. Далее проводится рефлексия.

- Упражнение «Персонаж».

Цель: повышение уверенности в себе.

Через пантомиму передавать черты характера и поведения персонажей (смелый, трусливый, глупый, осторожный).

- Игра-драматизация

Ход: Педагог читает стихотворения и небольшие художественные тексты. Дети, получившие роли, действуют по тексту.

### 3) Заключительная часть

- Проведение рефлексивной беседы;
- Проведение ритуала окончания – «Сюрприз»;
- Домашнее задание: заполнить таблицу «Мониторинг за своим эмоциональным состоянием».

### Занятие 2. Как мы проявляем эмоции?

Цель: обучить определять чувства и эмоции через внешние проявления человека, как свои, так и чужие, осознавать степень их эмоциональной окрашенности (положительные или отрицательные; сила выражения).

Задачи: развитие умения рассматривать и понимать эмоциональное состояние другого человека, формирование навыка определения эмоционального состояния через мимику, жесты, взгляд, голос, позу, выражение лица, формирование положительного отношения к себе, развитие умения вербализовать собственные эмоции.

#### Вступительная часть

- Упражнение «Душа». Цель: проверка домашнего задания.

#### Основная часть

- Упражнение «Крокодил эмоций»

Цель: развитие умения определять эмоциональное состояние другого человека.

Ход игры: ведущий задаёт эмоцию вызвавшемуся ребёнку так, чтобы никто из класса не слушал. Ученик демонстрирует эту эмоцию с помощью мимики и пантомимики до тех пор, пока кто-то из класса не угадает, что это за эмоциональное состояние. Ученик, верно определивший эмоцию, становится на место первого. Теперь он показывает, а остальные отгадывают.

Усложнение: учитель выбирает, с помощью какого средства ученик показывает эмоцию (только мимикой, только пантомимикой).

– Упражнение «Зеркало». Цель: развитие навыка выражения своих эмоций, чувств, умение работать в команде, невербальное общение в парах, анализ эмоций собеседника.

- «Ассоциативный ряд»

Цель: развитие деловой осведомлённости и умения определять эмоциональное состояние другого человека

Ход игры: любой ученик по желанию загадывает эмоцию и выстраивает свой ассоциативный ряд, в котором загадана эта эмоция (например, эмоция «стыд», ассоциации к ней – двойка, сломанная вещь, красный). Остальные дети пытаются определить, какая эмоция была загадана ведущим. Тот ученик, кто правильно назвал эмоцию, становится ведущим, то есть теперь он загадывает любую эмоцию из изученных с помощью ассоциативного ряда.

Примечания: в начале эмоции может говорить на ухо учитель, через несколько проб дети сами могут начинать загадывать эмоцию. Игра возможна в паре, условия остаются.

- Упражнение «Что случилось?»

Цель: развитие деловой осведомлённости и умения определять эмоциональное состояние другого человека

Ход игры: дети играют в командах по 5-6 человек. У каждого ребёнка на руках свой индивидуальный набор карточек с ситуациями. По середине находится колода карточек с эмоциями задней стороной кверху. По очереди каждый ребёнок выбирает эмоцию из колоды по центру и выкладывает её лицевой стороной. После этого ученик выбирает карточку с ситуацией из своей колоды (её никто не видит), в которой, по его мнению, персонаж испытывает выбранную эмоцию. Эту карту ребёнок кладёт задней стороной кверху, чтобы никто не видел. Остальные также выбирают карточку из своей колоды, которая, по их мнению, соответствует выбранной эмоции, кладут задней стороной кверху. Все выложенные карты из колод перемешиваются и переворачиваются лицевой стороной. Задача ребёнка, который первый

выкладывал карту с ситуацией, не выдать себя и свою карту. Остальные пытаются определить первую карту. Голосование происходит с помощью цветных фишек, которые дети ставят на карту, которая, по их мнению, является первой. Ученик, первый положивший карту, не голосует.

Очки:

1) Количество правильных голосов равняется количеству очков, которые за этот кон, получает ученик, выбравший эмоцию.

2) Дети, верно, выбравшие карту, получают за правильный ответ – 1 очко.

3) Если карту ученики неверно выбрали карту, то они ничего не получают с этого.

4) Количество голосов за карту игрока, не выбиравшего эмоцию, равняется количеству очков, которые за этот кон, получает этот ученик.

Все очки за каждый ход вписываются одним из учеников команды в таблицу. Ход переходит по кругу. Выигрывает ребёнок с большим количеством очков.

Стимульный материал: набор карточек с ситуациями, на каждого ребёнка по 5 карт, таблица для подсчёта очков (составляется самими учениками), карточки эмоций, цветные фишки.

Заключительная часть

– Проведение рефлексивной беседы. Вопросы обратной связи:

3. Какие были трудности?

4. Какие новые качества в себе открыли?

Занятие 3. Пойми меня

Цель: повторение и закрепление полученного навыка предыдущих занятий. Задачи: отражение эмоций и чувств невербальными способами (мимика, пантомимика, поза, походка выражение лица и т.п.), развитие умения определять сущность эмоции и ситуации ее возникновения, закрепление опыта понимания аффективного состояния у себя и других.

Структура занятия:

### 1) Вступительная часть

– Упражнение «Душа».

Цель: домашнее задание не проверяется в группе, но участники могут пользоваться составленным домашним заданием на протяжении всего занятия.

### 2) Основная часть

– Игра «Эмоциональный подарок».

Цель: формирование навыка эффективной невербальной коммуникации, командная работа.

Участники стоят в кругу. Каждый должен сделать подарок своему соседу слева. Подарок надо сделать (вручить) молча (невербально), но так, чтобы сосед понял, что ему подарили. Тот, кто получает, должен понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. В конце – обсуждение.

- Упражнение «Да-нет»

Цель: развитие деловой осведомлённости и умения определять эмоциональное состояние другого человека

Ход игры: дети работают в паре за партой. Каждый ученик загадывает эмоцию и вспоминает ситуацию, при которой он испытывал эту эмоцию (например, эмоция «радость», ситуация к ней – моё день рождение, на котором мне подарили щенка, которого я долго хотел). Задача как можно ярче представить эту эмоцию и не контролировать свою мимику в этот момент. Другой ребёнок в паре должен выяснить, что за ситуация и какая эмоция, для этого ему необходимо задавать вопросы своему партнеру, ответы на которые могут быть: да или нет. После того, как ученик определил, что за ситуация случилась с его партнером, и какую эмоцию он при этом испытал, роли меняются.

Усложнение: дети одновременно загадывают ситуации и поочередно спрашивают друг у друга (при ответе – нет, возможность вопроса переходит

другому игроку). Сложность заключается в том, что нужно запоминать все ответы твоего партнёра, отвечая при этом ему по своей ситуации.

- Упражнение «Круг эмоций»

Цель: развитие деловой осведомлённости и умения определять эмоциональное состояние другого человека.

Ход игры: дети делятся на равные половины. Одна часть образует внутренний круг, вторая – внешний, дети расположены таким образом, что каждый ребёнок из внутреннего круга стоял лицом к своему партнеру из внешнего круга.

1-ый этап: учитель задаёт эмоцию внешнему кругу, внутренний круг эмоции не знает. Тогда внешний круг показывает своим партнерам из внутреннего круга загаданную эмоцию с помощью мимики. По сигналу внутренний круг перемещается на одного по часовой стрелке. Задача внутреннего круга отследить мимические изменения учеников из внешнего круга и определить эмоцию, которую они демонстрируют. То же самое можно проделать с внутренним кругом (они показывают, внешний отгадывает).

2-ой этап: учитель задаёт эмоцию внешнему кругу (внутренний круг эмоции не знает) и внутреннему кругу (внешний круг эмоции не знает). Тогда внешний круг показывает своим партнерам из внутреннего круга загаданную эмоцию с помощью мимики, а внутренний круг свою эмоцию внешнему. По сигналу внутренний круг перемещается на одного по часовой стрелке. Задача детей в каждом кругу отследить мимические изменения учеников из другого круга и определить эмоцию, которую они демонстрируют, при этом показывая им свою эмоцию.

3-ий этап: продолжение второго этапа, только по сигналу учителя «смена X ученика с Y учеником» происходит перемещение этих детей. Ребёнок из внутреннего круга встает за место ученика из внешнего и выполняет его роль (демонстрирует эмоцию внешнего круга, как он понял). То же самое происходит с учеником из внешнего круга (встаёт во внутренний, выполняет роль другого ученика)



- Игра «Проверка связи»

Цель: развитие умения определять эмоциональное состояние другого человека

Ход игры: дети делятся на команды по рядам и вариантам (то есть 6 команд), учителю следует проверить, насколько равны команды по количеству, при необходимости пересадить. Задача детей по сигналу учителя перевернуть карточку с эмоцией и передать с помощью мимики и пантомимики эмоциональное состояние человеку сзади из своей команды. Так происходит по цепочке, последний человек из команды, как только понимает, что за эмоция была изображена, поднимает руку и ждёт очереди для ответа. Учитель отслеживает очередность поднятых рук, честность игры (без слов, рисунков происходит объяснение эмоции) и верность итогового ответа. Эмоции могут быть выбраны учителем в зависимости от того, насколько дети подготовлены (как много эмоций знают).

Стимульный материал: карточки с написанными от руки эмоциями.

Заключительная часть

– Проведение рефлексивной беседы. Вопросы обратной связи:

1. Как вы себя сейчас чувствуете?
2. Какие у вас сейчас ощущения?

Занятие 4. Властвуй над собой

Цель: формирование у школьников представления о возможностях управления своими эмоциями и эмоциями других людей.

Задачи: понимание участниками собственных мнений, суждений, оценок, развитие умения видеть ситуации с разных сторон.

Структура занятия.

1) Вступительная часть

– Упражнение «Душа». Цель: осознание собственных эмоций.

2) Основная часть

- Игра «Улыбнись мне»

Цель: развитие мимики и умения контролировать её

Ход игры: дети встают в один большой круг. Выбирается ведущий (любой желающий ребёнок), он выходит из кабинета. Все оставшиеся дети в кругу закрывают глаза, учитель выбирает ребёнка, который будет играть «радость» (учитель заранее проговаривает, что это ребёнок, которого она погладила по плечу). Остальные дети не знают, кто из них «радость», будут узнавать по ходу игры. Задача «радости» одарить всех этой эмоцией, для этого она должна (незаметно для ведущего) широко улыбаться другим детям. Остальные ученики выполняют роль «печали», их задача – мимикой изображать печаль в случае, если они видят, что им широко улыбается «радость» (первый человек), они начинают также улыбаться. Задача ведущего выяснить, кто из круга является первоначальной «радостью». Все в кругу должны внимательно следить за происходящим и контролировать свои эмоциональные и словесные позывы для того, чтобы «радость» оставалась незамеченной.

– Проведение групповой дискуссии по теме: «Суперэмоция: существуют ли способы управления своим эмоциональным состоянием?». Цель: осознание участниками собственного мнения, развитие умения видеть ситуацию с различных сторон.

- Игра «Черепашьи бега»

Цель: развитие самоконтроля и терпения

Ход игры: дети выстраиваются в одну линию и по сигналу начинают очень медленно двигаться вперёд (заранее оговорить, до какого ориентира, например – до доски). Победителем считается тот, кто придёт к финишу последним.

- Арт-терапевтическое упражнение «Цвета моего настроения».

Цель: формирование установки на осознанность и ответственность за свои эмоции, развитие навыков рефлексии.

Инструкция. Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и погрузиться «внутри себя», ощутить свои эмоции, переживания, мысли; представить, как выглядит сейчас их настроение (какого оно цвета, на

что похоже и т.д.) В это время воспроизводится спокойная, расслабляющая музыка. После этого участникам предлагаются листы бумаги, краски и кисти, на которых нужно изобразить то, что они представили (это может быть как что-то конкретное, так и абстрактное). Художественные способности при этом не важны, целью является творческое выражение на бумаге своего внутреннего мира, эмоционального состояния. После этого участники показывают и комментируют свои изображения (по желанию).

### 3) Заключительная часть

– Проведение рефлексивной беседы.

– Проведение ритуала окончания Вопросы для обсуждения:

1. Возникали ли у Вас трудности при выполнении задания?

2. Расскажите о своих впечатлениях.

Занятие 5. Бывают ли эмоции плохими?

Цель: помочь осознать роль негативных потрясений в жизни человека, научиться контролировать их выражение. Задачи: научиться распознавать оттенки негативных чувств и эмоций; научиться разумно, выражать свои чувства; дать возможность выйти негативной энергии; закрепить способы управления эмоциями, переживаниями.

### Структура занятия

#### 1) Вступительная часть

– Упражнение «Душа». Цель: проверка домашнего задания в микро-группах по 3-4 человека.

#### 2) Основная часть

- Упражнение «Иногда Я...»

Цель: повышать осознанность собственного состояния, формировать установку на допустимость проживания негативных эмоций и их контроль в социуме.

Участникам предлагается подготовить мини-рассказ о нескольких примерах проявления собственных эмоций и причинах их проявления. Например: «Иногда я злюсь, потому что у меня что-то не получается» или

«Иногда (всегда) я счастлив, когда мне дарят подарки!» и т.д. Далее, участники по очереди делятся своими рассказами с группой.

- Упражнение «Рубка дров»

Цели: уменьшение накопившейся агрессивной энергии, снижение мышечного напряжения, формирование навыков контроля и регулирования своих эмоций и чувств.

Ход упражнения: «Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: "Ха!" Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил».

– Упражнение «А что мне мешает?». Цель: научиться распознавать и выражать негативные эмоции.

Это упражнение каждый делает сам для себя, оно не будет демонстрироваться, если обучающийся этого не хочет сделать. Инструкция: давайте сейчас каждый из вас подумает и нарисует то, от чего хотел бы избавиться (негативные эмоции, ситуации). На рисунке может быть, как что-то конкретное, так и абстрактный образ. Вам необходимо описать нарисованный вами рисунок словами письменно или же устно, кто как пожелает. Обсуждение. А теперь вы можете сделать со своим листочком всё что угодно, главное приложить все свои усилия, чтобы избавиться от нежелаемого. Например, смять и выбросить в мусорное ведро, разорвать на мелкие кусочки и т. д. Я вас поздравляю! Теперь вы избавились от нежелаемого! И сейчас на это опустевшее место впустите доброту, любовь, ласку и нежность».

– Упражнение «Уход негативных эмоций». Цель: умение выражать негативные эмоции, освобождение от негативных эмоций.

Выбирается два участника, им необходимо представить, что их правые руки— это человечки, которые выполняют (на учительском столе) действия

по команде ведущего: знакомятся, идут вместе гулять, ссорятся, дерутся, обижаются друг на друга, мирятся, идут играть вместе. Затем участники превращаются в двух петушков и выполняют те же действия, но с добавлением звуков (ку-ка-ре-ку).

### 3) Заключительная часть

- Проведение рефлексивной беседы.
- Какие эмоции вы сейчас испытывали?
- Смогли отпустить то, от чего избавились?

### Занятие 6. Хозяин своих эмоций

Цель: информирование о методах управления эмоциями и апробирование этих техник. Задачи: научиться изменять процесс восприятия события, научиться управлять эмоциональными переживаниями, потренировать внешние реакции и изменять эмоциональный след после события.

#### Структура занятия:

##### 1) Вступительная часть

– Упражнение «Душа». Цель: обсуждение предыдущего занятия в виде диалога с группой.

##### 2) Основная часть

– Упражнение «Посчитай в уме». Цель: концентрация на своих чувствах, эмоциях, управление своим телом.

- Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снижение агрессии, включающее как дыхательное упражнение, так и элемент медитации, формирование навыков контроля и регулирования своих эмоций и чувств.

Ход упражнения. Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете

больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - «надувается» вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

Обсуждение. Участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

- Упражнение «Вместо ссоры - помирились».

Цель: способствовать снижению вербальной и невербальной агрессии, формирование навыков управления эмоциями.

Ход упражнения: «Разбейтесь на пары, повернитесь друг к другу спиной. Представьте себе, что вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Пальцы сожмите в кулаки. Глубоко вдохните, сожмите челюсти, затаите дыхание, надуйте щеки. Надуйте щеки как можно сильнее. Затем быстро развернитесь к своему партнеру и пальцами «сдуйте» его надутые щеки. Смешно, весело, ругаться уже неохота. Ура! Можете обнять своего друга».

Для этого упражнения можно предложить выбрать себе в партнеры наименее привлекательного для данного участника человека из группы.

- Упражнение «Семь свечей»

Цель: снижение агрессии в процессе выполнения дыхательного упражнения с элементами медитации.

Ход упражнения. Педагог: «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полутемном помещении.

Смысл упражнения. Простая и эффективная техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение.

Обсуждение. Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения? Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

3) Заключительная часть Проведение рефлексивной беседы.

– Домашнее задание: потренироваться в использовании изученных техник.

Занятие 7. Можно ли влиять на эмоции других?

Цель: информирование о методах управления ситуациями, эмоциями окружающих, испытание этих техник в коллективе сверстников. Задачи: развитие способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций, рассмотреть эмоциональные состояния у разных людей, активизировать собственные ресурсы в управлении ситуациями и применять их.

Структура занятия

1) Вступительная часть:

– Упражнение «Душа». Цель: проверка домашнего задания в виде диалога с группой.

2) Основная часть:

– Упражнение «Кукла». Цель: дать участникам испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается "марионетка" и два "кукловода". Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где "кукловоды" управляют всеми движениями "марионеток". Сценарий сценки

участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах "марионетки", так и на чувствах "кукловодов", управлявших ее движениями.

- Дискуссия «Дай совет». Цель: формирование навыка управления эмоциями в трудной ситуации

– Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель% позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым и иметь власть и ответственность.

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". Инструкция "поводырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

– Игра «Царевна Несмеяна»

Цель: учить влиять на эмоции других.

Один из играющих садится в центре круга, а остальные должны постараться рассмешить его. Игрок, сидящий в центре, может условно называться "царевной Несмеяной". Игра имеет два варианта.

Первый вариант – выигрывает тот, кто дольше других сумел продержаться не засмеявшись. Для того чтобы избежать затягивания игры, т.



е. чтобы не зас-тревать на одном несмешливом участнике, можно назначать предельное время пребывания в роли "Несмеяны".

Второй вариант – выигрывает тот, кто сумел рас-сместить большее количество "Несмеян". В этом случае "Несмеяну" пытается смешить не вся группа од-новременнo, а каждый играющий по очереди. Для одной попытки также разумнее назначить фиксированное предельное время. Например, одна попытка рассмешить "Несмеяну", используемая одним участником, не может превышать тридцати секунд.

В любом из вариантов необходимо предусмотреть ограничения как для участников, пытающихся рассмешить "Несмеяну", так и для игроков, исполняющих роль "царевны". Основное ограничение для тех, кто удерживается от смеха, для "Несмеян", – не закрывать глаза. Можно ужесточить условия существования "Несмеян", обязав их не отворачиваться от участни-ка-раздражителя, непременно смотреть на него. Игроку, пытающемуся рассмешить "Несмеяну", запрещено подходить к ней ближе чем на один метр, нельзя дотрагиваться, кидать бумажные шарики и т. д. За один игровой период в роли "Несмеян", как правило, желают попробоваться два-три участника.

### 3) Заключительная часть

– Проведение рефлексивной беседы.

– Проведение ритуала окончания

#### Задание 8. Почему так?

Цель: осознать связь между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением.

Задачи: развитие межличностного доверия; развитие умения раскрываться и осознавать связь между поступками и самоуважением.

Структура занятия:

#### 1) Вступительная часть

Цель: Приветствие учащихя, подготовка к занятию

#### 2) Основная часть:

– Упражнение «Хорошие и плохие поступки» Цель: формирование у детей убеждения в том, что каждый человек несет ответственность за свои решения, умение быть самим собой и умение свободно выражать свои мысли и чувства.

Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать, как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать, как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

Обсуждение. Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце учитель суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

Психологический смысл упражнения. Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

- Обсуждение притчи «Верный пес»

#### ПРИТЧА «ВЕРНЫЙ ПЕС»

Чтобы не чувствовать себя одинокими, муж и жена приобрели щенка немецкой овчарки. Они любили его и заботились о нем, как о собственном сыне. Щенок вырос и превратился в большого, красивого, умного пса и не раз спасал хозяйское имущество от воров, был верным, преданным, любил и защищал своих хозяев. Через семь лет после того, как супруги взяли собаку, у них родился долгожданный ребенок. Муж с женой были счастливы, малыш занимал почти все их время, а псу не доставалось почти ни капли внимания. Собака почувствовала себя ненужной и стала ревновать ребенка к хозяевам.

Как-то раз родители оставили спящего сына в доме, а сами на террасе занимались приготовлениями к барбекю. Когда они пошли проведать ребенка, из детской вышел пес. Его пасть была окровавленной, и он довольно вилял хвостом. Отец ребенка предположил самое худшее, схватил оружие и тут же убил собаку. Затем вбежал в детскую и на полу, у колыбели сына, увидел огромную обезглавленную змею.

- Игра «Повтори за мной»

Цель: тренировка навыков эмоционального самоконтроля.

Ход игры: дети встают в один большой круг. Выбирается ведущий (любой желающий ребёнок), он выходит из кабинета. Учитель выбирает одного человека, который будет показывать разные эмоциональные состояния мимикой, можно подключать пантомимику, так, чтобы этого не заметил ведущий. Задача остальных детей повторять за этим человеком в точности, при этом не раскрыв его личность ведущему. Все в кругу должны внимательно следить за происходящим и контролировать свои эмоциональные и словесные позывы для того, чтобы «радость» оставалась незамеченной. Ведущему необходимо определить человека в кругу, который показывает эмоции остальным.

Усложнение: первые 3-5 раз эмоции может задавать учитель, в дальнейшем, когда дети поймут суть игры и её правила, выбранный ребёнок может сам выбирать, какое эмоциональное состояние ему продемонстрировать и сколько по времени.

- Упражнение «Эмоциональный термометр»

Правила игры: На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующую вашему самочувствию УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ

Например, УТРОМ:

– Когда вы проснулись, ваше настроение было...

– Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали ...

– В школе ваше настроение....

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Обсуждение: Проанализируйте свои эмоциональные графики:

– Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %, то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– “Крайние” настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?

– “Крайние” настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

3) Заключительная часть

– Проведение итоговой рефлексивной беседы.

– Проведение ритуала окончания – «Прощание».

Задание 9. Навык самоконтроля и саморегуляции

Цель: умение сличить работу с образцом и сделать выводы (обнаружить ошибку или убедиться в правильности выполнения задания)

Задачи: определять конкретные цели своих поступков; искать и находить, выбирая из множества вариантов, способность успокоения и снятие напряжения.

Структура занятия:

1) Вступительная часть

Цель: Приветствие учащихся, подготовка к занятию

2) Основная часть:

– Упражнение «Подъем». Цель: успокоение и снятие напряжения у учащихся. Учитель говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома. Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»: Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

- Упражнение «Замороженные»

Цели: тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия; умение контролировать выражение своих эмоций, сохраняя невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Инструкция: Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников – стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-нибудь эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать все что угодно, кроме

физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений.

Кто «разморозился» т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним.

Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

Рефлексия: Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других участников? Что помогло тем участникам, которые сохранили невозмутимость? Какие действия легче всего выводили окружающих из состояния невозмутимости? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

– Упражнение «Свечка» Цель: успокоение и снятие напряжения у учащихся.

Стоя прямо, колени прямые, руки напряжены и подняты вверх, тело напряжено, будто свечка на праздничном торте. Постепенно свечка начинает таять - тело расслабляется сверху вниз. Сначала опускаются руки, затем голова падает на плечи, потом сгибается туловище, подгибаются ноги, и ребенок медленно падает на пол - «свеча растаяла».

- Упражнение «Дождик»

Цель: достижение мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения.

Инструкция: Становимся в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами).

Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

Рефлексия: Поделитесь своими чувствами после выполнения данного упражнения.

### 3) Заключительная часть

– Проведение итоговой рефлексивной беседы.

– Проведение ритуала окончания – «Прощание». Вопросы обратной связи:

1. Как вы себя сейчас чувствуете?

2. Какие у вас сейчас ощущения?

Задание 10. Подведение итогов, рефлексия.

Цель: подведение итогов проведенных занятий, анализ полученного опыта. Задачи: выражение эмоционального состояния через рисунок; активизация полученных знаний; вербализация своих эмоций; развитие рефлексии.

Структура занятия:

#### 1) Вступительная часть

– Упражнение «Душа». Цель: проверка домашнего задания в виде диалога с группой.

#### 2) Основная часть:

- Упражнение «Мне удастся»

Цель: обобщить и систематизировать полученные знания

Ход упражнения. Участники поочередно встают и рассказывают о том, что им лучше всего удается в эмоциях и общении. Потом они отвечают на два вопроса:

Как им удалось этому научиться?

Где может пригодиться это умение?

Обсуждение. Чему из того, про что рассказали другие участники, захотелось научиться каждому из вас? Кто из участников вас удивил? Заставил взглянуть на него по-новому?

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: подведение итогов обучения.

Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того что-бы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — «чемодан» с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

Рефлексия: Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

– Упражнение «Спасибо!». Цель: проанализировать прошедшие занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Психологический смысл упражнения. Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

3) Заключительная часть

– Проведение итоговой рефлексивной беседы.

– Упражнение «Ожидание-реальность». Цель: анализ своих ожиданий и конечных впечатлений от посещаемого занятия.

– Проведение ритуала окончания – «Прощание».