



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование эмоционального интеллекта младших школьников

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика инклюзивного образования»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

02,35 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите
рекомендована / не рекомендована

« 7 » 06 2021 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ 510 -098-5-1

Малявкина Александра Александровна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент,

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск

2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
1.1 Проблема эмоционального интеллекта младших школьников в научных исследованиях.....	7
1.2 Особенности эмоционального интеллекта младших школьников.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоционального интеллекта младших школьников.....	19
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	28
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	35
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
3.1 Программа формирования эмоционального интеллекта младших школьников.....	41
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	50
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по формированию эмоционального интеллекта младших школьников.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики эмоционального интеллекта	

младших школьников.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты диагностики эмоционального интеллекта младших школьников.....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Психолого-педагогическая программа формирования эмоционального интеллекта.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоционального интеллекта младших школьников.....	92

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблематики определена тем, что эмоциональный интеллект считается объектом психолого-педагогического исследования является сравнительно новейшим, малоисследованным феноменом. В настоящее время существуют различные подходы к пониманию сути и структуры эмоционального интеллекта И. Н. Андреева; И. И. Ветрова, Д. В. Люсин, А. Сергиенко, R. Bar-On, D. Goleman, J. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso. Однако единая согласованная теория эмоционального интеллекта не разработана [2, с. 11].

Все эмоциональные процессы изучают психологи, философы, физиологи, которые так и не пришли к единому мнению о роли эмоций в психическом развитии. В детской и педагогической психологии младший школьный возраст занимает значимое место: в этом возрасте постигается учебная деятельность, основывается произвольность психических функций, возникают размышления, самодисциплина, а действия начинают соотноситься с внутренним планом. Подобные свершения объединены с изменениями в потребностно-мотивационной сфере, развитием психических процессов (особенно в интеллектуально-познавательной сфере), собственно ведёт и к изменениям в эмоциональной сфере. Эмоциональный интеллект в самом широком осознании связывает в себе возможность личности к эффективному общению за счет понимания эмоций, окружающих и умения подстраиваться под их эмоциональное состояние [5]. Подобная способность владеть собой и грамотно организовывать взаимодействие оказывается незаменимым, в случае, если речь идет о деятельности, подразумевающей непосредственное общение с окружающими, что является главным в жизни человека. Если общий интеллект является фактором академической успешности, то высокая степень формирования эмоционального интеллекта дает возможность добиваться профессионального и жизненного успеха в целом.

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта нашла свое отражение в трудах Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева.

Л. С. Выготский пришел к выводу о существовании динамической смысловой системы, представляющей собой единство аффективных и интеллектуальных процессов: «Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии. Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни» [14, с. 436]. Целостность аффекта и эмоционального интеллекта, согласно суждениям классика психологии, находится, для начала, во взаимосвязи и взаимовлиянии этих сторон психики на всех ступенях развития, во-вторых, в том, что эта связь является динамической, причем всякой ступени в развитии мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта. С.Л. Рубинштейн, формируя мысли Л.С. Выготского, отмечал, что мышление уже само по себе является единством психологического и здравого [15, с. 352].

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников.

Объект: эмоциональный интеллект младших школьников.

Предмет: формирование эмоционального интеллекта младших школьников.

Гипотеза исследования: показатели эмоционального интеллекта младших школьников, возможно, изменятся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу.

Для достижения цели выпускной квалификационной работы были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать проблему эмоционального интеллекта в психолого-педагогических исследованиях.
2. Определить особенности эмоционального интеллекта младших школьников.
3. Теоретически обосновать формирование эмоционального интеллекта младших школьников.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу формирования эмоционального интеллекта младших школьников.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Составить рекомендации родителям, педагогам по формированию эмоционального интеллекта школьника.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы; моделирование, целеполагание;
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: опросник «Характер проявлений эмпатических реакций» А. М. Щетинина; проективная методика «Три желания» Нгуен Минь Ань; методика диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка Громова Т.В. «Страна эмоций»;
3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: г. Златоуст, коллектив современной хореографии «Эстетика». В исследовании приняли участие 15 учащихся младшего школьного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Проблема эмоционального интеллекта младших школьников в психолого-педагогических исследованиях

Эмоциональный интеллект — способность человека различать эмоции, подразумевать планы, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность регулировать свои эмоции и эмоции других людей в целях решения практических вопросов.

В следствии, умение регулировать собственное эмоциональное состояние одно из важнейших умений в жизни человека. Непосредственно все наши чувства и эмоции влияют на наше самочувствие и личную жизнь, на успех в работе, помогают сделать хорошую карьеру, добиться успеха практически в любых начинаниях, но также имеют все шансы все это разрушить [21, с. 100].

В последние годы назрела необходимость в использовании нового понятия - «Эмоциональный интеллект». В 1990 году американские психологи П. Саловэй и Д. Майер выпустили заметку под названием «Эмоциональный интеллект» для обозначения понимания собственных чувств и эмоций, а также чувств и эмоций других людей. Эмоциональный интеллект - важная составляющая личности человека [71, с. 442].

Особенно близко к понятию эмоционального интеллекта приблизился Х. Гарднер. Согласно представлениям, Х. Гарднера о множественном интеллекте, данное психическое явление включает обширный круг способностей. Модель Х. Гарднера включает семь основных подвидов (форм) интеллекта, среди которых, наряду с традиционными вербальным и логико-математическим, присутствуют зрительный, музыкальный, телесно-кинестетический, межличностный и внутриличностный интеллект. Внутриличностный интеллект трактуется

им как: «Доступ к индивидуальной эмоциональной жизни, к собственным эмоциям, где способность мгновенно различать чувства, называть их, переводить в символические коды и использовать в качестве средств для понимания и управления собственным поведением». Межличностный интеллект, в свою очередь, содержит умение видеть чувства других людей и использовать эти знания для прогнозирования их поведения. В сумме эти две последние формы интеллекта и дают эмоциональный интеллект.

Д. Гоулмен продолжил рассмотрение эмоционального интеллекта и определил его как важный компонент лидерских способностей и обусловил эмоциональный интеллект, прежде всего, как социальную способность. Р. Бар-Оном наиболее подробно и эффективно исследовал данную проблематику [20, с. 478]. Исследователь предлагает определять эмоциональный интеллект, как все не когнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность благополучно справляться с различными жизненными ситуациями.

Писатель дает установку на то, что эмоциональный интеллект лучше трактовать именно как когнитивную способность и не отмечать в нем личностные черты, которые могут способствовать хорошему или плохому пониманию эмоций, но вместе с тем сами не включаются в его компоненты.

Изучение предмета эмоционального интеллекта представляет собой вопрос, важную с точки зрения, как прикладной, так и фундаментальной науки. Вся суть эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте в современных исследовательских работах освещена недостаточно, подавляющее большинство исследований показывает проблему эмоционального интеллекта взрослого человека.

К.С. Кузнецова проводила исследование по изучению структуры эмоционального интеллекта и выявила, что фактором адаптивности личности является возможность понимания и управления эмоциями. Для обеспечения социально-адаптивной функции эмоционального интеллекта,

необходимым условием является успешное разрешение различных ситуаций [32, с. 112]. Поведение в социальных ситуациях обуславливает формирование структуры эмоционального интеллекта. По мимо этого, Л.Д. Камышникова обращает внимание на то, что проявление эмоционального интеллекта в различных социальных ситуациях связано с их известностью, ценностью и стереотипностью.

Именно К.С. Кузнецова исследовала формирование эмоционального интеллекта в процессе психолого-педагогического сопровождения младших школьников. Ученый рассматривает эмоциональный интеллект как взаимосвязанную совокупность когнитивных, рефлексивных, поведенческих, коммуникативных способностей, имеющих внутриличностную и межличностную направленность [33, с. 86]. Согласно изучением К.С. Кузнецовой, эмоциональный интеллект выражается во внутреннем положительном настрое, эмпатийном отношении к окружающим, идентификации, контроле и рефлексии психологических состояний и действий, использовании эмоциональной информации в общении с окружающими и в разработке методики достижения цели.

А.С. Родионова, В.Л. Малыгин, А.А. Антоненко, Е.И. Вовченко, изучали характерные черты, имеющих интернет-аддикцию. Создатели констатируют, что у людей, которые зависимы от интернета наблюдается общее снижение эмоционального интеллекта по сравнению с независимыми пользователями сети интернет. В результате исследования показал, что чрезмерное пользование интернетом, заменяющее межличностное общение, в реальной жизни накладывает негативное влияние на эмоциональную компетентность [48]. Кроме того, интернет-зависимые отличаются низкой способностью к управлению своими эмоциями и недостаточной способностью к самомотивированию.

Ю.В. Давыдова представляет в своих работах, единый коэффициент эмоционального интеллекта у девочек выше, чем у юношей, и это различие сохраняется на протяжении всех возрастов. Данный автор считает, что

наиболее большая степень исследования эмоционального интеллекта у девочек обуславливается тем, что практически все важные составляющие компоненты эмоционального интеллекта, определяющие фактор «понимание эмоций» (эмоциональная информированность, эмпатия и определение чувств и эмоций иных людей), у девочек выше, чем у мальчиков на протяжении школьного возраста [22, с. 118].

В исследованиях В.А. Кулганова, Н.Н. Самуйловой выявлено, что девочки пытаются брать под контроль свои личные проявления агрессии и чувства вины, что не характерно для мальчиков. Данные подтверждают, что девочки значительно стараются защитить себя от агрессивных проявлений, а юноши в то же время не стремятся управлять своей агрессией и личными переживаниями, связанными с чувством вины. В исследовании показано, что мальчики, которые способны управлять чувствами, готовы принимать других людей такими, как они есть, с их плюсами и минусами. Авторы полагают, что сама по себе установка на принятие других людей помогает им в эмоциональной регуляции. У мальчиков такой взаимосвязи не выявлено. [7, с. 610] Для девочек более важно такое личностное качество, как самостоятельность. Контролируя внешнюю экспрессию, девочки не контролируют тревогу и не улучшают свои коммуникативные способности, а только лишь сдерживают гнев, злость и раздражение.

Т.В Корнилова, Е.В. Новотоцкая-Власова исследовали соответствие степеней нравственного самосознания, эмоционального интеллекта и принятия неопределенности. Ученые фиксируют, что эмоциональный интеллект, как способность к пониманию эмоций и управлению ими, включая когнитивные схемы, тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, т.е. с интересом к внутреннему миру людей (и собственное к своему внутреннему миру), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. Отмечают, что предикторами

эмоционального интеллекта выступают переменные, отражающие уровни нравственного самосознания [11, с. 117].

О.А. Айгунова исследовала характерные черты эмоционального интеллекта талантливых учащихся. По результатам исследования, обучающиеся, продемонстрировавшие более высокие оценки по параметрам эмоционального интеллекта, оказались наиболее успешными в обучении. Эти дети способны управлять собственными желаниями, контролировать эмоциональные отклики, понимать эмоциональные состояния других людей. Создатели считают, что сама способность вербального выражения и оценки эмоций свидетельствует не только о высоком эмоциональном, но и о хорошем общем когнитивном развитии ребенка. Умение правильно и адекватно выражать эмоции, по мнению авторов, является залогом успешности в межличностном общении и любой совместной деятельности.

Таким образом, разноплановость исследований эмоционального интеллекта говорит о том, что в настоящее время в психологической науке прослеживается интеграция различных психологических направлений. Долгое время в науке доминировала аналитико-когнитивная парадигма изучения психических процессов, выделяющая когнитивные, эмоциональные, волевые и мотивационные движения, как относительно независимо и свободно функционирующие системы.

А.В. Карпов, А.С. Петровская ориентируют на то, что постепенно назрела потребность дополнения данного подхода регулятивно-искусственной парадигмой [30]. Стремительно развивающийся подход в психологии метакогнитивном течении очевиден процесс трансформации от аналитического подхода к синтетическим установкам на изучение процессов, являющихся одновременно и когнитивными, и регулятивными.

Понятие «эмоциональный интеллект» можно расценивать в роли конструкта, обладающего двойственной природой и связанного как с

когнитивными способностями личности, так и с личностными характеристиками.

Формирование эмоционального интеллекта рассматривается в современной психологии преимущественно в двух аспектах: в плане изучения онтогенетических изменений в способности к пониманию и управлению эмоциями и в контексте целенаправленного влияния на развития отдельных сторон умственных способностей [36, с. 582].

Определим основные компоненты эмоционального интеллекта:

Когнитивный: (распознавание личных психологических состояний.), (распознавание психологических состояний других людей;

Рефлексивный: (самоанализ своих поступков и причин возникновения эмоциональных состояний), (анализ мотивов поступков других людей)

Поведенческий: (контроль собственного эмоционального состояния; выбор способов достижения цели; настойчивость;), (использование полученной эмоциональной информации в общении с окружающими)

Коммуникативный: (внутренний позитивный настрой), (отзывчивость, общительность)

Также можно выделить шесть составляющих эмоционального интеллекта:

1. Самопознание. Индивид понимает собственные эмоции и то как они влияют на поведение и мысли человека, а также знает свои слабые и сильные стороны, уверен в своих силах.

2. Самоконтроль. Человек может контролировать импульсивные чувства, также умеет управлять собственными эмоциями в отношениях, брать на себя инициативу, соблюдать обязательства и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.

3. Эмпатия. Человек умеет формировать и сохранять хорошие взаимоотношения, легко общается, вдохновляет и направляет других людей [8, с. 1456].

4. Эмоционально-волевая сфера. Свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств, количество методов их регуляции, элемент психологической стабильности, уровень стеничного обладания собственными чувствами. Компонент эмоциональной устойчивости, степень волевого владения человеком своими эмоциями.

5. Мотивация. Человек воображает свою цель и чётко осознаёт каждый следующий шаг на пути к своей мечте.

6. Социальные навыки. Индивид распознает невербальные сигналы, хорошо и комфортно чувствует себя в обществе, понимает потребности и проблемы других людей, определяет статус человека в группе или в какой-либо компании [31, с. 356].

Эмоциональный интеллект младшему школьнику необходимо развивать. Особую значимость и актуальность формирования эмоционального интеллекта приобретает в образовательном учреждении. Именно в школьном возрасте происходит активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, у них наблюдается гибкость всех психических процессов, а также заинтересованность своего внутреннего мира.

Таким образом, эмоциональный интеллект — это интегральная категория в структуре интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер личности, сложный, многоуровневый конструкт, включающий в себя: способность понимать и управлять собственными эмоциями и эмоциями других людей, эмпатию, способность к самомотивации, осознание своих чувств, их присвоения, а значит — контроля над ними, что способствует личностному росту ребенка, развитию его эмоциональной сферы. Оказание психологической поддержки младшему школьнику, работа с его эмоциональной сферой приобретает особое значение по причине глобальности воздействия эмоциональных трудностей на остальные

составляющие личности ребенка (коммуникативные, познавательные и т.д.)

1.2 Особенности эмоционального интеллекта младших школьников

Младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка от 6 до 11 лет. Это годы обучения ребенка в начальной школе. В этот промежуток времени совершается активное биологическое развитие детского организма. Сдвиги, происходящие в этот период, - это изменения в центральной нервной системе, в развитии костной и мышечной системы, а также деятельности внутренних органов [34, с. 304].

Все эти перемены, вызванные ходом общего развития младшего школьника, изменения его образа жизни, целей, возникающих перед ним, приводят к тому, что становится другой его эмоциональная жизнь. В жизни ребенка появляются новые переживания, возникают новые, привлекающие к себе задачи и цели, рождается новое, эмоциональное отношение к ряду явлений и сторон действительности, которые оставляли дошкольника совершенно безразличным.

Факторами, воздействующими на развитие эмоционального интеллекта, являются жизненные ситуации, которые могут приносить ребенку различные чувства тревоги, беспокойства, радости и т.д. Их значимость заключается в том, что осмысление ребенком своих эмоций и эмоций окружающих, дает ребенку заключение об окружающей его ситуации и готовит его к соответствующей эмоциональной реакции. Факторы могут быть биологическими и социальными. Под факторами понимается особенность пола, возраст; под социальными – окружение ребенка, воздействие на него социальной среды, отношения родителей к детям, отношения со сверстниками и отношение ребенка в школе. Отношения ребенка с семьей является основным фактором становления и организация эмоционального интеллекта [45].

Безусловно, имеются серьезные различия в психическом облике школьника первого класса и школьника четвертого класса. Поэтому характеристика эмоциональной жизни за весь период младшего школьного возраста может оказаться несколько общей [48]. Однако при наличии различий между первоклассником и учеником четвертого класса можно с достаточной отчетливостью видеть то, что в целом является характерным для эмоциональной жизни именно ребенка младшего школьного возраста.

Можно сказать, о том, что младший школьный возраст является особенно значимым для формирования и развития эмоционального интеллекта. Именно в данном возрасте возникают физиологические и психологические предпосылки для его становления и функционирования. В развитии эмоционального интеллекта младшего школьного возраста можно выделить следующие особенности:

Особенность первая, младший школьник слегка отличается от дошкольника. Школьник бурно и резко реагирует на многое, что его окружает. Он с волнением глядит, как собака играет со щенком, с криком он бежит к позвавшим его товарищам, начинает громко смеяться при чем-нибудь смешном и т.д. Каждое явление, в какой-то мере затронувшее его, вызывает резко выраженный эмоциональный отклик [50, с. 92]. Чрезвычайно эмоционально поведение маленьких школьников при просмотре спектакля: очень резко от сочувствия герою к негодованию на его противников, от печали по поводу его неудач к бурному выражению радости при его успехе. Большая подвижность, многочисленные жесты, ерзание на стуле, переходы от страха к восторгу, резкие изменения в мимике свидетельствуют о том, что все, затронувшее младшего школьника во время спектакля приводит к ярко выраженному эмоциональному отклику.

Второй особенностью эмоциональной сферы становится большая сдержанность в выражении своих эмоций - недовольство, раздражение, зависть, когда находится в коллективе класса, так как несдержанность в

проявлении чувств вызывает тут же замечание, подвергается обсуждению и осуждению. Это не значит, что младший школьник уже хорошо владеет своим поведением - подавляет выражение тех или других неодобряемых окружающими чувств. Нет, он достаточно ярко проявляет страх, недовольство, обиду, гнев, хотя и старается их подавить. Все эти эмоции отчетливо проявляются в его поведении во время столкновений со сверстниками.

Третья особенность младшего школьника — это развитие выразительности эмоций, интонация в речи, развитие мимики [25, с. 336].

Четвертая особенность связана с ростом понимания младшим школьником чувств других людей и способности сопереживания с эмоциональными состояниями сверстников и взрослых.

Пятой особенностью школьника эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста является их впечатлительность, их эмоциональная отзывчивость на все яркое, крупное, красочное. Скучные и монотонные уроки быстро снижают познавательный интерес первоклассника, ведут к появлению отрицательного эмоционального отношения к учению.

Шестая особенность связана с интенсивно формирующимися моральными чувствами у ребенка: чувство товарищества, ответственности за класс, сочувствие к горю окружающих, негодование при несправедливости и т.д. Важнейшее значение в эмоциональном развитии ребёнка имеют общение с окружающими людьми и игра, в процессе которых формируются основы социальных чувств.

У младших школьников постепенно развивается умение владеть своими эмоциями. Обычно лица и позы детей очень ярко выражают их эмоциональные переживания. Возникновение эмоций у младших школьников связано с конкретной ситуацией. Непосредственно наблюдение тех или иных событий или яркие жизненные представления и переживания вызывают у детей этого возраста соответствующие эмоции.

Всякого же рода словесные нравоучения, не связанные с определенными примерами и жизненным опытом детей, обычно не вызывают у них нужных эмоциональных откликов [23].

Это важно учитывать в учении: эмоционально окрашенные факты запоминаются детьми прочнее и на более длительный срок, чем факты, которые им безразличны. Поэтому эмоциональная приподнятость должна служить основой всякой воспитательной работы. Чем младше ребенок, тем это положение имеет большее значение.

Так же уровень развития эмоционального интеллекта выступает важным средством успешной самореализации личности.

Высокий уровень развития эмоционального интеллекта позволяет личности сбалансировать свои эмоции и разум, почувствовать внутреннюю свободу, ощутить ответственность за себя, осознать собственные потребности и мотивы поведения, равновесие, скорректировать стратегию собственной жизни [27, с. 327].

Низкий уровень сформированности эмоционального интеллекта характеризуется одиночеством, страхом, нестабильностью, агрессией, чувством вины, фрустрацией, депрессией. Формирование эмоционального интеллекта личности представляет собой поэтапный процесс развития способностей, выступающих структурными компонентами анализируемого в данном исследовании феномена [25, с. 336].

Многие современные ученые обращаются к проблеме формирования эмоционального интеллекта. Рассмотрим основные этапы процесса формирования данного личностного качества по Б.Г. Мещеряковой

Первый этап процесса, заключается в познании самого себя. На этом этапе человек познает собственный внутренний мир, свои эмоции и чувства, что позволяет ему по-новому рассмотреть себя и окружение.

В рамках данного этапа важным моментом является осознание полезности адекватного выражения эмоций, что является пусковым механизмом для запуска процесса формирования эмоциональной

компетентности, которая, представляет собой «совокупность знаний, умений и навыков, способность адекватно реагировать на изменения в результате интеллектуальной обработки внешней и внутренней эмоциональной информации».

Второй этап предусматривает обучение управлению своим эмоциональным состоянием, использованию собственных эмоций и чувств для достижения поставленной цели. На данном этапе важным условием является развитие самоконтроля.

Третий этап предполагает развитие умения человека распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнера по общению.

На четвертом этапе происходит овладение умением управления состояниями партнеров по общению [39]. Данное умение подразумевает осуществление совокупности гуманистических индивидуализированных воздействий, направленных на предотвращение неблагоприятных состояний собеседника или партнера межличностного взаимодействия.

Пятый этап формирования эмоционального интеллекта заключается в формировании всех структурных компонентов данного качества и продуктивного его применения в профессиональной сфере.

Таким образом, младшие школьники с легкостью отзываются на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями; непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний – радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия; У детей происходит эмоциональная неустойчивость, частая смена настроений, склонностью к кратковременным и бурным аффектам. Как правило, дети очень много трудятся для достижения наивысшей отметки, это опасно срывами в особенности при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, невроз подобные и психосоматические нарушения. При работе с детьми младшего школьного возраста необходимо учитывать не только саму проблематику, но и

возрастные особенности детей, т.е. опираться на те психологические навыки, которые у ребенка сформированы, и создавать оптимальные условия для развития тех, которые еще нуждаются в формировании. У детей страдает коммуникативная функция, что ведет к затруднениям в общении со сверстниками и взрослыми, а боязнь неудачи – к низкой самооценке.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоционального интеллекта младших школьников

Метод моделирования считается наиболее перспективным методом исследования, который требует от педагога-психолога определенного уровня математических знаний. Метод широко распространился в психологии, когда развитие кибернетики сделало возможным моделирование различных аспектов целенаправленной деятельности живых существ. Подобное было в определенной степени предвосхищено в работах П. К. Анохина и Н. А. Бернштейна, которые создали модели сложных физиологических систем человека, содержавшие все главные элементы кибернетических моделей поведения.

Моделирование это – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных или совершенных, прежде всего математических моделей [60, с. 411].

Потребность моделирования возникает в психологии, когда:

системная трудность предмета является неукротимой преградой для создания его образа на всех степенях детальности;

необходимо незамедлительное исследование психологического объекта в ущерб детальности оригинала;

исследованию подлежат процессы с высшим уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;

требуется оптимизация исследуемого объекта путем варьирования входных условий.

Задачи моделирования:

анализ и описание психических явлений на разных уровнях структурной организации;

моделирование продвижение психических явлений;

распознавание психических явлений, т. е. установление их аналогичности и расхождения;

оптимизация условий протекания психических процессов.

Первый этап моделирования: целеполагание, которое реализовано с применением метода «дерево целей».

«Дерево целей» – это иерархическое иконическое представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности дополнительных и второстепенных целей. При построении «дерева целей» его конструирование идет по методу «от общего к частному».

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Общая цель. Её определение.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня)

«Дерево целей» представляет собой связный граф, вершины которого интерпретируются как цели, а ребра или дуги – как связи между целями. При этом в понятие целей на разных уровнях вкладывается различное содержание: от справедливых потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях. Ведущим требованием к дереву целей является отсутствие циклов. В остальном сам способ довольно универсальный, «Дерево целей»

считается основным прибором организации целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев.

Анализ литературы по проблеме позволил разработать «дерево целей» исследования (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования эмоционального интеллекта младших школьников

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников.

1. Теоретически аргументировать формирование эмоционального интеллекта младших школьников.

1.1 Изучить состояние проблемы формирования эмоционального интеллекта младших школьников. в психолого-педагогической литературе;

1.1.1 Анализ литературы по теме формирование эмоционального интеллекта младших школьников;

1.1.2 Изучить понятие «эмоциональный интеллект» младших школьников;

1.1.3 Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования;

1.2 Определить особенности эмоционального интеллекта младших школьников;

1.2.1 Обозначить возрастные границы младших школьников;

1.2.2 Выявить особенности эмоционального интеллекта младших школьников;

1.2.3 Изучить особенности эмоционального интеллекта младших школьников;

1.2.4 Выявить психологические особенности эмоционального интеллекта младших школьников;

1.3 Обосновать модель формирования эмоционального интеллекта младших школьников;

1.3.1 Разработать «дерево целей» эмоционального интеллекта младших школьников;

1.3.2 Произвести анализ построения эмоционального интеллекта;

1.3.3 Разработать программу формирования эмоционального интеллекта младших школьников;

2. Провести исследование формирования эмоционального интеллекта младших школьников;

1.1 Определить этапы, методы и методики проведения исследования;

1.1.1 Спланировать этапы исследования;

1.1.2 Выбрать методы исследования;

1.1.3 Подобрать методики исследования;

1.2 Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента;

1.2.1 Определить и охарактеризовать выборку исследования;

1.2.2 Провести диагностическое исследование формирования эмоционального интеллекта младших школьников;

1.2.3 Провести анализ результатов диагностического исследования на констатирующем этапе эксперимента;

2.Провести опытно-экспериментальное исследование эмоционального интеллекта младших школьников;

2.1 Разработать и реализовать программу формирования эмоционального интеллекта младших школьников;

2.1.1 Определить цели, задачи, этапы работы;

2.1.2 Составить психолого-педагогическую программу формирования эмоционального интеллекта младших школьников;

2.1.3 Реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоционального интеллекта младших школьников;

3.1 Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоционального интеллекта младших школьников;

3.1.1 Провести вторичную диагностику формирования эмоционального интеллекта младших школьников;

3.1.2 Провести сравнение результатов до и после проведения программы;

3.2.1 Обосновать результативность психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников;

3.2.2 Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию эмоционального интеллекта младших школьников;

3.3.1 Составить рекомендации педагогам;

3.3.2 Составить рекомендации для родителей по формированию интеллекта детей младшего школьного возраста;

«Дерево целей» предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены ключевая цель; нижестоящие ей подцели первого, второго и последующего уровней. На основе целеполагания составлена модель.

Модель – это разработанный объект в виде схемы, математических формул, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.д. В педагогике и психологии «модель» – это система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов.

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок – выявление и изучение информации по проблеме формирования эмоционального интеллекта младших школьников. Содержит методы опытно-экспериментального исследования;
2. Диагностический блок – диагностическое исследование эмоционального интеллекта младших школьников. Методы: констатирующее исследование, тестирование;
3. Формирующий блок – разработка и осуществление психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников;
4. Аналитический блок – оценка эффективности психолого-педагогической программы, включающая повторную диагностику эмоционального интеллекта младших школьников, а также применяем методы математической обработки данных для проверки гипотезы. В данный блок входят рекомендаций родителям, педагогам, по развитию эмоционального интеллекта младших школьников.

Модель формирования эмоционального интеллекта младших школьников представлена на рисунке 2.

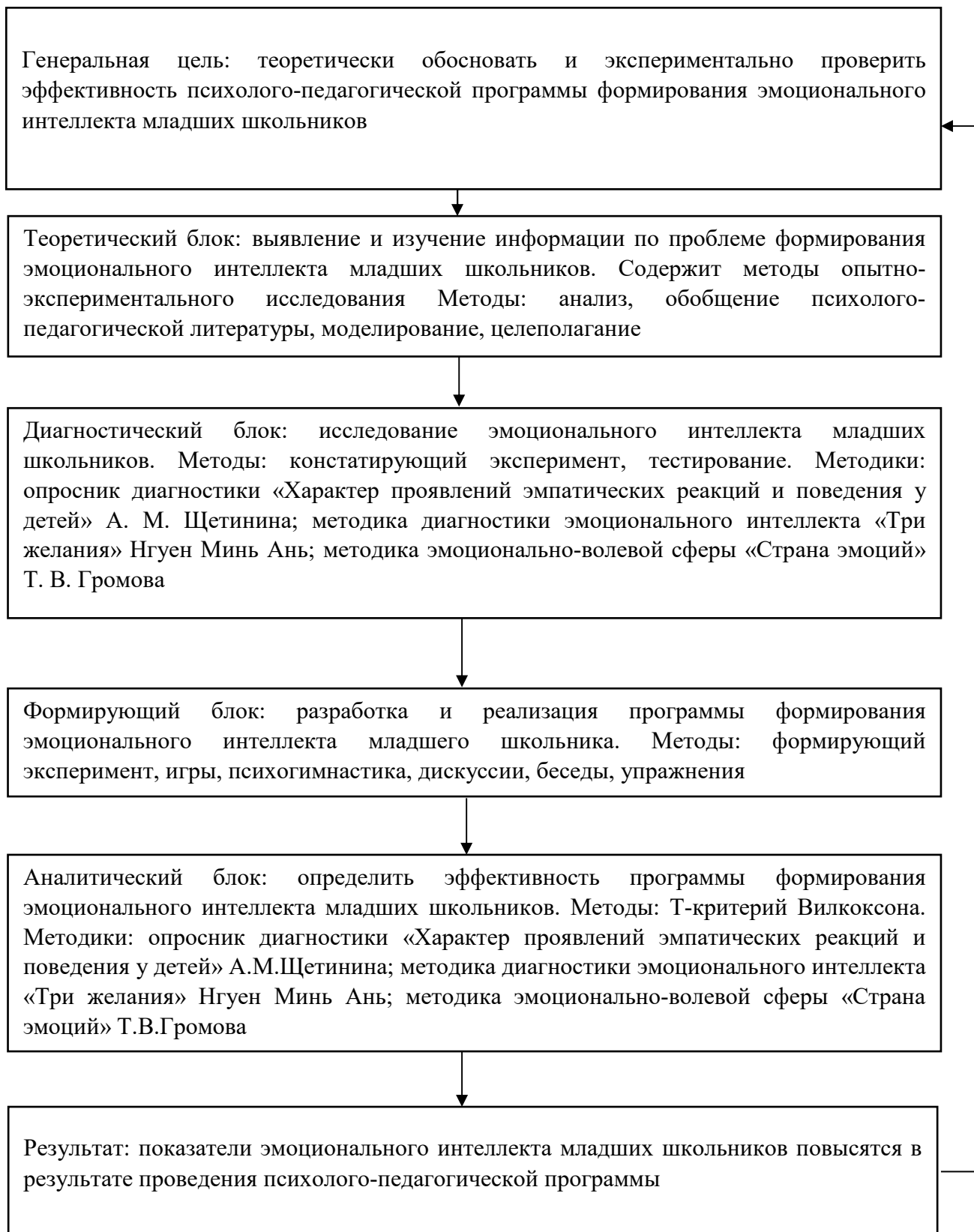


Рисунок 2 – Модель формирования эмоционального интеллекта младших школьников

Таким образом, модель – это совокупность всех знаков и объектов, которые воспроизводят некоторые существенные особенности, связи предметов и качества. Выполнена модель по формированию эмоционального интеллекта младших школьников, которая включает в себя теоретический, диагностический, формирующий, и аналитический блок.

Выводы по 1 главе

В рамках первой главы нами были рассмотрены теоретические основы исследования эмоционального интеллекта младших школьников (Х. Гарднер, Д. Гоулмен, В.Д. Люсин, и др.), так же были проанализированы зарубежные и отечественные подходы к определению структуры эмоционального интеллекта и самооценки младшего школьника (Л.Д. Камышникова, К.С. Кузнецова, Ю.В. Давыдовой, В.А. Крутецкий и др.). В дальнейшей работе мы будем исходить из следующих важных определений:

Эмоциональный интеллект — способность человека распознавать эмоции, понимать цели, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также уметь управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.

В развитии эмоционального интеллекта младшего школьного возраста можно выделить следующие особенности:

У школьников большая сдержанность в выражении своих эмоций - возмущение, раздраженность, зависть, когда находится в коллективе класса, так как несдержанность в проявлении чувств вызывает тут же замечание, подвергается обсуждению и осуждению. Это не значит, что младший школьник уже хорошо владеет своим поведением - подавляет выражение тех или других неодобряемых окружающими чувств. Нет, он достаточно ярко проявляет страх, недовольство, обиду, гнев, хотя и старается их подавить. Все эти эмоции отчетливо проявляются в его

поведении во время столкновений со сверстниками. В младшем школьном возрасте особенно остро стоит вопрос адаптации детей к новым социальным условиям, закладываются возможные основы успешности в школе или же устойчивой дезадаптации. Оказание эмоциональной поддержки младшему школьнику, работа с его эмоциональной сферой приобретает важное значение по причине глобальности воздействия эмоциональных трудностей на остальные составляющие личности ребенка (коммуникативные, познавательные и т.д.)

Разработаны дерево целей и модель формирования эмоционального интеллекта младших школьников, которые содержат теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование формирования эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для исследования. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме эмоционального интеллекта младших школьников 7-8 лет. Были подобраны методики с учётом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведена диагностика эмоционального интеллекта младших школьников, по трем методикам, результаты по которым позволили составить представление о уровне эмоционального интеллекта участников исследования. Полученные результаты были обработаны, представлены в виде графиков и обобщены в таблицы. Разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования эмоционального интеллекта младших школьников. Проведена повторная диагностика.

3. Контрольно-обобщающий этап: проведена обработка, анализ, интерпретация результатов исследования, систематизировались данные экспериментальной работы, формулировались общие выводы, разрабатывались рекомендации для педагогов и родителей по формированию эмоционального интеллекта младших школьников. Проверялась гипотеза и оформлялась выпускная квалификационная работа.

В исследовании эмоционального интеллекта младших школьников были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы; целеполагание; моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: опросник «Характер проявлений эмпатических реакций» А. М. Щетинина, проективная методика «Три желания» Нгуен Минь Ань; методика диагностической и коррекционной работы эмоционально-волевой сферы ребенка Громова Т.В. «Страна эмоций».

3. Математическо-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики:

Анализ литературы – сбор информации и метод научного исследования, который предполагает операцию мысленного или реального разделения целого (вещи, свойства, процесса) на составные части, которые выполняют в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [7, с. 610].

Обобщение научно-методической литературы – предоставляет возможность выяснить, какие стороны и трудности уже достаточно хорошо изучены, по каким ведутся обсуждения, что стало не актуально, и какие вопросы еще не решены.

Целеполагание – процесс выбора одной или же нескольких целей с установлением разрешенных параметров отклонений для управления всем процессом осуществления главной цели исследования.

Моделирование это – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных или совершенных, прежде всего математических моделей.

Констатирующий эксперимент – исследование, определяющее наличие какого-либо непреложного факта или явления.

Формирующий эксперимент – предполагает целенаправленные воздействия на испытуемого с целью создания, выработки определенных качеств, умений [7, с. 610].

Эксперимент – это строгая последовательность заранее определенных действий, ведущих к получению одной или множества величин, представляющих результат эксперимента [8, с. 1456].

Эксперимент в педагогике и психологии считается одним из ключевых способов познания, с помощью которого в управляемых и контролируемых условиях изучаются явления действительности; в исследовании способ ориентирован на выявление изменений в поведении человека при планомерном манипулировании определяющими это поведение доказывающими факторами.

Тестирование – это данный метод психологической диагностики, который используют для решения стандартизированных вопросов и задач – тесты, имеющие определенную шкалу значений [29, с. 752]

Тест-опросник основан на системе заранее продуманных, тщательно отобранных и проверенных с точки зрения их валидности и надежности вопросов, по ответам на которые можно судить о психологических качествах испытуемых.

Проективная методика – это представление о том, что в творчестве человека, его высказываниях, предпочтениях, интерпретации событий проявляются скрытые неосознаваемые побуждения, инциденты, волнения, характеризующие личность. Исследование с помощью этих методик предполагает создание ситуации неопределенности. Инструкция определяет или совместные направления, или начальный этап обследования. Стимульный материал, предъявляемый для обследования, имеет возможность толковаться разными способами - важно отношение, которое он вызывает, субъективный смысл, ассоциации, возникающие в связи с данным материалом.

Математическо-статистический – это метод обработки результатов данного исследования и установления закономерностей между явлениями при помощи чисел [54, с. 250].

В исследовании использовались следующие методики:

1. Опросник эмпатических реакций А. М. Щетинина

Цель: выявление эмпатических реакций у детей.

Задача: продиагностировать уровни эмпатических реакций у младших школьников.

Заполняется опросник педагогами и представляет собой результат наблюдения за детьми в группе.

Для обработки результатов можно воспользоваться следующей ориентировочной шкалой:

0 баллов – где школьник не имеет нравственных ориентиров. Отношение к нравственным нормам непрочное. Нравственная норма может побуждать ребенка к определенным поступкам и действиям, а может и запрещать или предостерегать. Обучающийся неправильно объясняет поступки (они не соответствуют тем качествам, которые он называет), эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют.

1 балл – нравственные ориентиры существуют, но соответствовать им ребенок не стремится или считает это недостижимой мечтой. Учащийся правильно дает оценку своим действиям, а также поступкам, однако отношение к нравственным нормам неустойчивое, пассивное. Эмоциональные реакции неадекватны [62, с. 88].

2 балла – – высоконравственные ориентиры имеются, оценки поступков и эмоциональные реакции вполне адекватны, однако подход к моральным нормам еще недостаточно устойчивое.

3 балла – ребенок обосновывает свой выбор нравственными установками; эмоциональные реакции адекватны, отношение к нравственным нормам активное и устойчивое.

2. Проективная методика «Три желания» Нгуен Минь Ань

Цель: выявить уровень развития эмоционального интеллекта ребенка на себя или на других людей.

Задача: продиагностировать уровень эмоционального интеллекта у младших школьников

Задание выполняет ребенок на листе бумаги с нарисованным на нем «волшебным цветком» (с тремя лепестками), так же можно использовать чистый лист бумаги. Данная методика направлена на актуализацию собственных желаний, то выделение желаний «для других» [40, с. 273].

Все анкеты анализируются психологом, и поскольку ответы могут быть противоречивыми, после обсуждения с другими педагогами составляется «эмоциональный портрет» ребёнка. Диагностические методики могут помочь выявить эмоциональную ориентацию детей (на мир вещей или на мир людей, на себя или на другого человека), а также способы адекватного решения возникающих проблем с опорой на эту ориентацию.

3. Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка Громова Т. В. «Страна эмоций».

Цель: сформировать у школьников способности осознавать и принимать свои эмоции, вступая с ними в непосредственный контакт, узнавая их и знакомясь с ними заново, изучая и исследуя [17, с. 48].

Задача: 1. Диагностика эмоционально-волевой сферы ребенка:

1. определяются эмоции, являющиеся наиболее проблемными для ребенка;
2. обнаруживается степень развития рефлексии собственных эмоциональных состояний, а также эмоциональной децентрации ребенка;
3. выявляется способность ребенка разграничивать эмоции по степени их насыщенности;
4. определяются наиболее эмоционально значимые для ребенка сферы жизнедеятельности.

Методика, направленная на диагностику и коррекцию эмоционально-волевой сферы ребенка. Данная методика содержит стимульный материал в виде авторских рисунков. Забавные сказочные персонажи помогут ребенку познакомиться со своими эмоциями и подружиться с ними.

Для проверки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников использовали метод математико-статистической обработки данных – Т-критерий Вилкоксона [54, с. 250].

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Суть метода состоит в сопоставлении выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого сначала ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Алгоритм нахождения критерия Т-Вилкоксона

1. Составить список полученных данных «до» и «после»;
2. Вычислить разность между данными «после» и «до». Определить, что будет считаться «типичным» сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы;
3. Перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом.
4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
5. Исключить из таблицы нулевые сдвиги, если таковые имеются.

5. Выделить ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

6. Подсчитать сумму полученных рангов по формуле: $T = \sum Rr$, где Rr – ранговые значения сдвигов.

7. Определить критические значения T для данного n .

Таким образом, исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий.

В рамках исследования нами использовались методы и методики: теоретические (анализ и обобщение научно-методической литературы, моделирование, целеполагание;), эмпирические (эксперимент, тестирование по методикам: опросник эмпатических реакций А. М. Щетинина; проективная методика «Три желания» Нгуен Минь Ань;), методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка. Громова Т. В. "Страна эмоций."; математическо-статистический T -критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проходило на базе коллектива современной хореографии «Эстетика» занимаются 15 детей, и все девочки. Возраст детей 7-8 лет. В коллектив дети пришли в 2020 году. Учащихся из полных семей составляет одиннадцать учащихся, а четыре человека из неполных. Перед тем как принять ребенка в коллектив «Эстетика», дети проходили качественный отбор, где педагог-хореограф проверял индивидуальные особенности учащегося. В коллектив с хорошей подготовкой пришли 6 человек, так как они еще посещали дополнительные занятия по данному направлению. Среднюю подготовку показали два человека. Остальные семь человек оказались с очень слабой подготовкой по данному направлению. За период что дети занимаются вместе уже сложился сплочённый коллектив. В группе благоприятный климат. Дети

активно проявляют себя в выполнении определенных требований, и быстро учатся, также посещают каждое занятие, любят участвовать в различных городских и областных мероприятиях.

Коллектив разделился на микрогруппы, по каким-либо интересам, по темпераменту. Также в группе присутствуют, и скромные ученики к ним можно отнести четыре человека. Они очень требовательно и категорично относятся к себе, но при этом хорошо и уважительно относятся к педагогу-хореографу и к остальным детям кто с ними занимается. К конфликтным ученикам можно отнести семь человек. Именно эти дети достаточно гиперактивны, общительны, подвижны, вспыльчивы, и очень эмоциональны. Четырём детям свойственен замедленный темп деятельности. Не всегда успевают за темпом других, поэтому приходится использовать индивидуальный подход. Плохо сформированы навыки самостоятельности.

Требуется постоянный контроль и дополнительное стимулирование и со стороны педагога-хореографа. Нерешенных вопросов много, это: невнимательность, слабое запоминание танцевального материала, сознательное отношение друг к другу, повышенный уровень познавательной активности у учащихся с замедленным темпом деятельности. Коллектив можно оценить, как способный, достаточно подготовленный к преодолению неких трудностей различного характера. Дети всегда проявляют инициативу. После занятий была проведена диагностическая работа.

Результаты диагностики по методике «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» А. М. Щетинина представлены на рисунке 3 и в Приложении 2.



Рисунок 3 - Результаты диагностики эмпатических реакций по методике «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» А. М. Щетинина

По результатам диагностики эмпатических реакций высокий уровень эмпатии выявлен у 26,3 % (4 человека) Эти дети очень эмоциональны и восприимчивые, способных хорошо чувствовать и понимать окружающих, причем зачастую лучше, чем себя самих.

По результатам диагностики эмпатических реакций средний уровень эмпатии выявлен у 60,3% (9 человек) этот уровень характеризуются способностью к сопереживанию другим людям лишь в некоторые моменты.

По результатам диагностики эмпатических реакций низкий уровень эмпатии у 13,4 % (2 человека) Дети проявляются слепотой к эмоциям, чувствам, мыслям окружающих. Он характерен с неразвитым чувством сопереживания, заикленных на себе и своих заботах.

Результаты диагностики эмоционального интеллекта по методике «Три желания» Нгуен Минь Ань представлены на рисунке 4 и в Приложении 2.

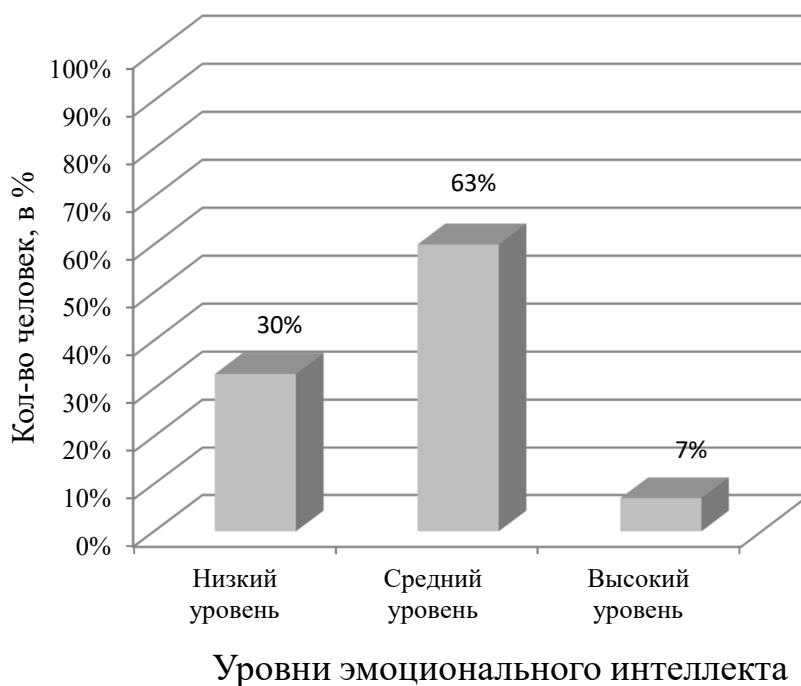


Рисунок 4 - Результаты диагностики эмоционального интеллекта по методике «Три желания» М. А. Нгуен

По результатам диагностики эмоционального интеллекта высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают 7 % (1 человек) умение точно понимать своих эмоции, эмоций собеседника, умение управлять своим эмоциональным состоянием характеризуется высоким уровнем эмоционального интеллекта.

По результатам диагностики 63% (9 человек) выявлен средний уровень. Он характеризуется умением определять свои эмоции и чувства, не всегда верно может распознать эмоции собеседника.

По результатам диагностики 30% (5 человек) выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта. Учащиеся не умеют: управлять своими эмоциями, своим настроением, не умеет чувствовать эмоции и настроения других людей.

Результаты диагностики эмоционально-волевой сферы по методике Громовой Т. В. "Страна эмоций" которые представлены на рисунке 5 и в Приложении 2.

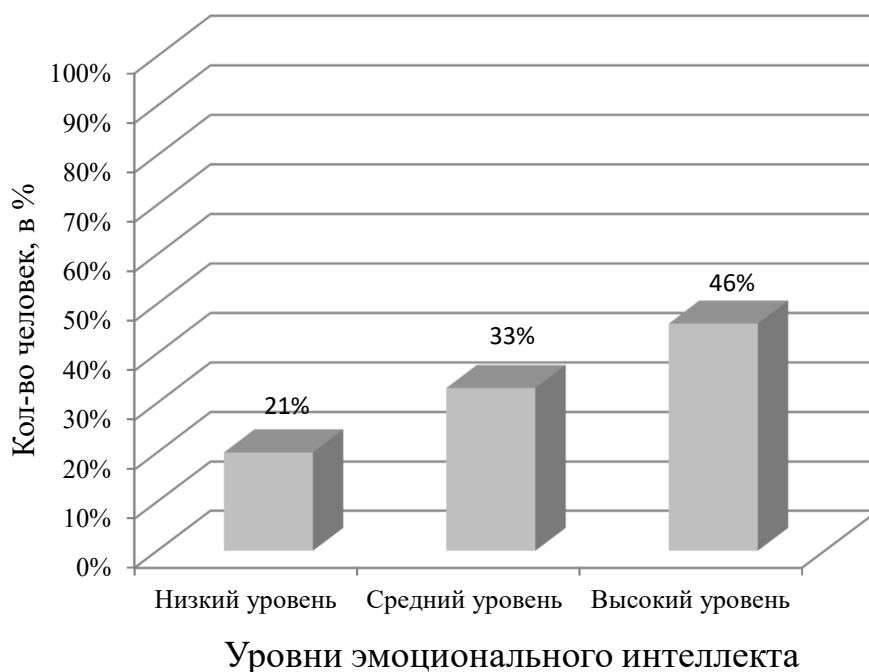


Рисунок 5 - Результаты диагностики эмоционально-волевой сферы «Страна эмоций» Т. В. Громова

По результатам диагностики эмоционально-волевой сферы, высоким уровнем эмоционально-волевой сферы обладают 46 % (7 человек) где эмоции выступают в качестве помощников способствующих благополучной развязке. Когда ребенок совершенно неожиданно самостоятельно обнаруживает родство некоторых своих проблемных эмоциональных состояний с состоянием радости, удовольствия и т. д что также оказывают коррекционный эффект. У таких детей наблюдается повышенный фон настроения, непосредственность и яркость эмоций, происходит легкая внушаемость.

По результатам диагностики эмоционально-волевой сферы, 33 % (5 человека) выявлен средний уровень эмоционально-волевой сферы. Средний уровень характеризует состояние, которое возникает в благоприятной среде, в максимальной степени удовлетворяющей потребности ребёнка в реализации своих потенциалов в творчестве и познании, в тех сферах деятельности, в которых заложен гуманистический потенциал, который раскрывает личность ребёнка.

По результатам диагностики эмоционально-волевой сферы, 21 % (3 человека) выявлен низкий уровень эмоционально-волевой сферы. Таким учащимся свойственны такие эмоции как подозрительность, недоверие, испуг, страх, печаль и гнев. Именно это состояние сказывается и на личностное развитие детей.

Таким образом, по результатам трех методик, выявлены 9 учащихся с низким уровнем эмоционального интеллекта, которым рекомендовано участие в психолого-педагогической программе.

Выводы по 2 главе

Исследование формирования эмоционального интеллекта младших школьников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В работе были использованы следующие методы и методики: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы; целеполагание; моделирование.), эмпирические (эксперимент, тестирование по методикам: опросник «Характер проявлений эмпатических реакций» А. М. Щетинина, проективная методика «Три желания» Нгуен Минь Ань; методика «Страна эмоций» Громова Т. В.; математико-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

По результатам диагностики эмпатических реакций А. М. Щетинина высоким уровнем эмпатии обладают 26,3 % (4 человек), 60,3 % (9 человек) респондентов имеют средний уровень эмпатии, 13,4 % (2 человека) представителей группы низкий уровень эмпатических реакций.

По результатам диагностики эмоционального интеллекта М. А. Нгуен высокий уровень эмоционального интеллекта имеют 7 % (1 человек), 63 % (9 человек) респондентов имеют средний уровень эмоционального интеллекта, 30% (5 человек) представителей группы с низким уровнем эмоционального интеллекта.

По результатам диагностики эмоционально-волевой сферы Громовой Т.В. Высоким эмоционально-волевым состоянием обладают 46 % (7 человек), у 33% (5 человек) выявлен средний уровень эмоционально-волевой сферы, а также у 21 % (3 человека) выявлен низкий уровень эмоционально-волевой сферы.

Результаты диагностики показали, что 60 % детей (9 человек) обладают низким уровнем эмоционального интеллекта. Им рекомендовано участие в психолого-педагогической программе.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1 Программа формирования эмоционального интеллекта младших школьников

Данная программа предназначен для групповой работы с младшими школьниками. Программа приспособлена к возрасту младшего школьника, сам школьник может отличаться высокой сензитивностью и гибкостью всех психических процессов, а также глубочайшим вниманием к сфере собственного внутреннего мира.

Цель программы – формирование эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста.

Для достижения цели программы были поставлены следующие задачи:

1. сформировать умения выражать собственные эмоции, конкретизировать, называть их;
2. сформировать способности определять свои эмоции и чувства других людей;
3. сформировать умение осуществлять анализ собственных эмоций и чувств;
4. сформировать умения анализировать свои действия и поступки, предсказывать последствия своих действий;
5. сформировать навык самоконтроля и саморегуляции.

Ожидаемые результаты:

1. улучшение психологического климата в коллективе;
2. развитие у детей качеств: самопознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия.
3. появление у детей доступности общения и представление чувств и переживаний друг друга.

Продолжительность занятий: 10 групповых занятий, проводится 2 раза в неделю в учебном классе. Длительность одного занятия – 35 минут.

Группа участников – это группа учащихся одной группы с низким уровнем эмоционального интеллекта.

Основные этапы реализации работы:

1. Организационный этап:

1.1. Мотивирование и активизация учащихся на работу.

1.2. Упражнения по сплочению группы.

2. Содержательный этап – развитие основных компонентов эмоционального интеллекта младших школьников.

3. Заключительный этап – результаты, анализ проведенных занятий.

Структура каждого занятия:

1. Вступительная часть.

2. Основная часть.

3. Заключительная часть.

Основные методы работы: упражнения, игры, психогимнастика, дискуссии, беседы. Форма работы на занятиях имеет место как групповая, так и индивидуальная.

Содержание программы.

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:

Упражнение «Что я люблю?»

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

2) Основная часть:

Упражнение «Радуга эмоций».

Цель: научить ребенка выражать собственные эмоции, определять чувства и настроения окружающих его людей

Упражнение «Купаемся в хорошем настроении».

Цель: создание обстановки доверия.

Упражнение «Характерное животное».

Цель: избавиться от ощущения показаться другим людям смешным, нелепым.

Упражнение «Страшный зверь».

Цель: через жесты передавать особенности характера и поведения героев (смелый, трусливый, глупый, осторожный).

3) Заключительная часть

Проведение рефлексивной беседы. Цель - осознание совокупности происходящих во время урока деятельностей

Домашнее задание: заполнить таблицу «Мониторинг за своим эмоциональным состоянием».

Занятие 2. Эмоции и их внешнее проявление

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 настроение собеседника, формирование навыка определения эмоционального состояния через мимику, жесты, взгляд, голос, позу, выражение лица, формирование положительного отношения к себе, развитие умения вербализовать собственные эмоции.

1) Вступительная часть

Упражнение «Что я люблю?»

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

2) Основная часть

Упражнение «Компаньон».

Цель: невербальное общение в парах, анализ эмоций собеседника.

Упражнение «Зеркало». Цель: развитие навыка выражения своих эмоций, чувств, умение работать в команде

3) Заключительная часть

Проведение рефлексивной беседы. Цель - осознание совокупности происходящих во время урока деятельностей

Вопросы обратной связи:

1. Какие были трудности?
2. Какие новые качества в себе открыли?

Занятие 3. Отображение эмоций в игре, эмоциональный подарок.

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

2) Основная часть

Игра: «Эмоциональный подарок».

Цель: формирование навыка эффективной невербальной коммуникации, командная работа.

Упражнение «Битва»

Цель: умение выражать различные эмоции (радость, гордость, страх). Развитие креативного воображения.

1) Заключительная часть

Проведение рефлексивной беседы. Цель - осознание совокупности происходящих во время урока деятельностей

Вопросы обратной связи:

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

Занятие 4. Управление своим эмоциональным состоянием.

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

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

Структура занятия.

- 1) Вступительная часть
- 2) Основная часть

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.

- 3) Заключительная часть

Проведение рефлексивной беседы. Цель - осознание совокупности происходящих во время урока деятельности

Вопросы для обсуждения:

1. Возникали ли у Вас трудности при выполнении задания?
2. Расскажите о своих впечатлениях.

Занятие 5. Работа с негативными потрясениями.

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 «Приветствие»
- 2) Основная часть

Упражнение «Смайл». Цель: выработать у детей навык изображать различные проявления эмоций, раскрепостить закрытого ребенка, повысить его самооценку.

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

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

3) Заключительная часть

Проведение рефлексивной беседы. Цель - осознание совокупности происходящих во время урока деятельностей

Какие эмоции вы сейчас испытывали?

Смогли отпустить то, от чего избавились?

Занятие 6. Учимся владеть своими эмоциями.

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

2) Основная часть

Упражнение «Диалог с собой». Цель: формирование навыка управления собственными эмоциями.

3) Заключительная часть

Проведение рефлексивной беседы. Цель - осознание совокупности происходящих во время урока деятельностей

Занятие 7. Учимся владеть ситуацией и эмоциями других людей.

Цель: информирование о методах управления ситуациями, эмоциями окружающих, испытание этих техник в коллективе сверстников. Задачи: способность создавать условия для выражения тех

или иных эмоций у других людей, снижение интенсивности негативных эмоций, рассмотреть эмоциональные состояния у разных людей, активизировать собственные ресурсы в управлении ситуациями и применять их.

Структура занятия

1) Вступительная часть:

2) Основная часть:

Упражнение «Кукла». Цель: предоставить участникам испытать состояние, как полной зависимости от человека, так и состояние полной зависимости человека от участника.

Упражнение «Круговорот неуправляемых эмоций». Цель: навык снижения интенсивности нежелательных эмоций собеседника, активизация собственных ресурсов в управлении ситуацией.

3) Заключительная часть

Проведение рефлексивной беседы. Цель - осознание совокупности происходящих во время урока деятельностей.

Проведение ритуала окончания

Задание 8. Учимся анализировать свои поступки

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

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.

3) Заключительная часть

Проведение итоговой рефлексивной беседы. Цель - осознание совокупности происходящих во время урока деятельностей

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

2) Основная часть:

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

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

3) Заключительная часть

Проведение итоговой рефлексивной беседы. Цель - осознание совокупности происходящих во время урока деятельностей

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: научиться выражать свои эмоции через рисунок; вербализация своих эмоций; развитие рефлексии.

Структура занятия:

1) Вступительная часть

2) Основная часть:

Игра-упражнение «Мы-эмоции». Цель: выражение эмоционального состояния группы, невербальное общение в команде

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

3) Заключительная часть

Проведение итоговой рефлексивной беседы. Цель - осознание совокупности происходящих во время урока деятельностей

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

Проведение ритуала окончания – «Прощание».

Таким образом, программа направлена на формирование эмоционального интеллекта младших школьников. Цель программы достигается путем реализации поставленных задач: сформировать умения выражать собственные эмоции, конкретизировать, называть их; сформировать способности определять свои эмоции и чувства других людей, сформировать умение осуществлять самоанализ собственных эмоций; сформировать умения оценивать свои поступки, предвидеть различные последствия своих действий; сформировать навык самоконтроля и саморегуляции.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

По окончании психолого-педагогической программы была проведена повторная диагностика по методикам: опросник «Характер проявлений эмпатических реакций» А. М. Щетинина, проективная методика «Три желания» Нгуен Минь Ань; методика диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка Громова Т.В. «Страна эмоций»;

Результаты повторного исследования эмпатических реакций у младших школьников с помощью опросника «Характер проявлений эмпатических реакций» А. М. Щетинина представлены на рисунке 6 и в таблице 4 Приложения 4

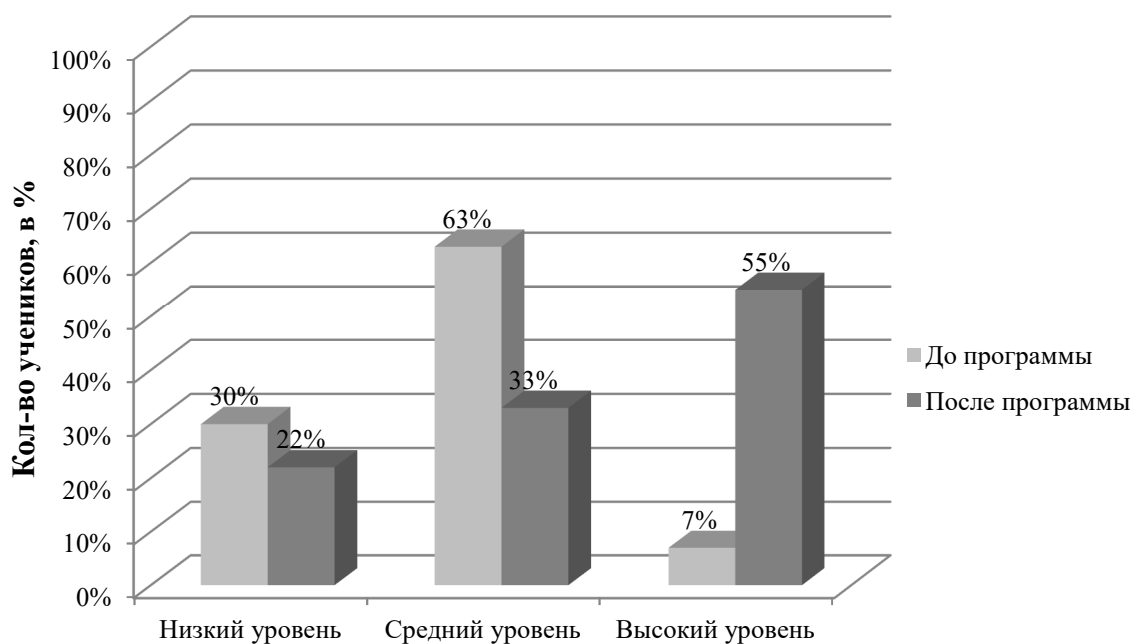


Рисунок 6 – Результаты исследования показателей эмпатических реакций у младших школьников по методике «Характер проявлений эмпатических реакций» А. М. Щетинина до и после программы

Высокий уровень эмпатических реакций наблюдается у 33% обследуемых (3 человека), средний показатель эмпатических реакций изменились с 60,3 % (9 человек) до 56% (5 человек), а низкие показатели уменьшились с 13,4 (2 человека) до 11 % (1 человек) из экспериментальной группы.

Следовательно, мы видим не значительное повышение уровня эмпатических реакций по методике «Характер проявлений эмпатических реакций» А. М. Щетинина.

Результаты повторного исследования с помощью проективной методики «Три желания» Нгуен Минь Ань представлены на рисунке 7 и в таблице 5 Приложения 4



Уровни эмоционального интеллекта

Рисунок 7 – Результаты исследования показателей эмоционального интеллекта у младших школьников по методике «Три желания» Нгуен Минь Ань до и после программы

Отметим, что высокий уровень эмоционального интеллекта повысился с 7 % учащихся до эксперимента до 55 % после проведения программы по формированию эмоционального интеллекта младших школьников. Как видно на рисунке 7, 22 % учащихся (2 человека) которые обладают низким уровнем эмоционального интеллекта. Также следует отметить, что у 33 % обследуемых наблюдается эмоциональный интеллект в пределах нормы.

Результаты повторного исследования по методике «Страна Эмоций» Т.В. Громова, представлены на рисунке 8 и в таблице 6 Приложения 4.

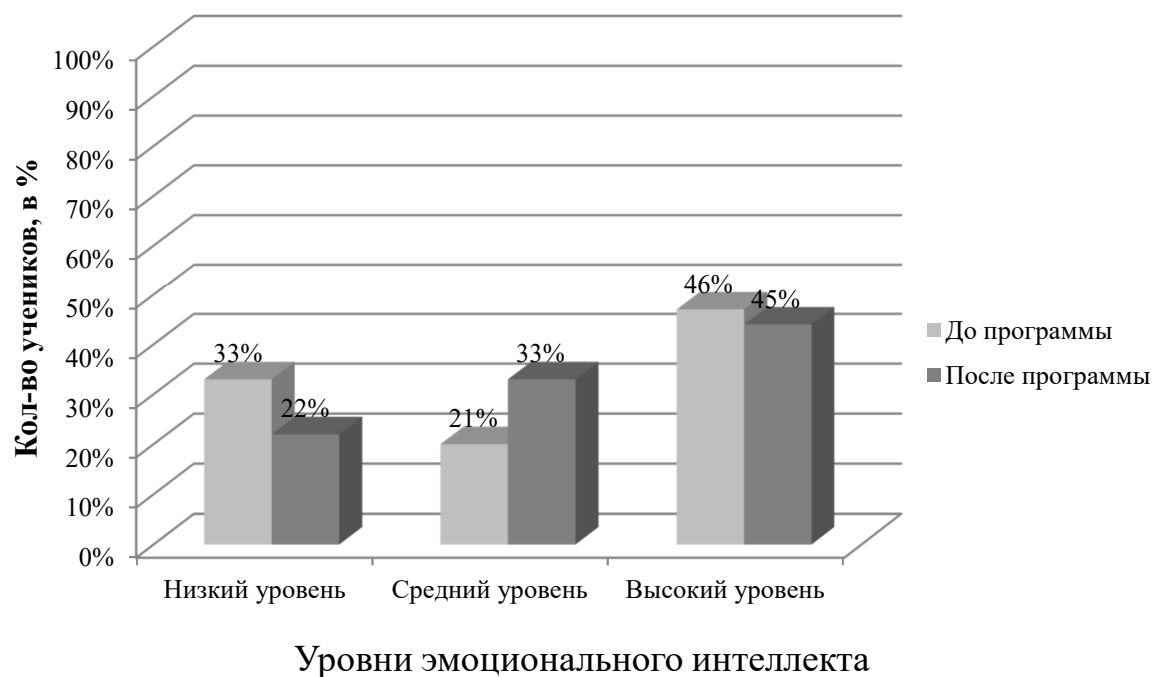


Рисунок 8 – Результаты исследования показателей эмоционально-волевой сферы у младших школьников по методике «Страна Эмоций» Т.В. Громова до и после программы

После проведения повторной диагностики по методике Громовой Т.В. «Страна эмоций», высокий уровень эмоционального интеллекта незначительно понизился с 46 % учащихся до 45 %. Как видно на рисунке 8, 33 % учащихся (3 человека) имеют средний уровень эмоционального интеллекта. Следует отметить, что у 21 % (2 человека) обследуемых наблюдается эмоциональный интеллект низкий.

Для проверки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Три желания» Нгуен Минь до и после проведения программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников.

Расчеты представлены в приложении 4 в таблице 7.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня эмоционального интеллекта не превышает интенсивности сдвигов в сторону его увеличения

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня эмоционального интеллекта превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения

В результате вычислений (Приложение 4) получены критические значения

T при $n=9$:

$T_{кр}=3$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=8$ ($p \leq 0.05$)

$T_{эмп} = 9$, $T_{эмп} > T_{кр}$.

Отвергаем гипотезу H_1 , и принимаем H_0 где интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня эмоционального интеллекта не превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения

Таким образом, гипотеза исследования о том, что показатели эмоционального интеллекта младших школьников, возможно, изменятся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу частично подтверждена: выявлены изменения показателей эмоционального интеллекта в результате повторной диагностики после реализации психолого-педагогической программы, но изменения не достигли уровня статистической значимости.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по формированию эмоционального интеллекта младших школьников

Анализ результатов опытно-экспериментального исследования показал эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников.

Для сохранения результатов были составлены рекомендации воспитателям и родителям.

Эмоциональный интеллект – умение понимать и различать эмоции, контролировать свои собственные эмоциональные состояния и эмоциональные состояния собеседников.

Сейчас очень актуален вопрос «Зачем вообще нужно развивать эмоциональный интеллект?»

Каждый родитель хочет воспитать ребенка настоящей, сильной личностью, чтобы он стал успешным в обществе. Однако большая часть внимания родителей уделяется его умственному развитию. Стоит обратить внимание, что школьник может быть умнее всех в классе, но, если он испытывает трудности в контроле своих эмоций, не сможет получить достаточное эмоциональное развитие, его интеллект не всегда сможет работать в его пользу. Умение понимать собственные чувства и умение контролировать их, является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье обучающегося. Развитие эмоционального интеллекта школьников во многом зависит от родителей. Их личный жизненный опыт, позитивный пример и стратегия всего воспитания которая формирует основу эмоционального интеллекта, которая совершенствуется в школе и в будущем ребенка. Очень важно и необходимо живое общение с ребенком, привычка рассказывать о своих чувствах, нужен язык, нужно средство для выражения собственных эмоций.

Тем не менее, существует огромное множество эмоциональных состояний, больше десятка, если даже не сотни, и взрослым, и детям иногда не хватает слов для более точной передачи разновидностей эмоций. Родителям очень важно активно уметь слушать ребенка, что значит «сдавать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Когда дети чувствуют готовность взрослого слушать и понимать их, они продолжают рассказывать о случившемся. Для душевного комфорта ребенка и для его эмоционального развития такое буквальное сочувствие необходимо. Ведь именно активное слушание близких людей ребенка помогает ему самому понять, что он чувствует, назвать собственные чувства и самостоятельно с ними справиться. Обязательно нужно вовлекать ребенка в семейные дела, так же очень полезно вовлекать

и близких, дедушек и бабушек. Всегда возникают эмоциональные ситуации и возможность поговорить о чувствах. Безусловно, все родители хотят видеть своего ребенка счастливым. Не забывайте помогать развитию эмоционального интеллекта наряду с другими «способностями» вашего ребенка. Управление эмоциями или саморегуляция – это комплексная способность, развить которую помогают три предыдущих шага.

Важным здесь является - определить эффективные стратегии управления эмоциями для вас и вашего ребенка. Важное для ребёнка это полное проживание всего спектра чувств. Подавление эмоций, обесценивание, не только не способствует развитию эмоционального интеллекта, но и заставляет ребёнка стыдиться себя. Сдерживание сильных эмоций в дошкольном возрасте может привести к неврозам и психологическим проблемам. Родителям важно принимать сложные и порой противоречивые эмоции, мысли и поступки своего ребёнка. Именно в этом случае происходит развитие эмоционального интеллекта в гармоничном направлении. Задача родителей – не запретить чувства, а научить ребенка справляться с ними и направлять в конструктивное русло.

Можно направить на созидание даже агрессивное поведение Ребёнка важно научить переходить из одного эмоционального состояния в другое, управлять сильными, интенсивными эмоциями.

«Что может предпринять родитель на развитие эмоционального интеллекта своего ребенка?»:

несмотря на то, что в нашем языке названий эмоциональных состояний очень много, десятки, если не сотни, и взрослым, и детям иногда не хватает слов для более точной передачи оттенков эмоций, поэтому необходимо живое общение с ребенком, привычка делиться своими чувствами, нужен язык, нужно средство для выражения своих эмоций.

важно уметь активно слушать ребенка, развивайте у себя способность сопереживать;

обсуждать случаи, которые произошли с кем-то, просить определить чувство и предложить собственные варианты поступков;

совместный досуг, обсуждайте просмотренные фильмы, прочитанные книги;

будьте всегда открыты и дружелюбны в отношениях с ребенком;

когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие-чувство уверенности, защищенности.

В таких условиях ребенок развивается жизнерадостный, активный физически и психически.

Рекомендации педагогам по формированию компонентов эмоционального интеллекта у обучающихся младших школьного возраста:

Кому если не педагогам в первую очередь предстоит заниматься эмоциональным развитием. Многие родители практически полностью переложили ответственность за развитие своих детей. В педагогической деятельности стоит уделять большое внимание эмоциональному интеллекту. Каждое занятие должно оставлять у детей положительный отклик. Педагог должен использовать в своей деятельности различные техники развития эмоционального интеллекта. Любому педагогу обязательно нужно проводить многие уроки с музыкальным сопровождением, проводить психогимнастику (мимика, пантомима), использовать различные наглядные пособия, например : картинки, фото, рисунки, схемы, также можно придумать коробочку эмоций, или же коробочку счастья, где дети на протяжении всего года будут фиксировать свои успехи. Педагоги стремятся не только научить ребенка, но и тому чтобы обучающимся было комфортно в классе, по-настоящему радостно и весело. Каждому педагогу нужно показывать пример детям, быть образцом для подражания, помогать освоить необходимый социальный опыт, умения совместной деятельности. Главное-не поучать, а постоянно

приучать детей к правильным поступкам и действиям. Такие уроки являются мощными стимуляторами мыслительной деятельности детей.

Каждый урок побуждает непривычный ход урока, в первую очередь побуждает интерес и стимулирует активность. Дети включаются в творческую деятельность, результатом которой являются их собственные стихотворения, рисунки, панно, поделки, являющиеся отражением личностного отношения к тем или иным явлениям и процессам. Нужно предлагать детям рисовать в технике правополушарного рисования. При таком рисовании не следуют логике и знаниям, а рисуют эмоциями, чувствами, интуицией и фантазией, при этом получая настоящее удовольствие. Детская психика похожа на пластилин, она так же гибка и бесхитростна.

Рекомендации для педагога по формированию эмоционального интеллекта младшего школьника:

чтобы знать и контролировать эмоциональное состояние обучающихся в классе заведите словарики эмоций, фиксируйте замеченные вами эмоции обучающихся или предложите детям записывать свои чувства самостоятельно;

интересуйтесь о чувствах, переживаниях, состоянии обучающихся, говорите о своих эмоциях и беспокойствах, будьте при этом откровенны;

необходимо обучать детей различать эмоции. Для этого могут использоваться специальные элементы тренинга, игрушки с различным выражением лица, слайды с различным выражением, лица сказочных героев, мультфильмы, иллюстрации к уже известным сказкам для детей;

относитесь более внимательно и терпеливо к родителям детей.

Всегда старайтесь управлять и понимать эмоции матерей, чьи дети испытывают трудности в период адаптации. Ведь именно эмоциональное равновесие и спокойствие играют большую роль в нормализации состояния ребенка.

обязательно проводите на классных часах дискуссии, где дети анализируют эмоциональное состояние героев художественных произведений и фильмов;

организовывайте игровую деятельность. В управлении эмоциями детей играет способность в организации досуга.

включайте ролевые игры, кейсы по разбору конфликтных ситуаций, проявлению у людей эмоциональной холодности или вспыльчивости, позволяйте детям проиграть себя в разных ролях, событиях, дайте возможность получить опыт управления своим эмоциональным состоянием и состоянием окружающих.

Пользуясь данными рекомендациями, мы, все вместе, можем развить эмоциональный интеллект. Вместе можем воспитать поколения людей, умеющих сопереживать друг другу, сочувствовать и стремящихся помогать другим безвозмездно.

Выводы по 3 главе

В текущей главе представлена психолого-педагогическая программа, которая направлена на формирование эмоционального интеллекта младших школьников. Программа представлена для школьников которая сформирует умения выражать свои эмоции, определять чувства других людей, а также сформировать навык самоконтроля и саморегуляции. В эксперименте принимали участие 15 школьников младшего школьного возраста. Возраст детей 7-8 лет. Продолжительность занятий: 10 групповых занятий, проводились 2 раза в неделю в учебном классе. Длительность одного занятия – 35 минут. После реализации психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников были проведены повторные диагностики школьников по следующим методикам: «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» А. М. Щетинина; диагностики

эмоционального интеллекта «Три желания» Нгуен Минь Ань; диагностика эмоционально-волевой сферы по методике Громова Т.В. "Страна эмоций".

По результатам повторной диагностики эмоционального интеллекта по методике «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» А. М. Щетинина, после проведения данной программы показали, что количество детей с высоким уровнем эмпатических реакций увеличилось. Средний уровень эмпатических реакций, после проведения программы показал у 56%. А показатель с низким уровнем эмпатических реакций уменьшился до одного человека из экспериментальной группы.

По методике диагностики эмоционального интеллекта «Три желания» Нгуен Минь Ань выявлено, что уровень высокого эмоционального интеллекта значительно повысился с 7 % до 55 %, а если говорить про низкий уровень эмоционального интеллекта обладают 22% (2 человека) Средний уровень эмоционального интеллекта понизился до 33%.

По методике измерения эмоционально-волевой сферы «Страна эмоций» Громова Т.В. высоким уровнем эмоционально-волевой сферой обладают 44 % четыре школьника. Средний уровень эмоционально-волевой сферы имеют 33 % (3 человека), а низкий показатель эмоционально-волевой сферы имеют 22 %.

Для проверки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Три желания» Нгуен Минь до и после проведения программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников. Отвергаем гипотезу H_1 , и принимаем H_0 где интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня эмоционального интеллекта не превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения

Таким образом, гипотеза исследования о том, что показатели эмоционального интеллекта младших школьников, возможно, изменятся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу частично подтверждена: выявлены изменения показателей эмоционального

интеллекта в результате повторной диагностики после реализации психолого-педагогической программы, но изменения не достигли уровня статистической значимости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональный интеллект - важная составляющая личности человека. Эмоциональный интеллект признаётся во всем мире всё большим числом исследователей. Важность, и необходимость развития составляющих эмоционального интеллекта как факторов, способствующих личностному и профессиональному росту индивида и влияющих на его успешность в жизни.

Цель исследования заключалась в том, что теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность формирования психолого-педагогической программы эмоционального интеллекта младших школьников.

Достижению цели исследования способствовали следующие задачи:

1. Проанализировать проблему эмоционального интеллекта в психолого-педагогических исследованиях.
2. Определить особенности эмоционального интеллекта младших школьников.
3. Теоретически обосновать формирование эмоционального интеллекта младших школьников.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу формирования эмоционального интеллекта младших школьников.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Составить рекомендации родителям, педагогам по формированию эмоционального интеллекта школьника.

Можно сказать, о том, что младший школьный возраст является особенно значимым для формирования и развития эмоционального

интеллекта. Именно в данном возрасте возникают физиологические и психологические предпосылки для его становления и функционирования.

Когда школьник находится в коллективе, он очень бурно реагирует на многое, что его окружает. Выражение своих эмоций - недовольство, раздражение, зависть, так как несдержанность в проявлении чувств вызывает тут же замечание, подвергается обсуждению и осуждению. Младший школьник понимает чувства других людей и способности сопереживания с эмоциональным состоянием сверстников и взрослых. В эмоциональном развитии ребёнка важное значение имеет общение, с окружающими людьми и даже с помощью игры, в процессе которой формируются основы социальных чувств.

Разработаны дерево целей и модель формирования эмоционального интеллекта младших школьников, которые содержат теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Исследование формирования эмоционального интеллекта младших школьников проходило в три этапа: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего.

В исследовании эмоционального интеллекта младших школьников были использованы следующие методы и методики: теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы; моделирование, целеполагание; эмпирические: эксперимент (формирующий), тестирование по методикам: опросник «Характер проявлений эмпатических реакций» А. М. Щетинина, проективная методика «Три желания» Нгуен Минь Ань; методика диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка. Громова Т.В. «Страна эмоций»; математическо-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

По результатам диагностики эмпатических реакций А. М. Щетинина высоким уровнем эмпатии обладают 26,3 % (4 человек), 60,3 % (9 человек) респондентов имеют средний уровень эмпатии, 13,4 % (2 человека) представителей группы низкий уровень эмпатических реакций.

По результатам диагностики эмоционального интеллекта М. А. Нгуен высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают 7 % (1 человек), 63 % (9 человек) респондентов имеют средний уровень эмоционального интеллекта, 30% (5 человек) представителей группы с низким уровнем эмоционального интеллекта.

По результатам диагностики эмоционально-волевой сферы Громовой Т.В. Высоким эмоционально-волевым состоянием обладают 46 % (7 человек), у 21% (3 человек) выявлен средний уровень эмоционально-волевой сферы, а также у 33 % (4 человека) выявлен низкий уровень эмоционально-волевой сферы.

Результаты проведения методик показали, что 60 % детей (9 человек) имеют низкий уровень эмоционального интеллекта. Эти дети нуждаются в проведении психолого-педагогической программы по повышению эмоционального интеллекта.

В данной работе представлена психолого-педагогическая программа, которая направлена на формирование эмоционального интеллекта младших школьников. Программа представлена для школьников которая сформирует умения выражать свои эмоции, определять чувства других людей, а также сформировать навык самоконтроля и саморегуляции.

В исследовании принимали участие 15 школьников. Возраст детей 7-8 лет. Продолжительность занятий: 10 групповых занятий, проводились 2 раза в неделю в учебном классе. Длительность одного занятия – 35 минут.

После реализации психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших школьников были проведены повторные диагностики школьников по следующим методикам: «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» А. М. Щетинина; диагностики эмоционального интеллекта «Три желания» Нгуен Минь Ань; диагностика эмоционально-волевой сферы по методике Громова Т.В. «Страна эмоций».

По результатам повторной диагностики эмоционального интеллекта по методике «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» А. М. Щетинина, после проведения данной программы показали, что количество детей с высоким уровнем эмпатических реакций увеличилось. Средний уровень эмпатических реакций, после проведения программы показал у 56%. А показатель с низким уровнем эмпатических реакций уменьшился до одного человека из экспериментальной группы.

По методике диагностики эмоционального интеллекта «Три желания» Нгуен Минь Ань выявлено, что показатель высокого уровня эмоционального интеллекта остался значительно повысился с 7 % до 55 %, а если говорить про низкий уровень эмоционального интеллекта обладают 22% (2 человека) Средний уровень эмоционального интеллекта понизился до 33%.

По методике измерения эмоционально-волевой сферы «Страна эмоций» Громова Т.В. высоким уровнем эмоционально-волевой сферой обладают 44 % (4 человека). Средний уровень эмоционально-волевой сферы имеют 33 % (3 человека), а низкий показатель эмоционально-волевой сферы имеют 22 %. (2 человека)

Для проверки гипотезы исследования о том, показатели эмоционального интеллекта младших школьников, возможно, изменятся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу была выполнена математическо-статистическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня эмоционального интеллекта младших школьников по методике «Три желания» Нгуен Минь Ань для проверки измерения уровня эмоционального интеллекта. Отвергаем гипотезу H_1 , и принимаем H_0 где интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня эмоционального интеллекта не превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения

Таким образом, гипотеза исследования о том, что показатели эмоционального интеллекта младших школьников, возможно, изменятся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу частично подтверждена: выявлены изменения показателей эмоционального интеллекта в результате повторной диагностики после реализации психолого-педагогической программы, но изменения не достигли уровня статистической значимости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология [Текст] : учебное пособие / Галина Абрамова. – Москва : Изд-во Прометей, 2018. – 672 с.
2. Александрова, А. А. Гендерный аспект в изучении эмоционального интеллекта у школьников [Электронный ресурс] / А. А. Александрова, Т. В. Гудкова. – 2014. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> – Загл. с экрана
3. Алешина, А. В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха [Текст] / А. В. Алешина, С. Т. Шабанов. – Санкт-Петербург: Речь, 2015. – 336 с.
4. Андреева, И. Н. [Текст] Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / Ирина Андреева. – Беларусь : Новополоцк, 2014. – 11 с.
5. Батурин, Н. А. Социальный и эмоциональный интеллект: мифы и реальность [Электронный ресурс] / Н. А. Батурин, Л. Г. Матвеева. – 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyu-i-emotsionalnyu-intellekt-mify-i-realnost/viewer>. – Загл. с экрана.
6. Берк, Л. Е. Развитие ребенка [Текст] : учебное пособие / Лаура Берк. – Санкт-Петербург, 2016. – 1056 с.
7. Большой психологический словарь [Текст] / под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва: Прайм–Еврознак, 2014. – 610 с.
8. Большой энциклопедический словарь [Текст] : под ред. А. М. Прохорова. – Москва.: Просвещение, 2014. – 1456 с.
9. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения [Текст] / Гершон Бреслав. – Москва : Педагогика, 2016 – 144 с.

10. Велиева, С. В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста [Текст] : учебник для вуза / Светлана Велиева. – Санкт-Петербург: Изд-во Речь, 2014. – 117 с.
11. Венедиктова, А. А. Развитие социального интеллекта у старших дошкольников в рамках реализации ФГОС образовательной области Социально-коммуникативное развитие [Электронный ресурс] : / Александра Венедиктова. – 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rechevoe-i-sotsialno-kommunikativnoe-razvitie-starshih-doshkolnikov-v-igre-v-ramkah-realizatsii-fgos> – Загл. с экрана.
12. Веракса, Н. Е. Детская психология: учебник [Текст] : учебное пособие / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – Москва: Изд-во Юрайт, 2014. – 345 с.
13. Вилюнаса, В. К. Психология эмоций [Текст] : учеб. пособие / В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : Изд-во Москва, 2017. – 288 с.
14. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций [Текст] / Лев Выготский. – Москва: Академия, 2012. – 436 с.
15. Выготский, Л. С. Мышление и речь. [Текст] : учебное пособие / Лев Выготский. – Москва: Смысл, 2016. – 352 с.
16. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта [Текст] : учеб.пособие для вузов / Д. Гоулман, Р. Бояцис , Э. Макки. – Москва: Изд-во Альпина Бизнес Букс, 2014. – 28 с.
17. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект [Текст] / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – Москва: Изд-во Хранитель, 2012. – 478 с.
18. Гоулмен, Д. В лабиринте эмоционального интеллекта [Текст] : учебное пособие / Даниэл Гоулман. – Москва: Просвещение, 2016, – 100 с.

19. Гребенюк, О. С. Методы воспитания [Электронный ресурс] / О. С. Гребенюк, М. И. Рожков. – 2014. – Режим доступа: <http://ro.mgou.ru/catalog/category/200/159.html>. – Загл. с экрана.
20. Громова, Т. В. Страна эмоций: методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка [Текст] : учебное пособие / Татьяна Громова. – Москва: Изд-во Перспектива, 2014. – 48 с.
21. Гуревич, П. С. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Павел Гуревич. – Москва: Изд-во Юрайт, 2014. – 389 с.
22. Давыдова, Ю. В. Гендерный аспект изучения эмоционального интеллекта подростков [Электронный ресурс] / Юлия Давыдова. – 2014. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernyy-aspekt-izucheniya-emotsionalnogo-intellekta-podrostkov/viewer> – Загл. с экрана.
23. Демина, Л. Д. Эмоциональный интеллект как структурообразующий компонент психологической культуры личности [Электронный ресурс] / Л. Д. Демина, Т. В. Манянина. – 2016. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15581340> – Загл. с экрана.
24. Долгова В. И. , Гольева Г. Ю. Эмоциональная устойчивость личности [Текст] : – Москва : Изд-во Перо, 2014. – 173 с.
25. Ермолаева, М. В. Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников [Текст] : учебник для вузов / М. В. Ермолаева, И. Г. Ерофеева. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2016. – 336 с.
26. Запорожец, А. В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста: Психологические исследования [Текст] / А. В. Запорожец, Я. З. Неверович. – Москва: Педагогика, 2016. – 176 с.
27. Изард, К. Е. Психология эмоций [Текст] : учебное пособие / Кэррол Изард. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 327 с.
28. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребенка. Теория и практика [Текст] / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. – Москва: Академия, 2018. – 288 с.

29. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] : учебное пособие / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург: Евразия, 2019. – 752 с.
30. Карпов, А. В. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма [Электронный ресурс] / Анатолий Карпов // Вестник интегративной психологии. – 2006. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36504713> – Загл. с экрана.
31. Ковалец, И. В. азбука эмоций [Текст] : практическое пособие для педагогов общего и спец. образования / Илона Ковалец. – Москва : Изд-во ВЛАДОС, 2015. – 356 с.
32. Крутецкий, В. А. Психологические особенности младшего школьника [Текст] : учебное пособие / Вадим Крутетский. – Москва: Просвещение, 2018. – 304 с.
33. Кузнецова, К. С. к вопросу о возможностях развития эмоционального интеллекта в современном образовательном учреждении [Текст] / под ред. Л. А. Байковой, Н. А. Фоминой, А. Н. Сухова. – Рязань: Март, 2016. – 112 с.
34. Кузнецова, К. С. педагогическое сопровождение как феномен современного образования [Текст] / под ред. Е. А. Александровой, М. П. Зиновьевой. – Москва: Изд-во Экшен, 2018. – 86 с.
35. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции [Текст] : монография / Алексей Леонтьев. – Москва: Союз, 2016. – 40 с.
36. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] : учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / Анатолий Маклаков. – Санкт-Петербург: Изд-во Пресс, 2017. – 582 с.
37. Мандель, Б. Р. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие / Борис Мандель. – Москва: Просвещение, 2016. – 352 с.
38. Манфред, К. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта [Текст] / Манфред Кетс де Врис. – Москва: Альпина Бизнес Букс, 2018. – 311 с.

39. Мони́на, Г. Б. Развитие эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] Галина Мони́на – 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnogo-intellekta/viewer> – Загл.с экрана
40. Нгуен, М. А. эмоциональный интеллект или новый взгляд на проблему толерантности [Текст] / М. А. Нгуен; под ред. С. И. Коптевой, А. П. Лобанова, Н. В. Дроздовой. – Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2014. – 273 с
41. Никитина, Н. Б. Влияние эмоционального опыта на становление личности младшего школьника [Электронный ресурс] / Наталья Никитина – 2016. – Режим доступа: <http://galinamonina.ru/printed/> – Загл.с экрана.
42. Ножкина, Т. В. Общая психология [Текст] : курс лекций / Татьяна Ножкина. – Москва: Научная книга, 2017. – 384 с.
43. Парыгин, Б. Д. Проблема эмоционального интеллекта в социальной психологии [Текст] / Борис Парыгин // Динамика социально-психологический явлений в изменяющемся обществе / под ред. А. Л. Журавлева. – Москва : Сфера, 2014. – 532 с.
44. Пиаже, Ж. Психология интеллекта [Текст] / Жан. Пиаже. – Санкт- Петербург: Евразия, 2014. – 192 с.
45. Попова, С. С. Особенности эмоциональной сферы и методы диагностики эмоционального развития у старших дошкольников с задержкой психического развития [Электронный ресурс] / Светлана Попова – 2015. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16361358>. – Загл.с экрана.
46. Раздьяконова, А. С. Особенности проявления эмпатии у младших школьников 9-10 лет [Электронный ресурс] / А. С. Раздьяконова, В. А. Тургель. – 2015. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23569058>. – Загл.с экрана.

47. Речицкая, Е. Г. Развитие эмоциональной сферы детей с нарушенным и сохранным слухом [Текст] : Методическое пособие / Е. Г. Речицкая, Т. Ю. Кулигина. – Москва: Книголюб, 2016. – 248 с.
48. Робертс, Р. Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике [Электронный ресурс] / Р. Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин. – 2014. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19429300> – Загл. с экрана.
49. Родионова, А. С. Особенности эмоционального интеллекта лиц, имеющих Интернет-аддикцию [Электронный ресурс] / Анастасия Родионова. – 2014. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2013/12/29859>. – Загл. с экрана.
50. Романова, М. М. Особенности эмоциональной культуры младших школьников [Текст] : учебное пособие / Марина Романова. – Москва: Владос, 2017. – 92 с.
51. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 186 с.
52. Рыжов, Д. В. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта [Текст] / Дмитрий Рыжов // Среднее профессиональное образование. – Москва: Просвещение, 2014. – 35 с.
53. Сидоренко, Е. В. методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко – Санкт-Петербург: Изд-во Речь, 2018. – 250 с.
54. Славина, Л. С. Дети с аффективным поведением [Текст] : учебное пособие / Лия Славина. – Москва: Союз, 2018. – 197 с.
55. Станиславская, И. Г. Психология: основные отрасли [Текст] : учебное пособие / И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина-Пых. – Москва: Человек, 2018. – 324 с.
56. Степанов, И. С. Психологические факторы становления эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] / Игорь Степанов. –

2014. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18381393> – Загл.с.экрана.

57. Степанова, М. В. Эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Мария Степанова. – 2016. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34339847>. – Загл. с экрана.

58. Цукерман, Г. В. Психологическое обследование младших школьников [Текст] / Г. В. Цукерман, М. И. Венгер. – Москва : Изд-во Владос-Пресс, 2014. – 160 с

59. Чистякова, М. И. Психогимнастика [Текст] / Маргарита Чистякова. – Москва : ВЛАДОС, 2015. – 314 с.

60. Шадриков, В. Д. Общая психология [Текст] : учебник для академического бакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазиллов. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 411 с.

61. Шипицына, Л. М. "Необучаемый" ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта [Текст] / Людмила Шипицына. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2014. – 496 с.

62. Щетинина, А. М. Диагностика социального развития ребенка [Текст] : учебно-методическое пособие / Анна Щетинина. – Великий Новгород: Сфера, 2014. – 88 с.

63. Эльконин, Д. Б. Детская психология [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Даниил Эльконин. – Москва: Академия, 2015. – 384 с.

64. Эльконин, Д. Б. Психологические вопросы формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте [Текст] : учебное пособие для студентов / Даниил Эльконин; под ред. Д. И. Фельдштейна – Москва : Союз, 2016. – 304 с.

65. Юсупова, Г. В. Состав и измерение эмоциональной компетентности [Текст] / Гузель Юсупова. – Казань: Идел-пресс, 2016. – 18 с.

66. Якобсон, П. М. Эмоциональная жизнь школьника [Текст] : учебное пособие / Павел Якобсон. – Москва: Изд-во Просвещение, 2014. – 292 с.
67. Яковлева, Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития [Текст] / Е. Л. Яковлева, А. Ш. Тхостов, И. Г. Колымба // Вопросы психологии. – 2014. – С 1-26.
68. Якубджанова, М. М. Влияние эмоционального интеллекта школьников на процесс обучения [Текст] / Милана Якубджанова. –Москва: Просвещение, 2017. – 250 с.
69. Bar-On, R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i) [Text] : A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 2014. – 113 p.
70. Goleman, D. Emotional intelligence [Text] / D. Goleman. – New York : Bantam Books, 2015. – 358 p.
71. Mayer, J. D. The intelligence of emotional intelligence [Text] / J.D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 2015. – № 17. –С. 433-442.
72. Mayer, J. D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications [Text] / J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // Psychological Inquiry. – 2004. – № 3. – С. 197-215.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики эмоционального интеллекта младших школьников

1. Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей»
(А. М. Щетинина)

Цель: изучить реакции на эмоциональном состоянии окружающих людей у детей проявление эмпатии.

Инструкция: опросник представляет собой обработку данных, на основании которых осуществляется качественное измерение, позволяющее определить проявление эмпатии у школьников к таким формам, как гуманистическая, эгоцентрическая, смешанная.

№	Проявление эмпатических реакций и поведения	Часто	Иногда	Никогда
1	Проявляет интерес к эмоциональному поведению других.			
2	Спокойно издалека смотрит в сторону ребенка, переживающего какое-либо состояние			
3	Подходит к переживающему ребенку, спокойно смотрит на него.			
4	Пытается привлечь внимание взрослого к эмоциональному состоянию другого			
5	Ярко, эмоционально реагирует на состояние другого, заражается им.			
6	Реагирует на переживания другого, говоря при этом: "А я не плачу", "А у меня тоже", "А мне тоже...?"			
7	"Изображает" сочувствие, глядя при этом на взрослого, ожидает похвалы, поддержки.			

8	Сообщает взрослому, как он пожалел, помог другому.			
9	Предлагает переживающему эмоциональное состояние ребенку что-либо (игрушку, конфетку и пр.)			
10	Встает рядом с ребенком, беспомощно смотрит на него, на взрослого.			
11	Проявляет сочувствие только по просьбе взрослого (успокаивает, обнимает, гладит и пр.).			
12	Активно включается в ситуацию, по собственной инициативе помогает, гладит, обнимает и пр., т.е. производит успокаивающие действия.			

Обработка полученных результатов

Количественная:

- если ребенок часто ведет себя адекватно поведению, означенному в пунктах 1, 5, 9, 12, то за каждое из этих проявлений он получает 6 баллов, что в сумме будет составлять 24 балла;

- если подобные формы поведения он обнаруживает лишь иногда, то ему присваивается за каждую по 5 баллов;

- если форма поведения ребенка часто адекватна означенным в пунктах 4, 6, 7, 8, то за них он получает по 4 балла;

- если проявление данных форм поведения (4, 6, 7, 8) наблюдается у ребенка лишь иногда, то он получает за них 3 балла;

- если поведение ребенка часто соответствует описанным в пунктах 2, 3, 10, 11, то ставится по 2 балла;

- если ребенок никогда не проявляет указанного поведения, то ставим 0 баллов.

Качественная интерпретация данных: Если ребенок проявляет интерес к состоянию другого, ярко эмоционально на него реагирует и идентифицируется с ним, активно включается в ситуацию, пытается помочь, успокоить другого, то это может

интерпретироваться как проявление ребенком гуманистической формы (высокой) проявления эмпатии. К детям с гуманистическим типом эмпатии относятся те, кто набрал от 20 до 24 баллов. В том случае, когда ребенок пытается отвлечь внимание взрослого на себя, эмоционально реагирует на переживания другого, но при этом говорит: "А я не плачу никогда..." и т.п., если ребенок, стремясь получить похвалу, одобрение взрослого, лишь изображает сочувствие, сопереживание другому, то все эти показатели рассматриваются как проявление эгоцентрической эмпатии. Эгоцентрическую эмпатию проявляют дети, набравшие от 12 до 16 баллов. Дети, не проявляющие интереса к эмоциональному состоянию других, слабо реагирующие на их переживания и совершающие эмпатийные действия лишь по побуждению взрослого, могут быть отнесены к низкому уровню развития эмпатии. Это дети, которые получают от 1 до 8 баллов. Дети с количеством баллов от 17 до 19 могут быть отнесены к проявляющим смешанный тип эмпатии. Если же балл ребенка колеблется в пределах 11, то можно предположить, что развитие эмпатии у него идет по типу эгоцентрической.

2. Проективная методика «Три желания» Нгуен Минь Ань

Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребёнка на себя или на других людей.

Инструкция. Психолог говорит детям: «Представьте, что золотая рыбка может выполнить три желания. Что бы вы пожелали? Нарисуйте!». Обработка результатов.

- 0 баллов – рисунок отсутствует;
- 1 балл – рисунок связан с желанием «для себя»;
- 2 балла – рисунок связан с желанием «для других людей».

Уровень развития эмоционального интеллекта:

- Низкий: 0 – 3 балла
- Средний: 4 балла
- Высокий: 5 – 6 баллов

По окончании рисования с детьми была проведена беседа. Выяснилось, что для детей этого возраста характерны одинаковые желания: «Учиться в школе на одни пятёрки»; «Чтобы мы переехали на новую квартиру». Почти все девочки хотят приобрести вещи лично для себя (серьги, куклу, часы, ролики, котёнка и т.д.). Интересен диалог психолога с мальчиком, который показывает высокий уровень развития эмоционального интеллекта:

– Первое моё желание – чтобы у мамы был мешок денег.

- Почему? Ей не хватает денег?
- Да, и потому что она много работает.
- А второе желание? – Чтобы у папы был мешок денег.
- Почему? Ему тоже не хватает денег, и он тоже много работает?
- Да. – И третье желание?
- Ну, чтобы у меня тоже был мешок денег.
- А зачем тебе деньги?
- Я бы хотел купить сотовые телефоны двоюродным сестре и брату.
- Для чего им нужны сотовые телефоны?
- Они уже взрослые и встречаются со своими любимыми. Я думаю, что им трудно без сотовых телефонов.
- Я смотрю, у тебя ничего для себя не осталось, даже своих денег. Ты вообще чего-нибудь желаешь для самого себя?
- Да, я бы хотел для себя приобрести компьютер. Но я думаю, что после того, как куплю сестре и брату телефоны, у меня останется мало денег. Не хватит.

3. Методика «Страна эмоций» как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка

Методика «Страна эмоций» разработана для использования при работе с эмоционально-волевой, а также коммуникативной сферой ребенка и выполняет следующие задачи:

1. Диагностика эмоционально—волевой сферы ребенка:
 - определяются эмоции, являющиеся наиболее проблемными для ребенка;
 - выявляется уровень развития рефлексии собственных эмоциональных состояний, а также эмоциональной децентрации ребенка;
 - выявляется способность ребенка дифференцировать эмоции по степени их интенсивности;
 - определяются наиболее эмоционально значимые для ребенка сферы жизнедеятельности (взаимоотношения с родителями, друзьями, учебная деятельность и т.д.).

Методика «Страна эмоции» состоит из 20 картинок (каждая представляет собой образ эмоционального состояния в трех вариантах по степени выраженности), а также методических рекомендаций по работе с ними.

Особенности данной методики обусловлены спецификой психологической работы в начальной школе. При разработке и использовании различных форм и

методов психологической помощи детям младшего школьного возраста необходимо учитывать не только саму проблематику, но и возрастные особенности детей, т.е. опираться на те психологические навыки, которые у ребенка сформированы, и создавать оптимальные условия для развития тех, которые еще нуждаются в формировании. Ребенок младшего школьного возраста чаще всего не способен осознанно участвовать в коррекционной работе, поскольку пока не может четко обозначить суть испытываемых им трудностей в эмоциональной сфере. Поэтому для повышения эффективности подобной работы чаще всего применяется игровая форма, что вполне соответствует возрастным особенностям младших школьников. Кроме того, часто используются упражнения, задействующие воображение, фантазию школьника. Развивающий эффект подобных методов описывался неоднократно (И.Я. Медведева, Т.Л. Шншова, Д.Ю. Соколов, О.В. Хухлаева и др.).

Одной из важнейших характеристик дошкольного и младшего школьного возраста является особая значимость отношений со взрослым (в данном случае роль значимого взрослого берет на себя психолог). Для ребенка очень важен контакт с понимающим, безусловно принимающим его взрослым, проявляющим внимание к его внутреннему миру. Сама форма методики «Страна эмоций» подразумевает построение доверительных отношений между психологом и ребенком. Данная методика носит личностный характер, и ее эффективное применение невозможно без принятия всех чувств ребенка, стремления не осудить его, а понять и помочь справиться с трудностями. Эта особенность методики наиболее сильно проявляется в коррекционной работе и еще раз доказывает значимость построения искренних, доверительных и принимающих отношений между психологом и ребенком.

Методика «Страна эмоций» ориентирована на развитие осознания своих эмоциональных состояний, умения назвать, обозначить свои чувства, а также различать их по степени интенсивности переживания, на формирование умения управлять своими эмоциями, осознавая и принимая их, признавая за собой право испытывать чувства, причем как позитивные, так и негативные. Последнее особенно важно для формирования позитивной самооценки, а также самопринятия ребенка. Методика позволяет создать оптимальные условия для безопасного самораскрытия ребенка, исследования им собственных чувств, обозначения трудностей, с которыми он сталкивается, как проблем, которые он может решить, справиться с которыми ему по силам. В процессе работы с методикой психолог предоставляет ребенку возможность получить (может быть, впервые) опыт самоанализа, осознания своих чувств, их

присвоения, а значит — контроля над ними. Переживание подобного опыта способствует личностному росту ребенка, развитию его эмоциональной сферы.

Необходимо обратить особое внимание и на то, что в младшем школьном возрасте особенно остро стоит вопрос адаптации детей к новым социальным условиям, закладываются возможные основы успешности в школе или же устойчивой дезадаптации. Изменение социальных условий, появление в жизни ребенка новых норм и правил, возникновение необходимости построения отношений с новыми, незнакомыми, но очень значимыми для ребенка людьми (одноклассниками, учителем) являются стрессовыми для младшего школьника. При этом ребенок еще не владеет достаточными навыками саморегуляции, не может управлять своими чувствами, а возникающие вследствие этого трудности, в свою очередь, оказывают влияние на учебный процесс, что порождает новые стрессы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики эмоционального интеллекта младших школьников

Таблица 1 - Диагностика состояния уровня эмоционального интеллекта младших школьников по опроснику «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» А. М. Щетинина

Код испытуемого	Баллы	Уровень
Д	17	Средний
С	12	Средний
Е	23	Высокий
А	24	Высокий
В	7	Низкий
Ю	18	Средний
О	15	Средний
М	16	Средний
Е	21	Высокий
В	23	Высокий
В	17	Средний
М	17	Средний
Д	8	Низкий
Т	19	Средний
Н	12	Средний

Уровень эмпатии	Количество детей
Высокий	4 (26 %)
Средний	9 (60 %)
Низкий	2 (14 %)

Таблица 2 – Диагностика состояния уровня эмоционального интеллекта младших школьников методики «Три желания» Нгуен Минь Ань

Код испытуемого	Баллы	Уровень
Д	4	Средний
С	6	Высокая
Е	4	Средняя
А	4	Средняя
В	4	Средний
Ю	3	Низкая
О	4	Средняя
М	2	Низкая
Е	4	Средняя
В	4	Средняя
В	3	Низкая
М	4	Средняя
Д	3	Низкая
Т	4	Средняя
Н	3	Низкая

Уровень эмоционального интеллекта	Количество детей
Высокий	1 (7 %)
Средний	9 (60 %)
Низкий	5 (33%)

Таблица 3 – Диагностика состояния уровня эмоционально-волевой сферы младших школьников по методики «Страна Эмоций» Громова Т. В.

Код испытуемого	Баллы	Уровень
Д	5	Высокий
С	3	Низкий
Е	4	Средний
А	5	Высокий
В	4	Средний
Ю	5	Высокий
О	3	Низкий
М	4	Средний
Е	5	Высокий
В	5	Высокий
В	4	Средний
М	5	Высокий
Д	4	Средний
Т	3	Низкий
Н	5	Высокий

Уровень эмоционального интеллекта	Количество детей
Высокий	7 (46 %)
Средний	5 (33 %)
Низкий	3 (20 %)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования эмоционального интеллекта

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».

2) Основная часть:

- Упражнение «Эмоции».

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

Малыши становятся в круг, ведущий просит показать их какую-либо эмоцию (радость, печаль, тоску, грусть и так далее). Помимо основного психотерапевтического эффекта упражнение также развивает подвижность лицевой мимики ребенка.

- Упражнение «Купаемся в хорошем настроении».

Цель: создание обстановки доверия.

Дети встают в круг. Он символизирует ванну. С помощью улыбок, смеха наполняем её хорошим настроением. Каждый желающий прыгает в круг, и окружающие купают его в хорошем настроении с помощью ласковых прикосновений.

- Упражнение «Характерное животное».

Цель: избавиться от ощущения показаться другим людям смешным, нелепым.

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

– Упражнение «Страшный зверь».

Ход: Педагог читает стихотворение В. Семерина «Страшный зверь». Дети, получившие роли, действуют по тексту.

«Прямо в комнатную дверь,

Проникает хищный зверь!

У него торчат клыки

И усы топорщатся-

У него горят зрачки-

Испугаться хочется!

Может это львица?

Может выть волчица?

Глупый мальчик крикнул:

- Рысь!!

Храбрый мальчик крикнул:

- Брысь!»

3) Заключительная часть

– Проведение рефлексивной беседы;

– Проведение ритуала окончания – «Сюрприз»;

– Домашнее задание: заполнить таблицу «Мониторинг за своим эмоциональным состоянием».

Занятие 2. Эмоции и их внешнее проявление

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 «Компаньон».

Цель: невербальное общение в парах, анализ эмоций собеседника.

– Упражнение «Зеркало». Цель: развитие навыка выражения своих эмоций, чувств, умение работать в команде

Заключительная часть

– Проведение рефлексивной беседы.

Вопросы обратной связи:

3. Какие были трудности?

4. Какие новые качества в себе открыли?

Занятие 3. Отображение эмоций в игре, эмоциональный подарок.

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 «Битва»

Цель: закрепление воспроизведения различных эмоций (радость, гордость, страх). Развитие творческого воображения.

Ход: Один ребёнок изображает Ивана-царевича, второй-

- Змея – Горыныча (голова и кисти рук- это головы Змея).

Идёт сражение. Иван- царевич одерживает победу Змей – повержен.

Заключительная часть

– Проведение рефлексивной беседы.

Вопросы обратной связи:

1. Как вы себя сейчас чувствуете?

2. Какие у вас сейчас ощущения?

Занятие 4. Управление своим эмоциональным состоянием.

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

– 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.

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. Работа с негативными потрясениями.

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 «Смайл». Цель: научить детей изображать различные проявления эмоций, раскрепостить замкнутого ребенка, повысить его самооценку.

Ход игры: современные малыши отлично понимают, что такое смайлы. Ведущий предлагает сыграть в игру «Полученный смайлик». Из группы детей выбирается главный игрок. Ведущий сообщает ему на ухо новость, которая должна вызвать на лице ребенка определенную эмоцию: улыбку, разочарование, удивление, растерянность и т. д. Остальные дети должны угадать показанную эмоцию и оценить новость, услышанную главным игроком.

Игра способствует не только раскрепощению детей, но и формированию оценочной функции. А узнанная эмоция придает уверенность в актерском мастерстве.

– 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 не желаемого. Например, смять и выбросить в мусорное ведро, разорвать на мелкие кусочки и т. д. Я вас поздравляю! Теперь вы избавились от не желаемого! 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. Учимся владеть своими эмоциями.

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 «Диалог с собой». Цель: формирование навыка управления собственными эмоциями.

– Упражнение «Управление дыханием». Цель: концентрация на своих чувствах, эмоциях, управление своим телом.

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

3) Заключительная часть

Проведение рефлексивной беседы.

– Домашнее задание: потренироваться в использовании изученных техник.

Занятие 7. Учимся владеть ситуацией и эмоциями других людей.

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.

– Упражнение «Круговорот неуправляемых эмоций». Цель: навык снижения интенсивности нежелательных эмоций собеседника, активизация собственных ресурсов в управлении ситуацией.

– Упражнение «Советчик». Цель: формирование навыка управления эмоциями в трудной ситуации.

3) Заключительная часть

– Проведение рефлексивной беседы.

– Проведение ритуала окончания

Задание 8. Учимся анализировать свои поступки

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 учащихся, 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 психолог 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.

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

Психолог 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 «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».

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 «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».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоционального интеллекта младших школьников

Таблица 4 – Результаты опытно-экспериментального исследования по опроснику «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (А.М.Щетинина)

Код испытуемого	Баллы	Уровень
Д	21	Высокий
С	23	Высокий
Е	17	Средний
А	20	Высокий
В	13	Средний
В	18	Средний
Д	11	Средний
Т	12	Средний
Н	7	Низкий
Уровень эмпатии	Количество детей	
Высокий	3 (33%)	
Средний	5 (56 %)	
Низкий	1 (11%)	

Таблица 5 – Результаты опытно-экспериментального исследования по методике «Три желания» Нгуен Минь Ань

Код испытуемого	Баллы	Уровень
Д	5	Высокий
С	3	Низкий
Е	4	Средний
А	6	Высокий
В	6	Высокий
В	5	Высокий
Д	4	Средний
Т	3	Низкий
Н	4	Средний
Уровень эмоционального интеллекта	Количество детей	
Высокий	4 (55 %)	
Средний	3 (33 %)	
Низкий	2 (22%)	

Таблица 6 – Результаты опытно-экспериментального исследования по методике «Страна Эмоций» Громова Т.В.

Код испытуемого	Баллы	Уровень
Д	8	Высокий
С	2	Низкий
Е	4	Средний
А	7	Высокий
В	4	Средний
В	5	Высокий
Д	4	Средний
Т	2	Низкий
Н	5	Высокий

Уровень эмоционального интеллекта	Количество детей
Высокий	4 (44%)
Средний	3 (33%)
Низкий	2 (22%)

Таблица 7 – Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей эмоционального интеллекта по методике «Три желания» Нгуен Минь Ань

№	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Сдвиг ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	4	5	1	1	3,5
2	6	3	-3	3	9
3	4	5	1	1	3,5
4	4	6	2	2	7,5
5	4	6	2	2	7,5
6	4	5	1	1	3
7	3	4	1	1	3
8	4	3	1	1	3
9	3	4	1	1	3
	Сумма рангов нетипичных сдвигов				9