



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

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

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

Проверка на объем заимствований:  
20,51 % авторского текста

Работа рекомендована/ не рекомендована  
к защите

«10» марта 2023 г.

Директор института

 Гнатышина Е.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-609-072-6-1Мсс  
Кузьмина Юлия Анатольевна 

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Корнеева Наталья Юрьевна 

Челябинск

2023

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	9
1.1 Понятие, характеристика и проблема формирования эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе.....	9
1.2 Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.....	18
1.3 Характеристика и содержание внеурочной деятельности младших школьников.....	24
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....	31
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	32
2.1 Диагностика уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников.....	32
2.2 Программа формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.....	40
2.3 Методические рекомендации для педагогов по формированию эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.....	53
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Диагностические методики.....	67

ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Игровое интерактивное упражнение «Эмоции людей и животных».....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Материал для игры «Конструктор эмоций».....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Карточки для творческого задания «Сравни доброжелательного человека с...».....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	Информационный лист «Эмоциональное развитие детей».....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	Интерактивный кроссворд «Угадай эмоцию и чувство».....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	Консультация для родителей «Релаксационные упражнения для снятия стресса».....	77

## ВВЕДЕНИЕ

Эмоции и чувства человека с самого рождения сопровождают его развитие, участвуют в становлении гармоничной личности, как части социального и культурного мира. Именно эмоции обуславливают своевременное формирование всех психических функций, уровень интеллектуального, социально-коммуникативного, познавательного, творческого развития человека. Эмоциональный интеллект, как социально значимое качество личности играет важную роль во всех сферах жизни человека.

**Актуальность исследования.** В настоящее время проблема формирования эмоционального интеллекта в сфере образования и воспитания детей приобретает особую актуальность, которая связана со сложившейся социально-культурной обстановкой в нашей стране, требующей воспитания определенных качеств личности у подрастающего поколения. Развитие всех сфер жизни (экономической, научной, культурной и др.) требует участия всесторонне развитой, образованной, социализированной личности. Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников является одной из главных задач педагогики, т.к. в этом возрасте в жизни детей происходит переломный момент, связанный с психофизиологическими особенностями и новообразованиями организма, приобретением нового социального статуса школьника, обязанностей и предъявляемых к нему требований. Именно в этом возрасте важно привить учащимся такие личностные качества, которые станут необходимыми для успешного существования в современном обществе.

Приоритетный национальный проект «Образование», реализуемый Министерством РФ, построен на концепции воспитания личности. Социальный заказ государства на воспитание гармоничной личности, формирование актуальных жизненных установок нашел отражение в документах по вопросу модернизации сферы современного образования.

Современное общество требует от подрастающего поколения высокого уровня образованности, воспитанности, социальности, культурности и эмоциональности. Все это обусловило внесение в содержание проекта «Образование» главной цели, состоящей в воспитании духовно-нравственной личности. Духовные и нравственные качества высоко ценились во все времена, являясь показателем цивилизованности и культурности общества и государства в целом. Эмоции и чувства, предопределяющие развитие таких качеств до сих пор не изучены полностью, т.к. часто носят индивидуальный характер, ситуативность, зависимость от различных внешних факторов.

В настоящее время подрастающее поколение представлено как агрессивное, безнравственное, бездуховное и безэмоциональное. Настоящие эмоции зачастую скрыты под маской безразличия, они атрофированы или гипертрофированы, вычурны, неестественны. Большую роль в данном явлении сыграла научно-техническая революция, потеснившая живое человеческое общение и личностные качества и ценности, заменившая их на виртуальные способы и симуляторы. Современный ребенок постепенно теряет потребность воспитания социально значимых личностных качеств, т.к. его взаимодействие с окружающим миром и людьми имеет форму «online». Нравственность и духовность, культурность и эмоциональность сейчас находятся под угрозой исчезновения в иерархии ценностей у подрастающего поколения, поэтому и требуют к себе пристального внимания.

Вопросы управления и контроля эмоциональной сферы в настоящее время особо популярны, но данная проблема рассматривалась еще такими ведущими педагогами и психологами прошлого столетия, как Л. И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин. Но, несмотря на «возраст» исследований всеми авторами подтверждается важное наблюдение – эмоции и чувства

непосредственно влияют на развитие и воспитание личностных качеств человека в любом возрасте.

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития не только всех психических процессов ребенка, но и формирования и воспитания многих личностных качеств: эмоционально-волевых, духовно-нравственных, культурных, патриотических. Если в младшем школьном возрасте не будут устойчиво сформированы эти стороны личности, то в дальнейшем у ребенка возникнет ряд трудностей, проявляющихся в общении с взрослыми и сверстниками, в обучении, в жизни. Активное развитие мышления, внимания, памяти, эмоций и чувств младших школьников позволяет заложить «фундамент» будущей личности. Также, в этом возрасте взрослые еще являются авторитетом для детей, к ним прислушиваются и им подражают. Роль педагога в формировании эмоционального интеллекта огромна, поэтому в начальной школе данному воспитательному направлению уделяется много внимания.

В настоящее время для развития эмоционального интеллекта в рамках начального школьного образования выделено достаточно много методик, технологий, форм работы. Одной из обязательных форм работы в школе является внеурочная деятельность. ФГОС НОО дает определение внеурочной деятельности и характеризует ее как часть основного образования, способствующая усвоению нового учебного материала, закреплению пройденного, развитию мотивации и учебных навыков, воспитанию необходимых для учения качеств. Внеурочная деятельность является организованным инструментом расширения границ образовательного пространства, дополнительным средством развития и воспитания младших школьников [39].

Тем не менее, развитию эмоционального интеллекта во внеурочной деятельности уделено не достаточно внимания со стороны дидактических и методологических исследований. Как правило, педагогами разрабатываются собственные рабочие программы и курсы, составленные

на основании нескольких подходящих для конкретного возраста книг и учебников. В связи с этим возникает определенное **противоречие** между необходимостью формирования эмоционального интеллекта у младших школьников в рамках внеурочной деятельности и отсутствием достаточного количества учебно-методического материала для работы.

На основании указанного противоречия определена **проблема** исследования: теоретически и практически изучить программу и методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

**Цель** исследования: теоретически и практически изучить процесс формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

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

**Предмет** исследования: внеурочная деятельность, как средство формирования эмоционального интеллекта у младших школьников.

**Гипотеза** исследования: опытно-практическая работа по формированию эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности будет эффективней при реализации следующих организационно-педагогических условий:

- будет разработана и реализована программа формирования эмоционального интеллекта,
- во внеурочной деятельности постоянно обновляется предметно-пространственная среда.

Для достижения поставленной цели и реализации условий гипотезы сформулированы следующие **задачи**:

1. Раскрыть теоретические основы формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности в психолого-педагогической литературе.

2. Провести диагностику уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников и проанализировать полученные результаты.

3. Разработать программу и методические рекомендации для формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

Проблема развития эмоционального интеллекта рассматривалась учеными со следующих аспектов:

– особенностей развития эмоционального интеллекта (А.В. Алешина, Ю.Б. Гиппенрейтер, Д. Готтман, В.П. Ильин, Ф. Крюгер и др.),

– психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста (П.П. Блонский, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, О.О. Гонина, В.В. Давыдов, А. В. Запорожец и др.),

– практических основ развития эмоционального интеллекта школьников (Л.С. Бахмутова, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Давыдов, Е.К. Калущкая и др.).

Научные труды данных авторов составили **методологическую базу** исследования.

**Методы исследования:**

– теоретические: анализ научной литературы, сравнение и обобщение результатов исследования;

– эмпирические: наблюдение, беседа, тестирование, педагогический эксперимент,

– интерпретационные: анализ полученных данных.

**База исследования:** МКОУ «ООШ № 60» г. Миасса.

**Структура** выпускной квалификационной работы: введение, две главы с выводами, заключение, список использованных источников, приложения.

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

## **1.1 Понятие, характеристика и проблема формирования эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе**

Как понятие, «эмоциональный интеллект» считается достаточным молодым, несмотря на то, что вопросы эмоций и чувств находили отражение еще в трудах античных философов (Аристотеля, Сократа, Платона), считающих эту область человеческого бытия отдельной от разума. Изучая законы жизни в контексте мышления и познания, философы не уделяли должного внимания эмоциям человека. Позднее, в эпоху Ренессанса эмоции стали рассматриваться уже во взаимосвязи с психическими процессами, особенно мышлением и окружающими условиями, способными их вызывать. К началу XX века интеллект и эмоции все-таки дифференцировали, выделив отдельные области исследований [4].

В современных условиях жизни, где на первый план выходят принципы рационализации проявления эмоций и чувств должны не только соответствовать образу жизни или социальной среде, но и способствовать достижению личных целей человека. Кроме этого, ряд исследователей отмечает негативное влияние подавления эмоций на здоровье человека, их вынужденное утаивание или искажение, способное повлечь психосоматические расстройства. Именно поэтому проблема развития эмоционального интеллекта сейчас особо актуальна и популярна.

До введения термина «эмоциональный интеллект» в психолого-педагогических источниках использовалось понятие «эмоциональная мудрость», т.к. составляющий компонент «интеллект» не считали уместным в аспекте изучения эмоциональной и чувственной сферы.

Долгое время интеллект человека рассматривался в аспекте логического мышления, позволяющего решать сложные математические задачи или осуществлять вычислительные операции. Но впоследствии было доказано, что интеллект также отвечает за последовательность действий, целеустремленность, волевые усилия человека в достижении любых целей, в том числе регулировании эмоций и чувств [4].

В конце XX века в психологии и педагогике стал актуальным вопрос адаптации человека к условиям окружающего мира, его эмоциональное состояние в этот период. Наряду с исследованиями в данной области возникает такое понятие, как «социальный интеллект», характеризующийся умением индивида успешно взаимодействовать с окружающими людьми, понимать чужое и контролировать собственное поведение. Это понятие было введено в использование американским психологом Э.Л. Торндайком, который считал социальный интеллект способностью к прогнозированию результатов межличностных отношений, дальновидностью.

В 1991 году соотечественники Торндайка исследователи Д. Мэйер и П. Сэловей выделили новое понятие «эмоциональный интеллект», которое стало фигурировать в их научных публикациях. С точки зрения американских ученых «эмоциональный интеллект» – это способность человека воспринимать, выражать, понимать, объяснять и регулировать эмоции людей и свои собственные [16].

В 1995 году происходит важное событие в истории развития понятия «эмоциональный интеллект» – впервые публикуется книга американского клинического психолога Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ». После публикации книги в широких массах утвердилась концепция, что эмоции тесно взаимосвязаны с интеллектом человека, управляющим и регулирующим их. Д. Гоулман определяет понятие, как систему личностных способностей, включающую самоконтроль, целеустремленность и мотивацию к деятельности [16].

В настоящее время для обозначения эмоционального интеллекта израильским психологом Рувеном Бар-Оном введена аббревиатура «EQ», включающая и объединяющая в себе «все некогнитивные знания, умения и навыки, обеспечивающие возможность успешной адаптации в разных жизненных ситуациях.

Таким образом, истоки рассматриваемого понятия берут свое начало в американской психологии конца XX века. Но и в отечественной науке проблема эмоционального интеллекта находила отражение в трудах таких ведущих исследователей, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.

Так, Л.С. Выготский в своих исследованиях делает выводы о взаимосвязи эмоций и интеллекта в рамках единой динамической смысловой системы, обусловленной деятельностью по переработке аффективных (эмоционально окрашенных) состояний и отношений к окружающей действительности. Ученый отмечает, что данная система характеризуется целостностью формирования сознания, смысла, деятельности и личности. Кроме этого, развитие системы зависит от психических процессов и имеет свои особенности от каждого этапа развития мышления человека, т.е. каждому возрасту доступны определенные эмоции и чувства [32].

Соглашаясь с мнением Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейн отмечает, что само мышление человека характеризуется интегрированной системой рациональной и эмоциональной переработки информации, отношения к возникающим ситуациям, условиям жизни, людям и т.д. В связи с этим, эмоция не может быть только интеллектуальной сферой мышления [32].

По мнению А.Н. Леонтьева, эмоции позволяют регулировать мышление, в результате чего возникает мотивация и активное отношение к какому-либо виду деятельности. Особенно ярко это наблюдается у детей: чем больше доля возникающих положительных эмоций при выполнении определенных действий, тем у ребенка выше в них потребность и

значительнее мотивация. Ученый связывает данное явление со смысловой составляющей мышления, позволяющей реализовать такую функцию эмоций, как представление личностных смыслов в сознании человека и осуществлять дальнейшую регуляцию действий. Т.е. именно эмоции подают положительный или отрицательный сигнал в мозг и регулируют дальнейшие действия человека [32].

Более современная концепция характеристики эмоционального интеллекта представлена в исследованиях Д.В. Люсина, который определяет данную способность как умение понимать собственные и чужие эмоции и управлять ими. С точки зрения автора, способность понимать эмоции состоит в умении ее распознать, дифференцировать (выделить среди множества других), найти для нее адекватное вербальное сопровождение, осознавать причины ее возникновения. Управление эмоциями, как считает Д.В. Люсин, включает регуляцию их интенсивности, т.е. умение сдерживать чрезмерно сильные эмоции и их проявления в поведении или внешних признаках, прилагать волевые усилия для этого [29].

На основании способности человека определять как собственные, так и чужие эмоции Д.В. Люсин выделяет два типа эмоционального интеллекта:

- внутриличностный, обусловленный психическими и когнитивными процессами, связанными с собственными эмоциями,
- межличностный, направленный на осознание эмоций других людей [29].

Несмотря на то, что данные типы имеют несколько различные механизмы возникновения и развития они тесно взаимосвязаны. В первую очередь это обусловлено интеллектуальным сопровождением процесса дифференциации и контроля эмоций. Смысловая функция сознания позволяет принимать свою и чужую личность целостно, без отрыва от

эмоций, в аспекте мотивации, потребности анализировать действия и поведение.

Д.В. Люсин также отмечает, что понятие эмоционального интеллекта характеризуется двумя взаимосвязанными аспектами: когнитивный (уровень познавательных способностей и потребностей человека) и личностный (система сформированных качеств характера). Автор определяет данную способность человека, как психическое образование, формирующееся в результате когнитивного опыта, условий жизни и окружающей социально-культурной среды, уровня развития личной эмоциональности и ее индивидуальных особенностей [29].

В настоящее время в некоторых научных источниках можно встретить такое понятие, как «эмоциональная компетенция», которое часто фигурирует в контексте эмоционального интеллекта. Е.Н. Романова в своей статье представляет их отличительные черты для более четкого понимания сущности данных понятий. Во-первых, эмоциональный интеллект связан с особенностями мышления человека и может считаться врожденной способностью, в то время как компетенция – это приобретенная система знаний и навыков, совершенствующаяся на протяжении длительного времени. Во-вторых, само понятие «компетенция» носит больше практический характер, в него включено много разнообразных способностей и навыков, в то время как эмоциональный интеллект характеризуется четырьмя основными компонентами: идентификация собственных эмоций, идентификация чужих эмоций, управление собственными эмоциями, управление чужими эмоциями. В связи с этим, понятие «эмоциональная компетенция» более широкое и многозначное. В-третьих, эмоциональный интеллект считается стабильным качеством личности человека, тогда как эмоциональная компетенция может быть обусловлена внешними изменяющимися обстоятельствами, т.е. иметь ситуативный характер [36].

Рассматривая сущность и понятие эмоционального интеллекта, обратимся к его структуре, истоки которой представлены в трудах зарубежных исследователей.

Так, американскими учеными, впервые выделившими данное понятие, Д. Мэйером и П. Сэловеем была представлена одна из популярных длительное время структур эмоционального интеллекта, включающая следующие компоненты:

- 1) идентификация эмоций;
- 2) регулирование эмоций и последующих действий;
- 3) использование эмоций для активизации психических процессов (произвольность внимания, памяти, критическое мышление и др.).

Позднее, Д. Мэйер и П. Сэловей представили усовершенствованную структуру эмоционального интеллекта, состоящую из:

- 1) способности идентифицировать и оценивать эмоции (в том числе искренние и неискренние);
- 2) умения управлять эмоциями для достижения определенных целей, активизации мышления;
- 3) способности анализировать характер эмоции и причины ее возникновения, находить пути применения знаний в данной области;
- 4) способности к управлению эмоциями, как личностного качества эмоционально интеллектуально развитого человека, к целенаправленному самообразованию в данной области [4].

Автор книги об эмоциональном интеллекте Д. Гоулман предлагает более подробный вариант его структуры:

- 1) самопознание – процесс, характеризующийся способностью к определению эмоций, их мотивов и дальнейших действий, последствий и результатов, т.е. прогнозирование;
- 2) саморегуляция – процесс осуществления контроля над эмоциями;

3) социальный компонент – умение эмоционально взаимодействовать с окружающими людьми;

4) эмпатия – способность к пониманию эмоций и чувств других людей, умение представить себя на месте другого;

5) мотивационный компонент – умение определять первопричины возникающих эмоций и регулировать собственное поведение в соответствии с необходимой целью и желаемым результатом [16].

Д. Гоулманом также выделено четыре уровня развития эмоционального интеллекта:

1) первый уровень характеризуется отсутствием понимания собственных эмоций и игнорированием эмоций других людей. Данный уровень присущ детям раннего возраста, у которых еще не сформировано сочувствие, эмпатия, способность идентифицировать эмоции. Как правило, этот уровень заканчивается к 6-7-летнему возрасту, когда ребенок уже способен представить последствия и реакцию окружающих людей на проявления разных эмоций;

2) второй уровень характеризуется идентификацией собственных эмоций и чувств, но отсутствием понимания природы их появления. На этом уровне затруднено управление эмоциями, не сформирована произвольность их проявлений;

3) третий уровень характеризуется самой большой распространенностью, он присущ лицам от 18 лет. На этом уровне сформирована способность идентификации собственных и чужих эмоций и чувств, имеются основы управления некоторыми из них. Но недостаточно развита способность к пониманию истинных мотивов возникновения тех или иных эмоций у других людей, в связи с чем возникают ошибочные суждения о природе эмоций, затруднения в определении степени их искренности;

4) четвертый уровень характеризуется полностью сформированной способностью к идентификации всех эмоций, умением управлять ими, как во внутриличностной, так и межличностной среде. Можно сказать, что это социально-культурный уровень развития эмоционального интеллекта, способствующий адекватному проявлению чувств и коррекции поведения и жизненной позиции. На этом уровне человек знает и умеет использовать эмоции для достижения собственных целей или целей всего общества [16].

По мнению В.П. Ильина существует три основные стратегии развития эмоционального интеллекта.

Первая стратегия, связана с формированием эмоционального интеллекта в детском возрасте. Ее суть состоит в представлении выбора ребенку в проявлении собственных эмоций и формировании понимания последствий этого выбора. Итогом данной стратегии должно стать осознание ребенком значения той или иной эмоции, как для себя, так и для окружающих людей. Тем не менее, позиция выбора должна присутствовать, т.к. данный фактор позволяет активизировать верхние отделы мозга, и, следовательно, их развивать [23].

Вторая стратегия, связана с формированием двигательной интеграции полушарий головного мозга. Данная стратегия направлена на поиск выхода из эмоциональной ситуации с помощью движения: бега, прыжков, физических упражнений. С ее основами знакомы многие из нас, например, в ситуации сильного гнева психологи рекомендуют колотить боксерскую грушу или подушку, кричать, приседать и т.д. В таком случае активное движение самая правильная тактика, т.к. физические действия активизируют мышление, и оно начинает искать пути выхода из этой ситуации, происходит включение его рациональной и логической составляющей [23].

Третья стратегия характеризуется как «колесо осознания», способствующее вниманию и затем мышлению перефокусироваться и как

бы со стороны посмотреть на ситуацию для дальнейшего управления эмоциями. Данная стратегия сравнима с велосипедным колесом, в центре которого находится ось – собственное «Я» человека, управляющая отходящими от нее «спицами» – эмоциями, мыслями, действиями и т.д. Человеку важно понимать, что каждая из спиц поддерживает ось колеса, оно может быть целостным при условии функционирования их всех. Но при этом одновременно уделить внимание каждой спице невозможно, поэтому необходимо расставлять приоритеты и действовать поэтапно. Такая стратегия позволяет составить внутренний план, включить логическое мышление и рационализм сознания [23].

Используя стратегии для развития эмоционального интеллекта, человек учится не только владеть собственными эмоциями, но и управлять эмоциями других людей. В контексте четвертого уровня развития эмоционального интеллекта человек быстро и точно определяет эмоциональные нюансы, сопутствующие мотивы и прогнозирует действия. Он способен подобрать индивидуальные модели мотивации для каждой личности, проявляя при этом собственный высокий уровень социальных и коммуникативных навыков, духовные и нравственные качества, стрессоустойчивость и самоконтроль.

Таким образом, рассмотрев понятие, характеристику и проблему формирования эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе можно отметить, что оно считается относительно новым, хотя вопросы чувств и эмоций раскрывались еще в античных философских трактатах. Истоки рассматриваемого понятия берут свое начало в американской психологии конца XX века. Но и в отечественной науке проблема эмоционального интеллекта находила отражение в трудах таких ведущих исследователей, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др. Современные взгляды на сущность эмоционального интеллекта основаны на тесной взаимосвязи эмоций и мышления и характеризуются либо личностным качеством человека, либо его

психическим новообразованием. В настоящее время в психолого-педагогических источниках существует несколько вариантов структуры эмоционального интеллекта, а также представлены уровни и стратегии его развития.

## 1.2 Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

В педагогике и психологии не одно столетие предпринимаются попытки разделить жизнь человека на возрастные периоды с целью их подробной характеристики и исследования. Отдельное изучение психолого-педагогических особенностей человека в каждом периоде позволяет не только глубже изучить происходящие физиологические, психические и психологические процессы, но и увидеть их взаимосвязь, обуславливающие развитие факторы, закономерности.

В настоящее время доступны различные научные варианты периодизации. Некоторые из них основаны на каком-либо одном ярко выраженном физиологическом или психологическом критерии, как, например, у П.П. Блонского, который предлагал связывать возрастные периоды с физиологическими особенностями, а точнее со сменой зубов: беззубое детство, молочнозубое, период постоянных зубов [33].

Некоторыми учеными предприняты попытки обобщить несколько выраженных критериев. Образцами такой периодизации являются работы Л.С. Выготского, В.И. Слободчикова, Д.Б. Эльконина, Ж. Пиаже. Так, в соответствии с периодизацией Л.С. Выготского возрастные периоды разделены кризисами, между которыми происходят стабильные этапы роста и развития. По мнению ученого, таких кризисов выделено 5: новорожденности, 1 года, 3 лет, 7 лет, 13 и 17. А возрастных периодов в общей сложности – 11. В.И. Слободчиков рассматривал периоды в контексте становления и реализации психических процессов и выделял 4

ступени: оживление, одушевление, персонализация и индивидуализация. Д.Б. Эльконин разделял жизнь человека следующим образом: эпоха раннего детства, эпоха детства, подростковая эпоха. С аспекта интеллектуального развития представлял периодизацию Ж. Пиаже, который выделил 4 основные стадии (сенсомоторная, дооперационная, стадия конкретных операций и стадия формальных операций) [33].

Несмотря на многообразие существующих периодизаций, в каждой из них отдельно выделен младший школьный возраст (7 – 11 лет), как имеющий ряд физиологических и психологических особенностей. Остановимся подробнее на некоторых из них.

Одной из основных особенностей младшего школьного возраста учеными выделяется интенсификация психических процессов, развитие их произвольности, увеличение объема.

В младшем школьном возрасте мышление характеризуется некоторой определенностью, шаблонностью и стереотипностью. Это проявляется в том, что при возникновении нетипичных, проблемных ситуаций дети испытывают затруднения, начинают проводить аналогии со знакомыми ситуациями, моделями поведения. Такое проявление особенностей мышления А.Н. Леонтьев обозначил как «дифференциация» [28].

Вопросы зависимости развития младшего школьника от процесса мышления также рассматривал и А.В. Запорожец, который отмечал, что в этом возрасте происходит активное становление личности ребенка: формируются моральные и нравственные ценности, социальные и эмоциональные компетенции. По мнению ученого, именно развитие мыслительных процессов обуславливает осознанное, эмоционально окрашенное, ответственное отношение к происходящим событиям и окружающему миру. Важными предпосылками личностного роста являются чувства и эмоции, которые играют роль катализатора в воспитании положительных или отрицательных качеств характера [21].

Наряду с мышлением развитие памяти также имеет свои особенности. В этом возрасте формируется произвольность памяти, но по причине ее несовершенства процесс запоминания во многом обусловлен внешними факторами: наглядностью материала, его яркостью, эмоциональностью, эстетичностью, привлекательностью, игровой формой подачи, мотивационной установкой. В связи с этим учитель должен тщательно подбирать материалы и информацию для запоминания, их содержание должно быть лаконичным, точным, интересным, т.к. объемность, однотипность, чрезмерная научность снижает уровень запоминания у младших школьников [21].

А.В. Запорожец отмечает, что развитие психики ребенка обусловлено качеством происходящих процессов, т.е. те периоды, в которые становится очевидным проявление новых умений и способностей говорят о «взрослении». Например, в младшем дошкольном возрасте детям еще достаточно сложно идентифицировать большинство эмоций, им доступно понимание радости или печали, но по мере взросления формируется способность определять такие эмоции, как гнев, тревога, смущение, зависть и т.д. К младшему школьному возрасту дети уже имеют основы понимания последствий, возникающих в результате проявления эмоций, что говорит о более качественном уровне развития психических процессов [21].

Речь младшего школьника характеризуется увеличением словарного запаса (как активного, так и пассивного), совершенствованием грамматической и морфологической стороны речи, фонематического слуха. В этом возрасте речь, обусловленная активным развитием мышления, выполняет коммуникативную, регулятивную и планирующую функцию. Происходит формирование внутренней (эгоцентрической) речи, которая регулирует и контролирует действия ребенка. Нередко можно наблюдать, как дети 7-10 лет вслух проговаривают алгоритм действий, т.к. этот прием способствует осознанию деятельности. Внешняя речь также

интенсивно развивается благодаря увеличивающейся нагрузке при письме и чтении, пересказах и т.д. В младшем школьном возрасте считается нормой сохранение ситуативной и контекстной речи, но т.к. дети испытывают большую потребность в общении, у них активизируется связная речь, развиваются коммуникативные навыки и культура речи [33].

Развитие произвольности памяти и совершенствование основных сторон речи символизирует качественный переход психических процессов на новую ступень. В контексте развития эмоционального интеллекта данное развитие играет большую роль: учащиеся хорошо запоминают, например, возникающие в результате чего-либо эмоции и чувства или эмоциональную реакцию окружающих людей на поступки, могут рассказать о своих чувствах, знают некоторые элементарные способы определить по внешним признакам эмоцию. Опираясь на возрастные особенности педагогу необходимо правильно выстраивать воспитательную деятельность, связанную с формированием эмоционального интеллекта, обращать внимание детей не только на разнообразие эмоций и чувств, но и знакомить с правилами управления ими, как основами социально-культурной сферы жизни [33].

Нервные процессы младших школьников характерны повышенной возбудимостью, хотя торможение также начинает формироваться. На основании этого учащиеся эмоциональны, непоседливы, беспокойны, энергичны, им сложно контролировать свои действия и поведение длительное время. Именно поэтому в начальной школе поддерживается принцип смены деятельности, выбираются разнообразные формы и методы работы с детьми [33].

Младший школьный возраст характеризуется бурным развитием эмоциональной сферы. У детей формируются высокие чувства, как положительные, так и негативные: скорбь, гнев, гордость, патриотизм и др. Эмоции становятся более устойчивыми, и хотя их контроль продолжает развиваться, они выполняют мотивационную, мобилизующую и

синтезирующую функцию. В этом возрасте дети учатся регулировать эмоции и чувства в соответствии с социальными и культурными нормами, у них повышается уровень эмоционального интеллекта и способность дифференцировать основные виды эмоций [13].

В учебной деятельности роль эмоций велика, т.к. при условии возникновения положительных эмоций у младших школьников повышается мотивация к изучению нового материала, решению проблем, уровень познавательного интереса и активности, самостоятельность. С этой целью педагоги используют разные формы и методы работы, вызывающие стойкие положительные эмоции: это и игровая деятельность, и проблемные ситуации, и занимательные интеллектуальные задачи, и театрализацию, и экспериментирование. Проблема обучения в начальной школе сама по себе является достаточно сложной для детей, поэтому ее методическое сопровождение должно быть основано на формировании стойких положительных эмоций.

Развитие личностных качеств у младших школьников, по мнению Л.С. Выготского, также претерпевает качественное изменение. С момента поступления в школу у ребенка формируется новый круг общения, который становится значимым по мере взросления. Если первоклассник в процессе общения еще использует знакомые, отработанные модели поведения и общения в социуме, то позднее он начинает пробовать и другие. Так, например, учащийся осваивает партнерство, сотрудничество, компромиссы, дружбу. Любая из новых форм общения подразумевает возникновение эмоций и чувств. У детей возникают первые симпатии и антипатии в этом возрасте. Уровень социализации и коммуникации обуславливает рост личности, статус в классе влияет на самооценку и поведение [13].

Ведущей деятельностью становится учебная, но сохраняется и значительная доля игровой. Возрастающие требования окружающих оказывают влияние на переосмысление своей деятельности ребенком. Он

начинает понимать, что отсутствие или недостаточно сформированные волевые качества и умения в эмоциональной сфере приведут к нежелательным последствиям и результатам. А такие качества, как доброжелательность, открытость, целеустремленность, умение достигать результатов будут способствовать успехам в учении, повышению уровня самообразования, появлению новых друзей [13].

В данном возрасте личность ребенка только формируется, он начинает постепенно осваивать социальные, культурные и морально-нравственные нормы и ценности. Его характер подобен мягкому пластилину, из которого можно вылепить что-то подобное образцу, и одновременно что-то уникальное. В этом процессе педагогу важно определить ту «золотую середину», которая будет содержать и общепринятые социальные нормы, и творчество, и эмоциональность. Также важно своевременно сформировать основы эмоционального интеллекта, т.к. в дальнейшем у младшего школьника будет расширяться круг общения, ему придется вступать в межличностные отношения с разными людьми и в разных ситуациях, и умение правильно дифференцировать эмоции и корректировать свое поведение может стать залогом достижения целей, как личных, так и социальных.

Таким образом, рассмотрев психолого-педагогическую характеристику младших школьников в научных источниках можно отметить сензитивность данного периода для развития всех психических процессов, что, в свою очередь, является предпосылками личностного роста, развития эмоционального интеллекта, воспитания морально-нравственных качеств. А также позволяет решать педагогические задачи по формированию эмоционального интеллекта с условием использования форм и методов, соответствующих возрастным особенностям, в том числе внеурочной деятельности.

### 1.3 Характеристика и содержание внеурочной деятельности младших школьников

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования содержит определение внеурочной деятельности и характеризует ее как часть основного образования, способствующая усвоению нового учебного материала, закреплению пройденного, развитию мотивации и учебных навыков. Внеурочная деятельность является организованным инструментом расширения границ образовательного пространства, дополнительным средством развития и воспитания младших школьников [39].

Кроме этого, стандарт регламентирует соотношение учебной и внеурочной деятельности, выделяя на вторую 10 часов занятий в неделю. В документе также обозначены направления, в рамках которых реализуется внеурочная деятельность:

1) спортивно-оздоровительное направление, способствует формированию культуры здорового образа жизни, позволяет младшим школьникам участвовать в организованных спортивных и физкультурных мероприятиях, играть в подвижные игры, развивать двигательную активность учащихся;

2) социальное направление, включает развитие социально-коммуникативных умений учащихся, взаимодействие со сверстниками и взрослыми, воспитание культуры общения и формирование эмоционального интеллекта;

3) общекультурное направление, включает развитие кругозора и увеличение объема представлений о культурных ценностях, объектах национального достояния и наследия, повышение уровня культурного развития, воспитание личностных качеств (ответственность, нравственность, патриотичность и др.);

4) духовно-нравственное направление, способствует формированию жизненной позиции, духовных и нравственных принципов за счет участия школьников в благотворительности, социально значимых акциях, волонтерских движениях;

5) общеинтеллектуальное направление, включает развитие умственной активности, мыслительных операций, познавательного интереса.

Вопросы формирования эмоционального интеллекта во внеурочной деятельности рассматривают такие авторы, как Н. Л. Барсукова [5], М. П. Воюшина [12], А.А. Денисова [19], Р.Г. Чуракова и А.М. Соломатин [43].

Р.Г. Чуракова отмечает, что осуществление внеурочной деятельности в рамках начальной школы должно реализовываться в соответствии со следующими принципами:

1) принцип соответствия содержания внеурочной деятельности возрастным психологическим и индивидуальным особенностям младших школьников;

2) принцип методологического и технологического единства учебной и внеурочной деятельности;

3) принцип тематического единства учебной и внеурочной деятельности;

4) принцип культурного и ценностного построения образовательно-воспитательного процесса;

5) принцип взаимодополняемости внеурочной деятельности и дополнительного образования;

6) принцип сотрудничества с родительским сообществом;

7) принцип разнообразия программ внеурочной деятельности, интеграции традиционных и инновационных методик [43].

Наряду с данными принципами реализации внеурочной деятельности в педагогической литературе представлены и ее основные функции, которые сформулировала А.А. Денисова в своей статье:

1) образовательная функция, направленная на обеспечение реализации образовательных целей и задач конкретного внеурочного курса;

2) воспитательная функция, направленная на развитие личности учащегося, его эмоционального интеллекта, воспитание определенных качеств: целеустремленность, ответственность, доброжелательность и др.;

3) творческая функция, позволяющая реализовать потребность учащегося в проявлении творческого потенциала, искать креативные решения социальных и эмоциональных задач;

4) функция уравнивания, направленная на разностороннее развитие школьника в условиях модулей развития эмоционального интеллекта в предметах основной программы и внеурочных, на курсах и занятиях по данному направлению;

5) рекреационная функция, позволяющая повысить уровень эмоционально благополучного климата в классе, снять напряжение после уроков, решить педагогические задачи в спокойной непринужденной обстановке;

6) социальная функция, направленная на повышение уровня социализации и эмоционального интеллекта детей, формирование основ культурного поведения;

7) функция самореализации, позволяющая в практической деятельности проявить свои способности, получить новый опыт в сфере эмоционального интеллекта;

8) оценочная функция, содержащая возможность самостоятельного контролирования и оценки деятельности и ее результатов [19].

Одной из главных ценностей внеурочной деятельности является предоставление учащимся свободы выбора деятельности в соответствии с индивидуальными потребностями, интересами и увлечениями. При правильной организации внеурочная деятельность выполняет задачу

ранней профориентации, т.к. младшие школьники могут выбирать те виды и формы деятельности, к которым имеют склонность.

В настоящее время педагогами самостоятельно разрабатываются программы по развитию эмоционального интеллекта, что является определенной методологической проблемой. Тем не менее, существуют и программы, разработанные специальными рабочими группами, которые становятся базой для осуществления деятельности в данном направлении. Рассмотрим, например, рабочую программу внеурочной деятельности по курсу «Формирование и развитие эмоционального интеллекта у участников образовательного процесса», авторами которой являются Е.В. Юркова (к. п. н., доцент кафедры психологии человека РГПУ им. И.А. Герцена г. Санкт-Петербурга), С.М. Шингаев (д. п. н., профессор СПб АППО) и др. [40].

Целью программы является создание в образовательной организации творческой, развивающей среды, обеспечивающей развитие эмоционального интеллекта у всех участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся и их родителей) позволяющего им успешно социализироваться в современном обществе. Отличительной чертой программы выделен отдельный воспитательно-образовательный блок, направленный на повышение профессиональной компетентности педагогических работников школы и просвещение родителей обучающихся в области формирования эмоционального интеллекта у детей.

Научно-методической основой программы является модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина и системный подход, предполагающий участие всех субъектов в процесс развития эмоционального интеллекта детей.

В программе представлено 4 модуля, включающие основные мероприятия:

- 1) «Мой эмоциональный интеллект», состоящий из развивающих занятий для детей;
- 2) «Как развивать эмоциональный интеллект детей», состоящий из обучающих вебинаров для родителей;
- 3) «Учимся понимать друг друга», состоящий из совместных занятий детей и родителей;
- 4) «Повышение квалификации педагогов».

Содержание программы включает различные формы проведения занятий: семинары, игровые занятия в небольших подгруппах. Также представлены различные развивающие и обучающие технологии: игры и упражнения, направленные на рефлекссию, межличностное, групповое взаимодействие; кейс-методы, групповые обсуждения, настольные игры: «Имаджнариум», «Диксит», «Эмпатиум». Для работы с родителями представлены такие формы, как вебинары офф-лайн: короткие видеоролики и видео-сообщения о развитии эмоционального интеллекта у детей. В программе также даны ссылки на вебинары, размещенные на сайте санкт-петербургской школы. Для совместных занятий детей и родителей предлагается форма родительского клуба, собраний. Такая форма работы дает возможность в доверительном, реальном общении отработать полученные умения и навыки, лучше понять друг друга. С целью повышения компетенции педагогов используются дистанционные образовательные технологий и электронное обучение. Общий объем программы рассчитан на 108 ч, в том числе и занятия в дистанционной форме обучения [40].

Также в программе представлены права и обязанности всех субъектов воспитательно-образовательного процесса в условиях формирования эмоционального интеллекта и ресурсы для ее реализации. Таким образом, данная программа соответствует всем основным требованиям разработки рабочей программы по реализации внеурочной деятельности [40].

Важным условием реализации целей программы внеурочной деятельности, по мнению Р.Г. Чураковой и А.М. Соломатина является создание развивающей предметно-пространственной среды. Традиционное содержание среды включает многообразие развивающих и дидактических игр, картотеки проблемных ситуаций и художественного слова, банки наглядного материала и т.д. Чем разнообразнее ее наполнение, тем успешнее будет работа по формированию опыта эмоционального взаимодействия, воспитания основ партнерства и сотрудничества учащихся, мотивации к позитивному общению [43].

В соответствии с современными требованиями, предметно-пространственная среда должна иметь открытый характер, быть безопасной, мобильной и функциональной, своевременно обновляться и удовлетворять потребности учащихся определенного возраста. Ее основной целью является развитие самостоятельности детей, инициативности в самовоспитании и самообразовании. Именно поэтому ценность развивающей среды и пространства всегда озвучивалась в трудах ведущих исследователей: Л.С. Выготского [13], В.В. Давыдова [18], А.В. Запорожца [21], Р.С. Немова [31] и др.

Рассматривая проблему развития эмоционального интеллекта во внеурочной деятельности можно выделить ряд основных форм и методов работы, представленных в трудах различных авторов (В.В. Давыдов, В.П. Ильин, Д.В. Люсин):

- наглядные формы, включающие просмотр образовательного и воспитательного материала по теме занятия,
  - словесные – диспуты, конференции, выступления,
  - игровые – дидактические, деловые, интерактивные игры,
  - практические – лабораторные работы, проекты, эксперименты,
  - творческие – создание творческой продукции, выставки и т.д.
- [18; 23; 29].

Внеурочная деятельность представлена как групповыми, так и индивидуальными занятиями, в рамках которых используются следующие методы работы:

- методы ИКТ, характеризующиеся включением в работу компьютерных и информационных технологий, интернет-ресурсов,
- наглядные методы, позволяющие реализовать принцип соответствия возрастным особенностям детей, в частности, доминирующему типу наглядно-образного мышления,
- репродуктивные методы, позволяющие сформировать умения и навыки на основании алгоритма, модели,
- проблемные методы, направлены на работу с проблемой (анализ, формулировка, поиск путей решения, определение стратегии и др.),
- эвристические методы, позволяющие учащимся сформулировать идею, исследовать объект или явление,
- творческие методы, направлены на реализацию творческого потенциала школьников [30].

Методов формирования эмоционального интеллекта в рамках внеурочной деятельности достаточно много, каждый представленный метод положительно влияет на совершенствование умения дифференцировать свои и чужие эмоции, на развитие основ управления эмоциями и чувствами в соответствии с определенной ситуацией.

Таким образом, внеурочная деятельность является обязательной и значительной частью учебного процесса и имеет много преимуществ в формировании эмоционального интеллекта младших школьников. Курс развития эмоционального интеллекта относится к социальному направлению, в рамках внеурочных занятий реализуются основные педагогические принципы и функции, а также разнообразные программы, формы и методы работы.

## ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Проведя анализ теоретических основ формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности, представленных в психолого-педагогической литературе можно сделать ряд выводов.

Данное понятие считается относительно новым, хотя вопросы чувств и эмоций раскрывались еще в античных философских трактатах. Истоки рассматриваемого понятия берут свое начало в американской психологии конца XX века. Современные взгляды на сущность эмоционального интеллекта основаны на тесной взаимосвязи эмоций и мышления и характеризуются либо личностным качеством человека, либо его психическим новообразованием. В настоящее время в психолого-педагогических источниках существует несколько вариантов структуры эмоционального интеллекта, а также представлены уровни и стратегии его развития.

Изучая психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста, мы выяснили, что данный возраст сензитивен для развития всех психических процессов, что, в свою очередь, является предпосылками личностного роста, развития эмоционального интеллекта, воспитания морально-нравственных качеств. А также позволяет решать педагогические задачи по формированию эмоционального интеллекта с условием использования форм и методов, соответствующих возрастным особенностям, в том числе внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность является обязательной и значительной частью учебного процесса и имеет много преимуществ в формировании эмоционального интеллекта младших школьников. В рамках внеурочных занятий реализуются основные педагогические принципы и функции, а также разнообразные программы, формы и методы работы по развитию эмоционального интеллекта младших школьников.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **2.1 Диагностика уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников**

Формирование эмоционального интеллекта в рамках опытно-практической работы осуществлялось в три этапа: диагностический, основной и заключительный.

Цель диагностического этапа: провести обследование уровня сформированности эмоционального интеллекта младших школьников.

Задачи этапа:

1. Определить диагностические методики.
2. Провести обследование младших школьников на основании выбранных диагностических методик.
3. Проанализировать данные диагностики.

Для реализации данных задач использовались такие диагностические методы исследования, как наблюдение, тестирование, анализ, интерпретация.

Диагностический этап исследования был организован на базе МКОУ «ООШ № 60» г. Миасса. В работе принимали участие 24 учащихся 2 класса. Сроки реализации данного этапа: сентябрь 2022 г.

В рамках первой задачи этапа определены необходимые диагностические методики.

Обследование уровня сформированности эмоционального интеллекта осуществлялось на основании структуризации Д.В. Люсина:

1. Восприятие эмоций.
2. Понимание эмоций.
3. Идентификация эмоций.

#### 4. Поведение в соответствии с переживаемыми эмоциями.

Данные компоненты составляют основу эмоционального интеллекта и могут быть обследованы с помощью следующих методик (ПРИЛОЖЕНИЕ 1):

1. Диагностическая методика Е.И. Изотовой «Эмоциональная идентификация».

Цель методики: определить степень сформированности процессов идентификации эмоций, их восприятия и понимания.

Данная методика позволяет обследовать одновременно первые три компонента эмоционального интеллекта.

2. Диагностическая методика М.А. Нгуен «Что – почему – как».

Цель: определить уровень готовности осознанно воспринимать эмоциональное состояние другого человека, регулировать собственное поведение в соответствии с чужими испытываемыми эмоциями.

Данная методика позволяет обследовать четвертый компонент эмоционального интеллекта.

Интерпретация и критерии оценки результатов.

В первой методике Е.И. Изотовой «Эмоциональная идентификация» ответы учащихся оцениваются по трехбалльной шкале, от 0 до 2 баллов (в случае правильного ответа). Полученная сумма баллов позволяет определить уровень сформированности компонента эмоционального интеллекта:

- 1) компонент восприятия эмоций:
  - 7-8 баллов: высокий уровень – выделение основных экспрессивных признаков на всех четырех изображениях,
  - 3-6 баллов: средний уровень – нестабильное выделение основных экспрессивных признаков или их выделение на некоторых изображениях,
  - 0-2 балла: низкий уровень – минимальное выделение ярко выраженных экспрессивных признаков;

2) компонент понимания эмоций:

- 7-8 баллов: высокий уровень – полное соответствие экспрессивных признаков их эмоциональному содержанию,
- 3-6 баллов: средний уровень – частичное соответствие экспрессивных признаков их эмоциональному содержанию,
- 0-2 балла: низкий уровень – затруднения в установлении соответствия или не полностью выполненное задание;

3) компонент идентификации эмоций:

- 7-8 баллов: высокий уровень – точная и полная интерпретация как основных, так и дополнительных экспрессивных признаков,
- 3-6 баллов: средний уровень – полная интерпретация основных и частичная интерпретация дополнительных экспрессивных признаков,
- 0-2 балла: низкий уровень – затруднения в интерпретации всех экспрессивных признаков.

Во второй методике М.А. Нгуен «Что – почему – как» ответы учащихся также оцениваются по трехбалльной шкале, от 0 до 2 баллов (в случае правильного ответа) по каждому из трех заданных вопросов. Полученная сумма баллов позволяет определить уровень сформированности четвертого компонента эмоционального интеллекта:

- 5-6 баллов: высокий уровень – присутствует конструктивность и эмоциональность в решении проблемы. Ребенок опирается на собственные ощущения в процессе обдумывания ситуации, подключает воображение и эмпатию, аргументирует свой ответ на вопрос,
- 3-4 балла: средний уровень – ребенок менее конструктивен и объективен при анализе и аргументации ситуации, чаще использует вариант с угрозами обидчикам, предлагает включить в проблему взрослого человека,
- 0-2 балла: низкий уровень – ребенок не понимает сути вопроса, испытывает значительные затруднения при анализе ситуации и решении проблемы.

В соответствии со второй задачей диагностического этапа было организовано и проведено обследование младших школьников на основании выбранных диагностических методик, в форме индивидуального тестирования.

Диагностика осуществлялась индивидуально, в свободное от основной и внеурочной образовательной деятельности время. Учитель класса предоставил расписание уроков и занятий, а также рекомендовал наиболее удобные часы для реализации диагностики.

Результаты первой диагностики по методике Е.И. Изотовой «Эмоциональная идентификация» занесены в общий протокол таблицы 1. В протоколе представлено количество участников обследования, указаны компоненты эмоционального интеллекта, полученное число баллов за каждый ответ и общая сумма баллов с итоговым уровнем развития эмоционального интеллекта (в/у – высокий уровень, с/у – средний, н/у – низкий).

Таблица 1 – Протокол результатов обследования по первой методике на диагностическом этапе

Список учащихся	Компонент эмоционального интеллекта			Сумма баллов, уровень
	восприятие эмоций	понимание эмоций	идентификация эмоций	
1. Алёша М.	6 б.	4 б.	4 б.	14 б. – с/у
2. Аня Д.	7 б.	8 б.	7 б.	22 б. – в/у
3. Богдан С.	5 б.	4 б.	4 б.	13 б. – с/у
4. Василиса В.	8 б.	8 б.	8 б.	24 б. – в/у
5. Ваня Ч.	6 б.	5 б.	4 б.	15 б. – с/у
6. Венера Д.	4 б.	4 б.	4 б.	12 б. – с/у
7. Гриша П.	6 б.	5 б.	4 б.	15 б. – с/у
8. Даша Я.	7 б.	8 б.	7 б.	22 б. – в/у
9. Диана Т.	5 б.	4 б.	4 б.	13 б. – с/у
10. Дима Н.	6 б.	4 б.	4 б.	14 б. – с/у
11. Илья К.	6 б.	6 б.	6 б.	18 б. – с/у
12. Илья Т.	4 б.	4 б.	4 б.	12 б. – с/у
13. Катя Г.	7 б.	8 б.	7 б.	22 б. – в/у
14. Кристина З.	8 б.	8 б.	8 б.	24 б. – в/у
15. Лёня В.	5 б.	4 б.	4 б.	13 б. – с/у
16. Лера У.	6 б.	4 б.	4 б.	14 б. – с/у
17. Маша П.	6 б.	6 б.	6 б.	18 б. – с/у
18. Матвей Н.	5 б.	4 б.	4 б.	13 б. – с/у

*Продолжение таблицы 1*

Список учащихся	Компонент эмоционального интеллекта			Сумма баллов, уровень
	восприятие эмоций	понимание эмоций	идентификация эмоций	
19. Мирон Г.	6 б.	6 б.	6 б.	18 б. – с/у
20. Ника Е.	8 б.	8 б.	8 б.	24 б. – в/у
21. Платон Б.	5 б.	4 б.	4 б.	13 б. – с/у
22. Саша Р.	7 б.	8 б.	7 б.	22 б. – в/у
23. Тимофей Н.	6 б.	6 б.	6 б.	18 б. – с/у
24. Тимур В.	4 б.	4 б.	4 б.	12 б. – с/у

Обследование уровня развития трех основных компонентов эмоционального интеллекта на основании первой методики показало следующие результаты:

- высокий уровень развития компонентов выявлен у 7 детей, что составляет 29,1% от общего количества учащихся,
- средний уровень выявлен у 17 детей, что составляет 70,9% от общего количества учащихся,
- низкий уровень эмоционального интеллекта не выявлен.

Результаты второй диагностики на основании методики М.А. Нгуен «Что – почему – как» занесены в общий протокол таблицы 2. В протоколе представлено количество участников обследования, указаны номера диагностических вопросов, полученное число баллов за каждый ответ и общая сумма баллов с итоговым уровнем развития компонента эмоционального интеллекта (в/у – высокий уровень, с/у – средний, н/у – низкий).

Таблица 2 – Протокол результатов обследования по второй методике на диагностическом этапе

Список учащихся	Номер диагностического вопроса по тексту			Сумма баллов, уровень
	1	2	3	
1. Алёша М.	6 б.	4 б.	4 б.	14 б. – с/у
2. Аня Д.	6 б.	6 б.	6 б.	18 б. – с/у
3. Богдан С.	4 б.	4 б.	4 б.	12 б. – с/у
4. Василиса В.	7 б.	8 б.	8 б.	23 б. – в/у
5. Ваня Ч.	4 б.	5 б.	4 б.	13 б. – с/у

Продолжение таблицы 2

Список учащихся	Номер диагностического вопроса по тексту			Сумма баллов, уровень
	1	2	3	
6. Венера Д.	4 б.	4 б.	4 б.	12 б. – с/у
7. Гриша П.	6 б.	5 б.	4 б.	15 б. – с/у
8. Даша Я.	7 б.	7 б.	7 б.	21 б. – в/у
9. Диана Т.	5 б.	4 б.	4 б.	13 б. – с/у
10. Дима Н.	6 б.	4 б.	4 б.	14 б. – с/у
11. Илья К.	6 б.	6 б.	6 б.	18 б. – с/у
12. Илья Т.	4 б.	4 б.	4 б.	12 б. – с/у
13. Катя Г.	6 б.	6 б.	6 б.	18 б. – с/у
14. Кристина З.	8 б.	8 б.	8 б.	24 б. – в/у
15. Лёня В.	5 б.	4 б.	4 б.	13 б. – с/у
16. Лера У.	6 б.	4 б.	4 б.	14 б. – с/у
17. Маша П.	6 б.	6 б.	6 б.	18 б. – с/у
18. Матвей Н.	5 б.	4 б.	4 б.	13 б. – с/у
19. Мирон Г.	6 б.	6 б.	6 б.	18 б. – с/у
20. Ника Е.	8 б.	8 б.	8 б.	24 б. – в/у
21. Платон Б.	5 б.	4 б.	4 б.	13 б. – с/у
22. Саша Р.	7 б.	8 б.	7 б.	22 б. – в/у
23. Тимофей Н.	6 б.	6 б.	6 б.	18 б. – с/у
24. Тимур В.	4 б.	4 б.	4 б.	12 б. – с/у

Обследование четвертого компонента эмоционального интеллекта на основании второй методики М.А. Нгуен «Что – почему – как» показало следующие результаты:

- высокий уровень развития компонента эмоционального интеллекта выявлен у 5 детей, что составляет 20,8% от общего количества учащихся,
- средний уровень выявлен у 19 детей, что составляет 79,2% от общего количества учащихся,
- низкий уровень эмоционального интеллекта не выявлен.

Сравнивая полученные результаты по двум диагностическим методикам можно отметить, что большинство учащихся способны правильно воспринимать, понимать и идентифицировать эмоции, но испытывают затруднения при осознанном восприятии эмоционального состояния другого человека, регулировании собственного поведения и выборе конструктивной реакции на эмоции.

Для визуализации результатов по каждой диагностической методике составлена гистограмма, показывающая общие результаты диагностики и соотношение уровней сформированности эмоционального интеллекта (Рисунок 1).

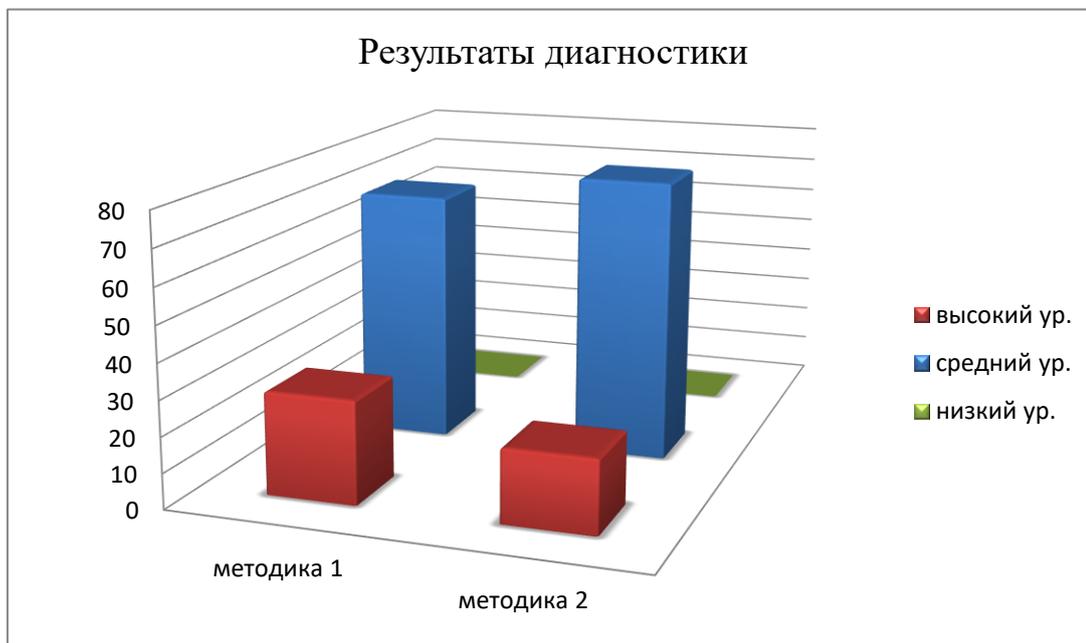


Рисунок 1 – Гистограмма соотношения уровней сформированности эмоционального интеллекта на основании двух методик

Гистограмма позволяет увидеть, что во 2 классе МКОУ «ООШ № 60» г. Миасса у учащихся преобладает средний уровень сформированности эмоционального интеллекта (75% в среднем арифметическом значении по двум методикам, что соответствует 18 учащимся).

Проанализируем полученные результаты диагностики, в соответствии с третьей задачей данного этапа работы.

Результаты первой диагностики показали, что у младших школьников не достаточно высокий уровень восприятия, понимания и идентификации эмоций. Учащиеся умеют определить по экспрессивным признакам основные эмоции, но затрудняются в вербализации дополнительных: зависть, ревность, презрение. Из 24 учащихся всего  $\frac{1}{4}$  часть детей показала высокий уровень сформированности способности идентифицировать и вербализовать все представленные на

изображениях теста эмоции, рассказать о собственном опыте, связанном с эмоциями. Кроме этого, большинство младших школьников испытывает затруднения при определении эмоции по верхнему (брови, глаза) и нижнему (рот, складки рта и носа) паттерну.

Вторая методика диагностики позволила выявить преобладающий средний уровень сформированности способности к осознанному восприятию эмоционального состояния другого человека, регулированию собственного поведения и выбору конструктивной реакции на эмоции. В процессе решения проблемной задачи большинство учащихся искало помощи и подсказки взрослого, дети или спрашивали напрямую или наблюдали за реакцией экспериментатора. При условии достаточно точной идентификации эмоции, представленной в тексте диагностики, учащиеся редко предлагали конструктивный выход из ситуации, предпочитая озвучивать стратегии запугивания, игнорирования, избегания. В процессе обследования детей отмечены испытываемые ими затруднения в ситуациях, требующих самостоятельного решения проблемы межличностного взаимодействия.

Таким образом, в ходе проведенной диагностики, направленной на определение уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников, было установлено следующее. Для большинства младших школьников характерен средний уровень развития эмоционального интеллекта и его компонентов. У детей данного возраста редко (приблизительно, в соотношении 1:4) отмечается высокий уровень эмоционального интеллекта.

В связи с этим, в основной этап опытно-практической работы по формированию эмоционального интеллекта у младших школьников необходимо включить разработку программы внеурочной деятельности и методических рекомендаций по обновлению предметно-пространственной среды для педагогов, что соответствует двум условиям гипотезы данного исследования.

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

Цель основного этапа работы: разработать программу формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

Задачи:

1. Определить содержание программы на основании данных диагностики.
2. Разработать программу формирования эмоционального интеллекта у младших школьников.
3. Проанализировать результаты опытно-практической работы.

Сроки реализации: октябрь 2022 г. – февраль 2023 г.

На базе МКОУ «ООШ № 60» г. Миасса реализуется основная образовательная программа начального общего образования и УМК «Школа России». Кроме этого, реализуются следующие курсы внеурочной деятельности:

- «Проектная деятельность» (общеинтеллектуальное направление),
- «Художественное творчество» (общекультурное направление),
- «Дорогою открытий и добра» (социальное направление),
- «Разговор о ЗОЖ» (спортивно-оздоровительное направление).

Анализ школьной документации показал отсутствие реализации программ по курсу внеурочной деятельности «Эмоциональный интеллект». В связи с данным фактом нами разработана собственная программа внеурочной деятельности.

В рамках первой задачи основного этапа определено содержание программы в соответствии с данными диагностики. Считаем, что организация и проведение занятий должны быть направлены по большей части на практическую сторону эмоционального интеллекта:

идентификация не только основных, но и дополнительных эмоций, осознанное восприятие эмоциональных состояний других людей и принятие самостоятельных конструктивных решений при межличностном взаимодействии и проблемных ситуациях.

В разработанной программе представлены цели, задачи, принципы и этапы работы по формированию эмоционального интеллекта.

Программа формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

Цель: формирование эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

Задачи:

1. Развивать компоненты эмоционального интеллекта (восприятие, понимание, идентификация эмоций, управление поведением в соответствии с переживаемыми эмоциями).

2. Формирование способности к вербализации эмоциональных состояний.

3. Совершенствование навыков межличностного взаимодействия с учетом различных эмоциональных ситуаций и состояний.

Принципы реализации программы:

– учет возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников,

– благоприятный эмоциональный и психологический климат,

– положительная оценка каждого достижения.

Этапы работы.

1. Диагностический этап.

На данном этапе реализуется диагностика. Обследование детей проводится на основании следующих методик:

– методика Е.И. Изотовой «Эмоциональная идентификация».

Цель методики: определить степень сформированности процессов идентификации эмоций, их восприятия и понимания,

– методика М.А. Нгуен «Что – почему – как». Цель: определить уровень готовности осознанно воспринимать эмоциональное состояние другого человека, регулировать собственное поведение в соответствии с чужими испытываемыми эмоциями.

## 2. Содержательный этап.

Данный этап работы включает организацию и проведение внеурочных занятий, включающих различные методы и приемы:

- игровые,
- практические (тренинги),
- творческие,
- театрализация и др.

Программа представляет собой комплекс из 24 мероприятий, включающих работу с родителями обучающихся и педагогическим коллективом. Количество внеурочных занятий с учащимися в неделю – 1, продолжительность – 30-40 минут. Срок реализации соответствует сроку основного этапа исследования: с октября по март. Краткое содержание программы представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Содержание основного этапа программы формирования эмоционального интеллекта

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
октябрь	1. «Эмоции и чувства». Цель: формировать понятие об эмоциях, их роли в жизни человека. Учить идентифицировать эмоции по внешним признакам: мимике, жестам, пантомимике, речевым реакциям.	1. Знакомство с понятием «эмоции», «чувства». 2. Роль эмоций в жизни человека: - направляющая, - развивающая, - стимулирующая, - уточняющая. 3. Пять «фундаментальных» эмоций: интерес, радость, удивление, печаль, гнев. Соотнесение названия эмоции с ее изображением. 4. Понятие «положительных» и «отрицательных» эмоций.	Игра «Будем знакомы» - на установление положительного эмоционального контакта. Рисование «Мое настроение». Предложить учащимся шаблоны лиц мальчиков и девочек для рисования эмоции.

Продолжение таблицы 3

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
октябрь	<p>2. «Эмоции у людей и животных».</p> <p>Цель: формирование представлений о природе эмоций, функциях в жизни человека. Учить соотносить эмоции человека и животного, видеть одинаковые внешние проявления. Воспитывать любовь к животным.</p>	<p>1. Упражнение «Мое настроение».</p> <p>2. Познавательный рассказ о чувствах и эмоциях у животных.</p> <p>3. Диапазон эмоций у животных: испуг, страх, радость, удовольствие.</p> <p>4. Визуальное изучение и сравнение эмоций человека и животного.</p> <p>5. Игровой компонент.</p> <p>6. Рисование на шаблоне человека и животного, с одинаковыми эмоциями.</p>	<p>Игровое интерактивное упражнение, разработанное на сайте «learningapps» - «Эмоции людей и животных», на объединение по одинаковым признакам (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).</p>
	<p>3. «Откуда появляются эмоции».</p> <p>Цель: познакомить с физиологическими основами эмоций человека. Формирование умения анализировать собственные эмоции, способность к рефлексии.</p>	<p>1. Познавательный рассказ о составляющих частях человека: двигательной, мыслительной, чувственной, и их единстве.</p> <p>2. Опыт с разноцветным волчком, поделенным на 3 части, во время вращения которого сливаются цвета.</p> <p>3. Познакомить с внутренними проявлениями эмоций: сердцебиение, покраснение кожи, дрожь и т.д. Выяснить, испытывали ли дети эти реакции и когда.</p> <p>4. Игровой компонент.</p> <p>5. Рефлексия.</p>	<p>1. Карточки с изображениями эмоций для игры «Эмоциональные ситуации». Учитель рассказывает ситуацию, дети должны определить эмоцию и найти соответствующую карточку.</p> <p>2. Игра «Угадай эмоцию». Учить показывать эмоции с помощью внутренних признаков.</p>
	<p>4. «Мир эмоций».</p> <p>Цель: учить узнавать и проявлять эмоции в поведении, действиях. Формировать представления о разнообразии проявлений эмоций в поведении человека.</p>	<p>1. Знакомство с разнообразием эмоций.</p> <p>2. Классификация эмоций на положительные и отрицательные.</p> <p>3. Составление классификационной таблицы с помощью ИКТ.</p> <p>4. Игровой компонент.</p> <p>5. Рефлексия.</p>	<p>Психологические карточки Ю.Б. Гиппенрейтер: игры «Эмоциональное лото», «Бюро находок», «Эмоциональные мультики».</p>

Продолжение таблицы 3

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
октябрь	Работа с родителями: анкета «Эмоциональные особенности моего ребенка». Цель: выявить уровень актуальности проблемы развития эмоционального интеллекта в среде родителей.		
	Работа с педагогами: знакомство с проективной методикой «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций». Автор М. А. Нгуен. Цель: диагностика эмоционального ориентирования ребенка на определенную сферу жизни. Повышение компетенции педагогов.		
ноябрь	1. «Игра «Конструктор эмоций». Цель: формирование умений распознавать эмоциональные состояния людей в процессе межличностного общения с помощью экспрессивных признаков.	1.Актуализация знаний о многообразии эмоций. 2. Игровой компонент. 3. Тренинговый компонент: собрать в произвольном порядке эмоцию, определить ее характер, проанализировать, в каких ситуациях она проявляется и как ее контролировать.	1. Игра: «Конструктор эмоций» - творческая работа по созданию эмоции из частей лица изображенного человека (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).
	2. «Властелин своих эмоций». Цель: развитие навыков произвольной саморегуляции эмоций для позитивного общения со сверстниками.	1. Социальная роль эмоций в жизни человека. 2. Знакомство со способами контроля эмоций: - дыхательная гимнастика, - релаксационные упражнения, - слушание музыки, - рисование, - физическая активность. 3. Выбор наиболее понравившегося детям способа, его моделирование с помощью символа.	Тренинги по разным способам контроля эмоций: использование дыхательных тренажеров, аудиозаписей со спокойной музыкой и звуками природы, приема арт-терапии (рисование мятой бумагой).
	3. «Упрямство». Цель: учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, формировать навык управления эмоциями.	1. Познавательный рассказ и рассматривание изображения упрямства. 2. Знакомство со способами контроля упрямства: успокоить, выслушать, дать выбор, объяснить последствия выбора.	1. «Мозговой штурм» - «Последствия упрямства». 2. Решение проблемной ситуации «Что делать, если друг упрямится?».

Продолжение таблицы 3

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
ноябрь	4. «Доброжелательность». Цель: учить проявлять свое отношение к другим людям, показать способы доброжелательного общения, формировать навыки управления эмоциями.	1. Роль доброжелательности в жизни человека. 2. Знакомство с понятием «толерантность». 3. Игровой компонент. 4. Творческое задание с карточками: «Сравни доброжелательного человека с...». Предложить варианты: погода, сезон, бытовой прибор, блюдо и т.д. (ПРИЛОЖЕНИЕ 4). 5. Тренинг «Проявление доброжелательности». 6. Рефлексия.	1. Игра с воздушным шаром «Вежливые слова» (перебрасывание шарика с названием слов). 2. Игра «Передай по телеграфу». Дети сидят в кругу и «передают» друг другу улыбку, пожатие руки и т.д.
	Работа с родителями: знакомство с опросником «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (автор А.М. Щетинина). Цель: повышение компетенции родителей по проблеме формирования эмоционального интеллекта.		
	Работа с педагогами: знакомство с методикой самооценки «Дерево» (автор Л.П. Пономаренко). Цель: повышение компетенции педагогов по проблеме формирования эмоционального интеллекта у учащихся.		
декабрь	1. «Добро и зло». Цель: познакомить детей с полярными понятиями «добро» и «зло», их внешними и внутренними проявлениями. Учить основам произвольного самоконтроля негативных эмоций.	1. Познавательная беседа о двух противоположных понятиях. Анализ их положительных и отрицательных последствий. 2. Решение проблемных ситуаций: - «Как справиться со злостью?», - «Как правильно реагировать на злость другого человека». 3. Практический компонент. 4. Арт – терапия: рисование по воде. 5. Рефлексия.	1. Проблемные ситуации. 2. Практическое упражнение «Ролевая гимнастика». Предложить изобразить с помощью эмоций и движений: - доброго слона, - злую черепаху, - злого старичка и т.д.

Продолжение таблицы 3

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
декабрь	2. «Вина». Цель: учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, учить основам произвольного самоконтроля негативных эмоций.	1. Познавательная беседа о чувстве вины: причины ее возникновения, последствия. 2. Классификация ситуаций, в которых человек действительно виноват и в случае навязывания ему чувства вины: - неожиданная болезнь, - невыученный урок, - нападение животного и испорченная одежда и т.д. Анализ способов избавления от чувства вины: найти причину, подумать – от тебя ли зависела ситуация, признать ошибку, попросить прощение. 3. Чтение отрывка сказки. 4. Творческий компонент. 5. Рефлексия.	1. Чтение отрывка из сказки В. Катаева «Цветик-семицветик». Проанализировать проявления вины у героини сказки. 2. Творческое задание «Нарисуй виноватый предмет». Предложить изобразить эмоцию на шаблонах разных предметов: чайник, морковь, зонт, футболка и др., рассказать, почему этот предмет виноват.
	3. «Обида». Цель: учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, знакомить с основами произвольного самоконтроля негативных эмоций.	1. Познавательная беседа о чувстве обиды: причины ее возникновения, последствия. 2. Классификация ситуаций, в которых человек обижается. 3. Анализ способов избавления от обиды: признать вину, высказать несогласие или возмущение, утешить обиженного, найти причину. 3. Практический компонент. 4. Игровой компонент. 5. Рефлексия.	1. Практическое упражнение «Утешение по кругу». 2. Дидактические игры для профилактики чувства обиды: - «Обидные слова», - «Стул утешения», - «Мусорное ведро для обид» (нарисовать или написать фактор обиды, смять листок и выбросить).

Продолжение таблицы 3

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
декабрь	4. «Стыд». Цель: учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, знакомить с основами произвольного самоконтроля негативных эмоций.	1. Познавательная беседа о стыде и совести: причины его возникновения, последствия. 2. Классификация ситуаций, в которых человеку бывает стыдно. 3. Пословицы и поговорки о стыде, совести. 4. Анализ способов избавления от чувства стыда: найти причину, раскаться, попросить прощение, исправить ошибку. 5. Игровой компонент. 6. Рефлексия.	1. Упражнение «Эмоциональная гимнастика». 2. Словесная игра «Стыдно – не стыдно» (зачитывание вариантов ситуаций, в которых бывает стыдно или не стыдно).
	Работа с родителями: изготовление информационного листа «Эмоциональное развитие детей» (ПРИЛОЖЕНИЕ 5). Цель: повышение компетенции родителей по проблеме формирования эмоционального интеллекта.		
	Работа с педагогами: знакомство с методикой самооценки «Страна эмоций» (автор Т.В. Громова). Цель: повышение компетенции педагогов по проблеме формирования эмоционального интеллекта.		
январь	1 «Радость и гнев». Цель: познакомить с полярными понятиями радость и гнев, их внешними проявлениями. Учить основам самоконтроля, правилам поведения при общении с человеком, проявляющим гнев.	1. Познавательная беседа о радости и гневе: причинах возникновения, отличиях в проявлении. 2. Анализ ситуаций, в которых человеку бывает радостно или возникает гнев. 3. Просмотр образовательного мультфильма «Что такое злость и как ей управлять» Ссылка на YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GqaNT0Zo7IU">https://www.youtube.com/watch?v=GqaNT0Zo7IU</a> 4. Игровой компонент. 5. Творческий компонент.	1. Игровое упражнение «Лимон» - сжимать воображаемый лимон в кулаке (профилактика гневных состояний) 2. Творческое рисование «Радостная радуга» - предложить каждый спектр радуги украсить узором, смайликами и т.д.

Продолжение таблицы 3

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
январь	2. «Печаль». Цель: учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, знакомить с основами произвольного самоконтроля негативных эмоций.	1. Познавательная беседа о печали: причинах ее возникновения, особенностях проявлений, последствиях. 2. Анализ ситуаций, в которых человеку бывает печально. 3. Анализ способов избавления от чувства печали: некоторые продукты (цитрусовые, шоколад), любимое хобби. 4. Практический компонент. 5. Творческий компонент.	1. Тренинг «Узнай эмоцию по интонации» - произносить фразу с разными интонациями. 2. Творческое рисование «Линии эмоций» - одним цветом дети рисуют линии, изображающие различные эмоции.
	3. «Тревога». Цель: учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, знакомить с основами произвольного самоконтроля негативных эмоций.	1. Познавательная беседа о тревоге: причинах ее возникновения, особенностях проявлений, последствиях. 2. Анализ ситуаций, в которых человеку бывает тревожно. 3. Анализ способов избавления от чувства тревожности: дыхательная и релаксационная гимнастика. 4. Практический компонент.	Релаксационное упражнение для коррекции тревожности «Зеленые обитатели леса». Предложить детям назвать только зеленых жителей леса, а затем эмоционально изобразить их в движении.
	4. «Зависть». Цель: учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, знакомить с основами произвольного самоконтроля негативных эмоций.	1. Познавательная беседа о зависти: причинах ее возникновения, особенностях проявлений, последствиях. 2. Анализ способов избавления от чувства зависти: поиск хороших моментов в своей жизни, хобби, любимые занятия. 3. Практический творческий компонент.	Творческое задание «Говорящий шарик». Предложить детям надуть шарик и от его лица рассказать историю, когда он завидовал и чему.

Продолжение таблицы 3

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
январь	Работа с родителями: консультация «Игры для развития произвольности». Цель: повышение компетенции родителей по проблеме формирования эмоционального интеллекта.		
	Работа с педагогами: знакомство с графической методикой «Кактус» (автор М.А. Панфилова). Цель: повышение компетенции педагогов по проблеме формирования эмоционального интеллекта.		
февраль	1. «Волнение». Цель: учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, знакомить с основами произвольного самоконтроля негативных эмоций.	1. Познавательная беседа о волнении: причинах его возникновения, последствиях. 2. Анализ ситуаций, в которых человек сильно волнуется. 3. Знакомство со способами избавления от взволнованности: дыхательные упражнения, умывание прохладной водой, счет, повтор одной фразы. 4. Практический компонент. 5. Художественно-творческий компонент.	1. Тренинг «Пирамида поддержки» - дети накладывают руки в пирамиду, говоря при этом ободряющие слова. 2. Изготовление дыхательного тренажера для профилактики волнения. На выбор дети делают «Бабочка на цветке», «Горячий чай» и др.
	2. «Страх». Цель: учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, знакомить с основами произвольного самоконтроля негативных эмоций.	1. Познавательная беседа о страхе: причинах его возникновения, последствиях. 2. Анализ ситуаций, в которых человеку бывает страшно. 3. Знакомство со способами избавления от страха: дыхательные упражнения, умывание прохладной водой, переключение на другое занятие, счет, общение с другими людьми. 4. Практический компонент.	Тренинг «Выбрасываем страх». Учащимся предлагается нарисовать черные тучки или темные кляксы и далее сложить их в мешок. При этом дети могут рассказать, какие страхи они выбрасывают.

Продолжение таблицы 3

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
февраль	3. «Патриотичность». Цель: формирование чувства гордости, уважения к своим соотечественникам, воспитание чувства патриотичности.	1. Беседа и чтение стихотворений о России, ее величии и красоте: З. Александрова, М. Исаковский, М. 2. Виртуальная экскурсия. Проанализировать чувство, которое испытывали при просмотре видео, определить источники возникновения эмоции. 3. Игровой компонент. 4. Предложить детям рассказать о своих любимых местах России, аргументируя свое отношение к данному месту. 5. Рефлексия.	1. Виртуальная экскурсия «Красивые места Южного Урала». Ссылка на YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vRVCKoqZAU0">https://www.youtube.com/watch?v=vRVCKoqZAU0</a> 2. Игра «Где это находится?» (по достопримечательностям России). 3. Игра-лото «Народы России».
	4. «Межличностные отношения: дружба, вражда, любовь». Цель: развитие умений и навыков внутригруппового и межличностного взаимодействия. Развитие умений и навыков ритуального общения.	1. Познавательная беседа о типах межличностного взаимодействия, последствиях каждого типа. 2. Анализ внешних проявлений эмоций отношений. 3. Диспут с учащимися на тему «Как сделать так, чтобы в классе все дружили». 4. Игровой компонент. 5. Знакомство с основами ритуального общения: примеры приветствия, прощания в нашей стране. 6. Творческий компонент.	1. Интерактивный кроссворд, разработанный на сайте «learningapps» «Угадай эмоцию и чувство» (ПРИЛОЖЕНИЕ 6). 2. Изготовление подарка – фоторамки для своего друга или подруги.
	Работа с родителями: консультация «Релаксационные упражнения для снятия стресса» (ПРИЛОЖЕНИЕ 7). Цель: повышение компетенции родителей по проблеме формирования эмоционального интеллекта.		
	Работа с педагогами: знакомство с тестом «Два дома» (авторы И. Вандвик, П. Экблад). Цель: повышение компетенции педагогов по проблеме формирования эмоционального интеллекта.		

Продолжение таблицы 3

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
март	1. «Этикет общения». Цель: формирование эмоционального интеллекта, умений саморегуляции в межличностных взаимоотношениях. Воспитание культуры поведения.	1. Игровое приветствие «Назови качество человека на первую букву своего имени». 2. Беседа «Правила вежливости в этикете общения», обсудить роль культурного поведения в общении с людьми. 3. Чтение энциклопедии «Этикет для детей», рассуждение по тексту. 4. Практический компонент. 5. Игровой компонент.	1. Решение проблемных ситуаций: - как реагировать на грубость собеседника, - как правильно сделать комплимент и др. 2. Игра «Сделай в паре» (вдеть нитку в иголку одной рукой каждого из пары).
	2. «Безопасное выражение собственных эмоций». Цель: развивать способность к рефлексии собственных эмоций, знакомить с основами произвольного самоконтроля негативных эмоций.	1. Актуализация знаний о негативных эмоциях. 2. Повторение и практическая отработка основных способов контроля эмоций: дыхательная и релаксационная гимнастика, арт-терапия, музыка, счет, двигательные упражнения. 3. Творческий компонент. 4. Конкурс на лучшую творческую работу.	Творческое задание: вспомнить и составить список способов контроля эмоций и замоделировать их с помощью символов.
	3. «Психогимнастика». Цель: развивать навыки саморегуляции, знакомить со способами преодоления барьеров в общении.	1. Познакомить с понятием «психогимнастика», ее ролью в общении. 2. Просмотр видео «Психогимнастика для детей» с повторением движений из ролика. Ссылка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NQBsk34NKfo">https://www.youtube.com/watch?v=NQBsk34NKfo</a> 3. Практический компонент. 4. Предложить учащимся придумать свое упражнение, которое можно выполнять в паре или небольшой группе сверстников. 5. Медитация под звуки природы.	1. Чтение стихотворения «Шалтай-болтай» с последующим аналогичным упражнением психогимнастики. 2. Упражнения: - «Штанга», - «Драка», - «Танцующие руки», - «Гусеница», - «Смена ритмов» и др.

Продолжение таблицы 3

Сроки	Тема, цель занятия	Краткое содержание занятия	Методы и приемы занятия
	4. «Типичные трудные ситуации в школе. Стратегии преодоления». Цель: развитие умений и навыков конструктивного разрешения трудных ситуаций.	1. Определить смысл понятия «трудная ситуация». 2. Анализ типичных трудных ситуаций в школе и практическая отработка путей выхода из них. 3. Анализ ситуаций, требующих вмешательства взрослого человека. 4. Познавательный компонент – эмоциональная сказка.	1. Тренинг «Пути решения конфликта». 2. Чтение эмоциональной сказки «Замороженная страна» (с целью показа значимости эмоций в жизни и их выражении).
	Работа с родителями: мастер-класс по теме «Практические способы контроля негативных эмоций». Цель: повышение компетенции родителей по проблеме формирования эмоционального интеллекта.		
	Работа с педагогами: консультация «Создание интерактивных игр с помощью сайта-конструктора «learningapps». Цель: повышение компетенции педагогов по проблеме формирования эмоционального интеллекта.		

### 3. Заключительный этап.

Включает контрольную диагностику учащихся на основании методик диагностического этапа. Также сюда входит анализ реализации программы, коррекция содержания, рефлексия.

Представленная программа формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности включает не только краткую характеристику и содержание занятий, но и разнообразные формы и методы работы, направленные на повышение мотивационного и познавательного компонента, активизацию потребности теоретического и практического изучения собственного внутреннего мира и мира эмоций, усвоение доступных способов произвольного самоконтроля.

Анализируя перспективы реализации данной программы можно сделать вывод о положительных результатах и подтверждении гипотезы исследования. Программа разработана в соответствии с основными дидактическими и методическими требованиями, при этом учтены возрастные особенности младших школьников, актуальность проблемы и принципы систематичности реализации и разнообразия содержания.

### 2.3 Методические рекомендации для педагогов по формированию эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности

В рамках основного этапа (а также второго условия выдвинутой гипотезы) исследования разработан ряд методических рекомендаций для педагогов, направленных на формирование эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности. Рассмотрим подробнее некоторые рекомендации.

Одним из главных условий развития эмоциональности младших школьников является создание и систематическое обновление предметно-пространственной среды.

Предметно-пространственная среда класса должна быть содержательно насыщенной, безопасной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной и доступной. Насыщенность среды обеспечивается разнообразием методического и дидактического материала по направлению развития эмоционального интеллекта. Для младших школьников предлагается следующий настольно-дидактический материал:

- игры-карточки «Развитие эмоционального интеллекта» (авторы О.В. Заширинская, В. Шапошников),
- психологические карточки Ю.Б. Гиппенрейтер,
- игра-головоломка «Brainy Trainy», комплект «эмоциональный интеллект» (мозговой тренажер),

- настольная игра «EQ», комплект «Эмоциональный интеллект»,
- обучающая игра «Умные пазлы. Эмоции и чувства»,
- настольная игра IQ-ZABIAKA «Мои эмоции и моя семья»,
- самоконтроль и эмоциональный интеллект: веселая нейробика для детей,
- настольная игра ГеоДом «Игры для ума. EQ. Эмоциональный интеллект»,
- варианты конструкторов эмоций,
- компьютерные игры и приложения.

Совместные игры в коллективе сверстников позволяют снимать психологическое напряжение детей после учебной деятельности, учат взаимодействовать для достижения общей цели, сотрудничать и договариваться, учитывать возможности и настроение других учеников.

Кроме настольных игр рекомендуются к использованию ролевые, психогимнастические, социально-коммуникативные, театрализованные игры. А также игры на формирование произвольности и способности к эмпатии. Для реализации таких игр должно быть эстетически оформленное и современное методическое обеспечение. Здесь широко используются средства ИКТ: цифровые варианты изображений, интерактивные игровые пособия, презентации, аудио и видео контент. Для психологических этюдов и импровизаций с театрализацией хорошо иметь необходимые атрибуты, способствующие более легкому «перевоплощению» детей, развитию эмпатии. Кроме этого, фонотеки с аудио записями разного характера улучшают качество многих игр, направленных на развитие эмоциональности.

Литературные и художественные произведения для младших школьников также насыщают предметно-пространственную среду. Сюда можно включить следующие:

- эмоциональные сказки разных авторов (Е. Ульева, Л. Шумелкин, Е. Алябьева и др.),
- «Капризная кошка Мина» (авторы Тюлин Козикоглу и Седат Гиргин),
- «Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить» (Виктория и Глеб Шиманские),
- «Как подружиться с эмоциями» (Е. Ульева),
- «Папа, не бойся!» (Бай Бин),
- «Сказка о волшебном слове» (Фан Сучжэнь),
- произведения отечественных авторов: О. Апрельская «Вместе веселее», Л. Пантелеев «Честное слово», Л. Воронкова «Девочка из города», рассказы Л.Н. Толстого, Н. Носова, В.Ю. Драгунского и др.

Чтение литературы тесно связано с воображением младших школьников, т.е. чтобы понять содержание литературного произведения учащимся необходимо представить себя на месте героев, «увидеть» окружающую обстановку или событие, войти с помощью воображения в рассказанную автором историю, пережить такие же эмоции и чувства. Именно поэтому уголок книг в классе должен постоянно обновляться и дополняться.

Важным компонентом предметно-пространственной среды является создание благоприятного психологического микроклимата в классе с помощью специальных методов и приемов:

- игры-ритуалы «Мое настроение сегодня», позволяющие не только наблюдать за текущим эмоциональным состоянием детей, но и корректировать негативные проявления эмоций в классе,
- коллективное создание «Календаря эмоций», в котором в течение дня с помощью условных обозначений фиксируются эмоциональные состояния учащихся с целью выявления «среднего» настроения в классе,

- совместная деятельность, позволяющая формировать основы межличностного взаимодействия и новые виды общения,
- совместные прогулки, экскурсии и развлечения, объединяющие детский коллектив в контексте положительных эмоций,
- психологические тренинги с целью создания доверительной и доброжелательной среды, способствующей отдыху и раскрепощению детей, укреплению положительных форм общения,
- релаксационные методы, способствующие расслаблению детей после основной образовательной деятельности, усвоению методов контроля над эмоциями,
- эмоциональная символика: «Кубик эмоций», «Карта настроения» и т.д., позволяющая выразить свое эмоциональное состояние на данный момент,
- методы, активизирующие двигательную деятельность: подвижные и народные игры, соревнования, интересные динамические паузы.

Для реализации некоторых из представленных методов необходим дидактический материал, который также дополняет воспитательно-образовательное пространство, вызывает положительные эмоции, развивает познавательную активность и личностные качества учащихся: любознательность, целеустремленность, самостоятельность, доброжелательность и др.

Следующей методической рекомендацией представлено использование различных технологий в формировании эмоционального интеллекта младших школьников:

- информационно-коммуникативные технологии, являющиеся обязательным условием реализации целей в современной системе образования. Подача наглядного материала и информации с помощью средств ИКТ способствуют лучшему восприятию, запоминанию, включению мыслительных операций; эстетика и яркость повышают

мотивацию школьников к учению и вызывают положительные эмоции; разнообразие и интерактивность способствуют скорости и объему усвоения знаний,

– различные терапии: арт-терапия, музыкотерапия, фототерапия, сказкотерапия, песочная, мандалотерапия, кинезиотерапия и др. Каждая из терапий направлена на решение психологических и физиологических проблем или их профилактики, при этом в процессе ее реализации у ребенка проявляется целый спектр положительных эмоций, развивается внутренняя гармония,

– проектная деятельность. Результатом данной деятельности является развитие познавательной мотивации, активности, эмоциональности, исследовательских умений, субъективно новых для учащихся знаний и способов действий,

– сенсорные комнаты и центры, способствующие развитию органов чувств, психологической разгрузке и снятию напряжения, профилактике различных психоэмоциональных нарушений.

Следующей важной методической рекомендацией является повышение компетенции педагогов и родителей. Компетенция представляет собой систему сформированных знаний, умений и навыков в сфере эмоционального интеллекта, имеющую достаточно высокий уровень и характеризующуюся практическим опытом. С целью повышения компетенции составлен список научных психолого-педагогических источников и ссылок на изучение материала по проблеме формированию эмоционального интеллекта.

Психолого-педагогические источники:

– А.В. Алешина, С.Т. Шабанов «Эмоциональный интеллект. Российская практика». – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2014 г.,

– И.Н. Андреева «Азбука эмоционального интеллекта». – СПб.: Речь, 2013 г.,

- Д. Гоулман «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ». – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013 г.,
- П. Кинг «Эмоциональный интеллект. Эмоциональная валидация, умение слушать, эмпатия и искусство налаживать гармоничные отношения». – Изд-во: Библос, 2022 г.,
- Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков «Социальный и эмоциональный интеллект». – Изд-во: ИП РАН, 2009 г.,
- Е.А. Сергиенко «Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей». – М.: АСТ, 2021.

Ссылки на официальные сайты для изучения материала по проблеме формирования эмоционального интеллекта:

- «МГУУ» – ссылка: <https://mguu.ru/emotsionalnyj-intellekt-2/>
- «4BRAIN» – ссылка: <https://4brain.ru/emotion/>
- «ЭИ дети» (тестирование онлайн) – ссылка: <https://ei-kids.com/>
- «GeekBrains» - ссылка: <https://gb.ru/blog/razvitie-emotsionalnogo-intellekta/>
- «Синхронизация. Культурная платформа» - ссылка: [https://synchronize.ru/emotional\\_intelligence](https://synchronize.ru/emotional_intelligence).

На данных сайтах представлена научно-познавательная информация об основах эмоционального интеллекта, даны практические рекомендации по повышению ее уровня развития.

Таким образом, в рамках основного этапа опытно-практической работы не только разработана программа формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности, но и составлены методические рекомендации для педагогов. Сюда вошли рекомендации по наполнению и обновлению предметно-пространственной среды, созданию благоприятного психологического микроклимата в классе с помощью специальных методов и приемов, использованию различных технологий, повышению компетенции педагогов и родителей. Можно предположить, что реализация представленных методических

рекомендаций будет способствовать повышению уровня эмоционального интеллекта учащихся начальных классов, т.к. они были разработаны на основании данных проведенной диагностики, современных требований к созданию организационно-педагогических условий.

## ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Заключительный этап опытно-практической работы содержит ряд выводов о ее результатах.

Во второй главе исследования представлена опытно-практическая работа по диагностике уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников, разработке программы формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности и методических рекомендаций для педагогов.

На диагностическом этапе для обследования учащихся использовались методики Е.И. Изотовой «Эмоциональная идентификация» и М.А. Нгуен «Что – почему – как», в результате которых выявлен преобладающий средний уровень сформированности эмоционального интеллекта у учащихся 2 класса.

На основании полученных данных диагностики в рамках опытно-практической части исследования разработана программа формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности и методические рекомендации для педагогов.

Содержание программы и методических рекомендаций соответствует требованиям стандартов и организационно-педагогических условий, дидактическим и методическим принципам, возрастным особенностям, а, следовательно, предполагает положительные результаты их реализации. Можно отметить, что гипотеза исследования также подтвердилась и на практическом уровне.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность формирования эмоционального интеллекта обусловлена современными требованиями как общественного запроса на воспитание социально-культурной и эмоциональной личности, так и национальными документами: Приоритетным национальным проектом «Образование» и Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Кроме этого, вмешательство научно-технического прогресса во все сферы жизни снизило уровень нравственности и духовности, культурности и эмоциональности у подрастающего поколения, что подтверждает актуальность данного исследования.

В начале работы была определена проблема исследования, состоящая в теоретическом и практическом изучении программы и методических рекомендаций по формированию эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности. Данная проблема была решена в рамках теоретической и практической части. Анализируя содержание научных психолого-педагогических источников, мы выяснили, что в них представлены различные варианты структуры эмоционального интеллекта, уровни и стратегии его развития. Рассмотрев особенности методического обеспечения проблемы, в частности, примерную рабочую программу курса внеурочной деятельности «Формирование и развитие эмоционального интеллекта у участников образовательного процесса» (Е.В. Юркова, С.М. Шингаев и др.) мы отметили ее особенности, структуру, содержание этапов и методы работы. В практической части решение проблемы исследования осуществлялось путем разработки программы внеурочной деятельности, основанной на результатах диагностики учащихся и основных дидактических и методических требованиях.

Цель исследования состояла в теоретическом и практическом изучении процесса формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности. Для достижения данной цели исследовано понятие, характеристика и проблема эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе. Кроме этого раскрыты психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста, влияющие на формирование эмоционального интеллекта. Мы выяснили, что сензитивность данного возраста обеспечивает развитие всех психических процессов, что, в свою очередь, является предпосылками личностного роста, развития эмоционального интеллекта, воспитания морально-нравственных качеств.

Кроме проблемы и цели была сформулирована и гипотеза исследования с двумя условиями. Первым условием выделена необходимость использования в работе программы формирования эмоционального интеллекта. Вторым – обновление предметно-пространственной среды. Оба условия гипотезы подтверждены на теоретическом уровне и предполагают положительный результат при их практической реализации.

В процессе работы над исследованием были решены такие задачи, как: раскрытие теоретических основ формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности в психолого-педагогической литературе; организация диагностики уровня сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников и анализ полученных результатов; разработка программы и методических рекомендаций.

Таким образом, подводя итог исследования можно отметить положительные результаты теоретического и практического изучения проблемы формирования эмоционального интеллекта у младших школьников во внеурочной деятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешина, А.В. Эмоциональный интеллект. Российская практика [Текст] / А.В. Алешина, С.Т. Шабанов. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2014. – 429 с.
2. Алябьева, Е.А. Эмоциональные сказки [Текст] / Е.А. Алябьева. – Изд-во: Сфера, 2019. – 160 с.
3. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта [Текст] / И.Н. Андреева. – СПб.: Речь, 2013. – 288 с.
4. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии [Текст] / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
5. Барсукова, Н. Л. Карта успеха. Внеурочная деятельность – старт к достижению успеха [Текст] / Н. Л. Барсукова // Классный руководитель. – 2017. – № 4. – С. 67-72.
6. Бахмутова, Л.С. Методика преподавания: учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / Л.С. Бахмутова, Е.К. Калущкая. – М.: Юрайт, 2016. – 274 с.
7. Белякова, Е.Г. Социокультурное информационное пространство в контексте проблемы формирования личности [Текст] / Е.Г. Белякова, И.Г. Захарова // Вестник Тюменского гос. ун-та. Серия «Педагогика. Психология. Философия». – 2010. – № 5. – С. 11-17.
8. Блонский, П.П. Психология и педагогика. Избранные труды [Текст] / П.П. Блонский. – М.: Юрайт, 2016. – 164 с.
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 463 с.
10. Большой психологический словарь [Текст] / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с.
11. Венгер, Л.А. Психологическое обследование младших школьников [Текст] / Л.А. Венгер. – М.: Владос-пресс, 2018. – 214 с.

12. Воюшина, М. П. Взаимосвязь урочной и внеурочной деятельности – условие повышения качества образовательных результатов [Текст] / М. П. Воюшина, Е. П. Суворова // Начальная школа. – 2015. – № 8. – С. 37-40.
13. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Юрайт, 2017. – 428 с.
14. Гониная, О.О. Психология младшего школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / О.О. Гониная. – М.: Флинта, 2021. – 272 с.
15. Готтман, Д. Эмоциональный интеллект ребенка [Текст] / Д. Готтман, Д. Деклер. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2019. – 272 с.
16. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ [Текст] / Д. Гоулман. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 560 с.
17. Григорьева, Н.А. Развитие эмоциональной сферы [Текст] / Н.А. Григорьева // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 2. – С. 27-31.
18. Давыдов, В.В. Лекции по педагогической психологии [Текст] / В.В. Давыдов. – М.: Академия, 2006. – 224 с.
19. Денисова, А.А. Возможности внеурочной деятельности для развития эмоционального интеллекта младших школьников [Текст] / А.А. Денисова // Образование: стратегии будущего. – 2021. – С. 304-309.
20. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. [Электронный ресурс] / URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 17.08.22).
21. Запорожец, А.В. Психическое развитие ребенка: избранные психологические труды: в 2 т. [Текст] / А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1986. – 1т. – 320 с.
22. Запорожец, А.В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, А.Д. Кошелева и др. – М.: Просвещение, 1986. – 246 с.

23. Ильин, В.П. Эмоции и чувства [Текст] / В.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 239 с.
24. Карелина, И.О. Проблема формирования регуляции эмоций у детей [Текст] / И.О. Карелина // Ярославский педагогический вестник. – 2009. – № 3. – С. 134-137.
25. Кинг, П. Эмоциональный интеллект. Эмоциональная валидация, умение слушать, эмпатия и искусство налаживать гармоничные отношения [Текст] / П. Кинг. – Изд-во: Библос, 2022. – 127 с.
26. Крюгер, Ф. Сущность эмоционального переживания. Психология эмоций [Текст] / Ф. Крюгер, В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Унта, 2009. – 288 с.
27. Леонтьев, В.О. Классификация эмоций [Текст] / В.О. Леонтьев. – М.: Владос, 2007. – 160 с.
28. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики [Текст] / А.Н. Леонтьев; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2020. – 880 с.: ил.
29. Люсин, Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект [Текст] / Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков. – Изд-во: ИП РАН, 2009. – 351 с.
30. Михайленко, Т.М. Игровые технологии как вид педагогических технологий [Текст] / Т.М. Михайленко // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). – Челябинск, 2011. – С. 142-148.
31. Немов, Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии [Текст] / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 148 с.
32. Пономарева, Е.Ю. Сущностная характеристика природы эмоционального интеллекта [Текст] / Е.Ю. Пономарева // Гуманитарные науки. – 2019. – № 3 (47).
33. Психическое развитие младшего школьника [Текст] / Экспериментальное психологическое исследование под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 2011. – 250 с.

34. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебник и практикум для академического бакалавриата / З.И. Айгумова [и др.]; под общей редакцией А.С. Обухова. – М.: Юрайт, 2019. – 424 с.
35. Рогов, Е.И. Психология общения [Текст] / Е.И. Рогов. – М.: ООО «Издательство «КноРус», 2018. – 390 с.
36. Романова, Е.Н. Дифференциация понятий «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная компетенция» [Текст] / Е.Н. Романова // МНУЖ. – 2021. – № 1-4 (103). – С. 150-152.
37. Рыжкова, И. Эмоциональный интеллект. Кто рулит твоими эмоциями [Текст] / И. Рыжкова. – М.: АСТ, 2021. – 180 с.: ил.
38. Сергиенко, Е.А. Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей [Текст] / Е.А. Сергиенко. – М.: АСТ, 2021. – 255 с.
39. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст] / ред. А.А. Казаков. – М.: Просвещение, 2019. – 53 с.
40. Формирование и развитие эмоционального интеллекта у участников образовательного процесса [Электронный ресурс] / С.М. Шингаев, Е.В. Юркова и др. – URL: [https://rospsy.ru/sites/default/files/КР\\_files](https://rospsy.ru/sites/default/files/КР_files) (дата обращения: 09.10.2022).
41. Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники [Текст] / Д. Хэссон. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 110 с.
42. Цукерман Г.В. Психологическое обследование младших школьников/ Г.В. Цукерман, М.И. Венгер.- Москва: Владос – Пресс, 2013. 160 с.
43. Чуракова, Р.Г. Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Методическое пособие. ФГОС [Текст] / Р.Г. Чуракова, А.М. Соломатин. – Изд-во: Академкнига, 2018. – 80 с.

44. Шабанов, С. Эмоциональный интеллект в сложных коммуникациях [Текст] / С. Шабанов, А. Алешина. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2022. – 288 с.

45. Шацкий, С.Т. Избранные педагогические сочинения. В 2 т. Т. 2 [Текст] / С.Т. Шацкий; под ред. Н.П. Кузина, М.Н. Скаткина, В.Н. Шацкой. – М.: Педагогика, 1980. – 416 с.

46. Шиманская, В. Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими [Текст] / В. Шиманская. – СПб.: Питер, 2021. – 320 с.: ил.

47. Ямбург, Е.А. Основополагающие документы школы. Книга 1. Стратегия и тактика развития современной школы [Текст] / Е.А. Ямбург; под ред. А.Д. Луниной. – Изд-во: Педагогический поиск, 2018. – 208 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

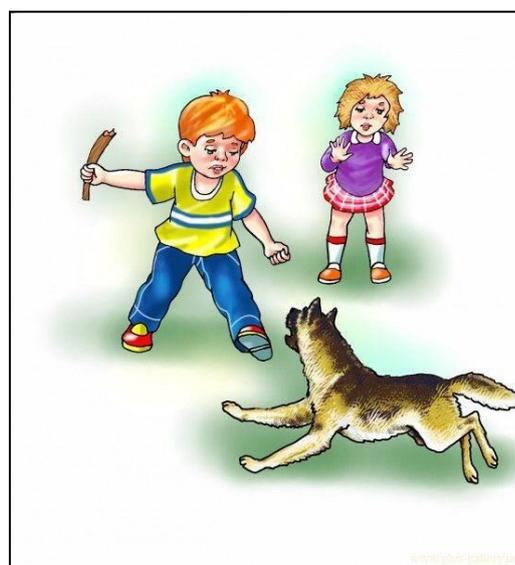
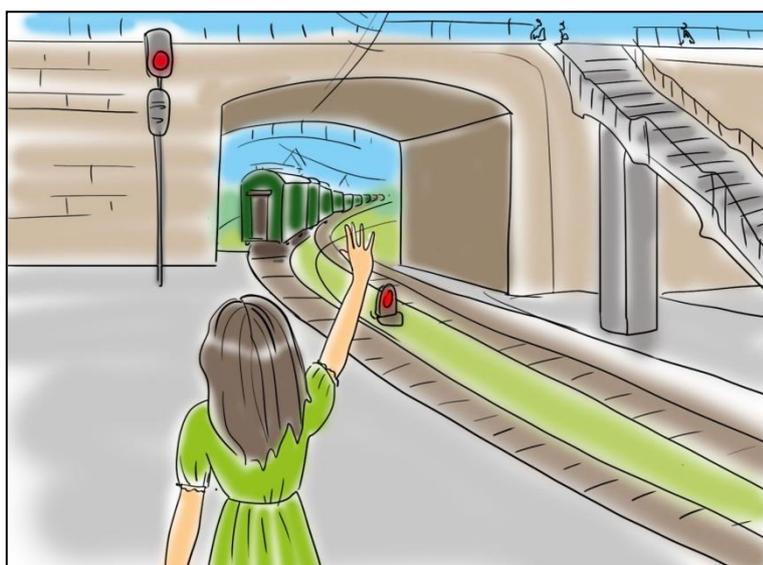
### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### Диагностические методики

#### 1. Диагностическая методика Е.И. Изотовой «Эмоциональная идентификация»

Инструкция к проведению методики.

Учащемуся предлагается рассмотреть 4 картинки с изображениями разных эмоциональных ситуаций: день рождения, драка, расставание, нападение.



Далее предлагается рассказать про людей на этих картинках, что они чувствуют, какое у них настроение. Можно задавать такие вопросы, как:

что случилось с этим человеком? Почему у него такое лицо? Как называется это чувство?

В процессе выполнения задания в протоколе фиксируется точность идентификации эмоциональной ситуации, умение соотносить экспрессивные признаки эмоций в мимике и жестах. Отмечается фактор ситуативной реактивности на определённую ситуацию или персонажа, вид помощи в каждом изображении.

## 2. Диагностическая методика М.А. Нгуен «Что – почему – как»

Инструкция к проведению методики. Учащемуся предлагается внимательно прослушать рассказ и ответить на несколько вопросов.

Рассказ для девочек: «Меня зовут Аня. Я учусь в первом классе. У меня есть старшая сестра Таня. Однажды мы ехали на машине, и попали в аварию. Мы были легко ранены. У Тани была сломана правая рука, но она скоро зажила. А у меня на лице была глубокая царапина, и через месяц остался шрам. Шрам небольшой, но все ребята в школе его замечают, особенно мальчик по имени Вова. Вова – заводила среди ребят. И вы знаете, он и его друзья стали надо мной смеяться. Мне было очень обидно. Я даже не хотела больше ходить в школу. Таня узнала об этом. На днях я всё-таки как обычно пошла в школу с Таней. Около входа стоял Вова с друзьями. Увидев меня, они начали о чём-то шептаться и смеяться. Моя сестра сразу подошла к ним и что-то сказала Вова. Я стояла далеко от них, поэтому ничего не слышала. Я только знаю, что именно после разговора с Таней Вова и его друзья перестали надо мной смеяться. Я горжусь тем, что я – младшая сестра Тани и тем, что у меня есть старшая сестра, которая всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что именно Таня сказала Вова и ребятам. Как вы думаете, что она им сказала?»

Рассказ для мальчиков: «Меня зовут Антон. У меня есть старший брат Юра. Недавно я начал учиться кататься на велосипеде. Первое время я часто падал, и соседские мальчики надо мной смеялись. Мне было очень обидно. Я даже хотел забросить велосипед. Но Юра решил мне помочь. В один прекрасный день мы с Юрой вышли во двор с велосипедом. Там нас увидели ребята. Они начали о чём-то шептаться и смеяться. Мой старший брат сразу подошёл к ним и что-то сказал. Я стоял далеко от них, поэтому ничего не слышал. Я только знаю, что именно после разговора с Юрой мальчики перестали надо мной смеяться. Я горжусь тем, что я – младший брат Юры и тем, что у меня есть старший брат, который всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что именно Юра сказал ребятам. Как вы думаете, что он им сказал?»

Обработка результатов.

### **1. Что Таня (Юра) сказала (сказал) ребятам?**

- 0 баллов – ребёнок затрудняется с ответом или дает такие варианты ответа: «Не смейтесь», «Что вы делаете?», «Как вам не стыдно».
- 1 балл – «Старшая сестра (старший брат) пригрозила (пригрозил) ребятам;
- 2 балла – конструктивное решение проблемы.

Варианты конструктивного решения:

- старшая сестра (старший брат) просит ребят оставить младшую сестру (младшего брата) в покое, иначе она (он) пожалуется учителям и родителям;
- старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам, что так делать нельзя, что это плохо;
- старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам проблему своей младшей сестры (своего младшего брата) и настаивает на том, чтобы ребята прекратили над ней (над ним) смеяться.

### **2. «Почему Таня (Юра) так поступила (поступил)?»**

- 0 баллов – ребенок не понимает суть вопроса.

- 1 балл – варианты ответов: «Чтобы не смеялись»; «Чтобы не обижали».
- 2 балла – «Люди чувствуют себя плохо, если над ними смеются»

### **3. Как бы ты поступил(а) в такой ситуации?**

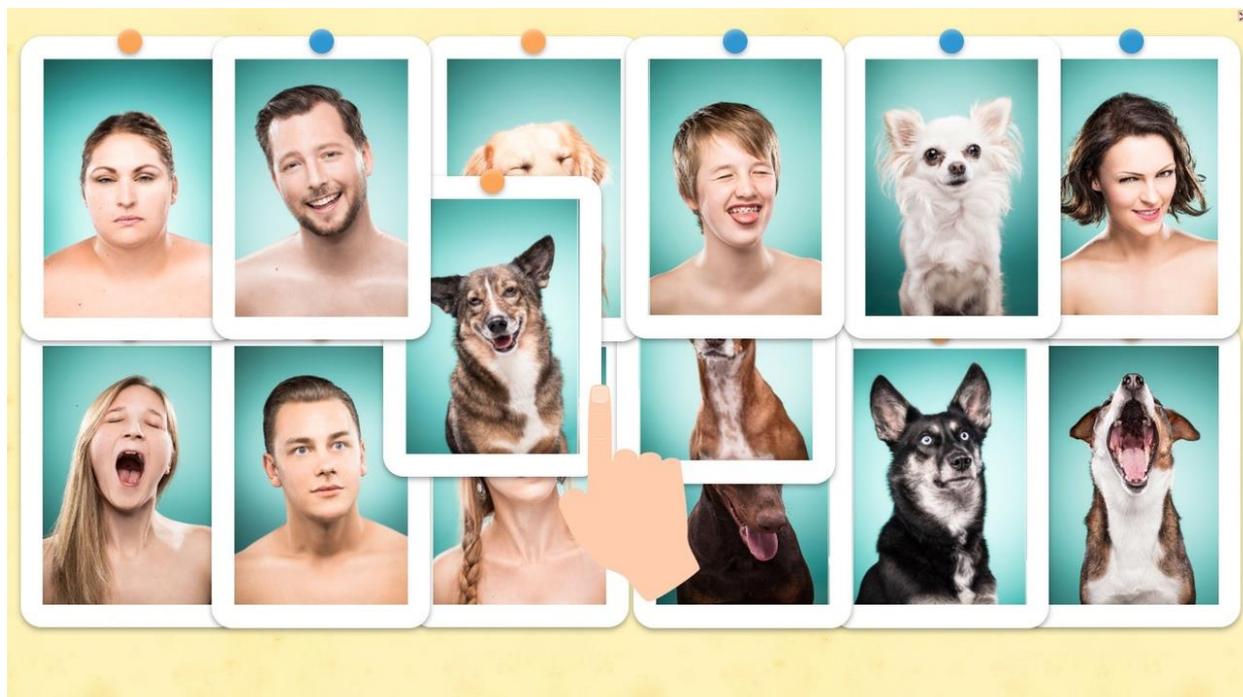
- 0 баллов – ответ отсутствует.
- 1 балл – вариант ответа: «Надо попросить взрослых поговорить с обидчиками».
- 2 балла – ребёнок сам принимает решение, опираясь на свои чувства – чувства обиженного человека.

Уровни развития эмоционального интеллекта:

- низкий: 0 – 2 балла,
- средний: 3 – 4 балла,
- высокий: 5 – 6 баллов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Игровое интерактивное упражнение «Эмоции людей и животных»



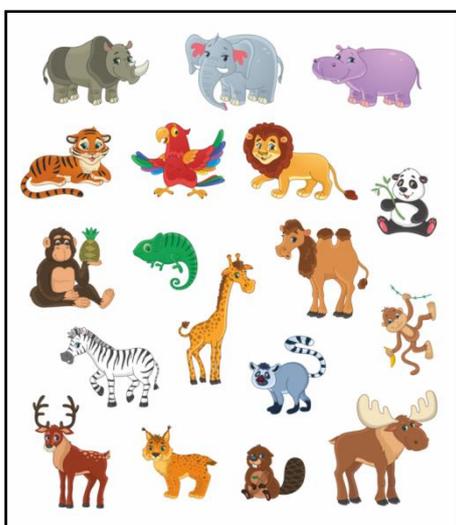
### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

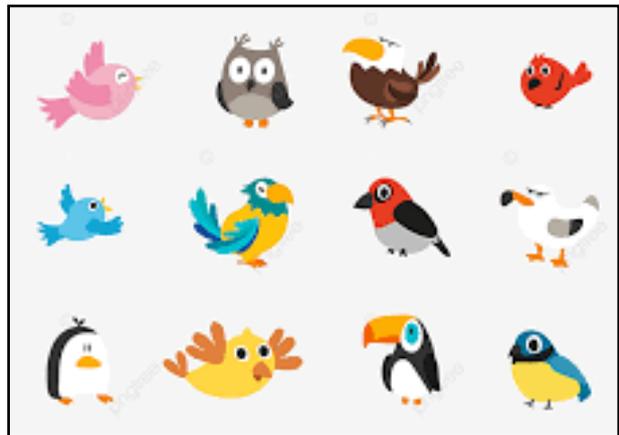
Материал для игры «Конструктор эмоций»



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Карточки для творческого задания «Сравни доброжелательного человека с...»

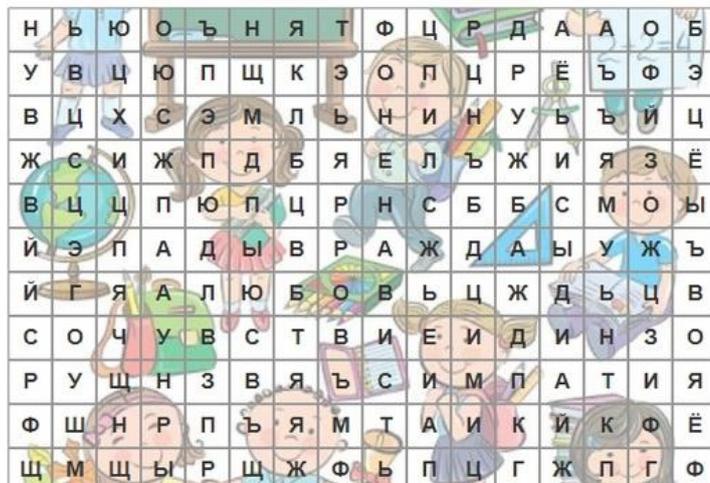




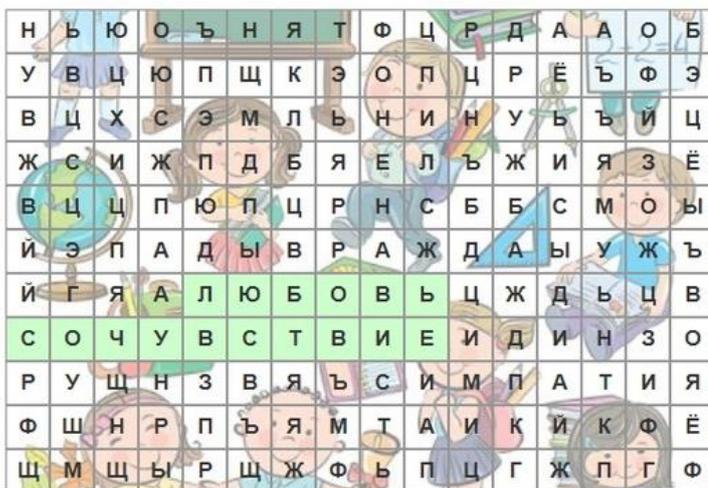


## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Интерактивный кроссворд «Угадай эмоцию и чувство»



1. \_\_\_\_\_  
очень сильное чувство, когда к чему-то или кому-то отвращение и большая неприязнь
2. \_\_\_\_\_  
бывает между людьми разного пола, у родителей к своему ребенку
3. \_\_\_\_\_  
бывает между людьми, которые ненавидят друг друга, ссорятся, конфликтуют
4. \_\_\_\_\_  
бывает между людьми, когда они нравятся друг другу
5. \_\_\_\_\_  
бывает настоящей, крепкой, мужской или женской
6. \_\_\_\_\_  
бывает, когда жалеешь и понимаешь человека



1. \_\_\_\_\_  
очень сильное чувство, когда к чему-то или кому-то отвращение и большая неприязнь
2. **ЛЮБОВЬ**  
бывает между людьми разного пола, у родителей к своему ребенку
3. \_\_\_\_\_  
бывает между людьми, которые ненавидят друг друга, ссорятся, конфликтуют
4. \_\_\_\_\_  
бывает между людьми, когда они нравятся друг другу
5. \_\_\_\_\_  
бывает настоящей, крепкой, мужской или женской
6. **СОЧУВСТВИЕ**  
бывает, когда жалеешь и понимаешь человека

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Консультация для родителей «Релаксационные упражнения для снятия стресса»

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА



РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ПОЗВОЛЯЮТ НЕ ТОЛЬКО ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ  
СИМПТОМОВ

СТРЕССА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ, НО И  
КОНТРОЛИРОВАТЬ

НЕКОТОРЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА:  
СТРАХ, ТРЕВОЖНОСТЬ, ЗЛОСТЬ, ГНЕВ, ВСПЫШКА  
АГРЕССИИ.

РАЗРАБОТАННАЯ ПСИХОЛОГАМИ СИСТЕМА  
РЕЛАКСАЦИОННЫХ

УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕНА НА МАКСИМАЛЬНОЕ  
НАПРЯЖЕНИЕ ИЛИ СЖАТИЕ МЫШЦ И ПОСЛЕДУЮЩЕЕ  
МАКСИМАЛЬНОЕ ИХ РАССЛАБЛЕНИЕ.

ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ УЛУЧШАЮТ КРОВООБРАЩЕНИЕ,  
РАБОТУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, АКТИВИЗИРУЮТ  
МЫШЛЕНИЕ, УСПОКАИВАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

"МЕДЛЕННЫЙ СЧЕТ ОТ 1 ДО 10 И В ОБРАТНОМ  
ПОРЯДКЕ", СВЯЗАТЬ СЧЕТ С РИТМОМ ДЫХАНИЯ И  
ПУЛЬСОМ.

"СБРОСЬ "ТОРУ С ПЛЕЧ". ВСТАНЬТЕ, ШИРОКО  
РАССТАВЬТЕ НОГИ, ПОДНИМИТЕ ПЛЕЧИ, ОТВЕДИТЕ ИХ  
НАЗАД И ОПУСТИТЕ ПЛЕЧИ. СДЕЛАЙТЕ ЭТО  
УПРАЖНЕНИЕ 5-6 РАЗ И СРАЗУ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК». ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО В  
ЖИВОТЕ У ВАС ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК. ВЫ ВДЫХАЕТЕ  
МЕДЛЕННО, ГЛУБОКО-ГЛУБОКО, И ЧУВСТВУЕТЕ, КАК  
ОН НАДУВАЕТСЯ И СДУВАЕТСЯ.

"СЕМЬ СВЕЧЕЙ". ПРЕДСТАВЬТЕ СЕМЬ ГОРЯЩИХ  
СВЕЧЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫ ЗАДУВАЕТЕ.

"ЛИМОН". ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ СИЛЬНО СЖИМАЕТЕ  
В РУКЕ ЛИМОН, НАСТОЛЬКО, ЧТО ИЗ НЕГО ТЕЧЕТ СОК.  
ЗАТЕМ МЕДЛЕННО РАЗЖИМАЕТЕ КУЛАК.