



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

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

**Роль семьи в развитии эмоционального интеллекта
младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02. Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое сопровождение семьи»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

72,34 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 16 » сентября 2026 г.

зав. кафедрой ТМиМНО

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-321-207-2-1

Ахмадеева Юлия Маратовна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Фортыхина Светлана Николаевна

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	10
1.1. Становление представлений об эмоциональном интеллекте в психологии.....	10
1.2. Особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников.....	15
1.3. Семья как ключевой фактор формирования эмоционального интеллекта ребенка.....	19
Выводы по главе 1.....	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	26
2.1. Методы и организация исследования эмоционального интеллекта.....	26
2.2. Программа психолого-педагогического сопровождения семьи развития эмоционального интеллекта.....	29
Выводы по главе 2.....	36
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	39
3.1. Анализ результатов констатирующего этапа.....	39
3.2. Анализ результатов контрольного этапа.....	43
Выводы по главе 3.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональный интеллект является важным навыком человека XXI века. Дети с развитым эмоциональным интеллектom в дальнейшем легче приспосабливаются к социальной среде, показывают лучшие результаты в профессиональной деятельности, обладают широкими социальными связями, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) уделяет особое внимание развитию личности, в том числе и становлению эмоциональной сферы учащихся [63].

Среди требований ФГОС НОО к развитию эмоциональной сферы обучающихся выделяются:

1. Формирование ценностных установок, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
2. Развитие навыков сотрудничества с окружающими в разных условиях и ситуациях, умения предупреждать конфликты, находить пути выхода при разногласиях.
3. Умение формулировать свои мысли, выражать эмоции согласно целям и условиям общения.

Образовательный процесс направлен на воспитание у детей моральных принципов, развитие нравственного характера и умения проявлять сочувствие по отношению к окружающим людям.

Понятие «эмоциональный интеллект» было подробно изучено зарубежными и отечественными учеными в течение нескольких десятков лет. Был сделан вывод о том, что он играет значительную роль наравне с умственными способностями человека. Итак, эмоциональный интеллект определяется как навык распознавания собственных чувств и чувств окружающих людей, а также как возможность осмысливать их и регулировать проявление этих эмоций [67]. Важно подчеркнуть, что с

помощью эмоций мы можем выражать свои чувства и эмоции к людям, различным явлениям и событиям. Благодаря им контролируется собственное поведение человека, регулируются межличностные отношения.

Изначально понятие «эмоциональный интеллект» было сформулировано американскими психологами П. Сэловеем, Дж. Майером и Д. Карузо и представляет собой «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [76].

Феномен эмоционального интеллекта изучали многие исследователи, среди которых необходимо отметить Э. Торндайка, Д. Карузо, К. Изарда, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, И. Н. Андрееву, Д. В. Люсина и др.

Среди ученых, изучающих эмоциональный интеллект у младших школьников, можно выделить О. О. Гонину. В своем учебном пособии «Психология младшего школьного возраста» она пишет о том, что «для младших школьников характерны легкая эмоциональная отзывчивость на различные события, непосредственность и открытость эмоций, предрасположенность к резкой смене эмоциональных состояний, переживание чувства страха и волнения в процессе обучения, яркий эмоциональный отклик на игры и общение, несформированность умения определять свои и чужие эмоции» [15].

Семья для ребенка – это первооснова среды, в которой он учится понимать окружающий мир и взаимодействовать в нем. В научной отрасли активно изучается роль семьи в развитии эмоционального интеллекта у младших школьников. К примеру, коллектив американских психологов под руководством профессора Дж. Готтмана изучал детско-родительские отношения и их влияние на развитие эмоционального интеллекта детей. В результате данного эксперимента было выявлено, что те дети, которым родители помогали ориентироваться в мире чувств и эмоций, были более

эмоционально стабильными и более успешными в школьном обучении. Эти дети были менее агрессивными, легче заводили дружеские отношения со сверстниками, были способны самостоятельно справиться со своими негативными эмоциями. В результате научно-исследовательской работы было обнаружено, что неблагоприятная обстановка в семье, нежелание родителей быть проводниками в мир эмоций, оказывают негативное влияние на процесс развития эмоционального интеллекта. Этим детям было сложно находить общий язык со сверстниками, они были не способны понимать свои и чужие чувства, не могли справиться с собственными отрицательными эмоциями.

Актуальность исследования заключается в том, что у младших школьников перестраивается эмоциональный фон в связи с началом учебной деятельности, появляется необходимость в адаптации к школьной среде. Кроме этого, детям необходимо научиться распознавать и свои эмоции, и чувства других людей, а также развивать навык саморегуляции поведения. Следует отметить, что дети в младшем школьном возрасте испытывают сложности при развитии данных навыков. Следовательно, им потребуется помощь взрослого. В связи с этим возникла потребность в методическом обеспечении, которое предоставит возможность дополнить и обогатить имеющиеся на сегодняшний день знания в области развития эмоционального интеллекта у младших школьников и позволит педагогам и родителям стать более компетентными в данном направлении.

В результате анализа актуальности была определена **проблема исследования:** какой должна быть программа психолого-педагогического сопровождения, ориентированная на развитие эмоционального интеллекта у младших школьников, чтобы предоставить родителям и педагогам возможность улучшить свои знания и навыки в данной области?

Актуальность проблемы, ее теоретическая ценность и недостаточная научная проработанность предопределили выбор темы исследования:

«Роль семьи в развитии эмоционального интеллекта младших школьников».

Цель исследования – теоретически обосновать влияние семьи на развитие эмоционального интеллекта младших школьников; разработать программу психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта у младших школьников и подтвердить ее эффективность путем проведения экспериментального исследования.

Объект исследования – эмоциональный интеллект младших школьников.

Предмет исследования – роль семьи в развитии эмоционального интеллекта младших школьников.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть сущность понятия «эмоциональный интеллект» и особенности его развития у младших школьников.
2. Изучить роль семьи в развитии эмоционального интеллекта.
3. Разработать программу психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта младших школьников.
4. Проверить результативность программы.

Предполагается, что на развитие эмоционального интеллекта младших школьников оказывают значительное влияние внутрисемейные отношения, и этот уровень развития может измениться после разработки и применения программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта у детей данной возрастной группы.

Для научно-педагогического исследования были выбраны следующие методологические подходы:

1. Системный подход: родители и дети – объекты одной системы, поэтому необходимо рассматривать их как единое целое с целью

выявления взаимосвязи между ними (А. Н. Аверьянов, В. Г. Афанасьев, И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Э. Г. Юдин).

2. Личностно-ориентированный подход: для разработки программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта целесообразно учитывать личностные особенности детей младшего школьного возраста (М. А. Аكوпова, Е. В. Бондаревская, М. А. Вакулина, В. В. Сериков, В. А. Слостенин, И. С. Якиманская).

Практическая значимость исследования – разработанная программа психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта младших школьников может быть применена учителем начальных классов или педагогом-психологом.

Методы исследования:

1. Теоретические методы – анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, синтез, сравнение.
2. Эмпирические методы – эксперимент, тестирование.
3. Методы обработки и интерпретации результатов.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 13 имени Ю. А. Гагарина» г. Кыштым. В исследовании принимали участие учащиеся 1 класса в количестве 47 человек, родители учащихся.

Этапы исследования:

1. Анализ основных концепций и научно-исследовательских работ по теме исследования; освоение терминологии; формулировка цели, обозначение объекта, предмета и исследовательских задач; подготовка теоретической части выпускной квалификационной работы.
2. Подбор методологического инструментария; проведение первичного диагностического обследования в экспериментальной и контрольной группах; разработка и внедрение программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта.

3. Выполнение повторного диагностического обследования в экспериментальной группе; сопоставление и анализ результатов первичной и повторной диагностики; оформление итоговой аттестационной работы.

Структура магистерской диссертации: введение, три главы, выводы по главам, заключение, библиографический список (75 источников), 6 таблиц, 15 рисунков, приложения.

Апробация исследования была осуществлена:

1. Путем публикации результатов исследования.

1.1. Ахмадеева Ю. М. Взаимодействие с семьей по развитию эмоционального интеллекта младших школьников в рамках программы «Орлята России» / Ю. М. Ахмадеева // Орлята России: траектории развития социальной активности младших школьников : сб. материалов I Всерос. студ. науч.-практ. конф. – Челябинск : АБРИС, 2025. – С. 24–27.

1.2. Ахмадеева Ю. М. Сотрудничество педагога с семьей по развитию эмоциональной сферы у младших школьников в рамках реализации программы «Орлята России» / Ю. М. Ахмадеева // Материалы и методы инновационных научно-практических исследований и разработок : Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Стерлитамак : АМИ, 2025. – С. 15–17.

1.3. Ахмадеева Ю. М. Роль семьи в развитии эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста / Ю. М. Ахмадеева // Образование без границ: проблемы, решения, перспективы: материалы I Международной научно-практической конференции. – Челябинск : АБРИС, 2025. – Ч. 1. – С. 64–67.

2. Путем выступления на научно-практических конференциях:

2.1. I Всероссийская студенческая научно-практическая конференция «Траектории развития социальной активности младших школьников» (Челябинск, 18.04.2024 г.).

2.2. I Международная научно-практическая конференция «Образование без границ: проблемы, решения, перспективы» (Челябинск, 21.05.2025 г.).

2.3. Международная научно-практическая конференция «Материалы и методы инновационных научно-практических исследований и разработок» (Магнитогорск, 24.11.2025 г.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Становление представлений об эмоциональном интеллекте в психологии

Изучением феномена эмоционального интеллекта в психолого-педагогической науке занимались многие ученые. Одним из первых начал рассматривать понятие эмоций Чарльз Дарвин. В результате своих исследований он пришел к выводу, что эмоции выражаются через мимику и поведение. Дарвин утверждал, что выражение эмоций может играть ключевую роль в выживании и социальной коммуникации. Он говорил, что «когда разум сильно возбужден, мы можем ожидать, что он мгновенно окажет непосредственное воздействие и на сердце. Когда сердце испытает это воздействие, оно направит свою реакцию в мозг. При любом возбуждении будет иметь место значительное взаимное воздействие и реагирование между этими двумя важными органами тела» [21].

Важно отметить тот факт, что отправной точкой для развития феномена «эмоционального интеллекта» стало введение термина «социальный интеллект» в 1920 году Эдвардом Ли Торндайком. Он написал статью «Интеллект и его использование», в которой предложил теорию социального интеллекта, разделив его на три отдельные категории [77]. Его модель включала в себя следующие компоненты:

1. Абстрактный интеллект – способность понимать и применять различные идеи.
2. Механический интеллект – способность понимать и оперировать конкретными предметами.
3. Социальный интеллект – способность понимать людей.

В его понимании социальный интеллект рассматривается как «умение, осознание и управление представителями сильного пола и

слабого пола, способность взаимодействовать разумно в межличностных отношениях».

Впервые понятие «эмоциональный интеллект» было использовано в 1964 году Майклом Белдоком. В своей научно-исследовательской работе он отметил, что интеллект может проявляться не только в аналитических способностях, но и в эмоциональной сфере [2].

В 1983 году Говард Гарднер выдвинул свою точку зрения о том, что классические формы интеллекта не могут дать всеобъемлющего объяснения когнитивным способностям человека [15]. Он предложил теорию множественного интеллекта, включающую в себя внутриличностный интеллект («способность понимать себя, свои эмоции и мотивации») и межличностный интеллект («умение распознавать чувства, эмоции других людей, эффективно общаться»). Именно эти две ветви разума формируют основу того, что в наши дни принято называть «эмоциональным интеллектом».

Опираясь на теорию множественного интеллекта Г. Гарднера, в 1990 году исследователи Питер Сэловей, Джон Мэйер и Дэвид Карузо создали дебютную модель эмоционального интеллекта. В ее структуру входили четыре части:

1. Идентификация эмоций – способности, связанные между собой: восприятие эмоций (т. е. способность замечать свои эмоции), адекватное выражение, их идентификация, распознавание истинных эмоций или их имитации.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности – способность задействовать эмоции с целью направления внимания на важные события; вызывать эмоции, способствующие решению задач; использовать изменение настроения в качестве средства анализа разных точек зрения на какую-либо проблему.

3. Понимание эмоций – способность осмыслять спектр различных эмоций, связи между ними, переходы от эмоции к эмоции, осознавать их причины, улавливать вербальную информацию о них.

4. Управление эмоциями – способность контролировать собственные эмоции, осознавать их, снижать интенсивность негативных эмоций [76].

Развивая идеи Мэйера, Сэловея и Карузо, американский психолог Дэниел Гоулман углубился в исследование эмоционального интеллекта и предложил интегрированную модель. При создании данной модели он соединил когнитивные способности с личностными характеристиками и обогатил ее несколькими новыми компонентами. Гоулман выделяет пять основных элементов, которые состоят из более узких категорий:

1. Самопознание – способность идентифицировать свои эмоции, узнавать свои слабые и сильные стороны, определять свои цели и жизненные ценности.

2. Саморегуляция – способность контролировать свои эмоции, сдерживать импульсы.

3. Мотивация – способность стремиться к достижению цели.

4. Эмпатия – способность учитывать чувства других людей при принятии решений, а также способность сопереживать другим людям.

5. Социальные навыки – способность выстраивать отношения с людьми [20].

Другой ученый Рувен Бар-Он рассматривает эмоциональный интеллект как «совокупность некогнитивных способностей, компетенций, умений, которые влияют на способность быть успешным в совладении с требованиями и давлением окружающей среды» [75]. Его концепция включает в себя пять ключевых компонентов, каждый из которых включает в себя несколько более мелких элементов:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.

2. Навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.
3. Способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.
4. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью.
5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм.

Несмотря на то, что изученные теории и модели эмоционального интеллекта разработаны в рамках зарубежной науки, значительное распространение и признание они получили и в нашей стране. Большой вклад в развитие понятия эмоционального интеллекта внесли такие ученые, как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и ряд других исследователей.

В 1930-х годах Л. С. Выготский одним из первых выдвинул предположение о том, что «важно исследовать взаимодействие между когнитивными процессами и эмоциональными реакциями» [26]. Также он считал эмоции составной частью мышления.

Идеи Л. С. Выготского стал развивать А. Н. Леонтьев, который считал необходимостью «различать сознаваемое объективное значение и его значение для субъекта (личностный смысл)» [46]. В своих работах он показал, что мышление может иметь аффективную регуляцию.

Похожей позиции придерживался и С. Л. Рубинштейн. Он писал о том, что «мышление как реальный психический процесс уже само является единством интеллектуального и эмоционального, а эмоция – единство эмоционального и интеллектуального. В то же время, интеллектуальные, эмоциональные или волевые процессы, с одной стороны, являясь единными процессам, создают многообразие психических процессов по преобладающему в каждом таком процессе интеллектуальному, эмоциональному или волевому компоненту» [55].

Б. В. Зейгарник также развивает идею Л. С. Выготского. Она считает, что мышление человека не может существовать без его определенных установок, чувств, мотивов [50].

Среди современных отечественных исследователей можно выделить и Д. В. Люсина, считающий, что «эмоциональный интеллект – совокупность способностей для понимания своих и чужих эмоций и управления ими» [43]. Согласно его модели, эмоциональный интеллект включает в себя 2 звена: «способность к пониманию своих и чужих эмоций» и «способность к управлению собственными эмоциями».

Важно подчеркнуть, что определение эмоционального интеллекта впервые в российской науке было обозначено Г. Г. Гарсковой. По ее мнению, эмоциональный интеллект связан «со способностью понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза» [16]. Подход Г. Г. Гарсковой основан на концепции, которую предложил Д. В. Люсин.

Необходимо отметить, что большинство отечественных ученых придерживаются концепции Г. Гарднера, поскольку она позволяет наиболее глубоко понять природу эмоционального интеллекта и его роль в жизни человека.

За основу нашей работы была взята смешанная модель Дэниела Гоулмана, которая включает в себя пять компонентов: самопознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки.

1.2 Особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников

Младший школьный возраст считается важным периодом в жизни ребенка, поскольку характеризуется динамичным развитием организма ребенка в связи с переходом на новый возрастной этап. Начало учебной деятельности перестраивает весь привычный уклад его жизни: перед

младшим школьником ставятся новые задачи и требования; меняется коллектив, с которым ему необходимо найти общий язык; реорганизуется эмоциональная сфера [5].

Некоторые ученые считают самопознание у детей младшего школьного возраста процессом становления идентичности, установления связей с социумом и окружающим миром. Суть данного процесса заключается в том, что ребенок постепенно осознает свою уникальность, отделяет себя от других людей [45]. Способствует этому анализ и сравнение собственных качеств, сопоставление себя с окружающими и рефлексию над изменениями, происходящими с течением времени. В процессе учебной деятельности ребенок приходит к пониманию себя. Важно подчеркнуть, что она является целенаправленной, обязательной, произвольной и оценивается окружающими, нежели игровая деятельность. Следовательно, именно учебная деятельность определяет статус обучающегося в школьной среде. Следует также отметить, что от этого зависит и внутреннее состояние младшего школьника, и самочувствие, и его эмоциональное благополучие. Теперь именно в учебной деятельности ребенок познает себя, у него складываются представления о самом себе, формируются самооценка, навыки самоконтроля и саморегуляции [38].

Формирование навыков саморегуляции является важнейшим аспектом психического становления детей младшего школьного возраста. Так, Л. С. Выготский определил ряд критериев, характеризующих способность регулировать проявление своих эмоций [12]:

1. Эмоции приобретают для ребенка смысл, он начинает понимать, что означает «я радуюсь», «я добрый», «я огорчен», то есть у него возникает потребность осознавать собственное эмоциональное состояние.
2. Возникает обобщение эмоционального состояния, логика чувств.

3. Осмысление эмоционального состояния во время переживания вызывает острую борьбу эмоций. Такое противоречие переживания и трудности выбора усугубляют внутреннюю напряженность. Младший школьник мало осознает свои переживания, с трудом понимает причины его возникновения, а на трудности в школе и дома чаще всего отвечает такими эмоциональными реакциями, как гнев, страх и обида.

С поступлением в первый класс у ребенка начинает формироваться учебная мотивация и внутренняя позиция школьника. Д. Б. Эльконин, в частности, писал: «В качестве мотивов могут выступать содержание самой деятельности, ее общественное значение, успех или неуспех в ее проведении, личные достижения (самооценка). Младших школьников привлекают исполнение роли ученика, достижение признания со стороны взрослых, взаимодействие со сверстниками» [72]. Важно сделать акцент на том, что мотивационная сфера обучающихся начальных классов подвластна воздействию психологических качеств, активно развивающихся в данном возрасте («произвольность, самоконтроль, внутренний план действий, рефлексия»).

В своей статье Р. И. Кузьмина писала: «Развитие эмпатии происходит в процессе формирования непроизвольно действующих нравственных мотивов, мотиваций в пользу другого человека. С помощью эмпатии ребенок приобщается к миру переживаний другого человека, у него формируется представление о его ценности, развивается и закрепляется потребность в эмоциональном благополучии других людей. По мере психического развития ребенка эмпатия становится источником благоприятного нравственного развития» [35]. Заслуживает внимания тот факт, согласно которому известно развитие двух видов эмпатии у детей в младшем школьном возрасте – гуманистическая и эгоцентрическая. Гуманистическая эмпатия выражается эмоциональным откликом на состояние другого человека как позитивное, так и негативное. Это включает в себя чувство сострадания, сопереживания, сорадости, жалости.

Эгоцентрическая эмпатия, напротив, связана с личными переживаниями. В таком случае ребенок ощущает страдание, грусть, страх. При этом радость в ответ на печаль другого человека и наоборот являются проявлениями зависти. Следует также отметить, что младшие школьники способны к достаточно острым переживаниям сочувствия и ярким проявлениям зависти [17].

Младший школьный возраст также является наиболее важным периодом для развития социальных навыков. Это связано с тем, что младшие школьники приобщаются к общественной жизни и вовлекаются в социально значимую деятельность. Н. Н. Калацкая пишет о том, что «для данного возраста важен ряд личностных образований, необходимых для становления социальных навыков: развитие диалогичности сознания, становление адекватной самооценки, формирование критичности по отношению к себе и к окружающим» [52]. Помимо этого, младшие школьники знакомятся с конструктивными способами общения, осваивают общепринятые нормы и правила, у них формируется новый тип взаимодействия с окружающими.

Изучив особенности эмоциональной сферы младших школьников и сопоставив их с основными составляющими эмоционального интеллекта (смешанная модель Д. Гоулмана: самопознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки), можно сделать следующие выводы:

1. Младшие школьники начинают выделять себя среди других людей, получают знания о себе путем сравнения себя с другими и самим собой в разное время, таким образом происходит процесс самопознания. Учебная деятельность оценивается окружающими и поэтому определяет положение школьника среди них, от чего зависит его эмоциональное состояние.

2. Развитие саморегуляции происходит посредством осознания собственного эмоционального состояния, его осмысления во время какого-либо переживания.

3. На мотивацию младших школьников влияют личностные достижения, получение признания со стороны взрослых. Им свойственны такие психологические новообразования, как самоконтроль, произвольность, внутренний план действий, рефлексия.

4. Младшие школьники способны эмоционально откликаться на переживания другого человека (гуманистическая эмпатия), также им свойственно переживание за себя (эгоцентрическая эмпатия).

5. Формирование социальных навыков связано с тем, что младшие школьники осваивают социальные нормы, знакомятся с конструктивными способами общения с окружающими.

1.3 Семья как ключевой фактор формирования эмоционального интеллекта ребенка

На становление личности ребенка оказывает влияние, в первую очередь, его семья. Отношения внутри семьи являются еще и основным фактором формирования эмоционального интеллекта ребенка.

Среди ученых, которые уделяли особое внимание развитию ребенка в системе отношений «дети – родители», можно отметить Р. М. Грановскую, Р. В. Овчарову, А. С. Спиваковскую. Они считают, что «семья – это первая социальная сфера, которая предназначает его развитие и становление основой формирования его доминирующих эмоциональных состояний. Семья становится источником первых позитивных и негативных переживаний и эмоций ребенка. Все это складывается в основу формирования и зарождения эмоционального интеллекта» [18].

Л. С. Выготский также уделял свое внимание вопросам изучения влияния взрослого человека на развитие эмоциональной сферы младшего школьника. Он считал, что участие окружающих необходимо для

деятельности ребенка. Ребёнок сначала понимает других и только потом – себя [13]. Л. С. Выготский также ввел понятие значимого взрослого в жизни ребенка. В младшем школьном возрасте только родители являются значимыми взрослыми, которые способны в большей степени повлиять на формирование эмоционального интеллекта.

Ключевым фактором в становлении самопознания учеников начальных классов является семья. Этот процесс содержит в себе освоение информации о себе, создание адекватной оценки собственных качеств, а также осознание спектра личных способностей, достоинств и недостатков. Рассматривая роль семьи в развитии самооценки как основного образования личности, А. И. Липкина считает, что «прочность семьи, стиль воспитания, заинтересованность взрослых в делах ребенка влияют на формирование этого феномена» [37].

Н. И. Непомнящая утверждает, что «преобладание у родителей положительных и неадекватных оценок ребенка лежит в основе проявления двух крайних форм поведения:

1. Стремления получить положительную оценку любой ценой.
2. Некоторого равнодушия к оценке со стороны других взрослых (не родителей) и сверстников, поскольку, по словам таких детей их и так всегда дома хвалят» [62].

Важным является то, что подобная стратегия воспитания препятствует формированию у ребенка осознания собственной исключительности и индивидуальности. Основной упор направлен лишь на получение положительных оценок и достижение отличных результатов. Следовательно, в связи с этим резко возрастает уровень беспокойства и тревожности, что приводит к затруднениям развития навыков самоанализа и способствует формированию искаженного представления о себе.

Рассматривая основу формирования здоровой самооценки, следует отметить, что данный процесс зависит от принятых в семейном коллективе норм и правил поведения. Важно акцентировать внимание и на том, что

семья должна характеризоваться широким кругом интересов. В таких семьях более приоритетным являются чуткое внимание и забота не только о близких людях, но и об окружающих – друзьях, знакомых, животных. Развитие творческого мышления и подход к любому делу являются стимулом для проявления инициативности ребенка, раскрывают его уникальные таланты и развивают самостоятельность. Также ключевым аспектом успешного взаимодействия между родителями и ребенком является умение объективно и адекватно оценивать его действия и достижения [26].

Так, Э. В. Витушкина считает, что родительская позиция включает в себя не только любовь к ребенку, но и «способность адекватно относиться к его действиям и достижениям. Ребенок осознает самого себя и свои возможности через эмоциональное отношение к себе значимых для него взрослых, что является основой саморегуляции его поведения и самооценки. Поэтому отношение значимых взрослых может либо способствовать развитию адекватной самооценки, либо приводить к неадекватным реакциям ребенка на неудачу» [11].

Влияние семьи на развитие саморегуляции младших школьников проявляется в разных особенностях: в формировании навыков самоконтроля, в развитии произвольности поведения, в выработке адекватной эмоциональной реакции на ошибки. Г. А. Виленская в своих работах изучала вопрос саморегуляции поведения младших школьников. Согласно результатам данного исследования одним из необходимых условий, определяющих процесс формирования саморегуляции, является родительское воспитание и характер детско-родительских отношений в целом. Навыки самоконтроля у детей формируются благодаря предоставленной родителями своевременной возможности проявлять самостоятельность, достигать результата в ходе определенной деятельности, брать на себя ответственность за достижение цели [57].

В младшем школьном возрасте, когда учебная деятельность стала ведущей, мотивация учения зависит и от стиля семейного воспитания. И. Д. Афонина считает, что «когда родители ожидают слишком многого от своих детей, у них появляется страх поражения, и, следовательно, мотивация снижается. Такие родители всегда будут недовольны результатом своего ребенка, поэтому у него не будет стремления к достижению успеха в обучении» [6]. Некоторые родители очень увлечены своими делами и заботами, и успеваемость ребенка не интересует. В таком случае учебная мотивация тоже будет снижена. Необходимо отметить, что дети, окруженные чрезмерной заботой родителей, также имеют недостаточную мотивацию.

Семейная среда играет важную роль и в формировании эмпатии у младших школьников. Так, развитие эмпатии позволяет ребенку войти в мир переживаний окружающих людей, у него формируется понимание ценности каждой личности, и на первый план выходит забота о других людях, нежели о себе. В своем исследовании В. П. Кузьмина делает вывод о том, что «эмпатия является связующим звеном в отношениях между взрослым и ребенком, определяющих вхождение последнего в сообщество сверстников. Сформированная эмпатия оптимизирует процесс социализации ребенка, придавая ему гуманистическую, духовную направленность» [35].

Важно подчеркнуть, что стиль поведения родителей, их отношение к собственным детям оказывают существенное влияние на развитие эмпатии. Так, неблагополучные отношения в семье приводят к нарушению формирования эмоциональной отзывчивости у ребенка. В результате этого у него может сформироваться безразличие к чувствам окружающих. Для гармоничного развития личности младшего школьника важно выстраивать доверительные взаимоотношения в семье, в которых будут присутствовать поддержка и взаимопомощь [34].

Семья является естественной средой и для развития социальных навыков младших школьников. К ним относятся: умение выражать свои мысли и адекватно реагировать на слова окружающих, уважать свои и чужие границы, работать в команде и находить компромиссы, выявлять источник конфликта и разрешать конфликт мирным путем, а также вести себя уважительно в обществе и по отношению к окружающим людям. Для того, чтобы процесс социального развития младших школьников был эффективен, целесообразно привлекать детей к выполнению домашних дел и обязанностей [54].

А. А. Алтухова, Е. Н. Кролевецкая, О. В. Маниковская, О. В. Суворова, В. В. Халикова подчеркивают, что «субъектность позиции ребенка во взаимодействии с родителями способствует естественному взрослению, накоплению индивидуального опыта в различных видах деятельности и становлению ребенка членом общества с необходимым набором социальных качеств» [10].

Так, развитие эмоционального интеллекта ребёнка младшего школьного возраста будет проходить естественным путём, если родители будут сопровождать его, помогут при столкновениях с трудностями. В таком случае он быстрее справится с адаптацией к школе, а значит, будет чувствовать себя в школьном пространстве, как дома. Когда родители не оставляют без внимания переживания ребёнка, учат его определять испытываемые эмоции, ребёнок получает большую свободу, улучшаются его навыки межличностной коммуникации.

Выводы по главе 1

Анализ исследований и работ зарубежных и отечественных ученых по проблеме развития эмоционального интеллекта позволил сделать следующие выводы.

Понятие «эмоциональный интеллект» впервые было предложено в 1964 году Майклом Белдоком. Именно он отметил, что эмоциональный

интеллект проявляется и в аналитических способностях, и в эмоциональной сфере. Среди концепций эмоционального интеллекта зарубежных исследователей можно выделить: концепцию множественного интеллекта

Говарда Гарднера, модель эмоционального интеллекта Питера – Сэловея – Карузо, смешанную модель Дэниела Гоулмана, модель Рувена Бар-Она.

Среди отечественных разработок следует отметить концепцию эмоционального интеллекта Д. В. Люсина. Также неоспоримый вклад внесла Г. Г. Гарскова. Она впервые в российской науке сформулировала определение эмоционального интеллекта. В нашей работе использовалась смешанная модель Дэниела Гоулмана.

Младший школьный возраст характеризуется динамичным развитием организма ребенка, и поступление в школу меняет весь привычный уклад его жизни. На основании смешанной модели Дэниела Гоулмана было изучено и проанализировано развитие процессов, играющих важную роль в развитии эмоционального интеллекта у младших школьников. Процесс самопознания осуществляется теперь в учебной деятельности, которая является целенаправленной, обязательной, произвольной, в отличие от игровой, и оценивается окружающими. Саморегуляция развивается постепенно и включает в себя несколько показателей (эмоции приобретают смысл, возникает обобщение эмоционального состояния, появляется борьба эмоций при осмыслении эмоционального состояния во время переживаний). На учебную мотивацию младших школьников влияют произвольность, самоконтроль, внутренний план действий и рефлексия. Развивается 2 вида эмпатии – гуманистическая (переживания за других) и эгоцентрическая (переживания за себя). Младшие школьники способны к достаточно острым переживаниям сочувствия и ярким проявлениям зависти. Для формирования социальных навыков важно развитие диалогичности

сознания, становление адекватной самооценки, формирование критичности по отношению к себе и к окружающим.

Детско-родительские отношения являются основным фактором формирования и организации эмоционального интеллекта младшего школьника, а также оказывают влияние на становление его личности. На развитие всех вышеперечисленных процессов влияет стиль семейного воспитания и поведения родителей по отношению к детям, их позиции и установки. Гармоничному развитию личности младшего школьника будут способствовать доверительные взаимоотношения членов семьи, благоприятная социальная ситуация развития, привлечение детей к выполнению домашних дел и обязанностей.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

2.1 Методы и организация исследования эмоционального интеллекта

Изучение теоретических представлений о формировании эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста послужило выводом о том, что требуется проведение научно-экспериментальной работы в ходе практической деятельности по данному направлению.

Для проведения исследовательской работы была выбрана одна из общеобразовательных школ города Кыштыма. В исследовании приняли участие младшие школьники в возрасте 7-8 лет в количестве 47 человек.

Цель эмпирического исследования: выявление уровня развития эмоционального интеллекта у младших школьников, разработка программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта у младших школьников и оценка ее результативности.

Этапы исследования:

Первый этап (констатирующий) – оценка существующего уровня эмоционального интеллекта у младших школьников

Второй этап (формирующий) – разработка и применение программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта у младших школьников.

Третий этап (контрольный) – повторная оценка уровня развития эмоционального интеллекта у младших школьников, принявших участие в научно-исследовательской работе; оценка эффективности программы, внедренной на формирующем этапе.

Для диагностики уровня эмоционального интеллекта был использован следующий диагностический инструментарий:

1. Методика «Эмоциональные лица» (Н. Я. Семаго).
2. Методика «Словарь эмоций» (модификация Е. С. Ивановой).
3. Методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн).

Итак, дадим краткую характеристику выбранным методикам диагностики, процедуре их проведения и представим разработанную программу психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта младших школьников.

Методика 1 «Эмоциональные лица» (Н. Я. Семаго) [58].

Цель: оценка потенциала адекватного опознания эмоционального состояния.

Процедура проведения. Обучающимся предлагается 2 серии изображений. Первая серия состоит из 3 контурных изображений лиц. Вторая серия включает в себя 14 изображений лиц детей (мальчиков и девочек), выражающих определенные эмоции. Детям необходимо определить, какая именно эмоция изображена на каждой картинке.

Критерии оценки результатов:

Высокий уровень – ребенок дает развернутый ответ, у него развита способность адекватно обозначать эмоциональные состояния, оценивать лицевую экспрессию, описывать собственные переживания.

Средний уровень – ребенку требуется помощь взрослого при распознавании эмоций на изображениях лиц, он испытывает трудности в опознании и назывании абстрактных изображений.

Низкий уровень – ребенок не может выполнить задание даже с помощью наводящих вопросов, не называет эмоциональное состояние, не может показать его на себе.

Методика 2 «Словарь эмоций» (модификация Е. С. Ивановой) [27].

Цель: изучение объема словаря эмоций.

Процедура проведения. Педагог называет слова, которые обозначают эмоции, чувства и переживания, а детям необходимо поставить около

слова знак «+», если им известно значение данного слова. Если слово, обозначающее эмоции, чувства и переживания детям не знакомо, около слова необходимо поставить знак «-». При этом каждое слово зачитывается дважды, с небольшой паузой.

Критерии оценки результатов:

Высокий уровень развития словаря эмоций – 17 и более понятий эмоций и чувств.

Средний уровень развития словаря эмоций – 9-16 понятий.

Низкий уровень развития словаря эмоций – до 8 понятий.

Методика 3. «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн) [24].

Цель: анализ уровня выраженности способности к эмоциональному отклику.

Процедура проведения. Обучающимся предлагается ответить на 33 вопроса, с которыми можно согласиться или нет.

Критерии оценки:

Оценка уровня выраженности способности к эмоциональному отклику дается в соответствии с ключом и по следующим параметрам:

Ответ «да» (+): 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31.

Ответ «нет» (-): 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

Все правильные ответы приравниваются к 1 баллу.

Высокий уровень – 24-33 балла.

Средний уровень – 14-24 балла.

Низкий уровень – 0-14 баллов.

Подобранные методики адекватны возрастным возможностям младших школьников, обладают валидностью и надежностью.

Подробное описание методик представлено в приложении Г.

2.2 Программа психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Калейдоскоп» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Основной задачей программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста является укрепление и сохранение их психического здоровья и благополучия. Она ориентирована на формирование благоприятной и дружественной атмосферы в школьном коллективе, а также на развитие навыков идентификации и вербализации собственных чувств и эмоций окружающих.

Кроме того, данная программа призвана расширить знания и навыки родителей в области развития эмоционального интеллекта у детей, что, в свою очередь, должно способствовать налаживанию более гармоничных отношений между родителями и детьми. Улучшение детско-родительских отношений также является одним из важных аспектов реализации данной программы.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Устав Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13 имени Ю. А. Гагарина».

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта у младших школьников.

Задачи:

1. Расширить представления обучающихся о чувствах и эмоциях.
2. Развить навык осознания и принятия своих и чужих эмоций.

3. Обучить учащихся навыкам управления своими эмоциями.
4. Улучшить взаимодействия со сверстниками, педагогами, родителями.
5. Развить коммуникативные умения.
6. Повысить уровень компетентности родителей в вопросах развития эмоционального интеллекта у детей.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования развитие эмоционального интеллекта у младших школьников является одним из важнейших направлений воспитательной и образовательной деятельности.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции и управлять ими, а также распознавать эмоциональное состояние других людей. Он является важной стороной их общего развития, играющей ключевую роль в социализации, адаптации, взаимоотношениях со сверстниками и успешном обучении.

В настоящее время образовательные учреждения крайне редко предлагают дополнительные занятия, направленные на совершенствование эмоциональных навыков школьников. Однако, специалисты в области психологии подчеркивают значимость работы над эмоциональным интеллектом в младшем школьном возрасте. Именно в этот период дети часто испытывают затруднения в управлении собственными чувствами и понимании эмоционального состояния окружающих, что может негативно сказываться на их коммуникативных способностях и взаимодействии с другими людьми.

Развитие ключевых компетенций, связанных с эмоциональным интеллектом, позволит учащимся младших классов лучше понимать свои собственные переживания и чувства окружающих, оказывать влияние на происходящие события и демонстрировать более высокие результаты в учебе. Следовательно, проведение целенаправленной работы по развитию эмоционального интеллекта является важной и востребованной задачей.

При разработке программы опиралась на теоретические подходы в изучении эмоционального интеллекта Д. Гоулмана.

Эффективность программы оценивается посредством повторной диагностики, использующей те же инструменты, что и при первичной оценке.

Данная программа, разработанная для кружка внеурочной деятельности, предусматривает 34 занятия, каждое из которых рассчитано на 40 минут и проводится в групповой форме.

Содержание и структура программы учитывают психологические и возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

Программа может быть использована в практической деятельности педагогов-психологов, педагогов дополнительного образования, классных руководителей.

Принципы реализации программы:

1. Системный подход подразумевает комплексность и структурированность проводимых мероприятий, рассматривая их как единую и взаимосвязанную систему.

2. Принцип соответствия возрастным нормам развития учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей при планировании и организации занятий.

3. Учет личностных характеристик предполагает интеграцию физической и психической сторон развития личности в процессе обучения и воспитания детей.

4. Комплексное использование методов психологического воздействия заключается в подборе подходящего набора методов и инструментов, способствующих всестороннему развитию личности ребенка и решению педагогических задач.

5. Принцип отождествления предполагает использование склонности детей к идентификации себя с известными личностями или

героями, являющимися носителями культурных и нравственных ценностей, что способствует моральному развитию.

6. Интерактивное обучение подразумевает вовлечение детей в процесс обучения, стимулирование их познавательной активности и самостоятельности.

7. Принцип последовательности учитывает логическую связь между изучаемым материалом и его последовательным изучением детьми.

8. Единство чувств и знаний предполагает гармоничное взаимодействие эмоциональной и интеллектуальной сторон развития личности ребенка в процессе обучения и воспитания.

В процессе работы с детьми по данной программе на каждом из занятий педагог-психолог применяет разнообразные методики, среди которых выделяют следующие:

1. Упражнение намеренное воспроизведение конкретного действия как в начале занятия, так и в завершении его.

2. Устный метод – метод, базирующийся на пояснениях со стороны учителя относительно выполнения различных задач, содействующий поддержке, ориентации действий обучающегося, корректировке неточностей.

3. Метод наглядной демонстрации – способы визуального представления информации, облегчающие более точное и легкое освоение материала, который изучается в ходе занятия.

4. Метод практического применения – подход, в основе которого лежит реализация на практике полученных теоретических знаний (ролевые игры, сказкотерапия, творческие проекты, театрализованные игры, викторины).

Занятия имеют следующую структуру:

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение-разминка, введение в тему занятия.

3. Основные упражнения и игры.

4. Заключительная часть.
5. Рефлексия.
6. Ритуал завершения.

Таблица 1 – Содержание внеурочного курса «Калейдоскоп»

№	Тема занятия	Основные изучаемые вопросы	Кол-во часов
1.	Родительское собрание «Эмоциональный интеллект ребенка»	Понятия «эмоции» и «эмоциональный интеллект». Основные модели эмоционального интеллекта. Рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта	1
2.	Путешествие в страну эмоций	Понятие «Эмоции». Базовые эмоции, их отличительные признаки. Понятия «положительные эмоции», «отрицательные эмоции»	3
3.	Что я чувствую сейчас?	Понятие «эмоциональное состояние». Виды эмоциональных состояний	3
4.	Как управлять собой?	Способы саморегуляции. Развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний	3
5.	Я учусь достигать своих целей	Понятия «цель», «достижение цели», «мотивация». Типы мотивации. Способы мотивации	3
6.	Эмпатия	Понятия «сочувствие», «эмпатия». Развитие эмпатии по отношению к окружающим людям	3
7.	Я и коллектив	Развитие навыков общения в коллективе. Правила дружного и сплоченного коллектива	3
8.	Я – это ты. Ты – это я	Понятие «внутренний мир человека»	3
9.	Почему люди ссорятся?	Понятия «положительные способы разрешения конфликтов» и «отрицательные способы разрешения конфликтов». Правила бесконфликтного общения	3
10.	Дружба. Как выбрать друзей?	Понятие «дружба». Признаки настоящей дружбы. Качества надежного и верного друга	2
11.	Жизненные навыки	Понятия «навыки» и «жизненные навыки»	3
12.	Общечеловеческие ценности	Понятие «ценности». Виды ценностей. Иерархия ценностей	2
13.	Заключительное занятие	Обобщение полученных знаний. Подведение итогов	2

После завершения реализации программы обучающиеся должны обладать знаниями о базовых эмоциях, их признаках и проявлениях. Необходимо понимание специфики проявления этих основных эмоций, а также ключевых факторов, провоцирующих их возникновение. Важным

аспектом для младших школьников является владение техниками регулирования эмоционального состояния.

Кроме того, учащиеся должны быть способны: осознавать собственное эмоциональное состояние; корректно выражать свои чувства; владеть навыками саморегуляции эмоций; распознавать доминирующие эмоции других людей, опираясь на мимику, жестикуляцию и выразительные движения тела. Помимо этого, необходимо уметь эффективно взаимодействовать в коллективе, проявлять внимание к мнению других, слушать и слышать собеседника, находить компромиссы и демонстрировать эмпатию.

Выводы по главе 2

В экспериментальном исследовании приняли участие младшие школьники в возрасте 7-8 лет в количестве 47 человек и их родители. На начальной стадии исследования был осуществлен предварительный анализ развития эмоционального интеллекта у младших школьников. Этап формирования включал в себя разработку и практическое использование программы психолого-педагогической поддержки развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста. На заключительном этапе была проведена итоговая оценка уровня эмоционального интеллекта у участников исследования, а также проанализирована эффективность разработанной программы.

Для диагностики уровня эмоционального интеллекта были использованы следующие методики: «Эмоциональные лица» (Н. Я. Семаго), «Словарь эмоций» (модификация Е. С. Ивановой), «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн). Данные методики соответствуют возрастным возможностям младших школьников, обладают валидностью и надежностью.

Предлагаемая программа разработана с учетом положений ФГОС начального образования и ориентирована на формирование

эмоционального интеллекта, поддержку и укрепление психологического благополучия детей младшего школьного возраста. Кроме того, она призвана содействовать налаживанию взаимопонимания между детьми и родителями, а также расширять знания родителей об особенностях развития эмоциональной сферы ребенка.

В современных школах программы развития эмоционального интеллекта во внеурочное время встречаются нечасто. Младшие школьники испытывают сложности в понимании собственных эмоций и эмоций других людей, а также недостаточно умеют управлять своими чувствами. Это негативно влияет на их общение с окружающими и успеваемость в учебе. В связи с этим, крайне необходимо уделять внимание развитию эмоционального интеллекта у младших школьников.

При разработке программы опиралась на теоретические подходы в изучении эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана (смешанная модель: самопознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки).

Наша программа предусматривает 34 занятия, каждое из которых рассчитано на 40 минут и проводится в групповой форме. Содержание и структура программы учитывают психологические и возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Анализ результатов констатирующего этапа

Результаты, полученные в ходе проведения первичной диагностики, были обработаны и представлены ниже графически в виде диаграмм (рисунок 1, рисунок 2).

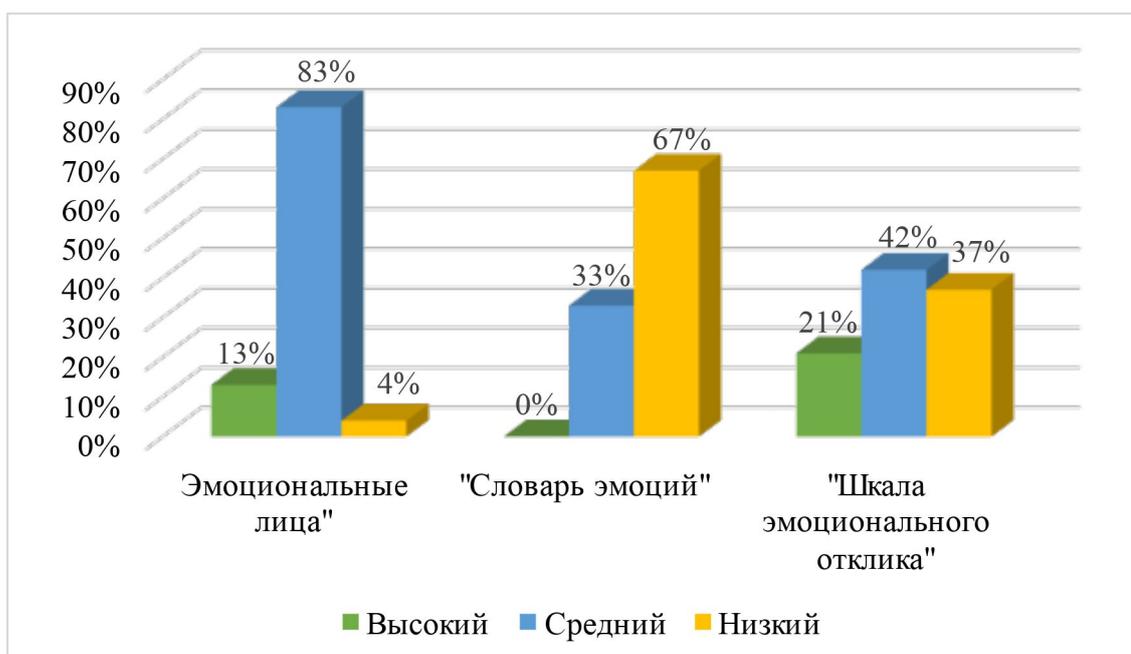


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики в экспериментальной группе на констатирующем этапе

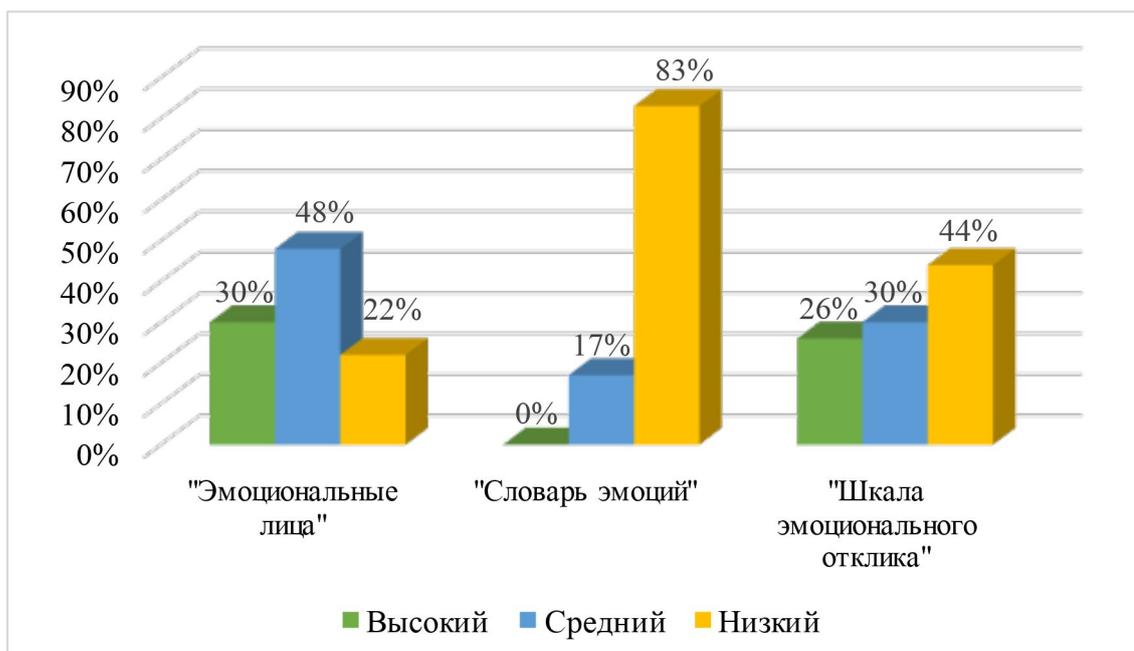


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики в контрольной группе на констатирующем этапе

Анализ результатов по методике «Эмоциональные лица» показал, что высокий уровень адекватного опознания эмоционального состояния выявлен у 3 обучающихся (13 %) в экспериментальной группе и у 7 обучающихся (30 %) в контрольной группе. Эти дети способны адекватно обозначать эмоциональное состояние и оценивать лицевую экспрессию.

Средний уровень адекватного опознания эмоционального состояния показали 20 обучающихся (83 %) в экспериментальной группе и 11 обучающихся (48 %) в контрольной группе. Дети знакомы с эмоциональными состояниями, но у них имеются трудности в опознании и назывании абстрактных изображений.

Низкий уровень адекватного опознания эмоционального состояния был обнаружен у 1 обучающегося (4 %) в экспериментальной группе и у 5 обучающихся (22 %) в контрольной группе. Это говорит о том, что дети затрудняются в опознании и назывании эмоционального состояния, им требуется помощь взрослого.

Исходя из полученных результатов по методике «Словарь эмоций», следует отметить, что высокий уровень содержания активного словаря эмоций не был обнаружен ни у одного из обследуемых детей.

Средний уровень содержания активного словаря эмоций показали 8 обучающихся (33 %) в экспериментальной группе и 4 обучающихся (17 %) в контрольной группе. Эти дети назвали по 9-10 эмоций.

Низкий уровень содержания активного словаря эмоций был выявлен у 16 обучающихся (67 %) в экспериментальной группе и у 19 обучающихся (83 %) в контрольной группе. Эти обучающиеся знают до 8 названий эмоций.

Завершающим этапом первичной диагностики была методика «Шкала эмоционального отклика». Высокий уровень выраженности способности к эмоциональному отклику показали 5 обучающихся (21 %) в экспериментальной группе и 6 обучающихся (26 %) в контрольной группе. Эти дети проявляли чувствительность и интерес к переживаниям и проблемам других, а также вежливость, отзывчивость, общительность.

Средний уровень выраженности способности к эмоциональному отклику наблюдается у 10 обучающихся (42 %) в экспериментальной группе и у 7 обучающихся (30 %) в контрольной группе. Дети, показавшие средние результаты развития эмпатии, проявляли сдержанность чувств и эмоций. Они тоже способны сочувствовать и сопереживать другим людям, но полноценному их проявлению мешает скованность чувств и эмоций.

Низкий уровень способности к эмоциональной отзывчивости выявлен у 9 обучающихся (37 %) в экспериментальной группе и у 10 обучающихся (44 %) в контрольной группе. Эти дети в меньшей мере проявляли сочувствие и желание помочь, чаще старались искать уединение, были малообщительны.

Анализ результатов констатирующего этапа показал, что уровень эмоционального интеллекта у испытуемых преимущественно низкий и указывает на необходимость его развития. Таким образом, проведенная диагностика подтверждает необходимость развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

3.2 Анализ результатов контрольного этапа

Для повторной диагностики уровня развития эмоционального интеллекта были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе. Результаты, полученные в ходе проведения повторной диагностики, были обработаны и представлены ниже в виде диаграммы (рисунок 3).

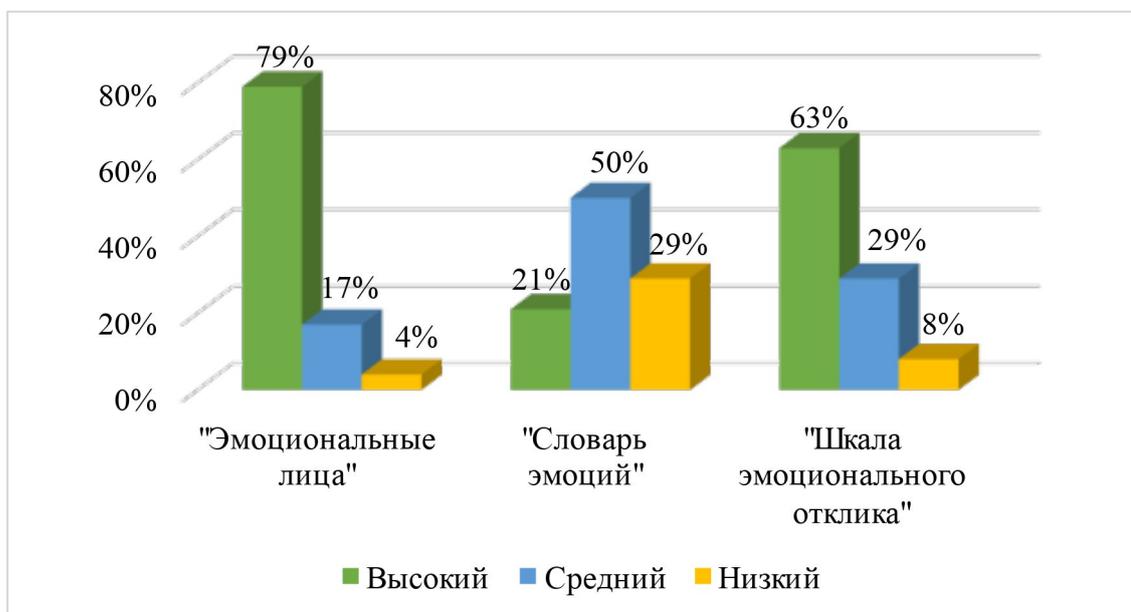


Рисунок 3 – Результаты повторной диагностики в экспериментальной группе на контрольном этапе

Анализ полученных данных по методике «Эмоциональные лица» позволяет сделать вывод, что на контрольном этапе в экспериментальной группе высокий уровень адекватного опознания эмоциональных состояний был выявлен у 19 детей (79 %) младшего школьного возраста, что говорит о его значительном повышении.

Средний уровень адекватного опознания эмоционального состояния показали 4 обучающихся (17 %), низкий уровень по-прежнему был выявлен только у 1 испытуемого (4 %).

По результатам полученных данных по методике «Словарь эмоций» можно увидеть, что в экспериментальной группе на контрольном этапе был выявлен высокий уровень содержания активного словаря эмоций у 5 испытуемых (21 %). 12 обучающихся (50 %) показали средний уровень содержания активного словаря эмоций, у 7 обучающихся (29 %) был

выявлен низкий уровень. Результаты исследования по контрольной группе не изменились.

Согласно результатам, полученным в ходе проведения повторной диагностики по методике «Шкала эмоционального отклика», можно сделать вывод о том, что показатели уровня выраженности способности к эмоциональному отклику были значительно повышены. Так, 15 обучающихся (63 %) показали высокий уровень выраженности способности к эмоциональному отклику. 7 обучающихся (29 %) показали средний уровень. Низкий уровень был выявлен всего лишь у 2 обучающихся (8 %).

Результаты первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе представлены графически (рисунок 4-6).

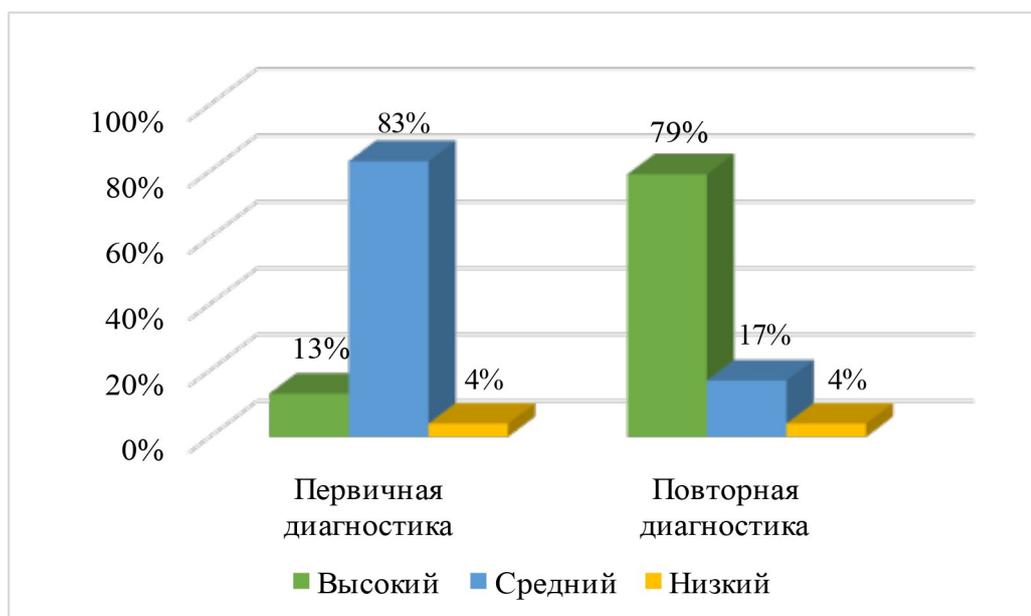


Рисунок 4 – Результаты первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе по методике «Эмоциональные лица»

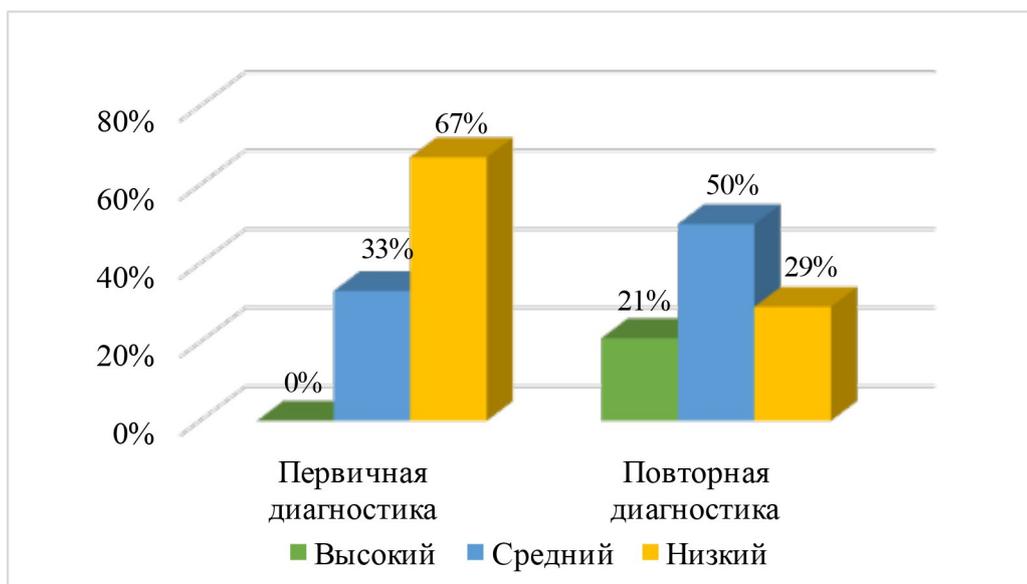


Рисунок 5 – Результаты первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе по методике «Словарь эмоций»

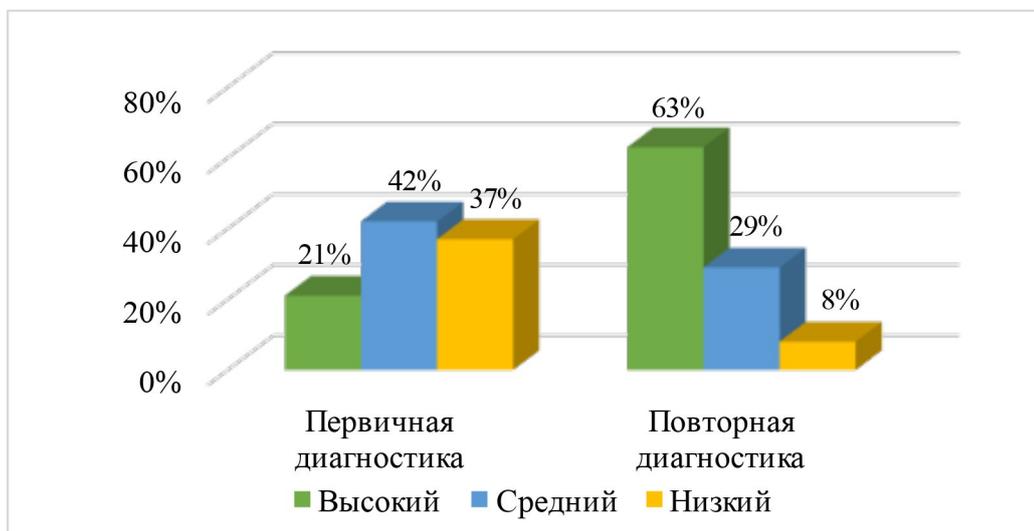


Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе по методике «Шкала эмоционального отклика»

На основании этого можно сделать вывод, что после проведения формирующего эксперимента у испытуемых был значительно увеличен уровень адекватного опознания эмоционального состояния: на этапе констатации в экспериментальной группе высокий уровень показали 3 обучающихся (13%), средний – 20 обучающихся (83%), низкий – 1 обучающийся (4%); на этапе контроля высокий уровень был выявлен у 19 обучающихся (79%), средний – у 4 обучающихся (17%), низкий – у 1 обучающегося (4%).

Значительно изменился и уровень содержания активного эмоционального словаря: на этапе констатации высокий уровень не показал никто из обучающихся, средний уровень был у 8 обучающихся (33 %), низкий уровень – у 16 обучающихся (67 %); на этапе контроля высокий уровень был выявлен у 5 обучающихся (21 %), средний – у 12 обучающихся (50 %), низкий – у 7 обучающихся (29 %).

Также были изменены показатели уровня выраженности способности к эмоциональному отклику в положительную сторону: на этапе констатации высокий уровень был обнаружен у 5 обучающихся (21 %), средний – у 10 обучающихся (42 %), низкий уровень – у 9 обучающихся (37 %); на этапе контроля у 15 обучающихся (63 %) был выявлен высокий уровень, у 7 обучающихся (29 %) – средний уровень, у 2 обучающихся (8 %) – низкий уровень.

Для доказательства эффективности программы была выполнена математическая обработка данных с помощью Т-критерия Вилкоксона для сопоставления показателей до и после исследования.

Таблица 2 – Значения показателей уровня развития эмоционального интеллекта до и после реализации программы в экспериментальной группе

№	Показатели до реализации программы	Показатели после реализации программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	15	25
2	10	26
3	9	15
4	18	27
5	20	27
6	26	29
7	21	28
8	27	30
9	27	30
10	18	25

Продолжение таблицы 2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
11	8	15
12	15	26
13	15	22
14	17	26
15	28	31
16	11	17
17	8	11
18	20	27
19	9	16
20	7	18
21	8	13
22	16	25
23	10	22
24	26	31

Первым шагом в подсчете Т-критерия являлось вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после».

Таблица 3 – Результаты разности значений

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
15	25	10	10
10	26	16	16
9	15	6	6
18	27	9	9
20	27	7	7
26	29	3	3
21	28	7	7
27	30	3	3

Продолжение таблицы 3

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
27	30	3	3
18	25	7	7
8	15	7	7
15	26	11	11
15	22	7	7
17	26	9	9
28	31	3	3
11	17	6	6
8	11	3	3
20	27	7	7
9	16	7	7
7	18	11	11
8	13	5	5
16	25	9	9
10	22	12	12
26	31	5	5

Поскольку в матрице имелись связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, было произведено их переформирование.

Таблица 4 – Результаты переформирования связанных рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	3	3
2	3	3
3	3	3
4	3	3
5	3	3
6	5	6,5

Продолжение таблицы 4

1	2	3
7	5	6,5
8	6	8,5
9	6	8,5
10	7	13
11	7	13
12	7	13
13	7	13
14	7	13
15	7	13
16	7	13
17	9	18
18	9	18
19	9	18
20	10	20
21	11	21,5
22	11	21,5
23	12	23
24	16	24

Выдвинуты гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 5 – Значения ранговых номеров разности и их сумма

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	2	3	4	5
15	25	10	10	20

Продолжение таблицы 5

10	26	16	16	24
9	15	6	6	8,5
18	27	9	9	18
20	27	7	7	13
26	29	3	3	3
21	28	7	7	13
27	30	3	3	3
27	30	3	3	3
18	25	7	7	13
8	15	7	7	13
15	26	11	11	21,5
15	22	7	7	13
17	26	9	9	18
28	31	3	3	3
11	17	6	6	8,5
8	11	3	3	3
20	27	7	7	13
9	16	7	7	13
7	18	11	11	21,5
8	13	5	5	6,5
16	25	9	9	18
10	22	12	12	23
26	31	5	5	6,5
Сумма				300

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=300$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (1):

$$(1) \quad \Sigma \quad \frac{\sum x_{ij}}{n} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{300}{2} = 150$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=24:

$$T_{кр} = 69 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 91 \quad (p \leq 0,05)$$

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таким образом, обработка полученных данных с помощью методов математической статистики показала, что использование представленной программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта у младших школьников дало положительную динамику.

Формы реализации, использованные нами в рамках проведения исследования, также подтвердили свою значимость.

Обобщив результаты по всем диагностическим методикам, можно сделать вывод, что показатели уровня развития эмоционального интеллекта у младших школьников МОУ «СОШ № 13 имени Ю. А. Гагарина» г. Кыштым на контрольном этапе были значительно улучшены по сравнению с результатами констатирующего этапа.

Полученные на этапе контроля результаты свидетельствуют об эффективности психолого-педагогической программы по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников.

Выводы по главе 3

В результате проведения программы было отмечено, что дети стали более точно вербализировать свое эмоциональное состояние и состояние окружающих людей, проявляли сочувствие к своим одноклассникам и родителям, обрели уверенность в себе, стали спокойнее относиться к своим неудачам, родители и дети стали лучше понимать друг друга, из отношения улучшились. Для анализа эффективности программы была проведена повторная диагностика уровня развития эмоционального интеллекта и сравнительный анализ с помощью метода математической статистики Т-критерия Вилкоксона для сопоставления результатов до и после. Было достоверно зафиксировано улучшение результатов уровня эмоционального интеллекта у младших школьников экспериментальной группы.

Таким образом, гипотеза данного исследования подтвердилась: уровень развития эмоционального интеллекта младших школьников будет повышаться, если младшие школьники и их родители будут включены в программу психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведения теоретического анализа по проблеме было определено, что эмоциональным интеллектом считается совокупность способностей к распознаванию и регуляции собственных эмоций, пониманию и регуляции эмоций другого человека с целью повышения эффективности общения и деятельности. При написании данной работы были рассмотрены подходы разных авторов, таких как Г. Гарднер, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Майер, П. Сэловей, Л. С. Выготский, Д. В. Люсин и др. В нашей работе дальнейшее рассмотрение эмоционального интеллекта производилось на основании концепции Д. Гоулмана, согласно которой структурными компонентами эмоционального интеллекта являются самопознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки.

Далее на основании работ И. Д. Афониной, О. О. Гониной, Н. Н. Калацкой, Д. Б. Эльконина определили, что в младшем школьном возрасте создаются благоприятные условия для активного формирования эмоционального интеллекта. Младший школьник уже способен идентифицировать эмоции, как свои, так и чужие, сопереживать и сочувствовать другому человеку, учитывать его эмоции. К тому же, учитывая труды Г. А. Виленской, Р. М. Грановской, В. П. Кузьминой, А. И. Липкиной, мы пришли к выводу о том, что на развитие эмоционального интеллекта младшего школьника оказывают влияние, в первую очередь, внутрисемейные отношения, так как именно семья является первой и главной средой, в которой он учится понимать мир и взаимодействовать в нем.

Выбранная нами концепция эмоционального интеллекта позволила подобрать методики диагностики и определить актуальный уровень

развития эмоционального интеллекта младших школьников. Основываясь на результатах диагностики, мы убедились в необходимости проведения развивающих занятий с младшими школьниками и их родителями с целью формирования базовых теоретических установок об эмоциональной сфере в целом для дальнейшего их применения в своей жизни и взаимоотношениях с окружающими.

Разработанная программа состоит из 34 занятий, проведение которых осуществлялось в течение 1 учебного года. Эксперимент был реализован в экспериментальной группе. Также была сформирована контрольная группа младших школьников, с которыми не проводились занятия.

После реализации программы была проведена повторная диагностика, итоги которой позволили нам судить об эффективности программы и возможности ее внедрения в рабочий процесс педагога-психолога, а также были даны рекомендации родителям и педагогам по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников.

Рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников:

1. Необходимо создать в семье эмоционально безопасную среду: дома должна преобладать атмосфера поддержки, взаимопомощи и принятия. Стимулируйте ребенка открыто выражать свои чувства и эмоции, даже если они будут негативными или нелогичными. Для ребенка важно, чтобы он знал: его эмоции принимаются и уважаются.

2. Важно обучать ребенка распознаванию эмоций. Для этого целесообразно рассказывать обо всех эмоциях, обязательно называя их, также обсуждать их проявления. С этой целью используйте книги, фильмы, игры, чтобы показать, как эмоции проявляются у разных людей в различных ситуациях. Немаловажно спрашивать у ребенка о его чувствах, вместе с тем говорить и о своих эмоциях.

3. Научите ребенка управлять своими эмоциями и выражать их конструктивно. Необходимо объяснить ребенку, что испытывать и положительные, и отрицательные эмоции – это нормально, но важно уметь контролировать свои эмоциональные реакции. Предложите экологичные способы выражения негативных эмоций: физическая активность (спорт, танцы и т.д.), творческая деятельность (рукоделие, рисование, сочинение музыки, стихотворений и т.д.), коммуникация (разговор с близким человеком, проговаривание эмоций вслух), самоанализ (ведение дневника эмоций, техника «Пауза»).

4. Помимо всего вышеназванного важно развивать у ребенка эмпатию. Учите ребенка ставить себя на место других людей, понимать их чувства и переживания. Развитию эмпатии поможет совместное чтение книг, обсуждение поступков героев с точки зрения проявления их эмоций.

Рекомендации педагогам по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников:

1. В первую очередь необходимо создать в классе поддерживающую среду: сформулируйте правила, которые будут поощрять уважение учеников к чувствам других. Организуйте безопасное пространство, где дети могут выражать свои эмоции без страха быть осужденными или высмеянными.

2. Обучайте распознаванию эмоций и развитию эмпатии. Используйте интерактивные методы (игры, сюжетно-ролевые ситуации, обсуждения литературных произведений, визуальные материалы), чтобы помочь детям определять и называть различные эмоции и чувства, а также научиться проявлять сочувствие и поддержку по отношению к окружающим людям.

3. Очень важным направлением работы педагога является взаимодействие с родителями учеников. Проводите информационно-просветительские мероприятия с родителями, посвященные развитию

эмоционального интеллекта, предлагайте стратегии, методики и техники, которые родители могут использовать дома с детьми.

4. Обучайте детей навыку саморегуляции и техникам, которые помогут им справиться с негативным эмоциональным состоянием (например, глубокое дыхание, счет до десяти или визуализация). Создайте в классе «Уголок спокойствия», в котором дети могут уединиться с целью успокоения.

5. Регулярно оценивайте уровень развития эмоционального интеллекта у учеников и своевременно выявляйте детей, нуждающихся в дополнительной поддержке и помощи взрослого.

6. Педагог должен быть примером эмоционально зрелого поведения. Открыто выражайте свои чувства, проявляйте эмпатию к ученикам и коллегам, демонстрируйте навыки конструктивного решения конфликтов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева И. Н. О становлении понятия «Эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – № 8. – С. 31–35.
2. Ануфриева Е. А. Эмоциональный интеллект и социальные роли как важный аспект становления успешной личности обучающихся начальной школы / Е. А. Ануфриева, Н. В. Горячева, В. В. Забродская // Актуальные исследования. – 2021. – № 39. – С. 23–28.
3. Апушкина К. Н. Семейная педагогика : учебное пособие / К. Н. Апушкина. – Челябинск : Изд-во «Активист», 2023. – 56 с. – ISBN 978-5-93856-732-0.
4. Астахова А. А. К вопросу о психологии эмоциональной сферы младших школьников / А. А. Астахова, Н. Н. Кузьминов // Материалы международной научно-практической конференции «XIII Левитовские чтения»: актуальные проблемы психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований (г. Москва, 18-19 апреля 2018 г.). – Москва : Перспектива, 2018. – С. 18–22.
5. Афолина И. Д. Развитие социальных эмоций как средство формирования взаимоотношений детей младшего школьного возраста / И. Д. Афолина, Т. А. Маслова, И. А. Соболева // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 89-2. – С. 15–18.
6. Ахмадеева Ю. М. Взаимодействие с семьей по развитию эмоционального интеллекта младших школьников в рамках программы «Орлята России» / Ю. М. Ахмадеева // Орлята России: траектории развития социальной активности младших школьников : сб. материалов I Всерос. студ. науч.-практ. конф. – Челябинск : АБРИС, 2025. – С. 24–27.

7. Ахмадеева Ю. М. Роль семьи в развитии эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста / Ю. М. Ахмадеева // Образование без границ: проблемы, решения, перспективы: материалы I Международной научно-практической конференции. – Челябинск : АБРИС, 2025. – Ч. 1. – С. 64–67.
8. Ахмадеева Ю. М. Сотрудничество педагога с семьей по развитию эмоциональной сферы у младших школьников в рамках реализации программы «Орлята России» / Ю. М. Ахмадеева // Материалы и методы инновационных научно-практических исследований и разработок : Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Sterlitaamak : АМИ, 2025. – С. 15–17.
9. Басова Н. В. Педагогика и практическая психология / Н. В. Басова. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2000. – 416 с. – ISBN 5-222-00465-1.
10. Василенко Е. А. Процессы чувственного познания и работа педагога по их развитию у детей : учебно-методическое пособие / Е. А. Василенко. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 124 с. – ISBN 978-5-907538-22-1.
11. Витушкина Э. В. Роль семейного воспитания в формировании адекватной самооценки младшего школьника / Э. В. Витушкина // Начальная школа. – 2013. – № 1. – С. 46.
12. Волков Б. С. Детская психология в вопросах и ответах / Б. С. Волков, Н. Б. Волкова – Москва : ТЦ Сфера, 2002. – 256 с. – ISBN 5-89144-166-7.
13. Выготский Л. С. Мышление и речь : сборник / Л. С. Выготский. – Москва : Астрель, 2011. – 432 с. – ISBN 978-5-17-074544-9.
14. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2006. – 1135 с. – ISBN 5-699-13728-9.

15. Гарднер Г. Структура разума : теория множественного интеллекта : пер. с англ. / Г. Гарднер. – Москва : ООО «И. Д. Вильямс», 2007. – 512 с. – ISBN 978-5-8459-1153-7.
16. Гарскова Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.-практ. конф.; редкол.: А. А. Крылов. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 1999. – С. 25–26.
17. Гониная О. О. Психология младшего школьного возраста : учебное пособие / О. О. Гониная. – Москва : Флинта Наука, 2014. – 271 с. – ISBN 978-5-9765-1910-7.
18. Гониная О. О. Семейное воспитание как фактор эмоционального развития детей / О. О. Гониная, С. Б. Новикова // Вестник экспериментального образования, 2020. – № 2. – С. 9–18.
19. Готтман Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Д. Готтман, Д. Деклер ; пер. с англ. Г. Федотовой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 226 с. - ISBN 978-5-00057-384-6.
20. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. П. Исаевой. – 11-е изд., переработанное и дополненное. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 544 с. – ISBN 978-5-00195-872-7.
21. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных / Ч. Дарвин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 384 с. – ISBN 5-318-00070-3.
22. Долгова В. И. Эмпатия : монография / В. И. Долгова, Е. В. Мельник. – Москва : Издательство «Перо», 2014. – 185 с. – ISBN 978-5-91940-942-7.
23. Дубровина И. В. Психология / И. В. Дубровина, Е. Е Данилова, А. М. Прихожан. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 461 с. – ISBN 978-5-4468-0845-8.

24. Зорина Н. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта / Н. Н. Зорина // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-1. – С. 300–304.
25. Зубова Л. В. Роль семейной педагогики в становлении личности ребенка / Л. В. Зубова // Вестник ОГУ. – 2012. – № 7. – С. 87–91.
26. Иванова Е. С. Возможности методики «Словарь эмоций» для диагностики и развития эмоциональной сферы / Е. С. Иванова // Психологическая диагностика. – 2008. – № 1. – С. 101–109.
27. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2012. – 460 с. – ISBN 978-5-314-00067-0.
28. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребенка. Теория и практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. – Москва : Академия, 2004. – 288 с. – ISBN 5-7695-1540-6.
29. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 783 с. – ISBN 5-318-00236-6.
30. Карабанова О. А. Возрастная психология: конспект лекций : учеб. пособие для вузов / О. А. Карабанова. – Москва : Айрис Пресс, 2005. – 239 с. – ISBN 5-8112-1353-0.
31. Карпов А. В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика : монография / А. В. Карпов, А. С. Петровская – Ярославский государственный университет. – Ярославль : ЯрГУ, 2008. – 344 с. – ISBN 978-5-8397-0638-5.
32. Касимова Р. Ш. Формирование эмоциональной сферы младших школьников в условиях детского коллектива / Р. Ш. Касимова, М. А. Сиразиева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62. – С. 110–113.
33. Кузьмина В. П. Проблема влияния детско-родительских отношений на формирование эмпатии у детей / В. П. Кузьмина // Вестник ВятГУ, 2009. – № 2. – С. 121–125.

34. Кузьмина Р. И. Эмоциональная сфера младших школьников в контексте стилей семейного воспитания / Р. И. Кузьмина, Л. Р. Аблаева // Евразийский Союз Ученых. – 2016. – № 2. – С. 27–29.
35. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости : учеб. пособие для студентов вузов / И. Ю. Кулагина. – Москва : Творческий центр «Сфера», 2001. – 464 с. – ISBN 5-89144-162-4.
36. Курносова С. А. Вопросы развития эмоциональной сферы учащихся в отечественной педагогике / С. А. Курносова // Начальная школа плюс До и После. – 2012. – № 1. – С. 67–71.
37. Лебедева Н. Д. Изучение сказок в начальной школе с использованием техник развития эмоционального интеллекта / Н. Д. Лебедева // Конференциум АСОУ : сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2022. – № 3. – С. 205–209.
38. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции : конспект лекций / А. Н. Леонтьев. – Москва : Московский университет, 1971. – 38 с.
39. Липкина А. И. Самооценка школьника / А. И. Липкина. – Москва : Знание, 1976. – 64 с.
40. Люсин Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с. – ISBN 978-5-9270-0153-8.
41. Макарчук А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения : методическое пособие / А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. – Москва : Дрофа, 2019. – 199 с. – ISBN 978-5-358-23200-6.
42. Мачнев В. Я. Социальный и эмоциональный интеллект : монография / В. Я. Мачнев, Е. И. Чердымова. – Самара : Издательство Самарского университета, 2022. – 148 с. – ISBN 978-5-7883-1713-7.

43. Минюрова С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т. – 2013. – 316 с. – ISBN 978-5-7186-0550-1.
44. Наймушина Л. М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке / Л. М. Наймушина // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – Т. 3. – № 4. – С. 63–70.
45. Научно-методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта обучающихся в образовательной среде (начальная школа) : методические рекомендации / под общей и научной редакцией С. В. Ивановой. – Москва : ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. – 43 с. – ISBN 978-5-6049068-6-6.
46. Немов Р. С. Основы психологического консультирования : учеб. для студ. педвузов. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 394 с. – ISBN 5-691-00268-6.
47. Немов Р. С. Психология : учебник для вузов / Р. С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 501 с. – ISBN 978-5-9692-1059-2.
48. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 411 с. – ISBN 978-5-534-18497-6.
49. Овчарова Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 465 с. – ISBN 978-5-534-14810-7.
50. Пантелеева Т. В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии / Т. В. Пантелеева // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. – Челябинск : Два комсомольца, 2015. – С. 19–25.
51. Провоторова В. П. Нравственное развитие младших школьников во внеучебной деятельности / В. П. Провоторова // Начальная школа. – 2013. – № 1. – С. 51–53.

52. Пушкарева Т. Г. Содержание, структура социальной компетентности и ее диагностика / Т. Г. Пушкарева, Ю. А. Трифонова // Гуманитарные научные исследования. – 2012. – № 11. – С. 30–33.
53. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 712 с. – ISBN 5-314-00016-4.
54. Савенков А. И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей : методическое пособие / А. И. Савенков. – Москва : Национальный книжный центр, 2015. – 94 с. – ISBN 978-5-4441-0099-8.
55. Сёмина Р. Р. Взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта ребенка и стиля семейного воспитания / Р. Р. Сёмина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 49 (391). – С. 337–339. – URL: <https://moluch.ru/archive/391/86249>.
56. Семаго Н. Я. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н. Я. Семаго, М. М. Семаго. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 384 с. – ISBN 5-9268-0341-1.
57. Сергиенко Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. – Москва : Дрофа, 2019. – 248 с. : ил. – (Российский учебник). – ISBN 978-5-358-23199-3.
58. Сергиенко Е. А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева. – Москва : Изд-во ИП РАН, 2010. – 352 с. – ISBN 978-5-9270-0201-6.
59. Ситников М. А. Эмоциональный интеллект руководителя и деятельность группы / М. А. Ситников // Организационная психология. – 2019. – № 3. – С. 153–173.
60. Слизкова Е. В. Формирование адекватной самооценки младшего школьника средствами семейного воспитания / Е. В. Слизкова,

Е. С. Еганова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 2-2. – С. 184–186.

61. Узнадзе Д. Н. Общая психология / Д. Н. Узнадзе. – Москва : Смысл ; Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 412 с. – ISBN 5-89357-121-5.

62. Урунтаева Г. А. Детская психология : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. А. Урунтаева. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. – 336 с. – ISBN 978-5-7695-9674-2.

63. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) ФГОС НОО, утвержденный 31 мая 2021 г. (в ред. от 08 ноября 2022 г.) см. письма Министерства просвещения РФ от 15 февраля 2022 г. N АЗ-113/03 и от 8 августа 2022 г. N ТВ-1517/03. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/> (дата обращения 03.05.2024).

64. Федулова А. А. Развитие эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста как психолого-педагогическая проблема / А. А. Федулова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 5-2. – С. 330–333.

65. Хоментаскас Г. Т. Семья глазами ребенка / Г. Т. Хоментаскас. – Москва : Педагогика, 1989. – 160 с. – ISBN 5-7155-0081-8.

66. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) / О. В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2014. – 312 с. – ISBN 978-5-98563-178-4.

67. Цукерман Г. В. Психологическое обследование младших школьников / Г. В. Цукерман, М. И. Венгер. – Москва : Издательство Владос-Пресс, 2014. – 160 с. – ISBN 978-5-305-00017-7.

68. Шаграева О. А. Детская психология : теоретический и практический курс : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. А. Шаграева. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 368 с. – ISBN 5-691-00611-8.

69. Щетинина А. М. Диагностика социального развития ребенка : учебно-методическое пособие / А. М. Щетинина. – Великий Новгород : НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. – 88 с.

70. Эльконин Д. Б. Детская психология : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2015. – 384 с. – ISBN 978-5-7695-4068-4.

71. Юдина М. Г. Эмоциональный интеллект как важная составляющая развития личности / М. Г. Юдина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – № 3. – С. 1–4.

72. Яковлев Е. В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов / Е. В. Яковлев, Н. О. Яковлева. – Челябинск : Изд-во РБИУ, 2010. – 317 с. – ISBN 978-5-91394-039-1.

73. Bar-On R. Emotional and social intelligence : insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i) / R. Bar-On, D. A. Parker // Handbook of emotional intelligence. – № 5. – 2000. – P. 363–388.

74. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 2015. – № 17. – P. 433–442.

75. Thorndike E. L. Intelligence and its use / E. L. Thorndike // Harper's Magazine. – 1920. – № 14. – P. 227–235.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики

Таблица А.1 – Результаты исследования по методике «Эмоциональные лица» (Н. Я. Семаго) на констатирующем этапе (экспериментальная группа)

№	Имя ребенка	Уровень
1	Кирилл 1	Средний
2	Катя 1	Средний
3	Ксюша	Средний
4	Есения	Средний
5	Ева 1	Средний
6	Рамиль	Высокий
7	Варя	Средний
8	Кирилл 2	Средний
9	Катя 2	Высокий
10	Мария	Средний
11	Амина	Средний
12	Данил	Средний
13	Мила	Средний
14	Ярослав	Средний
15	Надя	Средний
16	Маргарита	Средний
17	Салмон	Низкий
18	Вероника	Средний
19	Вика	Средний
20	Полина	Средний
21	Лера	Средний
22	София	Средний
23	Софья	Средний
24	Ева 2	Высокий

Таблица А.2 – Результаты исследования по методике «Эмоциональные лица» (Н. Я. Семаго) на констатирующем этапе (контрольная группа)

№	Имя ребенка	Уровень
1	Аня 1	Средний
2	Вика 1	Низкий
3	Лев	Высокий
4	Данил	Высокий
5	Маша 1	Средний
6	Арина	Средний
7	Маша 2	Средний
8	Гриша	Средний
9	Абдурахмон	Низкий
10	Мухаммад	Средний
11	Маша 3	Высокий
12	Сережа	Средний
13	Валерия	Средний
14	Ярослав	Низкий
15	Аня 2	Высокий
16	Сабрина	Высокий
17	Мира	Средний
18	Вика 2	Средний
19	Маргарита	Высокий
20	София	Высокий
21	Артем	Средний
22	Лиза	Низкий
23	Амина	Низкий

Таблица А.3 – Результаты исследования по методике «Словарь эмоций» (Е. С. Иванова) на констатирующем этапе (экспериментальная группа)

№	Имя ребенка	Количество названных эмоций	Уровень
1	Кирилл 1	9	Средний
2	Катя 1	6	Низкий
3	Ксюша	6	Низкий
4	Есения	6	Низкий
5	Ева 1	5	Низкий
6	Рамиль	10	Средний
7	Варя	5	Низкий
8	Кирилл 2	6	Низкий
9	Катя 2	6	Низкий
10	Мария	7	Низкий
11	Амина	5	Низкий
12	Данил	6	Низкий
13	Мила	9	Средний
14	Ярослав	10	Средний
15	Надя	6	Средний
16	Маргарита	5	Низкий
17	Салмон	4	Низкий
18	Вероника	5	Низкий
19	Вика	10	Средний
20	Полина	6	Низкий
21	Лера	4	Низкий
22	София	9	Средний
23	Софья	6	Низкий
24	Ева 2	10	Средний

Таблица А.4 – Результаты исследования по методике «Словарь эмоций» (Е. С. Иванова) на констатирующем этапе (контрольная группа)

№	Имя ребенка	Количество названных эмоций	Уровень
1	Аня 1	4	Низкий
2	Вика 1	4	Низкий
3	Лев	4	Низкий
4	Данил	3	Низкий
5	Маша 1	6	Низкий
6	Арина	6	Низкий
7	Маша 2	9	Средний
8	Гриша	5	Низкий
9	Абдурахмон	0	Низкий
10	Мухаммад	4	Низкий
11	Маша 2	4	Низкий
12	Сережа	3	Низкий
13	Валерия	3	Низкий
14	Ярослав	3	Низкий
15	Аня 2	9	Средний
16	Сабрина	9	Средний
17	Мира	4	Низкий
18	Вика 2	5	Низкий
19	Маргарита	10	Средний
20	София	6	Низкий
21	Артем	4	Низкий
22	Лиза	3	Низкий
23	Амина	2	Низкий

Таблица А.5 – Результаты исследования по методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн) на констатирующем этапе (экспериментальная группа)

№	Имя ребенка	Количество баллов	Уровень
1	Кирилл 1	15	Средний
2	Катя 1	10	Низкий
3	Ксюша	9	Низкий
4	Есения	18	Средний
5	Ева 1	20	Средний
6	Рамиль	26	Высокий
7	Варя	21	Средний
8	Кирилл 2	27	Высокий
9	Катя 2	27	Высокий
10	Мария	18	Средний
11	Амина	8	Низкий
12	Данил	15	Средний
13	Мила	15	Средний
14	Ярослав	17	Средний
15	Надя	28	Высокий
16	Маргарита	11	Низкий
17	Салмон	8	Низкий
18	Вероника	20	Средний
19	Вика	9	Низкий
20	Полина	7	Низкий
21	Лера	8	Низкий
22	София	16	Средний
23	Софья	10	Низкий
24	Ева 2	26	Высокий

Таблица А.6 – Результаты исследования по методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн) на констатирующем этапе (контрольная группа)

№	Имя ребенка	Количество баллов	Уровень
1	Аня 1	10	Низкий
2	Вика 1	8	Низкий
3	Лев	25	Высокий
4	Данил	27	Высокий
5	Маша 1	27	Высокий
6	Арина	21	Средний
7	Маша 2	19	Средний
8	Гриша	13	Низкий
9	Абдурахмон	9	Низкий
10	Мухаммад	10	Низкий
11	Маша 3	26	Высокий
12	Сереза	20	Средний
13	Валерия	18	Средний
14	Ярослав	11	Низкий
15	Аня 2	28	Высокий
16	Сабрина	16	Средний
17	Мира	15	Средний
18	Вика 2	12	Низкий
19	Маргарита	19	Средний
20	София	29	Высокий
21	Артем	10	Низкий
22	Лиза	9	Низкий
23	Амина	10	Низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты повторной диагностики

Таблица Б.1 – Результаты исследования по методике «Эмоциональные лица» (Н. Я. Семаго) на формирующем этапе (экспериментальная группа)

№	Имя ребенка	Уровень
1	Кирилл 1	Высокий
2	Катя 1	Высокий
3	Ксюша	Высокий
4	Есения	Высокий
5	Ева 1	Высокий
6	Рамиль	Высокий
7	Варя	Высокий
8	Кирилл 2	Высокий
9	Катя 2	Высокий
10	Мария	Высокий
11	Амина	Средний
12	Данил	Высокий
13	Мила	Средний
14	Ярослав	Высокий
15	Надя	Высокий
16	Маргарита	Высокий
17	Салмон	Низкий
18	Вероника	Высокий
19	Вика	Высокий
20	Полина	Средний
21	Лера	Высокий
22	София	Высокий
23	Софья	Средний
24	Ева 2	Высокий

Таблица Б.2 – Результаты исследования по методике «Словарь эмоций» (Е. С. Иванова) на формирующем этапе (экспериментальная группа)

№	Имя ребенка	Количество названных эмоций	Уровень
1	Кирилл 1	19	Высокий
2	Катя 1	10	Средний
3	Ксюша	6	Низкий
4	Есения	11	Средний
5	Ева 1	5	Низкий
6	Рамиль	17	Высокий
7	Варя	5	Низкий
8	Кирилл 2	13	Средний
9	Катя 2	9	Средний
10	Мария	11	Средний
11	Амина	5	Низкий
12	Данил	13	Средний
13	Мила	9	Средний
14	Ярослав	19	Высокий
15	Надя	6	Средний
16	Маргарита	12	Средний
17	Салмон	4	Низкий
18	Вероника	11	Средний
19	Вика	18	Высокий
20	Полина	6	Низкий
21	Лера	10	Средний
22	София	9	Средний
23	Софья	6	Низкий
24	Ева 2	18	Высокий

Таблица Б.3 – Результаты исследования по методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн) на формирующем этапе (экспериментальная группа)

№	Имя ребенка	Количество баллов	Уровень
1	Кирилл 1	25	Высокий
2	Катя 1	26	Высокий
3	Ксюша	15	Средний
4	Есения	27	Высокий
5	Ева 1	27	Высокий
6	Рамиль	29	Высокий
7	Варя	28	Высокий
8	Кирилл 2	30	Высокий
9	Катя 2	30	Высокий
10	Мария	25	Высокий
11	Амина	15	Средний
12	Данил	26	Высокий
13	Мила	22	Средний
14	Ярослав	26	Высокий
15	Надя	31	Высокий
16	Маргарита	17	Средний
17	Салмон	11	Низкий
18	Вероника	27	Высокий
19	Вика	16	Средний
20	Полина	18	Средний
21	Лера	13	Низкий
22	София	25	Высокий
23	Софья	22	Средний
24	Ева 2	31	Высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Содержание программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта младших школьников «Калейдоскоп»

Занятие 1 Родительское собрание «Эмоциональный интеллект ребенка»

Цель: привлечение внимания родителей к проблеме развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

Необходимые материалы: презентация.

Ход занятия

– Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас на нашем родительском собрании. Сегодня оно посвящено очень важной теме: «Эмоциональный интеллект ребенка».

Каждый из родителей желает, чтобы наши дети выросли здоровыми и счастливыми, чтобы они умели радоваться солнцу и успешно прожитому дню, чтобы они были уверены в своих силах и умели бороться с трудностями, стойко переносили удары судьбы, сохраняли душевное спокойствие в самых непредвиденных ситуациях.

Однако, к сожалению, большинство детей не владеет умением радоваться и огорчаться, проявлять волю и характер в достижении целей, не умеют сочувствовать и сопереживать. Поэтому важно понимать, что перед семьей и школой остро встает проблема формирования эмоционального интеллекта детей.

Прежде чем поговорим про эмоциональный интеллект, давайте дадим определение понятию «эмоции». Как Вы считаете, что это такое? (ответы родителей).

Эмоции (от лат. *emoveo* – волновать, возбуждать) – класс психических процессов и состояний, отражающих непосредственную

субъективную оценку и переживание отношения к различным объектам, явлениям и ситуациям или к жизнедеятельности в целом (Большая российская энциклопедия).

Теперь познакомимся с понятием эмоционального интеллекта. Может кто-то из Вас уже слышал о нем? (ответы родителей)

Эмоциональным интеллектом называют способность различать собственные эмоции, интерпретировать их и понимать, как они влияют на окружающих, умение контролировать свои эмоции, способность понимать эмоции других людей, умение находить с окружающими общий язык, поддерживать с ними отношения.

Далее мы рассмотрим основные модели эмоционального интеллекта. Модель Мэйера-Сэловея-Карузо включает четыре компонента:

1. Восприятие эмоций. Способность распознавать свои собственные эмоции и идентифицировать эмоции других людей — по жестам, мимике, голосу, походке и т. д.

2. Использование эмоций для когнитивной деятельности. Навык человека активизировать мыслительный процесс для обучения, решения задач и проблем.

3. Понимание эмоций. Способность определять причину эмоций, видеть их взаимосвязь друг с другом, улавливать в них мельчайшие детали и нюансы.

4. Управление эмоциями. Навык включает умение контролировать положительные и негативные эмоции для достижения результата, влиять на эмоциональное состояние окружающих.

Смешанная модель Дэниела Гоулмана состоит из пяти компонентов:

1. Самопознание. Понимание своих чувств, слабостей, сильных сторон и их влияния на других.

2. Саморегуляция. Контроль деструктивных эмоций и импульсов, умение адаптироваться к изменениям, сохранять честность.

3. Мотивация. Стремление к достижению поставленных целей, инициативность, оптимизм перед лицом неудач.

4. Эмпатия. Понимание состояния окружающих, умение замечать их чувства при принятии решений.

5. Социальные навыки. Управление отношениями, нахождение общего языка, разрешение конфликтов, работа в команде и вдохновение других.

Модель Рувена Бар-Она (модель эмоционально-социального интеллекта - ESI). Включает 15 составляющих, объединённых в пять сфер:

1. Внутриличностная (самосознание, самореализация и др.).

2. Межличностная (эмпатия, социальная ответственность).

3. Адаптивность (решение проблем, гибкость).

4. Управление стрессом (толерантность к стрессу, контроль импульсов).

5. Общее настроение (оптимизм, счастье).

Раньше эмоциональный интеллект считался данностью. Наверное, многие слышали что-то подобное про знакомого: «Это у него такой характер, умеет добиваться своего!» или «Какой он жизнерадостный, видит во всем только хорошее!». О вечно недовольном человеке могли сказать: «Что поделаешь, у него тяжелый характер». В настоящее время о нем скажут: «Ему нужно развивать эмоциональный интеллект».

Дети реагируют на все очень эмоционально. Отобрали игрушку, не купили конфету – слезы, и наоборот, мама пришла пораньше с работы или на улице увидели трактор – бурная радость. Дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом не могут ответить на вопрос, что они чувствуют в данный момент. Кроме этого, они испытывают трудности в общении из-за того, что не обращают внимания на чувства окружающих или неправильно понимают их эмоции. Именно с развитием эмоционального интеллекта связаны способности к сопереживанию и эмпатии.

Первыми тренерами развития эмоционального интеллекта становятся родители. Но, прежде чем учить детей распознавать эмоции окружающих людей, мы должны разобраться, умеем ли мы сами понимать эмоции окружающих людей. Давайте попробуем на практике это сделать.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Сейчас я раздам карточки, на которых написана эмоция и фраза, которую вы должны произнести с этой эмоцией. Остальные должны догадаться, о какой эмоции идет речь.

Карточка 1. «Убери свои игрушки» (испуг).

Карточка 2. «Выключай телевизор» (радость).

Карточка 3. «Ложись спать» (злость).

Карточка 4. «Пойдем ужинать» (обида).

Карточка 5. «Надень носки» (счастье).

Карточка 6. «Не балуйся» (восхищение).

Карточка 7. «Поиграй один» (нежность).

Карточка 8. «Ты такой молодец» (восторг).

Карточка 9. «Не прыгай» (отвращение).

Карточка 10. «Опять дерешься» (стыд).

Карточка 11. «Сколько можно спать» (разочарование).

Игра – упражнение «Что я чувствую сегодня»

Суть игры заключается в том, чтобы каждый взрослый сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость...), когда...». Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.

Своих детей нам нужно научить выражать свои эмоции. И делать это можно своим примером, а еще сочувствием своему ребенку. Принимайте эмоции и чувства ребенка, сочувствуйте и поддерживайте его. Объясняйте и предлагайте варианты решения возникшей ситуации. Давайте на примерах рассмотрим, как правильно нужно выражать эмоции.

Пример 1 – Вы видите, что ребенок злится.

Вместо: «хватит злиться», «злиться нельзя», «фу какая ты некрасивая, когда злишься», «хорошие девочки не злятся», «злюка», «иди злиться в свою комнату» и т.д., скажите:

– Я вижу, ты сердисься на сестру, потому что она сломала твой домик. Конечно, это неприятно, когда то, что ты строишь, ломают. Ты можешь сказать сестре: «Я злюсь на тебя, так делать нельзя!». Давай подумаем, как это можно исправить.

Пример 2 – Вы видите, что ребенок капризничает.

Вместо: «хватит ныть», «рот закрой», «надоела уже», «ну что тебе еще нужно», «я тоже устала», «прекрати сейчас же», скажите:

– Я вижу, что тебя что-то беспокоит. Возможно, ты устал или не выспался, или голодный? А может быть, тебе хочется моего внимания? Ты можешь сказать: «Мама, мне грустно, обними меня, я хочу твоего внимания». Иди ко мне.

– Я понимаю, ты расстроился, потому что не хотел уходить с площадки. Давай мы вечером снова придем сюда. А сейчас, по дороге домой поиграем в игру «кто больше увидит красных машин».

Пример 3 – Вы видите, что ребенок боится или волнуется.

Вместо: «трусика», «это совсем не страшно», «не придумывай всякую ерунду», скажите:

– Я вижу, ты немного боишься, потому что в комнате темно. Расскажи мне, что тебя беспокоит (слушаете). Давай подумаем, что можно сделать. Оставить тебе ночничок и открытую дверь в комнате? Я могу с тобой посидеть.

– Я вижу, что ты волнуешься, потому что никогда здесь раньше не был. Все будет хорошо. Давай я тебе сейчас подробно расскажу, что будет происходить и тебе это поможет.

Какие еще можно привести примеры эмоциональных состояний ребенка и варианты поддерживающих родительских фраз к нему?

Игра «Продолжи фразу»

Родители передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации они бывает такими: «Я радуюсь, когда...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда...», «Я грущу, когда ...» и так далее.

Уважаемые родители, в завершение нашей встречи хочу дать Вам несколько общих рекомендаций по развитию эмоционального интеллекта младших школьников.

1. Создайте безопасную обстановку. Это необходимо как детям, так и взрослым. Важно знать, что есть такое место, где тебя всегда примут, даже в самом тяжелом настроении, поймут, не осудят, поддержат.

2. Не пренебрегайте чувствами ребенка. Если он расстраивается по какой-то причине, например, из-за неудовлетворительной оценки, отразите его эмоции, нормализуйте ошибки, выразите сочувствие. После того, как вы дадите время ребенку побыть с этими чувствами, попробуйте предложить заняться чем-то, что нравится ребенку, например, предложите ему поиграть на улице, а потом вместе подумайте, как можно исправить ошибки.

3. Расширяйте словарь эмоций. Нейробиологи утверждают, что невозможно эффективно контролировать свои чувства, если мы не можем дать им точное определение. Например, грусть может проявляться в разных формах: потерянности, уныние, отчаяние. Отличать эти нюансы очень важно: каждое чувство требует индивидуального подхода для регуляции.

4. Научите ребенка описывать свои эмоции словами. Например, можно сказать «ты такой радостный, что мы погуляли после школы», или «я понимаю, что ты огорчился, когда мы не зашли в магазин».

5. Обсуждайте с ребенком эмоции. Делитесь своими чувствами. Например, можно рассказать, что вы расстроились из-за разбитой чашки. Или вас очень обрадовала какая-то новость на работе. Опишите, как это отразилось на вашем настроении и как повлияло на ваш день. Даже

трехлетний ребенок поймет эти истории. Главное, оставаться устойчивым, чтобы дети не вставали в позицию родителя, не перекладывать на них ответственность за ваши чувства и переживания.

6. Узнавайте вместе художественную литературу. Чтение книг – отличный способ развивать способность к сопереживанию. Оно помогает детям сформировать модель психического состояния человека, что позволяет им осознать чувства других людей.

Не забывайте о том, что главную роль в развитии эмоционального интеллекта играет мама, именно через нее ребенок начинает познавать мир. Материнская любовь, ласка и доброта учат ребенка самым прекрасным и положительным эмоциям. Поэтому, прежде всего, просто любите своих детей такими, какие они есть. Спасибо за внимание! До свидания!

Занятие 2-4 «Путешествие в страну эмоций и чувств»

Цель: формирование представлений об эмоциях и чувствах, знакомство с базовыми эмоциями.

Необходимые материалы: презентация «Фотографии базовых эмоций», разрезные пиктограммы с изображениями эмоций, бумага, клей, карточки «Распредели эмоции», изображение многоквартирного дома с незакрашенными окнами.

Ход занятия

– Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие в страну эмоций!

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу». Детям предлагается повернуться к соседу по парте и улыбнуться.

Игра «Хорошо – плохо»

– Я буду задавать вам вопросы, а вы должны мне отвечать необычным способом – без слов, выражением лица: если «хорошо» – улыбаетесь, если «плохо» – хмуритесь.

Вопросы для игры:

1. Помогать родителям хорошо или плохо?
2. Жадничать?
3. Обижать?
4. Толкнуть и не извиниться?
5. Помочь поднять упавшую вещь?
6. Ломать ветки у деревьев?
7. Уступить место в транспорте?
8. Помочь пожилому человеку донести тяжелый пакет?

– Что вам больше понравилось – улыбаться или хмуриться? Какие люди вам больше нравятся – те, которые улыбаются, или те, которые хмурятся? Мы сейчас улыбались и хмурились. А какие еще бывают эмоции? Давайте посмотрим на экран, я вам сейчас покажу и расскажу о них.

Презентация «Фотографии базовых эмоций». Показ фотографий людей, выражающих различные эмоции. Совместное обсуждение отличительных признаков.

– Ребята, сейчас я вам немного расскажу об основных эмоциях человека, которые также называют базовыми.

Эмоция «Радость» – это сильное, яркое чувство. Она означает, что с вами все хорошо, что в эту самую минуту все правильно внутри вас и вокруг. Синонимом слова «радость» являются «веселье», «ликование», «восторг».

Упражнение «Разрезные пиктограммы»

– Ребята, сейчас вы получите разрезанные изображения эмоций. Вам необходимо собрать из них цельную картинку и угадать, какая именно эмоция изображена.

Упражнение «Распредели эмоции»

– Сейчас нам необходимо разобраться, какие эмоции можно считать положительными, а какие – отрицательными.

Положительные эмоции – это такие ощущения, которые вызывают, прилив позитива, вызывают хорошее настроение, ободряют.

Отрицательные эмоции – это неприятные, несчастные эмоции, которые выражают отрицательное воздействие на событие или человека.

Педагог показывает на экране изображения эмоций, дети в таблице распределяют их. Предложенные эмоции: радость, удивление, гнев, страх, счастье, грусть, удовольствие, злоба, зависть, восторг.

– Вы отлично справились, молодцы! Сложно было распределять эмоции? Почему? Наше путешествие подходит к концу. Предлагаю напоследок сыграть в игру «Царевна Несмеяна».

Игра «Царевна Несмеяна»

Необходимо выбрать одного ребенка – он будет Царевной Несмеяной. Педагог: «Пусть каждый подойдет к Царевне Несмеяне и постарается ее рассмешить, развеселить. Царевна изо всех сил будет стараться не рассмеяться. Выигрывает тот, кто сможет вызвать улыбку Царевны». Затем на роль Царевны можно выбрать другого обучающегося.

Рефлексия

1. Какие эмоции мы сегодня обсуждали?
2. Какие эмоции – положительные, а какие – отрицательные?
3. По каким признакам можно определить настроение человека?

Ритуал завершения «Домик эмоций»

Ученикам выдается лист бумаги с изображением многоквартирного дома. Далее предлагается определить, какого цвета у них настроение после окончания занятия и выбрать окошко соответствующего цвета. Выбранное окошко необходимо наклеить.

– Спасибо вам, ребята, за внимание, за активную работу на занятии, все молодцы! Я желаю вам чаще улыбаться, чаще думать о хорошем и испытывать только положительные эмоции! До скорой встречи!

Занятие 5-7 «Что я чувствую сейчас?»

Цель: научить детей описывать свои эмоциональные ощущения, осознавать их.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, ножницы, зубочистки.

Ход занятия

– Здравствуйте, дорогие ребята! Рада вас видеть! Сегодня мы с вами будем изучать себя, свои чувства и эмоции.

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

Упражнение «Это – Я»

Каждый человек говорит о себе: «Я». Если сделать групповую фотографию, то каждый из вас потом сможет, указав на свое изображение, сказать: «Это я!» Но наше «Я» – очень сложное, оно как будто состоит из нескольких частей. Есть часть «Я», которую мы называем физическим телом. Эта часть отвечает за то, как мы выглядим и что мы делаем. Назовем эту часть «двигательная». Ей соответствует вопрос: «Что я делаю?». Есть часть «Я» – «думающая». Это наши мысли. Ей соответствует вопрос: «О чем я думаю?». И есть часть «чувствующая», которая отвечает на вопрос: «Что я чувствую?». С этой частью «Я» связаны разные переживаемые нами эмоции. В каждый момент времени мы что-то делаем, что-то думаем и при этом что-то чувствуем.

– Ребята, у каждого из вас на парте лежит лист бумаги, на котором изображен круг. Этот круг разделен на 3 части: двигательную, думающую и чувствующую. Для каждого из вас свой круг – модель вашего «Я». А теперь раскрасьте части круга в разные цвета. Придумайте сами, какого цвета ваша двигательная часть, думающая часть и чувствующая часть здесь и сейчас. А теперь нужно вырезать круг, взять зубочистку и проткнуть его строго по центру. Запустите свои волчки. Смотрите, волчки получились разные. Почему?

Правильно, потому что вы по-разному думаете, по-разному чувствуете, по-разному поступаете. Волчки ясно показывают, какие мы все

разные. Несмотря на внешнее сходство (голова, две руки, две ноги), мы так не похожи друг на друга. Разные эмоции возникают в ответ на одну и ту же ситуацию, разные мысли приходят в голову, поэтому и поведение у всех разное.

Упражнение «Закончи предложение»

Дети заканчивают предложения:

1. Я радуюсь, когда...
2. Мне грустно, когда...
3. Мне страшно, когда...
4. Я злюсь, когда...
5. Мне обидно, когда...

Упражнение «Что я чувствую?»

Детям предлагается несколько ситуаций, в которых можно обсудить чувства:

1. Ваня отобрал игрушку у Маши. Нужно определить, что чувствует Маша, почему Ваня отобрал игрушку, как Ване получить её обратно.
2. Мальчик ударил девочку. Можно обсудить, можно ли драться.
3. Сережа обзывался на Петю плохими словами. Нужно понять, что такое обзывание, какие чувства и эмоции испытывают оба.
4. Родители наказали Лену за плохое поведение. Нужно обсудить, почему Лена наказана, что испытывает девочка.
5. Папа обещал сводить Олю в зоопарк и не сдержал обещания. Нужно определить, какие чувства испытывает Оля.
6. Ребята в детском саду не приняли Сашу в игру, потому что он играет нечестно. Нужно обсудить, почему ребята не приняли Сашу, какие чувства испытывает мальчик, что надо сделать, чтобы его приняли в игру.
7. Олеся шла по тропинке и ела пирожное. Мимо на велосипеде проезжал озорник и толкнул девочку, она испачкала платье пирожным. От

обида девочка расплакалась, а озорник не просто не извинился, но ещё и громко рассмеялся.

Рефлексия

1. Сложно ли вам было понимать свои эмоции?
2. Было ли полезным занятие?

Ритуал завершения «Домик эмоций» (см. занятие 2).

Занятие 8-10 «Как управлять собой?» (с участием родителей)

Цель: дать представление о различных способах саморегуляции, развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

Необходимые материалы: видеоролик с мультфильмом «Злюсь», цветной картон, ножницы, клей, шаблон коробочки.

Ход занятия

– Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на нашем занятии, которое будет посвящено изучению способов преодоления негативных эмоций и чувств, снятия напряжения. Я расскажу вам о нескольких полезных упражнениях, которые научимся применять в нашей жизни.

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

Упражнение «Тренируем эмоции»

Сейчас мы с вами будем учиться тренировать эмоции. Я буду вам давать задания, а вы его выполнять.

1. Нахмурьтесь, как осенняя грозовая туча.
2. Улыбнитесь, как кот на солнце.
3. Удивитесь так, как будто вы увидели чудо.
4. Разозлитесь, как ребенок, у которого отняли любимую игрушку.
5. Испугайтесь, как заяц, увидевший волка.
6. Устаньте, как папа после работы.
7. Отдохните, как человек, прошедший длинный путь.

8. Засмейтесь самым счастливым смехом.

Просмотр мультфильма «Злюсь». Беседа после просмотра

После просмотра мультфильма побеседовать с детьми о способах, которые могут помочь успокоиться.

Когда вы чувствуете злость, очень важно не совершать поступков, от которых окружающим будет плохо, больно или обидно. Вы посмотрели мультфильм, увидели, как Коля справлялся со злостью. Предлагаю нескольким желающим высказать свои предположения о том, что делать со злостью, чтобы справиться с ней, успокоить себя (выслушать ответы детей).

Игра «На поляне сорок мух»

Выбирается «паук»-водящий, он отходит в сторону и отворачивается. Остальные участники под слова «На поляне сорок мух польку танцевали, увидели паука – в обморок упали», на последних словах все замирают, «паук» пытается спровоцировать их. Кто зашевелился – выходит из игры.

Релаксация «Вверх по радуге»

Учащимся предлагается закрыть глаза, расслабиться, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи раз. Учащимся и родителям указывается назначение этого упражнения для регуляции собственного эмоционального состояния.

Совместное творчество родителей и детей – поделка «Коробочка-помощница»

Дорогие родители и ребята, сейчас предлагаю вам из картона сконструировать коробочку. В первую очередь необходимо выбрать картон любого понравившегося цвета и перенести на него шаблон

коробочки. Затем вы вырезаете его и склеиваете. На бумажках нужно написать способы избавления от негативных эмоций и положить эти бумажки в готовую коробочку.

Когда вы почувствуете, что ваше настроение стало плохим, то коробочка сможет вам помочь. Для этого с закрытыми глазами вы опускаете руку в коробочку и достаете одну бумажку, на которой будет написано, что необходимо сделать вам, чтобы настроение улучшилось.

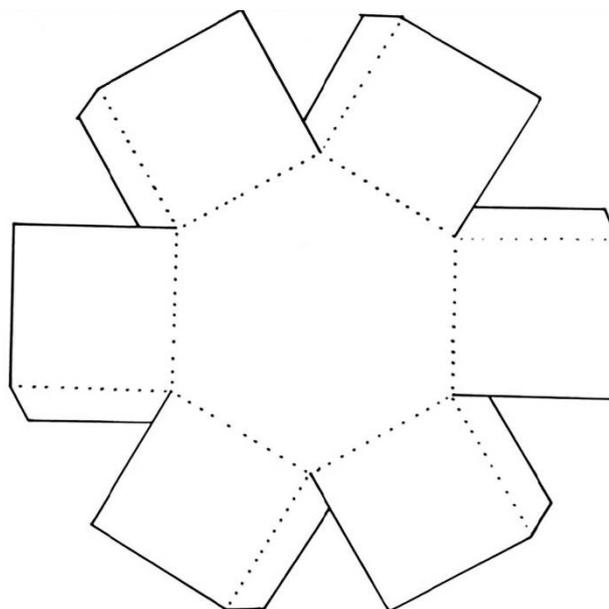


Рисунок В.1 – Шаблон «Коробочки-помощницы»

Рефлексия

1. Что нового узнали на занятии?
2. Какие способы могут нам помочь в борьбе с негативными эмоциями?

Ритуал прощания «Домик эмоций» (см. занятие 2).

Занятие 11-13 «Я учусь достигать своих целей»

Цель: познакомить обучающихся с понятиями «цель», «целеустремленность», расширить представления о сущности цели в жизни человека, способствовать осознанию своих целей.

Необходимые материалы: мишень, мячики, бумага А4, ручка, цветные карандаши, крупный конструктор или кубики.

Ход занятия

– Здравствуйте, ребята! Подскажите мне, что такое цель? Присутствует ли в вас такое качество, как целеустремленность (ответы детей)? Попробуем с вами разобраться.

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

Игра-разминка «Мишень»

Каждому ученику предлагается совершить бросок в мишень, после этого обсуждаются результаты и впечатления.

– Ребята, удалось ли вам с первого раза попасть в центр мишени? Как вы думаете, почему? (ответы детей)

Беседа «Что такое цель и как развить в себе целеустремленность?»

– На примере игры с мишенью мы с вами убедились, что попасть в центр мишени с первого раза очень сложно. Для этого требуются еще попытки, усилия со стороны человека. То же самое происходит и при достижении какой-либо цели. Но, прежде чем поговорим об этом, давайте для начала дадим определения понятиям «цель» и «целеустремленность».

Цель – это результат, к которому стремится человек, несмотря на трудности и препятствия.

Целеустремленность – это способность человека ставить перед собой ясные цели и предпринимать определенные последовательные действия для их достижения.

– Итак, в качестве примера приведу знакомую для вас ситуацию. Я думаю, что каждый из вас хочет получить хорошую оценку. Это цель, которую нужно достичь. Чтобы это сделать, необходимо, например, выучить стихотворение и выразительно его рассказать. Это способ достижения цели. Далее вы начинаете учить стихотворение, и не сразу получается это сделать по различным причинам. Но если, несмотря на все возникшие препятствия, вы все-таки выучили его и получили

положительную оценку, значит, вы достигли своей цели и проявили целеустремленность.

Упражнение «Карта целей»

Ученикам выдаются листы бумаги А4, в центре которых они должны схематично изобразить себя и подписать свое имя. Затем каждому ребенку предлагается обдумать список своих самых сокровенных целей, которых он хотел бы добиться. Далее необходима визуализация составленного списка: каждую цель нужно нарисовать на листочке вокруг своего изображения или описать словами. Таким образом мы создаем карту целей, которую рекомендуется повесить дома на видное место с целью дополнительной визуализации. Для большей эффективности данного упражнения можно составить алгоритм действий по достижению каждой цели.

Игра «Водяной»

Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Ученики двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,
Что сидишь под водой?
Выгляни на чуточку,
На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить, кто именно перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если он отгадывает имя игрока, то они меняются ролями, и игра продолжается.

Игра «Башня упорства»

Ученики делятся на две команды. Им необходимо построить как можно выше башню за ограниченное время (например, 5 минут). Если башня падает, обсуждаем почему и что можно изменить в плане

(переставить блоки, поменять базу). Выигрывает та команда, которой удастся построить башню выше, чем у соперников без падения деталей.

Рефлексия

1. Как мы можем достичь определенной цели?
2. Что необходимо сделать, если сразу не получается ее достичь?

Ритуал завершения «Домик эмоций» (см. занятие 2).

Занятие 14-16 «Эмпатия» (с участием родителей)

Цель: познакомить обучающихся с понятиями «сочувствие», «эмпатия», способствовать развитию эмпатии по отношению к окружающим людям.

Необходимые материалы: ватман, краски, цветные карандаши.

Ход занятия

– Здравствуйте, ребята! Скажите мне, пожалуйста, кто-то из вас знаком с таким понятием, как сочувствие? (ответы детей). Сегодня мы попробуем разобраться с ним и узнаем, как нужно сочувствовать человеку.

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

Сочувствие – это сопереживание человеку в неприятной ситуации. Это значит чувствовать, как другому человеку больно, грустно, плохо. Есть еще одно понятие, которое по смыслу похоже на сочувствие, это эмпатия. Эмпатией называется способность понять чувства человека.

Игра «Дождь в лесу»

Дети становятся в круг, друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу. Педагог читает текст, дети выполняют действия.

«В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко – высоко тянутся, чтобы каждый согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимая руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног).

Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

Упражнение с родителями «Учусь проявлять сочувствие»

Обучающиеся работают в парах или микро-группах. Им предлагаются различные ситуационные задачи, героям которых нужна поддержка близкого человека. Ученики должны применить определенные фразы, приемы, которыми можно выразить сочувствие и эмпатию.

Ситуационные задачи:

1. На уроке математики Вова не смог решить задачу. Сильно расстроился и даже заплакал.
2. Однажды вечером Лена шла домой из магазина, вдруг из-за кустов выпрыгнул ее знакомый мальчик Сережа и напугал ее.
3. Мама вернулась с работы очень уставшая. Дома ей нужно было приготовить ужин и постирать вещи.
4. Папа пообещал Вите в выходные сходить в зоопарк. Но когда наступила суббота, у папы появились срочные дела. Вите стало очень обидно, потому что он ждал этого события всю неделю.
5. У Лизы пропала собака Динка, уже 3 дня прошло с момента пропажи. Девочке очень грустно, ведь это ее любимый питомец.

Фразы и приемы для выражения сочувствия:

1. «Я понимаю, как тебе сейчас обидно».
2. «Не переживай, всё наладится».
3. «Могу ли я помочь тебе?».

4. «Не расстраивайся, давай подумаем, как можно решить эту проблему».

5. Также помимо слов можно приобнять человека, погладить по спине, взять за руку.

Упражнение «Комплименты»

Упражнение можно выполнять в парах. Каждый ребенок должен сказать что-то доброе и приятное своему соседу, сидящему рядом. Тот, кому предназначена похвала, говорит: «Спасибо, мне очень приятно». И дальше он говорит комплимент следующему ребенку. Когда обучающийся затрудняется что-то сказать, педагог должен ему помочь найти нужные слова.

Творческое задание «Рисунок настроения»

Создается цветопись настроения класса. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски, или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый ребенок выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку.

Рефлексия

1. Полезным ли было занятие?
2. Вам понравилось проявлять сочувствие к окружающим людям?

Ритуал завершения «Домик эмоций» (см. занятие 2).

Занятие 17-19 «Я и коллектив»

Цель: развивать навыки общения в коллективе, обучить умению договариваться.

Необходимые материалы: ватман, цветная бумага, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, пластилин.

Ход занятия

– Здравствуйте, ребята! Сегодня наше занятие будет посвящено изучению правил поведения в коллективе, мы с вами научимся быть дружными и сплоченными.

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

Игра «Сиамские близнецы»

Все учащиеся делятся на пары. В одной паре двум людям связывают две ноги в одну. Одной рукой каждый из детей должен обнять своего напарника за талию. Таким образом, из двух людей получится один: с тремя ногами, двумя руками, одним туловищем и двумя головами.

Парам предлагается:

1. Прогулка по классу.
2. Приседания.
3. Исполнение танца.
4. Прыжки на месте.

Групповой проект «Дерево дружбы»

– Перед вами дерево, но оно пока неживое и грустное. Нам необходимо его оживить, сделать весёлым. Как можно это сделать? Правильно! Необходимо добавить листья. Для этого предлагаю обвести свою ладонь на цветной бумаге, вырезать, написать правила дружного коллектива и наклеить на общий плакат. Пусть это «Дерево дружбы» напоминает вам о единстве и сплочении вашего коллектива, о вашей дружбе.

Правила дружного коллектива:

1. Дарите свою улыбку всем вокруг.
2. Будьте со всеми вежливыми.
3. Говорите спокойно, не кричите.
4. Слушайте внимательно собеседника, не перебивайте его.
5. Относитесь к людям с уважением.
6. Помогайте всем, кто нуждается в помощи.
7. Оказывайте поддержку друг другу в трудную минуту.

8. Не обижайте никого.
9. Будьте добрыми.
10. Будьте ответственными за свои поступки и обещания.
11. Берегите своё и школьное имущество.
12. Создавайте доброжелательную атмосферу, чтобы каждому из вас было комфортно.

13. Доверяйте друг другу.
14. Храните тайны и секреты, которые вам доверяют.
15. Не обманывайте, будьте честными.
16. Не смейтесь над недостатками и ошибками своих друзей.
17. Соблюдайте дисциплину и порядок.

Творческая работа из пластилина «Заселение поляны человечками»

Ученикам предлагается слепить из пластилина человечков. У всех учеников человечки разных цветов, разных размеров.

– Посмотрите на человечков, которые у вас в руках. Есть ли одинаковые у кого-нибудь? Так и все мы, мы разные: у каждого свой характер, свои желания, своё отношение к ситуации. И, наверное, поэтому, нам иногда так трудно понять друг друга, но к этому нужно стремиться и помнить, что мы все разные и нужно уважать мнения друзей, их чувства и переживания.

– Давайте покажем при помощи этих человечков, что хотя мы все и разные, но мы можем дружить. Сделаем дружный хоровод (дети прикрепляют своего человечка на полянку, делая хоровод). Посмотрите, так как все человечки разные, получился яркий дружный хоровод. Это красиво. Так и мы, когда все дружим, уважаем и любим друг друга – это красиво! Наше занятие я хочу закончить словами из песни «Совершите чудо» (Музыка Е. Птичкина, Слова М. Пляцковского).

Совершите чудо: руку протяните –

Надо, чтобы в дружбу верил каждый человек!

Обогрейте словом, обласкайте взглядом –

От хорошей шутки тает даже снег.

Это так чудесно, если с вами рядом

Станет добрым и весёлым хмурый человек!

Рефлексия

1. Как вы думаете, сложно соблюдать правила дружного коллектива?

2. Что вам запомнилось сегодня больше всего?

Ритуал завершения «Домик эмоций» (см. занятие 2).

Занятие 20-22 «Я – это ты. Ты – это я» (с участием родителей)

Цель: обучить способности мысленно переносить себя на место другого человека, понимать его внутренний мир.

Необходимые материалы: карточки «Эмоции».

Ход занятия

– Здравствуйте, ребята! Мы с вами узнали уже много нового об эмоциях и чувствах, научились показывать свои эмоции. Но также очень важно понимать, что же чувствуют окружающие нас люди. Сегодня мы попробуем этому научиться.

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

Упражнение «Цветок дружбы»

Детям предлагается «превратиться» в очень красивые цветы. Каждый ребенок решает для себя, в какой цветок он хотел бы превратиться. Затем педагог работает поочередно со всеми детьми.

Сначала он «сажает семечко» – ребенок поджимает ноги, садится на стульчик, опускает голову – он «семечко». Педагог поглаживает его – «закапывает ямку». Затем из пипетки слегка капает на голову водой – «поливает». «Семечко начинает расти – ребенок медленно встает, поднимая вверх руки. Ведущий помогает ему, поддерживая его за пальцы. Когда «цветок вырастает», дети хором кричат ему: «Какой красивый цветок! Мы хотим дружить с тобой!».

Упражнение «Угадай эмоцию»

Один из учащихся подходит и вытаскивает карточку с названием того или иного эмоционального состояния (например, радость, горе, веселье, страдание, сострадание, удивление и так далее). Затем он должен показать его с помощью невербальных средств общения. Другие учащиеся должны догадаться, какое эмоциональное состояние им продемонстрировал их одноклассник. Тот, кто отгадает первым, выходит следующим, для загадывания эмоционального состояния.

Театрализованная игра «Я тебя понимаю»

Обучающимся предлагается разыграть мини-сценки с выражением определенных эмоций и чувств.

1. «Новая кукла» (этюд на выражение радости)

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. «Баба-Яга» (этюд на выражение гнева)

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

3. «Фокус» (этюд на выражение удивления)

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

4. «Золушка» (этюд на выражение печали)

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

5. «Один дома» (этюд на выражение страха)

Мама-енотиха ушла добывать еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

6. «Лисичка подслушивает» (этюд на выражение интереса)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

7. «Кот Васька» (этюд на выражение стыда)

Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Васька прокрался на кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Ваську. Ваське стало стыдно.

8. «Соленый чай» (этюд на выражение отвращения)

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

9. «Новая девочка» (этюд на выражение презрения)

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

Дальше этюды усложняются, поэтому необходимо привлечь к взаимодействию родителей. В них эмоции сменяют друг друга: удивление – страх, боль – радость, презрение – стыд и т.д.

1. «Про Таню» (горе – радость)

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь –

Не утонет в речке мяч!» (радость).

2. «В лесу» (внимание – страх – радость)

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся — нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы слышит он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих

друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость)!

3. «Гадкий утенок» (презрение и печаль)

На птичьем дворе появилась утка с утятами. Все утята были обычными, а один утенок какой-то неуклюжий, с длинной шеей. Все птицы невзлюбили гадкого утенка, они надменно говорили: «Какой он гадкий!» (презрение). Даже его мать-утка часто повторяла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала его ногою. А утенок очень переживал такое несправедливое отношение к себе, ему было очень грустно, что у него нет друзей (печаль).

4. «Дуремар и Тортилла» (презрение и гнев)

Пришел Дуремар к пруду и встретил там черепаху Тортиллу. Захотел он ее поймать, а черепаха просит: «Отпусти меня!» Дуремар и отвечает: «Ах ты, плавучий чемодан, глупая тетка Тортилла, чем ты можешь от меня откупиться? Разве своей костяной крышкой, куда прячешь лапы и голову. Я бы продал ее на гребешки» (презрение). Рассердилась черепаха на такие грубые слова и говорит: «Клянусь — ни ты и никто другой не получит волшебного ключика! Его получит только тот, кто заставит все население пруда просить меня об этом!» (гнев).

5. «Дюймовочка и майский жук» (отвращение и гнев)

Майский жук перенес Дюймовочку с листка кувшинки на ветку дерева. Она ему очень понравилась, и он решил жениться на ней. Но Дюймовочке совсем не понравился жених: он был такой толстый, блестящий и очень неприятный (неприязнь, отвращение). Она совсем не хотела быть его женой! Жук рассердился на нее за это, затопал всеми шестью лапами и, слетев с дерева, опустил ее на ромашку (гнев).

6. «Кто съел варенье?» (удивление и стыд)

Мама ушла на работу, а мальчик с кошкой остались дома. Мальчику очень захотелось попробовать вишневое варенье. Он не заметил, как съел

всю банку. Когда мама вернулась, она спросила: «Кто съел варенье?», на что мальчик ответил: «Кошка». Мама очень удивилась: «Разве кошки едят варенье?» (удивление). Мальчику стало стыдно за свой обман (стыд).

Рефлексия

1. Что нового узнали сегодня?
2. Сложнее было показывать эмоции или угадывать? Почему?

Ритуал завершения «Домик эмоций» (см. занятие 2).

Занятие 23-25 «Почему люди ссорятся?»

Цель: сформировать представление о безопасных способах разрешения конфликтов, научить мирно решать спорные вопросы.

Необходимое оборудование: карточки со словами, кубики, ленты, картон.

Ход занятия

– Здравствуйте, ребята! На прошлом занятии мы с вами учились быть дружными, сегодня мы узнаем, как правильно решать проблемные ситуации, которые возникают между людьми.

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

Упражнение «Отгадай слово»

Педагог предлагает ученикам посмотреть на слова, написанные на доске, и предложить варианты слова, обозначающие тему сегодняшнего занятия.

Крик, оскорбления, несправедливость, фырканье, ложь, игнорирование, кидание, толкание.

Педагог помогает детям, предлагает прочитать заглавные буквы в каждом слове, соединить их. Получится слово «конфликт».

– А что такое конфликт? (ответы детей).

Упражнение «Положительное и отрицательное»

У вас на столах лежат слова (уступать, разгневаться, промолчать, договориться, ударить, упрямитесь, понять). Выберите из них те, которые обозначают положительные способы разрешения конфликтов и поставьте напротив каждого слова «+». Отрицательные способы обозначьте «-».

Дети объясняют свой выбор и делают вывод о положительных и отрицательных способах разрешения конфликтов.

Упражнение «Да и нет»

Упражнение выполняется в парах. Ученикам необходимо решить, кто в паре будет говорить: «Да», а кто – «Нет». Один из детей начинает игру, произнеся слово «Да». Второй сразу же отвечает ему: «Нет». Тогда первый снова говорит: «Да», может быть, чуть-чуть громче, чем в первый раз, а второй опять отвечает ему: «Нет», и тоже слегка посильнее. Каждый должен произносить только то слово, которое он выбрал с самого начала. Но можно по-разному это делать: тихо или громко, нежно или грубо.

Через некоторое время педагог подает сигнал о том, что пора заканчивать «спор». Теперь нужно поменяться словами и повторить упражнение ещё раз.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя сейчас чувствуешь?
2. Как тебе удобнее спорить – произнося слово «Да» или «Нет»?
3. Ты говорил достаточно громко?

Игра «Строительная задача»

Ученики делятся на небольшие группы. Каждой группе выдаются строительные материалы (например, кубики, картон, ленты). Задача каждой группы – за ограниченное время построить что-то (например, башню или мост), используя доступные материалы.

После завершения необходимо обсудить, какие методы сотрудничества использовались, как члены команды общались и координировали свои действия.

Раздача памяток. Правила бесконфликтного общения.

1. Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.
2. Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.
3. В споре будь сдержан и тактичен.
4. Научись сотрудничать, договариваться, уступать, находить компромисс.
5. Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе.

Рефлексия

1. Что вам больше понравилось – решать спорную ситуацию мирно или продолжать дальше спорить?
2. Нужно ли взрослым соблюдать правила бесконфликтного общения?

Ритуал завершения «Домик эмоций» (см. занятие 2).

Занятие 26-27 «Дружба. Как выбрать друзей и сохранить настоящую дружбу?»

Цель: закрепить понятие «дружба», сформировать понимание ценности дружбы, способствовать формированию нравственных качеств, воспитывать доброжелательность, уважение друг к другу.

Необходимые материалы: презентация, карточки с качествами дружбы, цветная бумага, ножницы, клей, карандаш.

Ход занятия

– Здравствуйте, ребята!

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

– Наша сегодняшняя встреча будет посвящена очень важной и нужной теме. Чтобы узнать, о чем мы будем говорить, вам нужно разгадать кроссворд (на доске). Я буду вам читать загадки, а вы должны их отгадать.

1. Маленькая девочка ростом с ноготок.
Рождена из зернышка, родной дом ее – цветок. Кто это? (Дюймовочка)
2. Он весёлый, заводной, и пропеллер за спиной,
Поднимает настроенье, любит сладкое варенье,
Малыша всегда смешит. Кто же это? Подскажи! (Карлсон)
3. Она красива и мила. А имя ее от слова «зола». (Золушка)
4. Она была подружкой гномов и вам, конечно же, знакома. (Белоснежка)
5. У отца есть мальчик странный, необычный, деревянный,
На земле и под водой ищет ключик золотой,
Всюду нос сует свой длинный...Кто же это? (Буратино)
6. С голубыми волосами и с огромными глазами.
«Зубы чистить! Руки мыть!» Любит поруководить! (Мальвина)



Рисунок В.2 – Кроссворд «Дружба»

– Ребята, какое ключевое слово получилось? Правильно, сегодня наш разговор посвящен дружбе и друзьям. Подскажите мне, пожалуйста, что же такое дружба? Какого человека мы называем другом? Все ли живущие дружно называются друзьями? (ответы детей).

Упражнение «Качества дружбы»

Педагог раздает детям карточки с качествами дружбы. Каждый выбирает 2-3 качества, которые, по его мнению, важны в дружбе. Затем по кругу каждый кратко называет выбранные качества и приводит пример их проявления в дружбе. Педагог дополняет и фиксирует на доске основные качества.

Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»

Учащимся называют разные характеристики человека (особенности внешности, характера, увлечения, занятия, вкусы). Дети, у которых присутствует данная характеристика, должны будут поменяться местами. «Пусть поменяются местами те, кто любит читать книги, кто умеет кататься на коньках, кто считает себя доброжелательным, ответственным, у кого дома есть собака и т. п.»

– Молодцы, ребята! Теперь мы знаем, у кого с кем есть что-то общее. И это очень хорошо!

Игра «Как бы я поступил?»

На экране – список ситуаций. Ученикам предлагается прочитать их и определить, как бы они поступили в данной ситуации.

1. Твой друг не сделал домашнее задание и просит твою тетрадь, чтобы его списать.
2. Твой друг употребляет плохие слова и выражения.
3. Твой друг получает плохие отметки за четверть, и тебе запрещают с ним дружить.
4. Твой друг совершает плохой поступок, и об этом узнают все, в том числе и ты.
5. Твой друг предлагает тебе поступить плохо.

Упражнение «Закончи предложение»

На экране представлены предложения, к которым ученики должны придумать окончания согласно своему мнению. Далее каждый желающий озвучивает свой вариант.

1. Я обижаюсь на друга, когда он...
2. Я сержусь на друга, когда он...
3. Я радуюсь с другом, когда...
4. Я грущу, когда друг...
5. Я радуюсь за друга, когда...
6. Я помогаю другу, когда...

7. Я люблю друга за то, что он...
8. Я забочусь о друге, когда он...
9. Я доверяю другу во всем, потому что...
10. Мир без друга был бы неинтересным, потому что...

Игра-разминка «Ручеек»

Дети становятся парами, взявшись за руки. Руки надо поднять вверх таким образом, чтобы получился «домик». Пары детей становятся друг за другом, постепенно передвигаясь вперед. Формируется что-то вроде «ручейка», который постоянно течет.

Один человек заходит в начало этого ручейка, проходит под поднятыми руками игроков и выхватывает из основной массы одного из игроков за руку, уводя его с собой в конец ручейка, вставая последним его звеном. На освободившееся место встает следующая пара игроков, а освободившийся игрок идет в начало ручейка и проделывает то же самое – идет под руками игроков, выхватывая из ручейка понравившегося человека за руку и уводя его в самый конец ручейка.

Творческое задание «Дружный букет»

Ученики делятся на 3 группы. Каждой группе необходимо сделать из цветной бумаги по 3 цветочка, а в сердцевине каждого цветка написать закон дружбы. После этого соединить цветы в букет и поставить в вазочку.

Законы дружбы:

1. Помогай другу в беде.
2. Умей с другом разделить радость.
3. Не смейся над недостатками друга.
4. Останови друга, если он делает что-то плохое.
5. Умей принять помощь, совет.
6. Не обманывай друга.
7. Не предавай друга.
8. Относись к другу, как к себе.
9. Умей признавать свои ошибки.

Рефлексия

1. Что нового узнали на занятии?
2. Может ли каждый из вас считать себя настоящим другом?

Ритуал завершения «Домик эмоций» (см. занятие 2).

Занятие 28-30 «Жизненно важные навыки» (с участием родителей)

Цель: сформировать представление о базовых жизненных навыках, обсудить примеры их применения в школе и дома.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, простой карандаш, краски.

Ход занятия

– Здравствуйте, ребята! Я думаю, вы все прекрасно знаете, что каждому человеку необходимо развивать в себе определенные навыки и умения, которые пригодятся в жизни. О них мы и поговорим на занятии.

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

Упражнение «Как ты себя чувствуешь?»

Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева, пытается догадаться, как тот себя чувствует, и рассказывает об этом. Ребенок, состояние которого описывается, затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет ответ соседа.

Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди. Первый ученик произносит название первого цветка: «Даже если...» – второй продолжает фразу, называя проблему, например, «мне плохо, я невезучий» и др. реальные проблемы из жизни, с которыми сталкиваются дети. Третий называет второй цветок: «В любом случае...» – ведущий заканчивает: «...я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все дети. После этого учитель подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать иначе, мы можем изменить наши мысли о ситуациях, которые мы не можем изменить, а значит свое настроение, и свое состояние.

Для того, чтобы детям было легче понять достаточно сложную для учеников начальной школы установку на саморегуляцию, объяснения дополняются правилом: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Это правило дает наглядно-образную опору, которая поможет сформировать у детей навыки саморегуляции. Важно помочь детям понять, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

Игра «Воробьиные бои»

Эта игра на снятие физической агрессии. Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Проигрывает тот, кто упадет или уберет руки с колен.

Упражнение «Возьми себя в руки»

Педагог говорит ученикам: «Как только вы почувствуете, что забеспокоились, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди – это поза выдержанного человека».

Игра «Прогулка в лес»

Данная игра направлена на развитие произвольности, самоконтроля, согласованности движений, внимания и воображения.

Педагог приглашает младших школьников прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения педагога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя; перешагивают через валежник;

боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива; осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек; прыгают по кочкам в болоте; наклоняются, собирая грибы и цветы; тянутся вверх за орехами и пр. Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

Совместная деятельность родителей и детей «Чужими глазами»

Данное упражнение ориентировано на развитие сотрудничества, выработку терпения и внимания, развитие коммуникативных навыков.

В этой игре родители и дети должны создать общую картину. Сначала ребенку завязывают глаза, он будет художником. Родитель станет его глазами. Педагог задает участникам тему для рисования. Проводить линии на рисунке имеет право только участник с завязанными глазами. Но управлять его движениями с помощью слов будет партнер. В его задачу входит руководство руками художника, причем дотрагиваться до «художника» ему запрещается. Соответственно, к обоим игрокам предъявляются довольно высокие требования: один из них должен быть терпеливым и внимательным, стараться понять и правильно выполнить инструкции, а второй – уметь четко выражать свои мысли, делать их понятными для другого, контролировать свои действия, избегая выполнения задания за партнера, даже когда он что-то делает неправильно. Затем «художник» и его «глаза» меняются местами, после чего все игроки делятся своими впечатлениями о том, какие именно действия оказались тяжело совершать, и какая роль оказалась сложнее.

Игра «Говори по сигналу»

Эта игра нацелена на выработку навыков самоконтроля. Педагог задает ребенку любые вопросы. Отвечать ребенок должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например, сложенные на груди руки. Если педагог задал вопрос, но не сделал оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке. Во время этой игры-беседы можно достигать

дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, помогаете ему обратить внимание на свое «я».

Рефлексия

1. Как вы считаете, сложно ли развивать навыки, о которых мы говорили на занятии?

2. Что необходимо делать для их развития?

Ритуал завершения «Домик эмоций» (см. занятие 2).

Занятие 31-32 «Общечеловеческие ценности»

Цель: познакомить с понятием «ценности», с основными общечеловеческими ценностями, формировать готовность применять ценности в поведении в школе и дома, развивать эмпатию и ответственность за поступки.

Необходимые материалы: презентация

Ход занятия

– Добрый день, ребята! Прежде, чем мы определимся с темой нашего занятия, давайте поприветствуем друг друга.

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

Беседа «Общечеловеческие ценности: почему они так важны?»

– Послушайте стихотворение Натальи Коленко «Познай себя»:

Взгляни вокруг: наш мир прекрасен!

В нём есть так много доброты,

И весь поток её подвластен

Огню твоей святой мечты.

Открой внутри души нетленной

Загадок полный дивный сад.

И, словно часть большой Вселенной,

Стремись к волшебным чудесам!

Посеять нужно свет и веру,

Упорство, труд, любви запас,
Чуть-чуть удачи, грусти в меру
И счастья каждому из нас!

– Как вы думаете, почему автор называет человека частью Вселенной? (потому что человек – часть природы). К каким волшебным чудесам должен стремиться человек? (человек должен стремиться к свету, любви, счастью, доброте). Эти стремления человека являются общечеловеческими ценностями, о которых мы поговорим сейчас.

Ценности – это то, что важно в жизни для человека.

Они делятся на материальные и духовные. Духовные ценности – это то, что невозможно увидеть, ощутить тактильно, продать и купить. К ним относятся: жизнь, здоровье, доброта, свобода, справедливость, уважение и так далее. Материальные ценности – это все то, что можно купить, построить, создать. Все что находится в школе, в доме, также относится к материальным ценностям.

Игра «На что потратить свою жизнь?»

Она поможет каждому ученику ответить на поставленный вопрос.

Перед началом игры педагог каждому раздает по десять жетонов, на которых нужно подписать свое имя. Педагог говорит: «Каждый жетон представляет собой частицу вас самих – одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их! Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор – «потратить» жетоны или «сэкономить».

Правила игры:

1. На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу.
2. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу.

3. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов».

4. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.

На экране – презентация. Первая пара ценностей:

1. Хорошая просторная квартира либо дом (1 жетон).

2. Новый спортивный автомобиль (1 жетон).

– Кто желает приобрести один из двух предложенных «товаров»?

Помощник обменивает жетоны у тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретенной ценности на карточке.

Вторая пара ценностей:

1. Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона).

2. Полная гарантия того, что девушка (юноша, на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж, действительно в недалеком будущем станет вашей женой/вашим мужем (2 жетона).

Третья пара ценностей:

1. Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон).

2. Один настоящий друг (2 жетона).

Четвертая пара ценностей:

1. Хорошее образование (2 жетона).

2. Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона).

Пятая пара ценностей:

1. Здоровая семья (2 жетона).

2. Всемирная слава (3 жетона).

Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда – два лишних жетона.

Шестая пара ценностей:

1. Изменить любую черту своей внешности (1 жетон).

2. Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона).

Седьмая пара ценностей:

1. Пять лет ничем не нарушаемого спокойствия (2 жетона).

2. Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона).

Те, кто выбрал 5 лет спокойствия, должны заплатить еще один жетон, если они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.

Восьмая пара ценностей:

1. Чистая совесть (2 жетона).

2. Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона).

Девятая пара ценностей:

1. Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите (2 жетона).

2. Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие прошлого (2 жетона).

Десятая пара ценностей:

1. Семь дополнительных лет жизни (3 жетона).

2. Безболезненная смерть, когда придет время (3 жетона).

Больше покупок делать нельзя. Если израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры

– Я предлагаю вам обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?

2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?

3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

Упражнение «Мой дом ценностей»

Педагог раздает каждому ученику лист бумаги А4, на котором он должен нарисовать дом. Затем из цветной бумаги им необходимо вырезать «окна». Внутри окон нужно записать те ценности, которые важны на данный момент. После завершения упражнения ученики делятся своими списками ценностей.

Рефлексия

1. Какие ценности вы считаете наиболее важными для человека?
Для себя?

2. Что-то нового узнали из нашего занятия? Что именно?

Ритуал завершения «Домик эмоций» (см. занятие 2).

Занятие 33-34 Заключительное занятие

Цель: обобщить все полученные знания, подвести итоги.

Необходимые материалы: презентация.

Ход занятия

– Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами завершаем цикл занятий, которые были посвящены знакомству с нашими эмоциями. Мы с вами узнали много нового, приобрели разные навыки и умения. Для подведения итогов проведем викторину и снимем небольшой видеоролик, в котором вы будете рассказывать о том, чему научились, и поделитесь своими впечатлениями.

Ритуал приветствия «Подарим улыбку друг другу» (см. занятие 2).

Физкультминутка «Настроение»

Настроение упало? Дело валится из рук? Выходи скорее в круг!
(Дети становятся в круг, повторяют за педагогом движения).

Настроение упало (опускают руки вниз),

Дело валится из рук (качание головой, встряхивают кистями).

Но ещё не всё пропало (разводят руками),

Если есть хороший друг (разворачиваются лицами друг к другу)!

С делом справимся вдвоём (пожимают друг другу руки),

С облегчением вздохнём (делают глубокий вдох, выдох),
Настроение поднимем (нагибаются и медленно выпрямляются)
И от пыли отряхнём (отряхиваются)!

Викторина «В мире эмоций»

1. Что чувствует человек, когда получает подарок? (радость)
2. Что ощущает персонаж мультфильма «Ну, погоди!» Заяц при встрече с Волком? (страх)
3. Прочитайте стихотворение и ответьте на вопрос: «Что чувствует Таня?» (печаль)

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

– Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

4. Какая эмоция изображена на фото? (удивление)



Рисунок В.3 – Эмоция «Удивление»

5. Какая эмоция имеет противоположное значение эмоции печаль? (радость)
6. Кот Леопольд какой? (спокойный, добрый)



Рисунок В.4 – Кот Леопольд

7. Какую эмоцию вызывает гроза с громом и молнией? (страх)
8. Когда человек ругается, что он испытывает? (гнев)
9. Гуляя в лесу, вы увидели большого попугая. Ваша первая реакция? (удивление)



Рисунок В.5 – Попугай в лесу

10. Если вы собирались идти гулять, и вдруг пошёл сильный дождь. Что вы почувствуете? (недовольство)
11. Что чувствует Заяц, встречая гостей? (радость)



Рисунок В.6 – Заяц из мультфильма «Ну, погоди!»

12. Что чувствует Матроскин? (грусть)



Рисунок В.7 – Кот Матроскин из мультфильма «Простоквашино»

13. Какую эмоцию испытывает Карабас Барабас, когда его не слушают? (гнев)



Рисунок В.8 – Карабас Барабас

Теперь я буду загадывать загадки, а вы попытайтесь их отгадать.

1. Гном зимой поймал снежинку, подобрал на горке льдинку.
Прибежал домой и ...ах! Лишь вода была в руках. (удивление)
2. Мальчик Коля на прогулке весь испачкался в грязи; прибежал
домой обедать – все из-за стола ушли. (отвращение)
3. С этой эмоцией реже встречаться
Мне бы хотелось,
Должна вам признаться.
Очень уж грустно,
Когда она с нами.
О чём говорю я сейчас? (о печали)
4. Ушли на работу и папа, и мама,
И вдруг все не так, не играется прямо.
Смеяться не хочется – хочется к ним.
Когда мы скучаем, тогда и ... (грустим)
5. Играть не позвали. Имейте ввиду,
Теперь с вами сам я играть не пойду!
Один я сижу в наказание вам.
А кажется мне, что наказан я сам. (обида)
6. Цыпки бегают по коже,
Холод ежится в ногах.
И дрожат поджилки тоже.
Что за чувство? Это ... (страх)

Следующее задание: нужно разгадать кроссворд, и вы узнаете, как иначе можно назвать эмоции.



Рисунок В.9 – Кроссворд «Эмоции»

Интервью «Дети – детям»

Детям предлагается поучаствовать в интервью. Педагог в роли интервьюера задает вопросы по теме «Эмоции», ученики делятся своими знаниями.

Список вопросов для интервью:

1. Какие ты знаешь положительные эмоции, которые вызывают хорошее настроение?
2. Какие эмоции можно отнести к отрицательным, негативным?
3. Как ты определишь, что твой друг злится?
4. Как ведет себя человек, которому страшно?
5. Как проявляется эмоция радости у твоей мамы?
6. Представь, что ты увидел возле дома дракона. Какой будет твоя реакция?

7. Что можно посоветовать человеку, который разозлился?
8. Твоя подруга расстроилась, потому что порвались ее любимые бусы. Как ты поможешь ей?
9. Какое чувство испытывает мальчик, который потерял свою собаку?
10. Если бы всех угостили конфеткой, а тебя нет, что бы ты испытал?

Рефлексия

1. Понравились ли вам наши занятия?
2. Что больше всего запомнилось?
3. Какие игры и упражнения хотели бы повторить?

Заключительное слово

– Дорогие ребята! Я хочу поблагодарить каждого из вас за то, что на занятиях вы были активными, любознательными, отзывчивыми. Я вижу, что вы много нового узнали и запомнили, стали понимать свое настроение, свои эмоции, стали более внимательными к родным и окружающим людям.

Хочу пожелать вам успехов во всем, мира, добра и, конечно же, хорошего настроения! До свидания!

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Диагностический инструментарий для определения уровня эмоционального интеллекта

Методика «Эмоциональные лица» (Н. Я. Семаго)

Цель: оценка возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания (тонкие эмоциональные дифференцировки), возможность соотнесения с личными переживаниями ребенка. При работе с методикой возможна косвенная оценка межличностных взаимоотношений, в том числе выявление контрастных эмоциональных «зон» в общении с детьми или взрослыми.

1-я серия (3 изображения) состоит из контурных (схематичных) изображений лиц. В схематичном виде проводятся следующие эмоциональные выражения:

1. Злость (гнев).
2. Печаль (грусть).
3. Радость.

Эмоциональная экспрессия на контурных изображениях обозначена наиболее этологически значимыми элементами лица: характерным для каждого варианта пространственным расположением уголков рта и положения бровей.

2-я серия (14 изображений) включает в себе изображения конкретных лиц детей (мальчиков и девочек: по 7 изображений соответственно). В методике используются изображения со следующими эмоциональными выражениями: явная радость; страх; сердитость; приветливость; стыд, вина; обида; удивление.

Процедура проведения

Как правило, работа с данной методикой проводится в ситуации, когда возникает гипотеза относительно проблем эмоционального развития

ребенка и особенностей развития аффективной сферы. Соответственно, материал подается в зависимости от задач исследования в различные моменты диагностического обследования, часто это удобно делать в процессе «смены деятельности» и так называемого «отдыха» ребенка.

Сама процедура проведения исследования в полном объеме состоит из трех последовательных этапов.

1-й этап: предъявление для опознания эмоциональных состояний 1-й серии изображений (схематичные изображения).

2-й этап: предъявление реальных изображений (в соответствии с полом ребенка).

3-й этап: придумывание истории по какому-либо изображению.

В зависимости от поставленных задач и основной диагностической гипотезы обследование может быть завершено уже после первого этапа, в определенной ситуации первый и второй этапы могут меняться местами (см, ниже).

1-й этап

В процессе проведения, помимо стандартной инструкции, возможно использование системы наводящих вопросов. Последние зависят от особенностей состояния и предполагаемого типа развития ребенка, его возраста, и поэтому вопросы должны гибко «модифицироваться» при проведении обследования.

Ребенку предъявляются схематичные изображения лиц, раскладываемые в случайном порядке перед ребенком. Раскладка производится так, чтобы все изображения находились в поле зрения ребенка.

Инструкция 1. «Посмотри на эти рожицы и скажи, какое у каждой настроение». Если ребенку не понятно слово «настроение», можно объяснить, что человеку может быть хорошо или плохо. При этом ни в коем случае нельзя самому специалисту вербализовать какое-либо эмоциональное состояние.

После того как ребенок назвал настроения «рожиц», необходимо изменить порядок карточек или нарисовать лица в другом порядке и попросить его назвать «настроение» еще раз. Это делается для того, чтобы исключить или, по крайней мере, минимизировать случайность «попадания».

В процессе называния ребенком эмоциональных состояний схематических изображений экспериментатор должен быть пассивен, то есть не переспрашивать и не «переназывать», дублировать высказывания ребенка, даже если к этому его «подталкивает» ситуация (то есть в ситуации, когда ему кажется, что ребенок понимает и правильно вербализирует данное эмоциональное состояние, и поэтому можно самому «раскрыть его»). Неукоснительно должно соблюдаться правило отсутствия каких-либо «наводок», как в плане «названий» эмоций, так и в плане помощи в назывании.

2-й этап

На этом этапе ребенку предъявляются изображения 2-й серии: изображения. При этом предъявляются картинки, соответствующие полу ребенка. Изображения 2-й серии подаются в том же порядке, как они представлены в разделе Стимульный материал. Содержание стимульных изображений, предъявляемых в такой последовательности, представляет собой процесс усложнения идентифицируемых ребенком эмоциональных состояний от достаточно простой «явной радости» к более сложным для опознания «удивление», «обида», «стыд, вина».

Инструкция 2 (модифицируется в зависимости от пола ребенка). «Теперь я тебе покажу другие картинки (для детей старше 6-7 лет можно говорить: изображения, фотографии и т. п.), на которых изображен мальчик (девочка). Посмотри на эту картинку, как ты думаешь, какое настроение у этого (этой) мальчика (девочки)?»

После того как ребенок назовет, какое это настроение, необходимо спросить: «Что могло вызвать такое настроение, почему у мальчика (девочки) такое настроение?»

На этом желательно ограничить «развертывание» инструкции и не делать какого-либо намека, наводки на ту ситуацию, которая могла бы вызвать это состояние. Не имеет смысла спрашивать ребенка, что произошло, что случилось с изображаемым ребенком, как это принято в аналогичных проективных методиках.

Изображения, как уже отмечалось, предъявляются в определенной последовательности: так, чтобы в начале и в конце предъявлялись изображения положительного эмоционального состояния. Порядок предъявления определяется чередованием положительно и отрицательно окрашенных эмоциональных состояний детей на фотографиях. Это делается для предотвращения повторов и штампов в опознании эмоций. С другой стороны, подобная последовательность предъявлений облегчает анализ «продукции» ребенка уже в процессе самой процедуры обследования.

В этом случае на первом этапе предъявляются изображения эмоциональных состояний, то есть фактически проводится второй этап исследования, в том виде, как это описано выше. Если реальные изображения эмоциональных состояний понимаются и вербализуются ребенком достаточно адекватно (в пределах условно нормативного развития или с какими-либо неявно выраженными особенностями), можно сразу же переходить к третьему (проективному) этапу обследования.

В ситуации, когда ребенок не в состоянии адекватно проводить оценку эмоциональных состояний на реальных изображениях, после первых трех-четырех неправильных, неадекватных опознаваний эмоциональных состояний, этот этап завершается и ребенку предъявляются схематичные изображения (возврат к первому этапу

стандартного предъявления). В том случае, когда и схематичные изображения опознаются неадекватно, обследование следует завершить.

3-й этап

После завершения показа всех реальных изображений (второй этап) возможно проведение непосредственно проективной части исследования.

Ребенку предлагается придумать рассказ, историю по какому-либо из предъявляемых ранее реальных изображений. Для этого реальные изображения раскладываются в том же порядке (слева – направо), как они проводились на первом этапе обследования, или просто даются ребенку в руки с предложением разложить их самому.

Инструкция 3. «Посмотри снова на эти картинки. Выбери одну из них, какая тебе больше нравится и попробуй придумать рассказ о том, что могло вызвать такое настроение мальчика (соответственно, девочки), почему он это чувствует».

Если ребенку сложно сразу выполнить это задание, можно предложить наводящий вопрос – своего рода обучающую помощь: «Вспомни, когда у тебя было такое настроение и почему, что его вызвало?»

Если возникает желание рассказать о двух изображениях, необходимо, чтобы сначала ребенок придумал историю по одной (первой, которую он выбрал), а лишь потом о другом изображении. При навязчивом желании придумать рассказ по большему количеству изображений следует отметить этот факт, но ограничиться двумя фотографиями.

При трудностях выбора изображения для составления рассказа психологу ни в коем случае нельзя давать какие-либо «наводки» или подсказки. Выбирать изображения должен только ребенок. Настаивать на выборе нельзя.

*Дополнительные замечания. У определенных категорий детей возможны непонимание (в частности, до 3-3,5-летнего возраста), невозможность удержания инструкции (дети с тотальным недоразвитием, с

грубой несформированностью регуляторного компонента деятельности), «уход» в детали (например: «Ой, какая красивая девочка, какая красивая ленточка!» и тому подобное). В этом случае ответы ребенка фактически невозможно анализировать, и использование методики представляется малоцелесообразным.

Анализируемые показатели:

1. Адекватность оценки эмоционального состояния, как по «знаку», так и по силе.
2. Яркость эмоциональных образов (эмоциональная заряженность, включающая соответствующую мимическую экспрессию самого ребенка).
3. Уровень дифференцировки эмоциональных проявлений и, соответственно, адекватность владения соответствующим словарем.
4. Инертность, застревание или гибкость в восприятии эмоционального состояния.
5. Собственно «словарь эмоций» в его сопоставлении с активным словарным запасом ребенка, его возрастом и особенностями аффективного реагирования.
6. Выявление «конфликтных» зон, связанных с эмоциональным неблагополучием.
7. Особенности сформированной системы базовой аффективной регуляции.

Критерии оценки

Высокий уровень – развёрнутый и подробный ответ, способность адекватно обозначать эмоциональные состояния и оценивать лицевую экспрессию; высокая способность к оречевлению собственных переживаний.

Средний уровень – ответы на вопросы с помощью; трудности в опознании и назывании абстрактных изображений, оценивает настроение и называет эмоции с помощью взрослого.

Низкий уровень – задание не выполняет даже с помощью вопросов, не называет настроение, не может показать его на себе.

Анализ результатов

Следует отметить, что собственно опознание эмоциональных изображений лица, в частности, наиболее ярких и конкретных, не вызывает затруднений у детей, начиная с 2,5-летнего возраста.

Все результаты, включая эмоциональные проявления ребенка при разглядывании изображений обеих серий, рассказы, придуманные ребенком, должны быть зафиксированы в протоколе.

В историях, продуцируемых ребенком и анализируемых с позиций классической проективной трактовки, помимо вышеприведенных показателей необходимо отметить:

1. Основную фабулу истории.
2. Ее основную эмоциональную окраску.
3. Возможные идентификации (как положительные, так и отрицательные); принятие на себя вины или обвинения (желательно идентифицировать ситуацию, в которой происходит такое принятие).
4. Финальную часть истории – ее развязку.

На основе этого (с непосредственным включением психолога в виде уточняющих вопросов) должно быть проведено обобщение придуманной истории.

В обязательном порядке должна быть учтена эмоциональная адекватность или, соответственно, неадекватность как собственного эмоционального состояния ребенка в процессе осознания эмоциональной экспрессии изображений, так и описания предъявляемых изображений. Важным аспектом анализа является согласование или, наоборот, рассогласование эмоциональной адекватности/неадекватности в условиях предъявления фотографических (реальных) или абстрактных (контурных) изображений.

Чем младше ребенок, тем более он пытается изобразить увиденные эмоции мимически. Специалист может (в зависимости от непосредственных задач исследования) либо запретить подобную мимику, либо разрешить. В то же время вплоть до возраста 6-7 лет такое поведение ребенка можно рассматривать как нормативное.

Следует также отметить, что чем младше ребенок, тем вероятнее будут наблюдаться определенные «рассогласования» между идентификацией конкретного эмоционального состояния, данного детьми-экспертами, и ответами обследуемого ребенка. Напомним, что экспертами выступали дети с условно нормативным развитием в возрасте 7-9 лет, то есть в том возрасте, когда субъективные оценки основных эмоций уже можно считать в основном устоявшимися. В первую очередь, такие рассогласования будут касаться непосредственно вербальной стороны ответов ребенка, что, естественно, определяется возрастной динамикой увеличения эмоционального словаря.

Наибольшие трудности, порой вплоть до полной невозможности опознания эмоционального изображения даже на уровне самых ярких реалистических изображений (1, 3, 6), возникают у детей с выраженной спецификой развития аффективной сферы – вариантами выраженного искаженного развития. При ответах таких детей обращает на себя внимание фиксация на отдельных деталях лица (чаще всего на зубах – и тогда там, где зубы видны, даже при улыбке, само лицо оценивается как злое), выраженная сложность в определении даже «знака» эмоции.

У детей с дисгармоническим развитием трудности будут возникать уже не при оценке собственно «знака» эмоции, но при оценке его «силы».

Детям с несформированностью регуляторного компонента деятельности свойственна импульсивность в оценке, но в то же время возможна адекватная коррекция подобных ответов (при внешнем программировании специалиста самой процедуры ответа). Между тем у детей с различными типами искаженного развития (и преимущественно

аффективно-эмоционального, и преимущественно когнитивного компонента) неадекватность определения эмоциональной экспрессии предъявляемых стимульных материалов подобной коррекции не подвержена.

Специфика развития эмоционального словаря в детском возрасте

Зарубежными авторами установлено, что возраст 2 года и 2 месяца является возрастом присвоения слов «счастливый», «удивленный», «злой», «сердитый», но он значимо связан с частотой их употребления в устной английской речи, а также их базисностью. Последнее определяется тем, что базисные слова, обозначающие эмоции, не могут быть определены через описания комбинации других эмоций, в отличие от производных, обычно определяемых с помощью основных. То есть существует тенденция к появлению в более раннем возрасте в словаре обозначений эмоций тех слов, которые чаще употребляются в устной речи и одновременно являются «более базисными».

Многими исследователями показано, что дети раньше приходят к описанию физиологических состояний по сравнению с эмоциями, и словарь последних является сравнительно меньше разработанным. Первыми появляются те слова, которые облегчают коммуникацию по поводу удовлетворения витальных потребностей.

Кроме того, отмечается тенденция к количественному росту словаря эмоций по мере развития ребенка, однако интерес представляют исследования Ж. Дэвитса (1969), проанализировавшего темпы этого количественного роста и обнаружившего, что наибольший скачок происходит между 10 и 12 годами (анализу подвергались данные испытуемых от 7 до 14 лет). Автор делает вывод, что главное увеличение способности описывать эмоциональные переживания появляется в 10-11 лет, связывая такое изменение продуктивности, в основном, с возрастанием вербальных способностей.

В большинстве работ, посвященных изучению закономерностей развития у детей словаря эмоций, имплицитно присутствует убеждение в том, что используемые ребенком для обозначения эмоций слова близки по своим значениям к аналогичным терминам взрослых.

На основании собственных исследований различных категорий детей и литературных данных были получены следующие приблизительные возрастные нормативы идентификации эмоциональных состояний по лицевой экспрессии и их отражение в детской речи.

Возрастные нормативы выполнения:

1. Возможность понимания и вербализации (условием этого является нормативная по возрасту сформированность речи) эмоционального состояния возникает у детей уже в возрасте 2,5-3 лет в виде глаголов действия, имеющих отношение к данному эмоциональному состоянию: «мне нравится», «любить», «он хороший», «он плачет» и т. п. Таким образом основными категориями являются: «плохой», «хороший», «нравится – не нравится».

2. В возрасте от 3,5 до 5 лет возможно использование таких «дискретных категорий» (определений), как «злой», «добрый», «веселый». Хотя еще остаются и «глагольные» определения: «плачет», «смеется» и тому подобное.

3. Ближе к 5 годам уже становится доступна определенная дифференциация обозначения эмоциональных состояний: вместо «злой» – «сердитый». В этом же возрасте уже появляются такие слова, как «грустный», «веселый», «радостный».

4. В период 5-6 лет нормативно развивающимся детям уже полностью доступны эмоциональные дифференцировки типа «сердитый», «грустный», «радостный».

5. После 6 лет возникают более «глубокие» определения: «недовольный», «рассерженный» и т. п.

6. После 7 лет ребенок должен быть в состоянии адекватно понять и вербализовать практически все эмоциональные состояния, выраженные в лицевой экспрессии. Он также имеет возможность оперировать такими понятиями, как «расстроенный» и тому подобное.

Условно нормативные ответы:

Существует определенный «спектр» традиционных, нормативных ответов детей на каждое абстрактное и реалистическое изображение, составляющее стимульный материал методики.

Следует отметить, что в норме собственно опознание абстрактных изображений не вызывает трудностей даже у детей 3 года жизни.

Оценка детьми даже 3-5-летнего возраста абстрактного изображения радости обычно не вызывает каких-либо значимых трудностей в назывании: «веселое настроение», «улыбаюсь», реже встречаются простые ответы: «хорошее», «смешно». В более старшем возрасте дети могут оценить настроение и как «улыбчивое», «радостное», «пятерку получил», «подарок подарили». При этом ребенка не просят назвать причину хорошего настроения – он сам таким образом означает его.

Оценка детьми 3-5 лет абстрактных изображений грусти, злости (гнева) несколько сложнее в плане собственно вербализации самого качества настроения. В этих возрастах и грусть, и гнев (злость) называется детьми как «плохое настроение». Однако уже ближе к 5 годам дети более адекватно называют изображенные эмоции, правильно их дифференцируют. Чаще всего это будет: «мальчик плачет», «он грустный», – реже: «обидели» и, соответственно, «злой», «сердится». В этой ситуации имеет смысл уже выяснить, кто и по какому поводу обидел. Иногда и здесь возникает оценка «злого» настроения как обиженного», но это, как правило, уточняется самим ребенком: «его дети обидели, он сердится». В более старшем возрасте название эмоциональных состояний нормативно не вызывает затруднений и сам словарь эмоций, в особенности после 7-8

лет – существенно расширяется, возникают прилагательные типа «расстроенный», «рассерженный», «разгневанный».

При опознании и «вербализации» эмоциональных лиц при их реалистическом изображении степень развернутости и подробности ответов ребенка может быть самой разнообразной и значительно варьируется не только в зависимости от личностных особенностей ребенка, специфики его аффективной сферы (тенденций развития по интропунитивному или экстрапунитивному типам), но и от его возраста. При этом, например, для ребенка 5 лет ответы «я смеюсь», «я плакал» следует рассматривать как нормативные. В этой ситуации естественный вопрос психолога: «Почему?» – совершенно правомерен и не должен рассматриваться как наводящий. Ниже мы предлагаем варианты наиболее часто встречающихся определений для детей-дошкольников старше 4,5 лет (для более младших детей, как уже говорилось, эта часть методики может не предъявляться, если именно она не является целью исследования).

1. Для изображения 1 (явная радость) наиболее частыми ответами являются: «смеется», «хохочет», «радуется».

2. Для изображения 2 (страх): «страшно», «испугался», «кричит от страха», «ужасно».

3. Для изображения 3 (сердитость): «плохое настроение», «сердится», «обижен».

4. Для изображения 4 (приветливость): «хорошее», «радуется», «все хорошо», «веселое».

5. Для изображения 5 (стыд, вина): «обычное», «грустное».

6. Для изображения 6 (обида): «сердится», «обиделся», «плачет».

7. Для изображения 7 (удивление): «радостно», «страшно и весело». Часто дети дошкольного возраста не знают, как назвать данное настроение и пытаются показать его на себе.

Для детей анализируемого возрастного диапазона изображения 2, 5, 7 являются трудными не только для понимания смысла эмоции, но и для

номинации. Это характеризует и отражает этапы становления языка эмоций в детском возрасте.

Методика «Словарь эмоций» (модификация методики Е. С. Ивановой)

Цель: изучить объем словаря эмоций у детей 7-8 лет.

В ходе исследования педагог называет слова, которые обозначают эмоции, чувства и переживания, а детям необходимо поставить около слова знак «+», если им известно значение данного слова. Если слово, обозначающее эмоции, чувства и переживания детям не знакомо, около слова необходимо поставить знак «-». При этом педагог каждое слово зачитывает дважды, с небольшой временной паузой.

Критерии оценки результатов:

1. Высокий уровень развития словаря эмоций – 17 и более понятий эмоций и чувств.
2. Средний уровень развития словаря эмоций – 9-16 понятий.
3. Низкий уровень развития словаря эмоций – до 8 понятий.

Методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян,
Н. Эпштейн)

Цель: изучение когнитивного компонента эмпатии.

Ученикам предлагается ответить на 33 вопроса. Вопросы составлены так, что из ответов ребенка можно выявить, знает ли он определенные эмоции и умеет ли их различать.

Время на выполнение опросника – 25 минут.

1. Мне обидно, когда новый человек чувствует себя в классе одиноко.
2. Люди обычно преувеличивают способность животных переживать, их чувствительность.
3. Меня раздражает, когда люди открыто проявляют свои эмоции.
4. Терпеть не могу, когда несчастные люди себя жалеют.

5. Когда люди вокруг меня нервничают, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я переживаю за проблемы своих друзей.
8. Иногда песня вызывает у меня много чувств.
9. Я сильно волнуюсь, когда должен (должна) сообщить людям неприятное для них известие.
10. Мое настроение сильно зависит от окружающих меня людей.
11. Большинство иностранцев кажутся мне холодными и неэмоциональными.
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
13. Я не сильно расстраиваюсь, если мой друг чем-то расстроен.
14. Я люблю наблюдать, когда люди разворачивают подарки.
15. Одинокие люди обычно недружелюбны.
16. Мне становится грустно, когда вижу, как плачет другой человек.
17. Слушая некоторые песни, я чувствую себя счастливым (счастливой).
18. Когда я читаю книгу, то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.
20. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг обеспокоены.
21. Когда друг начинает говорить о своих проблемах, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, если в кино кто-то начинает плакать.
23. Я не заражаюсь чужим смехом.

24. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.

25. Я не могу себя спокойно чувствовать, если окружающие меня люди чем-то сильно расстроены и подавлены.

26. Я не могу понять, почему некоторые люди легко расстраиваются из-за каких-то вещей.

27. Мне очень больно видеть, когда страдают животные.

28. Глупо переживать из-за событий, которые произошли в мультфильме или книге.

29. Мне жаль беспомощных людей.

30. Когда кто-то плачет, меня это раздражает.

31. Я очень переживаю, когда смотрю мультфильм.

32. Я могу быть спокойным (спокойной), когда люди вокруг меня волнуются.

33. Маленькие дети плачут без причины.

Оценка когнитивного компонента эмпатии давалась в соответствии с ключом и по следующим параметрам:

Ответ «да» (+): 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31.

Ответ «нет» (-): 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

Все правильные ответы приравниваются к 1 баллу.

Полученное общее количество совпадений (сумму баллов) сравнивается с показателями из таблицы:

Таблица Г.1 – Уровни оценки когнитивного компонента эмпатии

Баллы	Уровень
24–33	Высокий
14–23	Средний
0–13	Низкий