

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**КОНЮХОВА АНАСТАСИЯ ЕВГЕНЬЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ**


Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

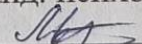
Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 29.05.2026

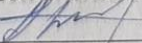
Руководитель

канд. психол. наук, доцент Авдеева Т.Г.

 29.05.2026

Обучающийся

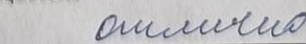
Конюхова А.Е.

 29.05.2026

Дата защиты

22.06.2026

Оценка



Красноярск, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	8
1.1. Эмоциональный интеллект как психологический феномен.....	8
1.2. Особенности эмоциональной сферы младших школьников.....	17
1.3. Способы развития эмоционального интеллекта младших школьников.....	23
Выводы по Главе 1.....	29
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	31
2.1. Организация и методы исследования.....	31
2.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	34
2.3. Разработка и апробирование комплекса интерактивных развивающих занятий для развития эмоционального интеллекта у младших школьников.....	38
2.4. Оценка эффективности апробированного комплекса.....	42
Выводы по Главе 2.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	64

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, где преобладают сложные социальные взаимодействия, умение понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей становится ключевым фактором успеха в личной и профессиональной жизни. Эмоциональный интеллект не просто помогает строить теплые отношения, но и является инструментом для решения разных практических задач. Особое значение имеет формирование эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте. Это сенситивный этап в развитии, когда мозг наиболее восприимчив к изучению новых знаний и развитию навыков. Именно в этот период закладываются основы понимания эмоций, социальных компетенций и саморегуляции.

Дети младшего школьного возраста находятся в процессе активного становления личности. Они испытывают широкий спектр эмоций, но их способность контролировать эти чувства еще не полностью развита, что может приводить к трудностям во взаимодействии и конфликтам. Поэтому важная задача – помочь им научиться распознавать и управлять своими эмоциями, развивать навыки эффективного общения и конструктивного разрешения споров.

Приоритетность становления эмоционального интеллекта в начальной школе закреплена на уровне Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС НОО). Как указано в п. 42.2 стандарта, образовательный процесс должен обеспечивать развитие у детей способности адекватно транслировать свои эмоциональные состояния, сообразуясь с целями и условиями диалога, при обязательном соблюдении норм уважения к собеседнику [34].

Несмотря на устойчивый интерес к проблеме эмоционального интеллекта, особенности его развития в младшем школьном возрасте по-прежнему остаются недостаточно изученными. В связи с этим возникает необходимость дальнейшего изучения факторов, оказывающих влияние на

его формирование, а также создания эффективных программ развития эмоционального интеллекта у детей данного возраста.

Исходя из вышеизложенного, мы полагаем, что проблема развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста имеет первостепенное значение и требует пристального внимания.

Современная психология предлагает множество технологий, методов и средств развития эмоционального интеллекта, среди которых: игротерапия, чтение художественной литературы, прослушивание музыкальных произведений, игровые обучающие ситуации, дискуссии, беседы, решение ситуативных задач, ведение «календаря эмоций», сказкотерапия, психогимнастика, посещение комнаты психологической разгрузки, психолого-педагогические проекты.

Одним из эффективных средств развития эмоционального интеллекта выступают интерактивные игры, подразумевающие взаимодействие в группе. Интерактивные игры развивают умение распознавать и передавать эмоции, развивают навыки эмоциональной регуляции, формируют эмпатию и социальные навыки, повышают эмоциональную грамотность.

Категория эмоционального интеллекта вошла в психологический дискурс сравнительно недавно. Пионерами его описания в конце XX века стали Дж. Мейер, П. Сэловей, Р. Бар-Он и Д. Гоулман. С тех пор научное сообщество выработало несколько концептуальных взглядов на эту проблему. Сторонники когнитивного подхода видят в эмоциональном интеллекте продолжение общих познавательных способностей (Дж. Мейер, П. Сэловей, А.И. Савенков, Э.Л. Носенко и др.). Представители социально-психологического направления рассматривают его скорее как личностное качество, гарантирующее социальную успешность (Р. Бар-Он, Л.А. Зеленина, В.А. Шиманская и др.). Наконец, существует конвергентный подход (Д. Гоулман, Д.В. Люсин, М.А. Нгуен и др.), объединяющий когнитивные и личностные характеристики в единую структурную модель.

В области психологии развития уже выявлены закономерности становления отдельных компонентов эмоционального интеллекта и сформулированы условия для его эффективного развития. Эти наработки обычно ложатся в основу программ психологического сопровождения детей (Н.Н. Ежова, И.В. Житная, И.О. Карелина, Ю.А. Лаптева и др.). При этом каждое научное направление предлагает свои специфические механизмы развития данного феномена. Вместе с тем, вопрос применения интерактивных игр в качестве инструмента формирования эмоционального интеллекта остается малоизученным и затрагивается в литературе лишь эпизодически.

В связи с этим можно обозначить ряд противоречий:

– между возможностью использования интерактивных игр в качестве средства развития эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста и недостаточной методической разработанностью этого вопроса;

– между увеличением количества младших школьников, испытывающих трудности в регуляции собственного поведения, построении эффективных социальных отношений и отсутствием научно-обоснованной практики психологической профилактики использования интерактивных игр для развития данных процессов.

На основе совокупности полученных данных выявляется исследовательская проблема: каким образом система интерактивных занятий способна содействовать развитию эмоционального интеллекта у младших школьников.

Объект исследования: эмоциональный интеллект как психологический феномен.

Предмет исследования: интерактивные развивающие занятия как средство развития эмоционального интеллекта у младших школьников.

Цель исследования: реализовать комплекс интерактивных развивающих занятий для развития эмоционального интеллекта у младших школьников.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие задачи:

1. Проанализировать подходы отечественных и зарубежных психологов к проблеме эмоционального интеллекта.
2. Охарактеризовать особенности эмоциональной сферы младших школьников.
3. Изучить особенности эмоциональной сферы младших школьников.
4. Провести эмпирическое исследование развития эмоционального интеллекта у младших школьников.
5. Разработать и апробировать комплекс интерактивных развивающих занятий для развития эмоционального интеллекта у младших школьников.
6. Определить результативность реализованного комплекса занятий.

Гипотеза исследования: систематическое использование комплекса развивающих интерактивных занятий, направленных на осознание, понимание (себя и других), управление и выражение эмоций, включающих игротерапию, чтение художественной литературы, прослушивание музыкальных произведений, игровые обучающие ситуации, дискуссии, беседы, решение ситуативных задач, ведение «календаря эмоций», сказкотерапию, психогимнастику, способствует комплексному развитию эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

- теоретические (анализ, синтез, обобщение, систематизация научной литературы);
- методы сбора эмпирической информации: опрос, наблюдение;
- методы математической статистики.

Методики исследования:

- Опросник эмпатии И.М. Юсупова (адаптированный вариант для младших школьников);
- «Словарь эмоций» (автор – Е.С. Иванова);

– «Что – почему – как» (автор – М.А. Нгуен).

Теоретическая основа исследования:

– теоретические положения и эмпирические исследования содержательных характеристик эмоционального интеллекта и его возрастной изменчивости (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Дж. Мейер, П. Сэловей, Д.В. Люсин, Э.Л. Носенко, А.И. Савенков);

– концепции эмоционального развития в младшем школьном возрасте (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Д. Кошелева);

– модели психологического сопровождения эмоционального развития ребенка (Н.Н. Ежова, И.В. Житная, И.О. Карелина, А.О. Куракина, Ю.А. Лаптева и другие).

База исследования: исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа» XX г. Красноярска.

Выборка: обучающиеся 3-го класса в возрасте 9–10 лет, из них 20 обучающихся 3 «Б» класса, а именно 10 мальчиков и 10 девочек – экспериментальная группа. Обучающиеся 3-го класса в возрасте 9–10 лет, из них 20 обучающихся 3 «Г» класса, а именно 10 мальчиков и 10 девочек – контрольная группа.

Практическая значимость исследования заключается в том, чтобы апробировать комплекс интерактивных развивающих занятий для развития эмоционального интеллекта у младших школьников.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1. Эмоциональный интеллект как психологический феномен

Проблема эмоций и эмоционального интеллекта исследуется в трудах ученых на протяжении многих веков.

Эмоция, будучи по своей сути интегративным феноменом, представляет собой многокомпонентное образование. В связи с этим отечественные и зарубежные ученые уделяли значительное внимание изучению эмоций, рассматривая их с социальных, психологических и биологических позиций. Вместе с тем в научном сообществе до настоящего времени не сложилось единого общепринятого подхода к определению данного понятия, что обуславливает существование различных его трактовок.

Обращаясь к зарубежным трудам, следует, в первую очередь, отметить исследования таких авторов, как А. Адлер, Р. Бар-Он, Х. Гарднер Д. Гоулман, М. Зайднер, Д. Карузо, Р. Лазарус, Р. Липер, Дж. Майер, Дж. Меттьюис, М.А. Нгуен, Р. Робертс, П. Саловой.

Одним из первых исследовал влияние эмоций на деятельность и жизнь человека американский психолог Роберт Уард Липер. Исследователь говорил об эмоции, как о «мотивирующем факторе, катализаторе, который направляет логическую мысль и деятельность индивида в целом» [3].

Связь между жизненными принципами личности и ее эмоциональной сферой активно подчеркивалась и австрийским психологом Альфредом Адлером, разделявшим описываемую точку зрения. Им было выделено две разновидности эмоций: «несвязанные с обществом (гнев, страх и отвращение, которые направлены на достижение личных целей и мотивов и связанные с обществом (желание разделить позитивные эмоции с другими людьми). Такие эмоции способствуют социальному взаимодействию, налаживанию контактов» [47, с. 21].

Впервые об эмоциональном интеллекте упомянули в 1990 году американские психологи Питер Саловей и Джон Майер, определив его как способность воспринимать, использовать, понимать и управлять эмоциями, умение распознавать, выражать и регулировать эмоции, а также применять их для решения проблем и межличностного взаимодействия. Важно отметить, что эмоциональный интеллект названные исследователи отождествляли с эмоциональной и социальной компетентностями. Это понятие стало основой для дальнейших исследований в области психологии эмоционального интеллекта [22].

Согласно подходу Сэловея и Мэйера, эмоциональный интеллект складывается из четырех ключевых навыков, связанных друг с другом. Во-первых, это умение замечать и правильно считывать эмоции – как у себя, так и у окружающих. Во-вторых, способность использовать собственные чувства как помощника в мышлении: например, чтобы лучше сосредоточиться или принять решение. Третий навык – разбираться в эмоциях, понимать их причины, переходы и последствия. И наконец, четвертый – управлять своим эмоциональным состоянием, не подавляя его, но регулируя.

Развивая учение об эмоциональном интеллекте, американский психолог Даниел Гоулман сформулировал следующее определение: «Эмоциональный интеллект – это способность человека осознавать свои и чужие эмоции, а также использовать эту информацию для управления поведением и построения отношений» [14, с. 15].

Ученый пришел к выводу о том, что структура эмоционального интеллекта включает ряд ключевых компонентов, наглядно представленных на рис. 1.

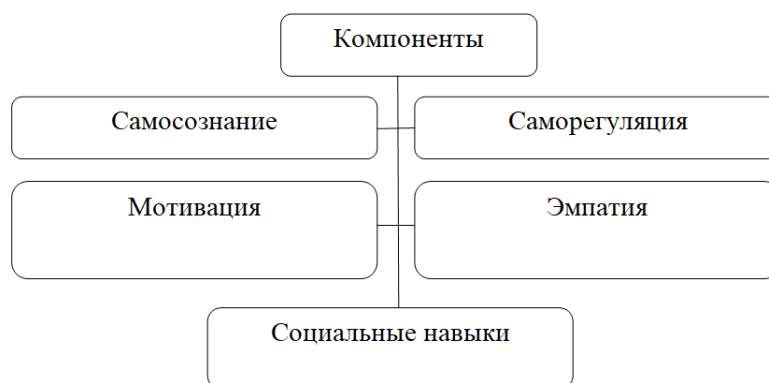


Рис. 1. Компоненты эмоционального интеллекта по Д. Гоулману

Автор трактует перечисленные компоненты следующим образом:

- «– самосознание – способность осознавать и понимать свои эмоции;
- саморегуляция – умение контролировать свои эмоциональные реакции;
- мотивация – внутреннее стремление к достижению целей;
- эмпатия – способность осознавать и чувствовать эмоции других людей;
- социальные навыки, необходимые для эффективного взаимодействия с окружающими» [14].

Психолог Д. Гоулман подчеркивал, что эти компоненты взаимосвязаны и вместе формируют основу для успешного эмоционального и социального функционирования.

Систематизируя детерминанты, влияющие на уровень эмоционального интеллекта, группа исследователей в составе Р. Робертса, Дж. Меттьюиса и М. Зайднера пришла к выделению нескольких групп таких факторов. Наглядное отображение этой классификации приведено на рис. 2.

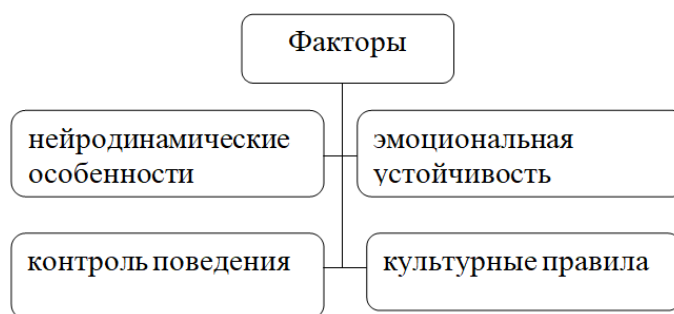


Рис. 2. Факторы эмоционального интеллекта по Р. Робертсу, Дж. Меттьюис, М. Зайднер.

Эмоциональный интеллект исследовался в рамках когнитивистских теорий. В частности, американские психологи Стенли Шехтер и Джун Флаум Зингер в научной статье «Когнитивные, социальные и физиологические детерминанты эмоционального состояния» описали «влияние различных факторов на возникновение эмоциональных реакций человека, выделив два основных: жизненный опыт человека и оценка им возникающих ситуаций, в момент которых он преследует определенные цели» [20, с. 105].

Согласно позиции авторов статьи, эмоции подразделяются на два типа. Первые обеспечивают внешнюю адаптацию личности к среде через эмоциональные изменения, позволяя взаимодействовать эффективно и экологично. Вторые связаны с внутренним развитием человека – как углублённым, так и расширяющимся. В реальном общении эти процессы идут параллельно, но с разной степенью выраженности в разные моменты времени. [20].

Американский психолог Ричард Лазарус, являясь сторонником описанной выше концепции, говорил о том, что «когнитивное оценивание влияет на возникновение эмоциональных реакций индивида, тем самым выстраивая его субъективную картину реальности» [4, с. 23].

Автор «связывает эмоции с необходимостью адекватной реакции живого организма на изменяющиеся условия среды. При этом эмоции неизбежна, поскольку внешняя среда обитания любого организма постоянно

изменяется. Эмоция необходима для сохранения активности и адекватности социального организма в условиях сосуществования» [4, с. 24].

Придерживаясь традиций исследования в области интеллекта, Г.Э. Гарднер выделил два ключевых процесса, влияющих на его формирование. Один из них включает в себя перемены, порождаемые конфликтом интересов и последующим поиском взаимопонимания или результатом плодотворного сотрудничества. Другой же определяется состоянием равновесия и гармоничным сочетанием развития личности. Также Г. Гарднер выделял «следующие виды интеллекта:

- вербальный;
- музыкальный;
- логико-математический;
- пространственный;
- телесно-кинестический;
- внутриличностный;
- межличностный» [19, с. 30].

Последние два вида исследователь относил непосредственно к эмоциональному интеллекту: «Внутриличностный интеллект – умение осознавать свои эмоции и чувства, межличностный – это способность понимать различия между эмоциями и действиями других людей» [19, с. 31].

В аналогичном ключе развивал свое учение израильский психолог Рувен Бар-Он. По его мнению, «эмоциональный интеллект – это множество не когнитивных способностей, компетентностей, и навыков, которые влияют на способность справиться с требованиями и влиянием сред и преуспеть» [39, с. 23]. Бар-Он полагал, что фундаментальная причина возникновения эмоционального интеллекта кроется в адаптации организма к динамичной среде и в потребности индивида реагировать на эти трансформации. Исследователь определил пять ключевых составляющих эмоционального интеллекта, которые наглядно представлены на рис. 3.



Рис. 3. Компетенции эмоционального интеллекта по Р. Бар-Ону

Среди отечественных ученых проблему эмоций и эмоционального интеллекта исследовали И.Н. Андреева, С.Д. Гуриева, С.П. Деревянко, Е.П. Ильин, Н.В. Казаринова, Л.Д. Камышникова, А.И. Комарова, В.Н. Куницына, Д.В. Люсин, И.Н. Мещерякова, Т.Д. Савенкова, Е.В. Сидоренко.

Е.П. Ильин сформулировал следующее определение: «Эмоция – это произвольный процесс, как правило, он возникает в определенных ситуациях поиска решения той или иной проблемы, когда нужно сначала придумать решение проблемы, а потом его реализовать» [18, с. 31].

По мнению Е.П. Ильина, эмоции в рамках социально-психологического процесса как проявление защитных психологических механизмов. Эти механизмы оберегают психику индивида от деструктивного влияния перемен в социальной среде, которые вызывают эмоциональные реакции. Психологическая защита играет ключевую роль в сохранении устойчивости психики человека в процессе трансформации личности. Отсутствие психологических защитных механизмов могло бы привести к существенной дестабилизации психики субъекта, поскольку эмоциональные реакции зачастую отражают конфликт между требованиями социальной среды к трансформации личности и естественным сопротивлением индивида данным процессам.

Е.П. Ильин выделил функции, выполняемые эмоциями, представленные на рис. 4.



Рис. 4. Функции эмоций (по Е.П. Ильину)

Российский психолог Д.В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как «важнейший навык будущего, охватывающий не только понимание собственных эмоций, но и управление ими, а также использование эмоциональных знаний в различных ситуациях» [24, с. 22].

По мнению Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект выступает в роли сложного регулятора, управляющего разными сторонами жизни человека. Ученый не только предложил такое понимание, но и выделил, а затем классифицировал условия (факторы), воздействующие на его зарождение и дальнейшее развитие. Схематичное изображение этих факторов приведено на рис. 5

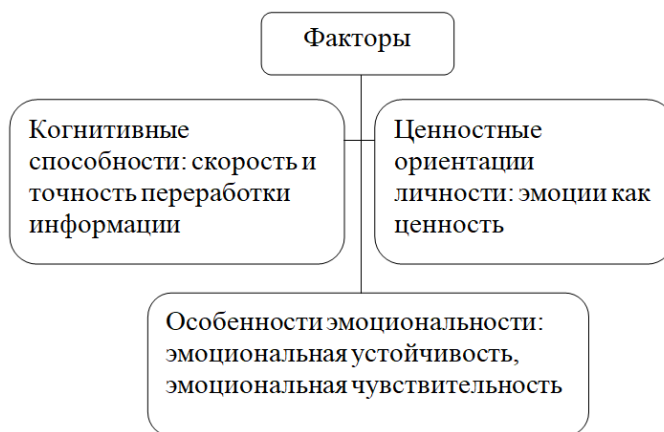


Рис. 5. Факторы становления эмоционального интеллекта по Д.В. Люсину

Известный советский психолог Л.С. Выготский пришел к выводу о том, что «эмоциональный интеллект представляет собой способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также учитывать эмоции других, способствует гармоничному развитию личности» [12, с. 54].

В свою очередь, И.Н. Андреева предложила интегративную модель эмоционального интеллекта, в основу которой были положены «три вида эмоционального интеллекта:

- эмоциональный интеллект индивида;
- эмоционально-интеллектуальные способности;
- эмоциональный интеллект субъекта деятельности (инструментальный и рефлексивный интеллект)» [4, с. 32].

Вклад И. Н. Андреевой в разработку проблематики эмоционального интеллекта связан с введением термина «эмоционально-интеллектуальные способности». Данным понятием она обозначает те особенности когнитивно-аффективных процессов, которые обеспечивают переработку информации эмоционального характера. Эти способности, по мнению автора, включают в себя два основных компонента: во-первых, механизм когнитивной интерпретации (осмысление, понимание эмоций), во-вторых, механизм их сознательной регуляции (управление эмоциональными состояниями) [4].

Исследования Л.Д. Камышниковой показывают, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше адаптируются в обществе, имеют более высокую самооценку и легче справляются с конфликтными ситуациями. Автор отмечает, что развитие эмоционального интеллекта может сделать жизнь человека счастливее благодаря умению размышлять и вести себя адекватно в сложных ситуациях, контролируя свои чувства [21].

Таким образом, популяризация концепции эмоционального интеллекта, представленной в виде научного термина, произошла благодаря усилиям американского психолога Дэниела Гоулмана. В результате проведённого анализа научной литературы по проблеме исследования, мы, вслед за Д.В. Люсиным, трактуем данный феномен как способность индивида распознавать, интерпретировать и управлять как своими эмоциями, так и эмоциями других людей.

Структура эмоционального интеллекта по П. Сэловею и Дж. Мэйеру складывается из четырех компонентов: распознавание эмоций, их использование в процессе мышления, осмысление эмоциональных состояний и управление ими. В модели Гоулмана выделены компоненты: самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки. Бар-Он в своей модели выделил: такие компоненты, как внутриличностная сфера, межличностная сфера, адаптация, управление стрессом, общее настроение. Идентификация собственных переживаний служит базовым компонентом эмоционального интеллекта. Не научившись распознавать свои чувства, человек не способен ни адекватно их выражать, ни успешно управлять ими.

Уровень сформированности эмоционального интеллекта в любом возрасте определяется тем, насколько человек умеет распознавать свои эмоции и находить способы влиять на них. Однако ключевым из этих двух умений является первое – способность к распознаванию. Без точного понимания того, что именно он чувствует, человек не сможет грамотно выразить эти чувства, а управление их воздействием станет для него попросту невозможным.

## 1.2. Особенности эмоциональной сферы младших школьников

Далее целесообразно рассмотреть особенности эмоционального интеллекта у младших школьников, поскольку изучение его структуры и механизмов формирования создает предпосылки для оптимизации личностного развития ребенка и его взаимодействия с окружающими.

Особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников во многом определяются теми психическими и физиологическими изменениями, которые характерны именно для этого возраста. В связи с этим имеет смысл обратиться к психолого-педагогической характеристике ребёнка младшего школьного возраста. В принятой сегодня периодизации психического развития данный возрастной этап включает период от 6–7 до 9–11 лет. На этом этапе активно развиваются все основные познавательные процессы: восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь. Одновременно с этим закладываются основы нравственной сферы – ребенок осваивает моральные нормы и правила, у него постепенно формируется направленность на общество и окружающих людей.

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте выступает учебная деятельность, ориентированная на формирование у ребенка понятий, умений, навыков и практических способов действий.

В своих работах О.В. Алексеева полагает, что «младший школьный возраст выступает основой, которая определяет дальнейшую жизнь и развитие личности. В этот возрастной период закладываются основы здоровья, определяется характер, складываются привычки и отношения и все ключевые особенности личности. Именно младший школьный возраст формирует основу мировоззрения, складывающуюся при непосредственном участии взрослых и опосредуемую воздействием природной и социальной среды» [2, с. 120].

Психолог К.С. Тусипова считает, что «младший школьный возраст является «пограничным» переходом от детства к новой школьной жизни и сопровождается рядом физиологических и психических изменений, основными из которых являются изменения, модифицирующие взаимоотношения взрослеющей личности с обществом и его институтами» [40, с. 118].

Младший школьный возраст характеризуется множеством новообразований и интенсивным развитием всех психических процессов ребенка. В период обучения в начальной школе бурными темпами развивается речь. В.А. Осипова подмечает: «познавательный процесс может проходить и при помощи иных средств, но социализироваться без вербального общения ребенку не представляется возможным, поскольку привыкли более открыто передавать информацию, чем дети, которые могут словами объяснить то, что дети с нарушенной речью передают всем телом, интонацией и мимикой» [29, с. 162].

Речь младших школьников характеризуется рядом существенных компонентов, включая достаточный объем словарного запаса, способность к построению сложных синтаксических конструкций, связность высказывания, умение последовательно пересказывать материал и формулировать завершённую мысль, нормативное звукопроизношение, а также соблюдение смысловой и грамматической последовательности слов в высказывании. Обучающиеся с достаточным уровнем сформированности коммуникативных навыков в большей степени готовы к освоению школьной программы, поскольку способны не только ясно выражать собственные мысли, но и адекватно воспринимать информацию, передаваемую педагогом. Что касается формы общения, то в младшем школьном возрасте преобладающей выступает внеситуативно-личностная форма общения.

Исследуя речевое развитие младших школьников М.А. Груздева, установила, что дети с различными речевыми нарушениями не всегда могут в полной мере выступать полноценными участниками детских игр, поскольку

их высказывания нередко оказываются недостаточно понятными для окружающих. Речевые нарушения затрудняют полноценное освоение школьной программы и в дальнейшем могут осложнять процесс обучения, а также способствовать возникновению школьной дезадаптации [16].

Младший школьный возраст – время развития произвольного внимания: время удержания внимания возрастает от 15–20 минут в 1–2 классе до 20–25 минут в 3–4 классе. И.И. Бондарева указывает: «что устойчивость внимания ребенка младшего школьного возраста находится на высоком уровне, объем внимания достаточен. В случае нарушения развития внимания школьники имеют более низкий уровень общего развития, общей эрудиции и знаний об окружающей их действительности. Такие дети сложнее общаются со взрослыми, со сверстниками и тем более с другими незнакомыми детьми. В том случае, если у школьника концентрация внимания низкая, оно быстро истощается: дети не могут сосредоточиться на предлагаемом задании, не могут сконцентрироваться на предъявляемой им информации и быстро отвлекаются» [9, с. 36].

В младшем школьном возрасте активными темпами развивается память: целенаправленное запоминание, долговременная память, произвольность, осмысленность. Мышление находится на переломном этапе развития: совершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому, понятийному мышлению. Обучающиеся успешно выполняют действия по образцу, выстраивают умозаключения.

Младший школьный возраст – период интенсивного развития воображения, приобретающего форму внутренней активности; дети начинают проявлять интерес к вербальному творчеству, самостоятельно сочиняя стихи, дразнилки и другие малые фольклорные формы.

Волевая сфера младших школьников устойчива: обучающиеся демонстрируют способность к продолжительному сосредоточению на поставленных задачах. Учащиеся успешно осваивают навыки аргументации и построения логических выводов, проявляя способность к осознанному

принятию решений и удержанию внимания на конкретном объекте или процессе [30].

В период обучения в начальной школе возрастает двигательная активность и расширение функциональных возможностей детского организма.

«Обращаясь к эмоциональной сфере младших школьников, следует отметить преобладание устойчивого позитивного эмоционального фона. На данном возрастном этапе интенсивно формируется познавательная мотивация: обучающиеся демонстрируют готовность к приложению интеллектуальных усилий и стремление к выполнению заданий повышенной сложности. В процессе решения мыслительных задач школьники, как правило, сначала анализируют инструкцию, затем обдумывают возможные ответы и лишь после этого приступают к выполнению, что способствует формированию правильного умозаключения» [5, с. 3].

У младших школьников также формируются основные компоненты социализации: когнитивный, связанный с осведомленностью о значимых социальных проблемах; эмоционально-волевой, отражающий отношение к собственным и общенациональным ценностям, обществу и труду; а также поведенческий, проявляющийся в активности, коллективизме и особенностях межличностного взаимодействия.

Таким образом, младший школьный возраст характеризуется множеством возрастных новообразований и интенсивным развитием всех психических процессов ребенка. Особенно заметно совершенствуются речевая деятельность, мыслительные операции, способность к концентрации внимания, образное мышление, произвольная память и общий уровень интеллектуального развития. Одновременно расширяются и углубляются представления об окружающем мире, а также развиваются рефлексия собственных действий и самосознание [44].

Описанные психические и физиологические особенности, присущие младшему школьному возрасту, оказывают непосредственное влияние на развитие эмоционального интеллекта.

Мир эмоций у детей младшего школьного возраста становится богаче и разнообразнее. Как отмечает Е.А. Новикова, «в этом возрасте дети могут уже правильно воспринимать эмоциональное состояние человека, могут легко распознать веселье, радость, восхищение, но ещё затрудняются в распознавании грусти, удивления, испуга. Изменения, происходящие в эмоциональной сфере детей младшего школьного возраста, связаны с расширением видов их деятельности, а также с усложнением его отношений с окружающими» [26, с. 590].

Психолог Л.В. Пьянкова уточняет, что «главной особенностью эмоционального развития детей младшего школьного возраста является его обусловленность происходящим в данный возрастной период появлением новых интересов и потребностей у детей, а также установлением иерархии мотивов» [36, с. 328].

Эмоциональный интеллект играет важную роль в развитии школьников, способствуя их успешной адаптации в образовательной среде. Исследования подтверждают, что младшие школьники с высоким уровнем эмоционального интеллекта легче устанавливают контакты с окружающими и демонстрируют высокие академические достижения. Развитие эмоционального интеллекта помогает детям лучше понимать и управлять своими чувствами, что положительно сказывается на их социализации и общем развитии.

С точки зрения И.Ц. Бадмаевой, «важным является то, что в младшем школьном возрасте начинает функционировать механизм эмоционально-когнитивной децентрации. Он заключается в том, что в процессе общения ребёнок начинает предвосхищать последствия возникающих ситуаций и эмоционально оценивать себя и других» [6, с. 211].

Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует эффективному построению межличностных отношений в школьной среде. Исследования показывают, что обучающиеся с развитым эмоциональным интеллектом в два раза чаще становятся лидерами в коллективе, поскольку лучше понимают чувства других. Это умение позволяет им устанавливать крепкие связи с окружающими, что особенно важно для формирования положительного социального окружения.

Как отмечают А.С. Павлов, В.П. Ржевская, «эмоциональное предвосхищение, формирующееся у младших школьников, заставляет их задуматься о реакции других людей на его поведение, переживать по поводу вероятных результатов деятельности. Если раньше ребенок испытывал радость от того, что получил желаемый результат, то теперь он радуется потому, что может этот результат получить. Если раньше он выполнял нравственную норму, чтобы только заслужить положительную оценку, то теперь выполняет что-либо, предвидя, как обрадуются окружающие его поступку» [28, с. 29].

Ключевыми особенностями эмоциональной сферы ребенка младшего школьного возраста являются: эмоциональная возбудимость и непосредственность; неустойчивость и лабильность эмоций; зависимость эмоционального состояния от оценок взрослых; развитие высших эмоций (сочувствие, сопереживание).

В рассматриваемый возрастной период продолжается развитие эмоционального восприятия: ребенок способен распознавать базовые эмоции (радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение), однако испытывает трудности с распознаванием сложных эмоций. У младшего школьника развивается эмпатия и способность к сопереживанию.

Свои особенности имеет эмоциональная регуляция: для младшего школьника характерны ограниченные навыки самоконтроля, зависимость от внешних регуляторов (учителя, родители). В этом возрасте постепенно формируются внутренние механизмы регуляции [17].

Учебная деятельность младшего школьника оказывает непосредственное влияние на эмоциональную сферу: ребенок испытывает переживания, связанные с успехами и неудачами в учёбе, переживает разные эмоции от взаимодействия с учителем и одноклассниками. В этом возрасте происходит развитие чувства ответственности. «Основными социальными эмоциями в младшем школьном возрасте выступают чувство гордости за достижения, переживание стыда и вины, развитие дружеских привязанностей. К типичным эмоциональным трудностям младших школьников относятся тревожность, связанная со школой, проблемы адаптации, сложности в выражении эмоций» [46, с. 42].

Таким образом, младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития эмоционального интеллекта, поскольку именно в этот период закладываются основы для успешной социализации и формирования коммуникативных навыков. В младшем школьном возрасте формируются основные компоненты эмоционального интеллекта: самосознание, саморегуляция, эмпатия и социальные навыки. Эмоциональный интеллект и осознание потребностей ребенка являются ключевыми факторами его успешной школьной адаптации, играет важную роль в социализации детей, помогает им адаптироваться в коллективе и взаимодействовать с окружающим миром. Развитие эмоционального интеллекта младших школьников является важной составляющей успешной личности и выступает ключевым аспектом, который необходимо учитывать в процессе образовательной деятельности, воспитательной работе.

### **1.3. Способы развития эмоционального интеллекта младших школьников**

Развитие эмоционального интеллекта младших школьников является важной составляющей успешной личности и выступает ключевым аспектом, который необходимо учитывать в процессе образовательной деятельности,

воспитательной работе. Цели и задачи развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте:

- научить распознавать свои эмоции и эмоции других;
- развить навыки эмоциональной регуляции;
- сформировать эмпатию и социальные навыки;
- повысить эмоциональную грамотность [10].

В современной науке сложился устойчивый консенсус: развитие эмоционального интеллекта школьников требует целенаправленного создания поддерживающей психологической атмосферы в школе. Такой климат становится фундаментом для повышения успеваемости и налаживания продуктивного диалога между детьми, педагогами и родителями. Российские специалисты предлагают множество авторских программ развития эмоционального интеллекта для обучающихся начальных классов. Опыт их внедрения доказывает эффективность: подобные вмешательства не только укрепляют психологическое здоровье детей, но и заметно снижают уровень агрессии и других форм деструктивного поведения. Параллельно с этим педагоги все активнее изучают прогностический потенциал эмоционального интеллекта, рассматривая его как важный индикатор академической успешности ученика.

«Для интеграции работы по развитию эмоционального интеллекта младших школьников в образовательный процесс предлагается:

- включать в уроки эмоциональные разминки;
- использовать эмоционально насыщенные тексты на уроках чтения;
- организовывать обсуждение эмоций при изучении окружающего мира;
- создавать в классе «уголок эмоций»» [31, с. 9].

Основные подходы к развитию эмоционального интеллекта младших школьников включают когнитивный подход, ориентированный на осознание эмоций; поведенческий, предполагающий формирование и отработку соответствующих навыков; а также подход социально-эмоционального

обучения.

Феномен эмоционального интеллекта младших школьников занимает прочное место в современной отечественной педагогике и психологии. Статистика защищенных диссертаций (по данным ВАК, за период 2005–2025 гг. их насчитывается 15) свидетельствует о глубоком и разностороннем изучении этой проблемы.

Разные авторы акцентируют внимание на различных аспектах развития эмоционального интеллекта. Так, К.С. Кузнецова делает упор на системность сопровождения.[23] Ее алгоритм охватывает все этапы работы: от входной диагностики и разработки программ до активного вовлечения родительской общности и финального обсуждения результатов, при этом методы гибко адаптируются под индивидуальные особенности ребенка. Специфический контекст рассматривает О.А. Малахова, связав становление эмоционально-волевой саморегуляции с занятиями вокально-хоровой деятельностью [25].

Глубокий теоретический вклад внесла С.И. Попова, выделив в своей докторской работе структурную триаду педагогического регулирования эмоций. Она включает аналитико-диагностический этап (интерпретация состояния школьника), праксиологический (практическое применение тактик) и рефлексивный, направленный на взаимную рефлекссию учителя и ученика [31].

Особая роль в развитии эмоционального интеллекта младших школьников принадлежит взрослым — учителю и родителям. Их участие предполагает создание безопасной эмоциональной среды, демонстрацию адекватных способов выражения эмоций, поддержку и поощрение эмоциональной экспрессии, а также помощь ребенку в анализе эмоционально значимых ситуаций.

Как отмечают А.А. Адаскина и О.А. Баклыкова: «эмоциональное развитие в младшем школьном возрасте обладает специфическими особенностями, которые в дальнейшем определяют характер становления

эмоционального интеллекта. В этот период отношение ребенка к окружающему миру преимущественно строится на эмоциональной оценке, основанной на дихотомии «хорошо – плохо» [1, с. 33].

Анализ отечественных программ развития эмоционального интеллекта у младших школьников позволил определить наиболее действенные методы. К ним относятся: тренинг, арт-терапия, психогимнастика, поведенческая терапия, дискуссии, моделирование, ролевые игры, обратная связь, демонстрация приёмов и метод проектов [11].

Методы и техники развития эмоционального интеллекта:

«– игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры на распознавание эмоций («Угадай эмоцию», «Эмоциональный театр»);

– арт-терапевтические техники: рисование эмоций, создание эмоциональных коллажей, сказкотерапия;

– дискуссионные методы: обсуждение ситуаций, разбор эмоций героев сказок и рассказов;

– тренинговые упражнения: «Зеркало эмоций», «Угадай настроение», «Как помочь другу?» [15, с. 34].

Большинство разработчиков программ развития эмоционального интеллекта утверждают, что «формирование эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста проходит успешнее, когда учитывается ряд организационно-психологических и педагогических условий: совместная работа учителя начальных классов, педагога-психолога, заместителя директора по учебно-воспитательной работе и родителей учащихся; учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей младшего школьника; реализация разработанной учителем программы по формированию эмоционального интеллекта с учетом требований действующего ФГОС НОО» [27, с. 141].

Предлагаются упражнения и игры для развития эмоционального интеллекта младших школьников:

– «Эмоциональный словарь»: расширение словарного запаса для

обозначения эмоций;

– «Дневник эмоций»: ведение дневника чувств с рисунками и короткими записями;

– «Регулирование эмоций»: обучение техникам успокоения (глубокое дыхание, счёт до 10);

– «Эмпатия в действии»: упражнения на понимание чувств других людей [8].

Программа по формированию и развитию эмоционального интеллекта «Мой эмоциональный интеллект», разработанная С.М. Шингаевым и Е.В. Юрковой, включает два модуля: «Первый модуль направлен на формирование знаний и представлений об эмоциях, чувствах, их значении в жизни человека, а также на развитие способности к рефлексии. Второй модуль предназначен для формирования умений и навыков управления эмоциями в общении. У школьников формируются представления о различных видах межличностных отношений, способах разрешения конфликтных ситуаций, формируются умения социальной рефлексии, умения конструктивного выражения чувств в общении» [45, с. 14].

Курс «География эмоций с Монсиками» – оригинальная программа развития эмоционального интеллекта детей 7–10 лет, разработанная авторским коллективом (В.А. Шиманская, О.Я. Огородник, В.В. Лясников). В рамках игровых путешествий по разным странам дети получают возможность изучить многообразие эмоциональных проявлений и чувств, характерных для различных культур [43].

Советский психолог Ю.Б. Гиппенрейтер предлагает развивать эмоциональный интеллект путем ознакомления детей с метафорами [13], О.В. Хухлаева – посредством цикла уроков психологии по теме «Тропинка к своему Я» [41].

«Критериями эффективности развития эмоционального интеллекта у младших школьников выступают:

– улучшение способности распознавать эмоции;

- повышение уровня эмпатии;
- снижение конфликтности в общении;
- рост эмоциональной устойчивости;
- позитивные изменения в самооценке»[36, с.91].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Отечественные исследователи активно изучают вопросы формирования и развития эмоционального интеллекта у младших школьников. Среди основных подходов к этой работе выделяются: когнитивный (направлен на осознание эмоций), поведенческий (ориентирован на отработку навыков) и социально-эмоциональное обучение.

Методы и техники развития эмоционального интеллекта младших школьников: игровые методы; арт-терапевтические техники (рисование эмоций, создание эмоциональных коллажей, сказкотерапия); дискуссионные методы (обсуждение ситуаций, разбор эмоций героев сказок и рассказов); тренинговые упражнения («Зеркало эмоций», «Угадай настроение», «Как помочь другу?»).

Роль взрослого (учителя, родителя) в развитии эмоционального интеллекта младших школьников: создание безопасной эмоциональной среды; демонстрация адекватного выражения эмоций; поддержка и поощрение эмоциональной экспрессии; помощь в анализе эмоциональных ситуаций.

Интеграция развития эмоционального интеллекта в образовательный процесс: включение эмоциональных разминок в уроки; использование эмоционально насыщенных текстов на уроках чтения; обсуждение эмоций при изучении окружающего мира; создание «уголка эмоций» в классе.

## Выводы по Главе 1

Широкое распространение концепции эмоционального интеллекта в научном дискурсе традиционно связывается с именем Д. Гоулмана. Опираясь на отечественные подходы, в частности на позицию Д.В. Люсина, в данном исследовании под эмоциональным интеллектом понимается «комплексная способность личности к идентификации, пониманию и регуляции эмоциональных состояний – как собственных, так и окружающих» [27, с.59].

Фундаментом эмоционального интеллекта на всех этапах онтогенеза является рефлексия собственных чувств и навыки их произвольного контроля. В структурном плане данный феномен объединяет процессы распознавания и вербализации эмоций, их когнитивную переработку, а также непосредственное управление аффективными реакциями. Приоритетным компонентом здесь выступает именно распознавание: без первичного осознания своих переживаний индивид лишается возможности как корректно их выразить, так и целенаправленно регулировать.

Младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития эмоционального интеллекта, поскольку именно в этот период закладываются основы для успешной социализации и формирования коммуникативных навыков. В младшем школьном возрасте формируются основные компоненты эмоционального интеллекта: самосознание, саморегуляция, эмпатия и социальные навыки. Эмоциональный интеллект и осознание потребностей ребенка являются ключевыми факторами его успешной школьной адаптации, играет важную роль в социализации детей, помогает им адаптироваться в коллективе и взаимодействовать с окружающим миром. Развитие эмоционального интеллекта младших школьников является важной составляющей успешной личности и выступает ключевым аспектом, который необходимо учитывать в процессе образовательной деятельности, воспитательной работе.

Вопросы формирования и развития эмоционального интеллекта младших школьников выступают предметом исследований отечественных ученых. Основные подходы к развитию эмоционального интеллекта младших школьников: когнитивный (осознание эмоций); поведенческий (отработка навыков); социально-эмоциональное обучение.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование возможностей развития эмоционального интеллекта младших школьников организовано на базе средней общеобразовательной школы.

В исследовании приняли участие 40 школьников возрастной категории 9–10 лет:

- 20 обучающихся 3 «Б» класса (экспериментальная группа);
- 20 обучающихся 3 «Г» класса (контрольная группа).

Как было установлено в предыдущей части исследования, в научной литературе выделяют следующие компоненты эмоционального интеллекта: понимание эмоций, переживаемых другими; осознание собственных эмоций и их выражение, управление эмоциями и их регулирование.

В соответствии компонентами, подобраны методики для проведения исследования, указанные в табл. 1.

Таблица 1

Диагностический инструментарий для исследования эмоционального  
интеллекта младших школьников

№	Содержание компонента	Наименование методики, направленной на исследование компонента	Автор методики
1	Понимание эмоций, переживаемых другими	Опросник эмпатии И.М. Юсупова (адаптированный вариант для младших школьников)	И.М. Юсупов
2	Осознание собственных эмоций и их выражение	Методика «Словарь эмоций»	Е.С. Иванова
3	Управление эмоциями и их регулирование	Методика «Что – почему – как»	М.А. Нгуен

Подробное описание методик приведено в Приложении А.

Представим краткое описание методик.

Опросник эмпатии И.М. Юсупова (адаптированный вариант для младших школьников) направлена на определение понимания ребенком эмоций, переживаемых другими.

Стимульный материал: текст опросника.

Методика проведения тестирования заключалась в предъявлении детям опросника, состоящего из 36 вопросов, направленных на выявление уровня эмпатии. На каждое утверждение респонденту предлагалось выбрать один из вариантов ответа, при этом оценивание осуществлялось по следующей шкале: «не знаю» — 0 баллов, «нет, никогда» — 1 балл, «иногда» — 2 балла, «часто» — 3 балла, «почти всегда» — 4 балла, «да, всегда» — 5 баллов. Обязательным условием являлось заполнение всех пунктов опросника.

Обработка полученных данных осуществлялась путем занесения результатов в протокол и последующего подсчета суммарного балла. Вместе с тем предварительно проводилась проверка степени искренности ответов обследуемого. Наличие ответов «не знаю» на утверждения № 3, 9, 11, 13, 28 и 36, а также ответов «да, всегда» на утверждения № 11, 13, 15 и 27 рассматривалось как признак стремления представить себя в более благоприятном свете и, следовательно, недостаточной откровенности. Результаты диагностики признавались достоверными при условии, что количество неискренних ответов не превышало трех.

В соответствии с суммой набранных баллов выделялись следующие уровни эмпатичности: очень высокий уровень — от 82 до 90 баллов, высокий уровень — от 63 до 81 балла, средний уровень — от 37 до 62 баллов, низкий уровень — от 12 до 36 баллов, очень низкий уровень — 11 баллов и менее.

Методика «Словарь эмоций» (автор Е.С. Иванова) направлена на определение умения ребенка осознавать собственные эмоции и их выражать их. Методика включает в себя опрос ребенка о тех эмоциях, которые он знает.

Инструкция: «В течение 5 минут назови, пожалуйста, какие эмоции ты знаешь».

Обработка результатов: «данные занесенные в протокол и оцениваются в баллах:

7 и более названных эмоций – высокий уровень;

4–6 названных эмоций – средний уровень;

менее 4 названных эмоций – низкий уровень».

С помощью методики М.А. Нгуен «Что – почему – как» диагностируется степень развития у ребенка навыков эмоциональной саморегуляции, а также его готовности учитывать переживания другого человека, сочувствовать ему и проявлять заботу.

Инструкция. «Сейчас я прочитаю рассказ. Ваша задача: слушать внимательно, а потом ответить на вопросы».

Обработка данных: ребенку последовательно задаются три вопроса, отвечая на которые ребенок должен решить определенную проблему, связанную с отношениями между детьми, их оценкой ситуации и пониманием состояний других людей. Ответы оцениваются по трёхбалльной шкале.

Обработка результатов: «данные занесенные в протокол, суммируются и оцениваются в баллах:

5–6 баллов – высокий уровень;

3–4 балла – средний уровень;

0–2 балла – низкий уровень».

Таким образом, посредством методик перечисленных выше методик будут получены достоверные данные о сформированности эмоционального интеллекта младших школьников.

## 2.2. Результаты исследования и их обсуждение

Протокол результатов исследования приведен в Приложении Б.

На рис. 6 представлены результаты методики «Опросник эмпатии И. М. Юсупова» в адаптированном варианте для младших школьников.

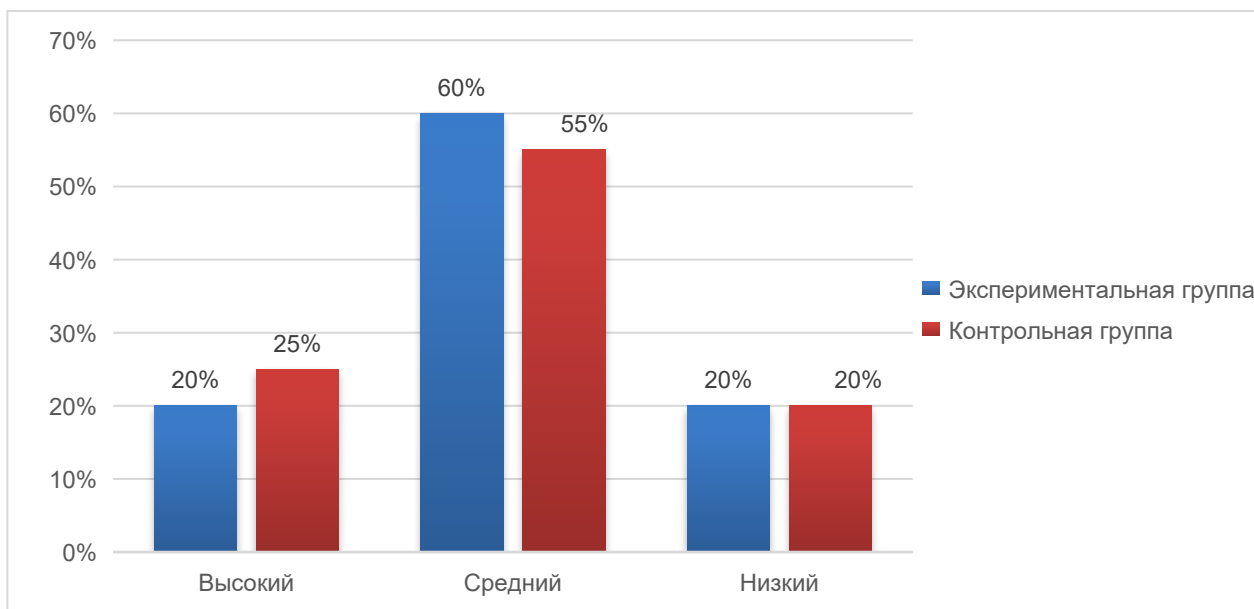


Рис. 6. Распределение выборочной совокупности детей контрольной и экспериментальной группы по уровням сформированности понимания эмоций, переживаемых другими

Анализ данных, представленных на рис. 6, позволяет сделать следующие выводы.

У большинства младших школьников (60% в экспериментальной и 55% в контрольной группах) диагностирован средний уровень сформированности понимания эмоций, переживаемых другими. Это свидетельствует о том, что данные обучающиеся в целом способны понимать эмоциональное состояние другого, сопереживать ему и проявлять эмоциональный отклик в знакомых ситуациях. Однако эмпатия еще недостаточно устойчива и в ряде случаев требует внешней поддержки, разъяснения к вопросам.

У 20% младших школьников экспериментальной группы и 25% школьников контрольной группы диагностирован высокий уровень

сформированности понимания эмоций, переживаемых другими. Эти обучающиеся проявляют выраженную способность к сопереживанию, хорошо понимают чувства окружающих, эмоционально откликаются на переживания других людей, умеют учитывать состояние собеседника в общении. Задание выполняли самостоятельно, ответы были осознанные.

У 20% младших школьников в обеих группах диагностирован низкий уровень сформированности понимания эмоций, переживаемых другими. Эти обучающиеся не могли ответить на вопросы самостоятельно, нужна была помощь. Для данной категории испытуемых характерны затруднения в распознавании чувств окружающих и ограниченная выраженность эмоционального отклика.

На рис. 7 представлены результаты методики «Словарь эмоций» (автор Е.С. Иванова).

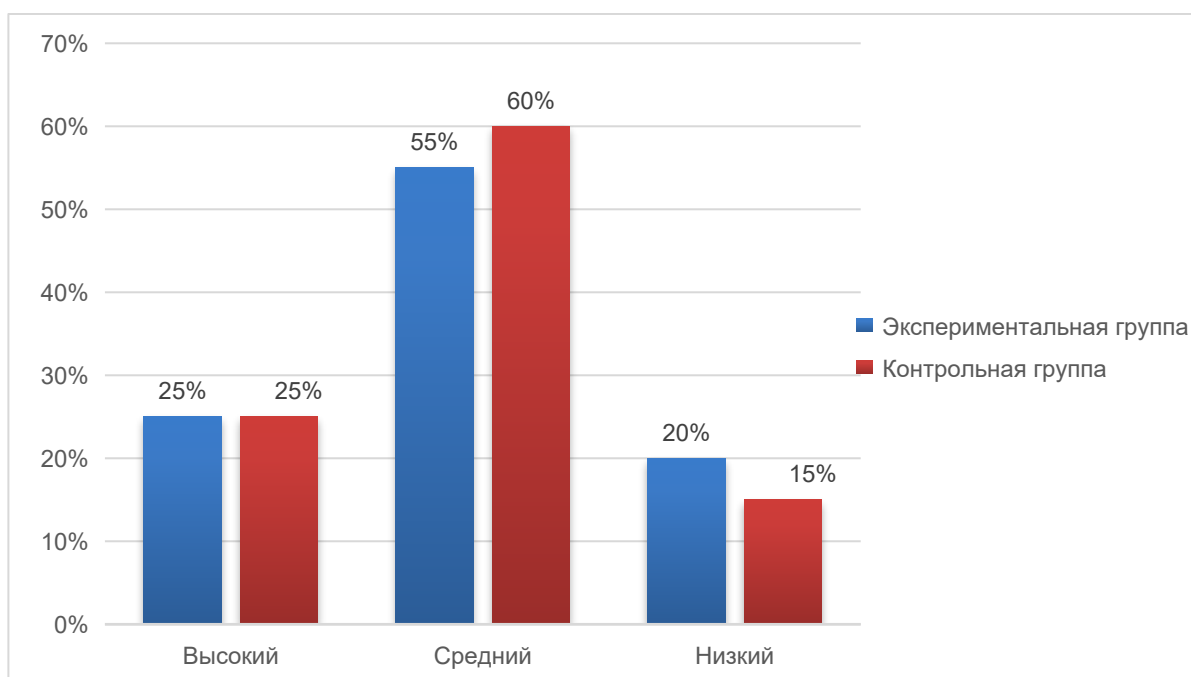


Рис. 7. Распределение выборочной совокупности детей контрольной и экспериментальной группы по уровням сформированности умения осознавать собственные эмоции и их выражать их

Анализ данных, представленных на рис. 7, позволяет сделать следующие выводы.

У большинства младших школьников (55% в экспериментальной и 60% в контрольной группах) диагностирован средний уровень сформированности умения осознавать собственные эмоции и их выражать их. Исходя из ответов, эти школьники смогли назвать 4–6 эмоций. Эти обучающиеся могут идентифицировать свои эмоциональные состояния при наличии опоры, в знакомых ситуациях.

У 25% младших школьников обеих групп диагностирован высокий уровень сформированности умения осознавать собственные эмоции и их выражать их. Исходя из ответов, эти школьники назвали более 7 эмоций. Эти обучающиеся могут самостоятельно идентифицировать свои эмоциональные состояния в знакомых и незнакомых ситуациях.

У 20% младших школьников экспериментальной группы и 15% школьников контрольной группы диагностирован низкий уровень сформированности умения осознавать собственные эмоции и их выражать их. Исходя из ответов, эти школьники смогли назвать менее 4 эмоций. Они испытывают сложности в идентификации своих эмоциональных состояний.

На рис. 8 представлены результаты методики «Что – почему – как» (автор М.А. Нгуен).

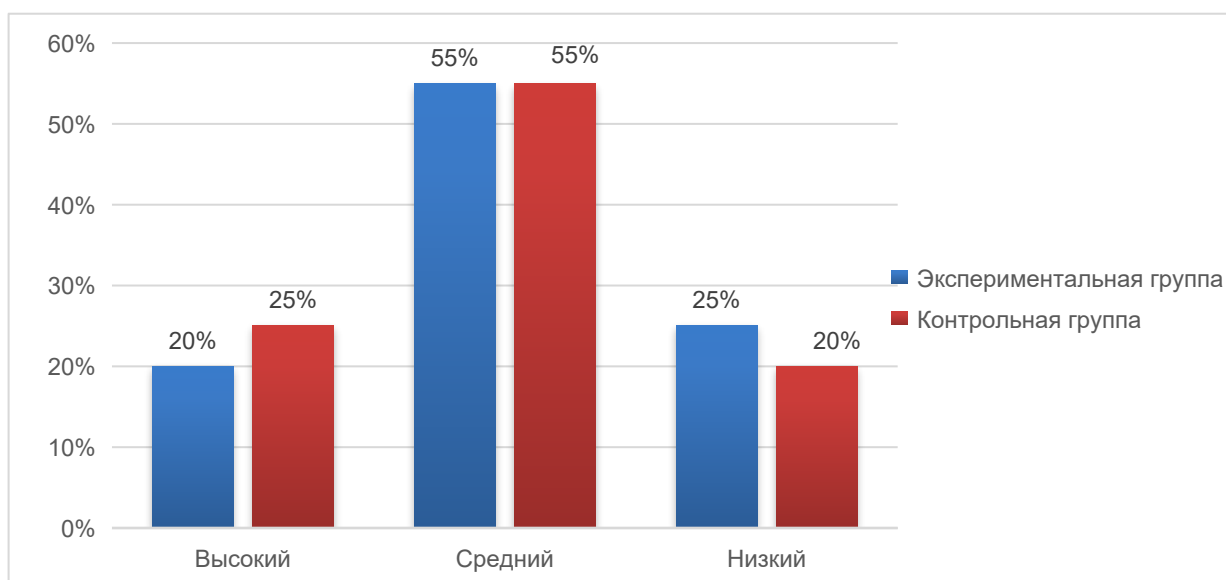


Рис. 8. Распределение выборочной совокупности детей контрольной и экспериментальной группы по уровням сформированности умения управлять эмоциями, регулировать их

Анализ данных, представленных на рис. 8, позволяет сделать следующие выводы.

У большинства младших школьников, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, был выявлен средний уровень, который составил 55% в каждой из групп. Данная категория обучающихся смогла предложить решение проблемы после оказания помощи со стороны экспериментатора. Эти школьники способны контролировать свое эмоциональное состояние при поддержке взрослого, а также при напоминании учитывать эмоциональную информацию в процессе взаимодействия с окружающими. Позитивный эмоциональный настрой у них, как правило, формируется под влиянием благоприятного настроения. Для них характерно эмпатичное отношение к окружающим.

20% младших школьников экспериментальной группы и 25% школьников контрольной группы имеют высокий уровень. Эти школьники предложили конструктивное решение проблемы, самостоятельно приняли решение, опираясь на чувства обиженного человека. Они способны самостоятельно контролировать свое эмоциональное состояние, умеют учитывать эмоциональную информацию, полученную от окружающих, в общении с ними. Эти обучающиеся имеют стабильный позитивный настрой вне зависимости от наличия трудностей. У них сформирован устойчивый настрой на коммуникацию. Для этих школьников свойственно устойчивое эмпатичное отношение к окружающим.

У 25% младших школьников экспериментальной группы и 20% школьников контрольной группы диагностирован низкий уровень. Эти школьники не смогли предложить вариантов решения проблемы, даже после наводящих вопросов экспериментатора. Они не способны контролировать

свое эмоциональное состояние. Позитивный настрой проявляется под влиянием хорошего настроения и пропадает при возникновении трудностей. У них отсутствует настрой на коммуникацию, также отсутствует настрой на эмпатичное отношение к окружающим.

Анализ результатов диагностики позволяет констатировать следующее. Во-первых, уровень сформированности эмоционального интеллекта у младших школьников в обеих группах преимущественно попадает в диапазон средних значений. Во-вторых, выявлены определённые дефициты: дети не всегда способны точно распознавать собственные эмоциональные переживания, а также демонстрируют недостаточную степень развития способности понимать эмоции других людей. Кроме того, у младших школьников в недостаточной степени развиты рефлексивные умения, что проявляется в сложностях при анализе поступков и поведения окружающих. Для поддержания эмоционального равновесия третьеклассникам необходимы опора и помощь со стороны взрослого. Позитивный эмоциональный настрой у них, как правило, формируется под воздействием благоприятной атмосферы, однако может снижаться при возникновении трудностей. Коммуникативная готовность обучающихся проявляется преимущественно на фоне общего положительного эмоционального состояния. При этом установка на эмпатичное отношение к окружающим носит нестабильный характер.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости организации работы по развитию эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста.

### **2.3. Разработка и апробирование комплекса интерактивных развивающих занятий для развития эмоционального интеллекта у младших школьников**

На основании результатов проведенного диагностического исследования был разработан комплекс интерактивных развивающих занятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта у младших школьников (Приложение В).

Содержание занятий представлено в трех блоках и ориентировано на развитие следующих компонентов эмоционального интеллекта: понимание эмоций, переживаемых другими людьми; осознание собственных эмоциональных состояний и их выражение; управление эмоциями и их регуляция.

Цель курса интерактивных развивающих занятий – сформировать способность младших школьников взаимодействовать с окружающим миром, правильно понимая и передавая информацию.

Задачи:

- Формировать у младших школьников умение адекватно и доходчиво выражать собственные эмоции, чувства и мысли.
- Развивать у обучающихся способность корректно воспринимать информацию, поступающую извне, и осуществлять взаимный обмен идеями и переживаниями с окружающими.
- Развивать наблюдательность, а также умение обращать внимание на интонационные особенности речи, мимику и другие невербальные проявления собеседника.
- Способствовать усвоению младшими школьниками основных принципов и правил межличностного взаимодействия в различных коммуникативных ситуациях, включая общение и конфликтное взаимодействие.
- Расширять практические коммуникативные навыки обучающихся, в том числе умение адресовать сообщение, привлекать внимание собеседника, аргументированно излагать собственную точку зрения, проявлять эмпатию и конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Курс интерактивных развивающих занятий разработан на основе современных научных подходов к обучению детей эмоциональным и социальным навыкам, с опорой на исследования психологов и педагогов.

Основные направления интерактивных развивающих занятий:

- эмоциональный интеллект и самосознание;
- развитие эмпатии и коммуникации;
- управление эмоциями и поведение;
- игровое и социальное взаимодействие;
- мотивация и позитивное мышление;
- применение навыков в жизни.

Занятия реализованы в экспериментальной группе в марте-апреле 2026 года с периодичностью 2 раза в неделю и продолжительностью 1 академический час.

За период экспериментальной работы проведено 18 занятий: по 6 занятий в каждом блоке.

Организационная форма занятий – групповые занятия.

Занятия выстроены по следующей структуре:

1. Ритуал приветствия, создание эмоционального настроения на занятие.
2. Вживание в ситуацию занятия, подготовка к основным упражнениям.

Цель данного этапа: снятие эмоционального напряжения перед занятием.

3. Основная часть: различные упражнения, игры, беседы, дискуссии.
4. Рефлексия.
5. Ритуал прощания.

При проведении занятий использованы следующие методы и техники развития эмоционального интеллекта:

- игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры на распознавание эмоций («Угадай эмоцию», «Эмоциональный театр»);
- арт-терапевтические техники: рисование эмоций, создание эмоциональных коллажей, сказкотерапия;
- дискуссионные методы: обсуждение ситуаций, разбор эмоций героев

сказок и рассказов;

– тренинговые упражнения: «Зеркало эмоций», «Угадай настроение», «Как помочь другу?».

При проведении занятий использованы упражнения и игры:

– «Эмоциональный словарь»: расширение словарного запаса для обозначения эмоций;

– «Дневник эмоций»: ведение дневника чувств с рисунками и короткими записями;

– «Регулирование эмоций»: обучение техникам успокоения (глубокое дыхание, счёт до 10);

– «Эмпатия в действии»: упражнения на понимание чувств других людей.

В ходе проведения комплекса интерактивных занятий было организовано сотрудничество с педагогом начальной школы. Интеграция задач по развитию эмоционального интеллекта в образовательный процесс осуществлялась посредством:

– включения эмоциональных разминок в уроки;

– использования эмоционально насыщенных текстов на уроках чтения;

– обсуждения эмоций при изучении окружающего мира;

– создания «уголка эмоций» в классе.

В процессе реализации комплекса интерактивных развивающих занятий организовано взаимодействие с родителями младших школьников по развитию эмоционального интеллекта посредством:

– создания безопасной эмоциональной среды;

– демонстрации адекватного выражения эмоций;

– поддержки и поощрение эмоциональной экспрессии;

– помощи в анализе эмоциональных ситуаций.

Наблюдение за младшими школьниками в процессе проведения интерактивных развивающих занятий показало, что у них улучшились способности к распознаванию эмоций, повысился уровень эмпатии,

снизилась конфликтность в общении. Кроме этого, отмечен рост эмоциональной устойчивости и позитивные изменения в самооценке.

## 2.4. Оценка эффективности апробированного комплекса

С целью проверки результативности проведенной работы организовано повторное диагностирование. Используются те же методики, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Протокол результатов исследования приведен в Приложении Г.

На рис. 9 представлены результаты методики «Опросник эмпатии И. М. Юсупова» в адаптированном варианте для младших школьников.



Рис. 9. Распределение выборочной совокупности детей контрольной и экспериментальной группы по уровням сформированности понимания эмоций, переживаемых другими

На контрольном этапе эксперимента число младших школьников с высоким уровнем сформированности понимания эмоций, переживаемых другими, возросло в экспериментальной группе на 15%, в контрольной группе – на 5%. Исходя из ответов, у данных обучающихся более выражена способность к сопереживанию, пониманию эмоционального состояния

другого человека, готовности оказать поддержку и проявить эмоциональный отклик. Младшие школьники способны быть внимательными к чувствам окружающих себя, обращают внимание на переживания и проявляют сочувствие в ситуациях общения. Эта категория обучающихся демонстрировала самостоятельность и в помощи не нуждалась.

Доминирующим уровнем на констатирующем и контрольном этапах эксперимента является средний уровень сформированности понимания эмоций, переживаемых другими, который имеет постоянный показатель в обеих группах за счет перехода испытуемых с низкого на средний уровень и со среднего – на высокий уровень. У большинства младших школьников эмпатичные проявления выражены, но недостаточно устойчиво. Такие дети в целом понимают эмоции других людей, могут сочувствовать близким, однако их эмоциональный отклик не всегда является глубоким и осознанным. В ряде ситуаций им требовалась содержательная помощь, чтобы точнее оценить чувства и переживания другого человека.

На контрольном этапе эксперимента число младших школьников с низким уровнем сформированности понимания эмоций, переживаемых другими, снизилось в экспериментальной группе на 15%, в контрольной группе – на 5%. У части обучающихся стали лучше проявляться способности к эмоциональному отклику, сопереживанию и пониманию чувств окружающих. Тем не менее, у детей с низким уровнем эмпатии по-прежнему наблюдаются затруднения в распознавании эмоционального состояния других людей, в выражении сочувствия и в осмыслении чужих переживаний. В процессе диагностики им часто требовались пояснения и поддержка со стороны взрослого.

На рис. 10 представлены результаты методики «Словарь эмоций» (автор Е.С. Иванова).



Рис. 10. Распределение выборочной совокупности детей контрольной и экспериментальной группы по уровням сформированности умения осознавать собственные эмоции и их выражать их

Анализ данных, представленных на рис. 10, позволяет сделать следующие выводы.

На контрольном этапе эксперимента число младших школьников с высоким уровнем сформированности умения осознавать собственные эмоции и их выражать их возросло в экспериментальной группе на 10%, в контрольной группе – на 5%. Исходя из ответов, эти школьники назвали более 7 эмоций. Эти обучающиеся могут самостоятельно идентифицировать свои эмоциональные состояния в знакомых и незнакомых ситуациях.

Доминирующим уровнем на констатирующем и контрольном этапах эксперимента является средний уровень сформированности умения осознавать собственные эмоции и их выражать их. На контрольном этапе эксперимента число младших школьников со средним уровнем возросло в экспериментальной группе на 5%, в контрольной группе – не изменилось за счет перехода испытуемых с низкого на средний уровень и со среднего – на высокий уровень. Исходя из ответов, эти школьники смогли назвать 4–6

эмоций. Эти обучающиеся могут идентифицировать свои эмоциональные состояния при наличии опоры, в знакомых ситуациях.

На контрольном этапе эксперимента число младших школьников с низким уровнем сформированности умения осознавать собственные эмоции и их выражать их снизилось в экспериментальной группе на 15%, в контрольной – на 5%. Исходя из ответов, эти школьники смогли назвать менее 4 эмоций. Они испытывают сложности в идентификации своих эмоциональных состояний.

На рис. 11 представлены результаты методики «Что – почему – как» (автор М.А. Нгуен).

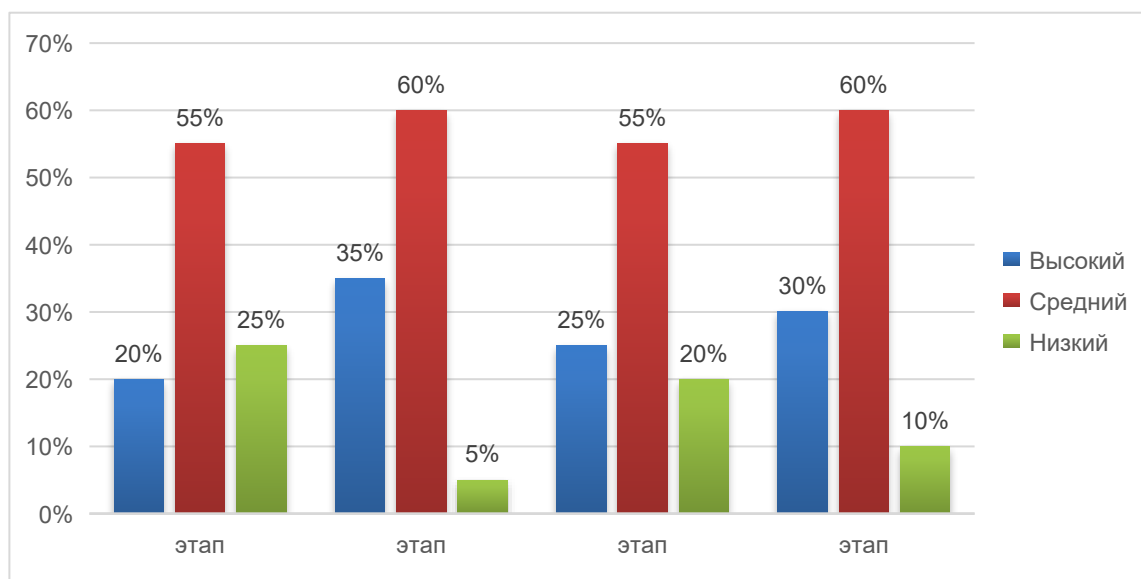


Рис. 11. Распределение выборочной совокупности детей контрольной и экспериментальной группы по уровням сформированности умения управлять эмоциями, регулировать их

Анализ данных, представленных на рис. 11, позволяет сделать следующие выводы.

На контрольном этапе эксперимента число младших школьников с высоким уровнем сформированности умения управлять эмоциями, регулировать их возросло в экспериментальной группе на 15%, в контрольной группе – на 5%. Эти школьники предложили конструктивное

решение проблемы, самостоятельно приняли решение, опираясь на чувства обиженного человека. Они способны самостоятельно контролировать свое эмоциональное состояние, умеют учитывать эмоциональную информацию, полученную от окружающих, в общении с ними. Эти обучающиеся имеют стабильный позитивный настрой вне зависимости от наличия трудностей. У них сформирован устойчивый настрой на коммуникацию. Для этих школьников свойственно устойчивое эмпатичное отношение к окружающим.

Как на констатирующем, так и на контрольном этапах эксперимента доминирующим показателем является средний уровень сформированности регулятивного компонента эмоционального интеллекта. На итоговом этапе исследования доля младших школьников со средним уровнем владения навыками саморегуляции увеличилась в обеих группах на 5%. Данная категория обучающихся демонстрирует способность к поиску конструктивных решений только после оказания стимулирующей помощи со стороны экспериментатора. Процесс контроля эмоциональных состояний у данных школьников носит опосредованный характер и требует поддержки взрослого; учет эмоционально значимой информации в межличностном взаимодействии осуществляется ими преимущественно при наличии внешнего напоминания. Положительный эмоциональный фон у таких детей ситуативен и во многом обусловлен текущим настроением, при этом в целом им свойственна склонность к проявлению эмпатии.

На контрольном этапе эксперимента зафиксирована положительная динамика в виде снижения числа младших школьников с низким уровнем сформированности умения управлять эмоциями: в экспериментальной группе показатель уменьшился на 20%, в контрольной — на 10%. Обучающиеся, сохранившие низкий уровень, демонстрировали неспособность к предложению вариантов решения проблемных ситуаций даже при использовании системы наводящих вопросов. Для данной группы характерно отсутствие навыков произвольной регуляции эмоциональных состояний. Позитивный настрой у таких школьников отличается крайней

неустойчивостью, дестабилизируясь при возникновении малейших трудностей. Также у данных испытуемых отмечается несформированность установок на продуктивную коммуникацию и эмпатическое взаимодействие с окружающими.

В обеих группах наблюдается положительная динамика развития эмоционального интеллекта. Однако, более ярко выражена она в экспериментальной группе, где был реализован комплекс интерактивных развивающих занятий для развития эмоционального интеллекта.

Обучающиеся экспериментальной группы научились самостоятельно идентифицировать свое эмоциональное состояние в знакомых и незнакомых ситуациях, школьникам контрольной группы для этого требуется опора и поддержка.

Младшие школьники экспериментальной группы стремятся понять эмоциональное состояние окружающих, третьеклассники контрольной группы способны понимать эмоции окружающих при внешнем стимулировании.

Обучающиеся экспериментальной группы способны анализировать поступки других людей, школьники контрольной группы могут делать это только в знакомых ситуациях.

Третьеклассники экспериментальной группы научились самостоятельно контролировать свое эмоциональное состояние, обучающимся контрольной группы для этого требуется поддержка взрослого.

Младшие школьники экспериментальной группы учитывают полученную эмоциональную информацию в общении с окружающими, школьникам контрольной группы для этого требуется напоминание.

Обучающиеся экспериментальной группы имеют стабильный позитивный настрой независимо от наличия трудностей. У третьеклассников контрольной группы позитивный настрой возникает под влиянием хорошего

настроения, для его сохранения при возникновении трудностей требуется поддержка.

В экспериментальной группе у третьеклассников наблюдается устойчивая позитивная установка на межличностное общение. Иная картина фиксируется в контрольной группе: здесь настрой на коммуникацию не является стабильным и возникает лишь в тех случаях, когда ребенок находится в приподнятом, позитивном настроении.

Для младших школьников экспериментальной группы характерно устойчивое эмпатичное отношение к окружающим, у третьеклассников контрольной группы настрой на эмпатичное отношение не отличается устойчивостью.

На заключительном этапе работы потребовалось оценить, насколько эффективной показала себя разработанная программа развития эмоционального интеллекта. С этой целью было проведено повторное диагностическое обследование, причём набор диагностических средств остался тем же, что и на констатирующем этапе. Результаты сравнительного анализа – динамика распределения учащихся экспериментальной и контрольной групп по уровням развития компонентов эмоционального интеллекта – приведены в табл. 1.

Динамика уровней сформированности эмоционального интеллекта младших школьников (в %) представлена в табл. 2.

Таблица 2

Динамика уровней сформированности эмоционального интеллекта младших школьников (в %)

Методика	Уровень	Экспериментальная группа (n=20)	Контрольная группа (n=20)
1	2	3	4
«Опросник эмпатии И. М. Юсупова»	Высокий	20 → 35 (+15)	25 → 30 (+5)
	Средний	60 → 60 (0)	55 → 55 (0)
	Низкий	20 → 5 (-15)	20 → 15 (-5)

Продолжение таблицы 2			
1	2	3	4
«Словарь эмоций»	Высокий	25 → 35 (+10)	25 → 30 (+5)
	Средний	55 → 60 (+5)	60 → 60 (0)
	Низкий	20 → 5 (-15)	15 → 10 (-5)
«Что–почему–как»	Высокий	20 → 35 (+15)	25 → 30 (+5)
	Средний	55 → 55 (0)	55 → 55 (0)
	Низкий	25 → 10 (-15)	20 → 15 (-5)
Среднее по трём методикам	Низкий уровень (снижение)	-15 %	-5 %

Как видно из вышеизложенных данных, в экспериментальной группе произошли более выраженные позитивные изменения по сравнению с контрольной группой. Доля детей с низким уровнем развития эмоционального интеллекта снизилась в экспериментальной группе на 15 % по каждой из трёх методик, тогда как в контрольной группе снижение составило лишь 5 %. Доля детей с высоким уровнем в экспериментальной группе возросла в среднем на 13,3 %, в контрольной группе – на 5 %.

Для определения статистической значимости полученных изменений был использован критерий  $\phi^*$  – угловое преобразование Фишера. Сравнивалась доля детей с низким уровнем сформированности эмоционального интеллекта на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Результаты статистической проверки значимости сдвигов (критерий  $\phi$  Фишера) представлены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты статистической проверки значимости сдвигов (критерий  $\phi$  Фишера)

Сравниваемые показатели	Группа	$\phi^*$ эмпирическое	$\phi^*$ критическое ( $p \leq 0,01$ )	Статистическая значимость
1	2	3	4	5
Доля детей с низким уровнем (до vs после)	ЭГ	3,37	2,31	$p < 0,01$ (значимо)

Продолжение таблицы 3				
1	2	3	4	5
Доля детей с низким уровнем (до vs после)	КГ	0,93	2,31	$p > 0,05$ (не значимо)
Доля детей с низким уровнем (ЭГ vs КГ после программы)	–	2,43	2,31	$p < 0,01$ (значимо)
Сравниваемые показатели	Группа	$\varphi^*$ эмпирическое	$\varphi^*$ критическое ( $p \leq 0,01$ )	Статистическая значимость

Анализ вышеуказанных данных показывает, что снижение доли детей с низким уровнем развития эмоционального интеллекта в экспериментальной группе является статистически значимым ( $\varphi^* = 3,37 > 2,31$ ,  $p < 0,01$ ). В контрольной группе изменения не достигли уровня статистической значимости ( $\varphi^* = 0,93 < 2,31$ ). Кроме того, после реализации программы доля детей с низким уровнем в экспериментальной группе (5 %) оказалась статистически значимо ниже, чем в контрольной группе (15 %):  $\varphi^* = 2,43 > 2,31$ ,  $p < 0,01$ .

В табл. 4 представлены сводные показатели эффективности реализованной программы.

Таблица 4

Сводные показатели эффективности реализованной программы

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	2	3
Снижение доли детей с низким уровнем (среднее по трём методикам)	15 %	5 %
Рост доли детей с высоким уровнем (среднее по трём методикам)	13,3 %	5 %
Доля детей, сохранивших низкий уровень после программы	5 %	15 %

Продолжение таблицы 4		
1	2	3
Статистическая значимость изменений	да ( $p < 0,01$ )	нет
Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа

Таким образом, результаты контрольного диагностического исследования свидетельствуют о том, что разработанная и апробированная программа развития эмоционального интеллекта младших школьников является эффективной.

Полученные положительные изменения в экспериментальной группе носят не случайный, а статистически значимый характер. В контрольной группе, в которой целенаправленная работа по развитию эмоционального интеллекта не осуществлялась, существенных изменений выявлено не было. Это позволяет сделать вывод о том, что положительная динамика в развитии эмоционального интеллекта младших школьников была обусловлена именно реализацией разработанной программы.

## Выводы по Главе 2

Для решения задач, связанных с изучением возможностей развития эмоционального интеллекта у детей 9–10 лет, был организован эмпирический этап исследования. Базой для его проведения выступила МБОУ СШ № XX г. Красноярска. В исследовании участвовали 40 третьеклассников, из которых 20 человек (3 «Б» класс) вошли в экспериментальную группу, а 20 человек (3 «Г» класс) – в контрольную.

Диагностический комплекс включал в себя следующие методики: адаптированный вариант опросника эмпатии И. М. Юсупова для младших школьников, методику «Словарь эмоций» Е. С. Ивановой, а также методику «Что – почему – как» М. А. Нгуен. Первичная диагностика позволила установить, что в обеих группах преобладает средний уровень сформированности показателей эмоционального интеллекта.

С опорой на полученные эмпирические данные был спроектирован комплекс интерактивных коррекционно-развивающих занятий. Программа структурирована по трем функциональным блокам, ориентированным на развитие ключевых детерминант эмоционального интеллекта: идентификацию и понимание эмоциональных состояний окружающих; рефлексия и вербализацию собственных чувств; освоение приемов эмоциональной саморегуляции. В процессе реализации комплекса применялся широкий спектр психолого-педагогических методов, включая игровые технологии (сюжетно-ролевые игры, упражнения на распознавание эмоций), приемы арт-терапии, дискуссионные формы работы и тренинговые упражнения.

С целью проверки результативности проведенной работы организовано повторное диагностирование. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента показал, что в обеих группах наблюдается положительная динамика развития эмоционального интеллекта. Однако, более ярко выражена она в экспериментальной группе,

где был реализован комплекс интерактивных развивающих занятий для развития эмоционального интеллекта.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Проблема формирования эмоционального интеллекта является одной из актуальных проблем, изучаемых в психолого-педагогической науке. Между тем, единой общепринятой точки зрения относительно данного феномена в науке не выработано и предлагаются различные трактовки исследуемого понятия. Анализ теорий об эмоциональном интеллекте позволяет сделать вывод о том, что исследуемое психологическое понятие представляет собой сложный, многоаспектный феномен. В настоящем исследовании в качестве рабочего за основу приняты определения, предложенные американским психологом Даниелом Гоулманом: «Эмоциональный интеллект – это способность человека осознавать свои и чужие эмоции, а также использовать эту информацию для управления поведением и построения отношений» [7, с. 15] .

В структуре эмоциональной компетентности выделяют множество элементов: умение распознавать и выражать эмоции, их осмысление, а также эффективное управление и регулирование эмоционального состояния. Особое значение в этой системе занимает распознавание чувств, поскольку без адекватного понимания своих переживаний невозможно правильно их интерпретировать и в последующем управлять ими.

Младший школьный период является важным этапом для формирования эмоционального интеллекта, так как именно в этом возрасте закладываются фундаментальные основы для успешной социализации и развития коммуникативных компетенций.

В этой возрастной группе начинают формироваться главные компоненты эмоционального интеллекта, включающие самосознание, способность к саморегуляции, эмпатию и социальные навыки.

Развитие эмоциональных компетенций у младших школьников становится ключевым аспектом формирования успешной личности и

заслуживает особого внимания в образовательном процессе и воспитательной деятельности.

Опытно-экспериментальная работа проводилась среди учащихся 3-х классов (возраст 9–10 лет) общеобразовательной школы. В исследовании участвовали 40 человек, поровну распределенных между экспериментальной (3 «Б») и контрольной (3 «Г») группами. Для оценки исходного уровня эмоционального интеллекта (ЭИ) использовался комплекс методик: адаптированный опросник эмпатии И.М. Юсупова, «Словарь эмоций» Е.С. Ивановой и методика М.А. Нгуен «Что – почему – как». Результаты констатирующего этапа зафиксировали преобладание средних значений развития ЭИ у детей обеих групп.

Отталкиваясь от этих данных, мы разработали программу интерактивных развивающих занятий. В марте–апреле 2026 года в экспериментальной группе был реализован курс из 18 занятий (по одному академическому часу дважды в неделю). Программа состояла из трех блоков, последовательно формирующих умение понимать эмоции других, осознавать свои чувства и управлять ими. Арсенал применяемых средств был разнообразен: от сюжетно-ролевых игр и упражнений на распознавание эмоций до арт-терапевтических техник (сказкотерапия, создание коллажей) и групповых дискуссий.

Особое внимание уделялось системности: работа не ограничивалась рамками занятий. Мы выстроили взаимодействие с учителем, интегрируя эмоциональные разминки и обсуждение чувств героев в уроки чтения и окружающего мира, а также создав в классе «уголок эмоций». Параллельно велась просветительская работа с родителями, направленная на формирование дома поддерживающей среды и обучение приемам конструктивного анализа эмоциональных ситуаций.

Итоговая диагностика выявила положительную динамику во всех группах, но наиболее существенный прогресс продемонстрировали участники экспериментальной группы. Полученные данные позволяют

заклучить, что гипотеза исследования подтверждена: целенаправленное развитие эмоционального интеллекта требует комплексного подхода, объединяющего интерактивные формы работы с ребенком, учет его возрастной специфики и партнерство между психологом, педагогом и семьей.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаскина, А.А., Баклыкова, О.А. Опыт разработки методики «Словарь эмоций» для диагностики когнитивного компонента эмоционального интеллекта младших школьников // Психолого-педагогические исследования. 2025. № 17(1). С. 33–52.
2. Алексеева О.В. Развитие эмоционального интеллекта младших школьников: проблемы и перспективы // Научные исследования – основа современной инновационной системы : сборник статей Международной научно-практической конференции (Саратов, 07 июня 2025 года). Уфа: ООО «ОМЕГА САЙНС», 2025. С. 120–123.
3. Алешина А.В., Шабанов С.Т. Эмоциональный интеллект для достижения успеха. Санкт-Петербург: Речь, 2012. 336 с.
4. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополюк : Полоцкий гос. Ун-т, 2020. 356 с.
5. Асхадуллина Н.Н., Халиуллина Л.Р., Ушатикова И.И. Развитие эмоционального интеллекта младших школьников на примере интеллектуально-оздоровительного лагеря дневного пребывания «Интеллето» // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2022. № 8. С. 3–8.
6. Бадмаева И.Ц. Формирование основ эмоционального интеллекта младших школьников в системе начального общего образования // Дошкольное образование в современном изменяющемся мире: теория и практика: материалы VIII Международной научно-практической конференции (Чита, 21–22 ноября 2024 года). Чита: Забайкальский государственный университет, 2024. С. 211–214.
7. Башкирова Е.Н. Методики диагностики эмоциональной сферы младших школьников: психологический практикум. Москва: МПГУ, 2022. 252 с.

8. Белалов Р.М., Кафарова К.З., Нальгиева И.А. Интерактивные игры как средство развития эмоционального интеллекта младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 8–2. С. 26–28.
9. Бондарева И.И. Развитие эмоционального интеллекта младших школьников как условие успешной социализации // Проблемы и перспективы развития начального образования: Сборник статей по материалам 4-й Всероссийской научно-практической конференции (Нижний Новгород, 18 апреля 2024 года). Нижний Новгород: Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, 2024. С. 36–39.
10. Варданян Ю.В., Вдовина Н.А., Семенюк А.А. Исследование эмоционального интеллекта и коммуникативности младших школьников // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 5. С. 32–35.
11. Воробьева Е. В., Косоногов В.В., Ковш Е.М. Эмоциональный интеллект: генетические и психофизиологические корреляты. Монография Москва: Мир науки, 2021. 96 с.
12. Выготский Л.С. Учение об эмоциях. Москва: RUGRAM, 2022. 160 с.
13. Гиппенрейтер Ю.Б. Развиваем эмоциональный интеллект: детям о метафорах. Москва: АСТ, 2020. – 64 с.
14. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Москва: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2022. 173 с.
15. Григорьева А.А., Лещева Т.Л. Развитие эмоционального интеллекта младших школьников // Вестник научных конференций. 2024. № 3–2(103). С. 34–36.
16. Груздева М.А. К вопросу о разработке программы развития эмоционального интеллекта младших школьников // Современный учитель: профессиональная компетентность и социальная значимость : Материалы III Международной научно-практической конференции

- (Донецк, 27 июня 2024 года). Донецк: ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», 2024. С. 27–29.
17. Гукаленко О.В. Развитие эмоционального интеллекта как фактор учебной и социальной успешности школьников: теоретический обзор // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. 2022. № 2. С. 14–28.
  18. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 784 с.
  19. Изард К.Э. Психология эмоций / пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. Москва: Питер, 2006. 460 с.
  20. Исаева О.М., Савинова С.Ю. Развитие эмоционального интеллекта: обзор исследований // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 105–108.
  21. Камышникова Л.Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций: автореф. дис. ... канд. психол. Наук. Москва, 2012. 20 с.
  22. Карузо Д., Сэловей П. Эмоциональный интеллект руководителя : как развивать и применять / перевод с английского: Д. Раевская, О. Чекчурина. Санкт-Петербург: Питер, 2018. 320 с.
  23. Кузнецова К.С. Педагогическое сопровождение младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта: автореф. дис. ...канд. пед. Наук. Саратов, 2012. 24 с.
  24. Люсин Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 351 с.
  25. Малахова О.А. Вокально-хоровая деятельность как средство развития эмоционально-волевой саморегуляции у младших школьников: автореф. дис. Канд. пед. Наук. Екатеринбург, 2016. 23 с.
  26. Новикова Е.А. Влияние эмоционального интеллекта на развитие личности младшего школьника // Образовательное пространство в

- информационную эпоху (ЕЕИА-2024): Сборник научных трудов международной научно-практической конференции (Москва, 01 июля 2024 года). Москва: Российская академия образования, 2024. С. 590–594.
27. Однолетко Е.А. Проблема развития эмоционального интеллекта у младших школьников // Педагогический форум. 2024. № 13. С. 141–143.
28. Орлова И.К., Ельникова Т.Н. Формирование эмоционального интеллекта младших школьников во внеурочной деятельности // Транслингва: вопросы современной науки и технологий сквозь призму языкового сознания: Сборник материалов международной научно-практической конференции (Москва, 06 декабря 2023 года). Москва: ООО «Ваш формат», 2024. С. 29–32.
29. Осипова В.А. Особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников // Профессиональное образование: методология, технологии, практика: сборник научных статей. Челябинск: «ООО Арбис», 2025. С. 162–165.
30. Павлов А.С., Ржевская В.П. Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников // Начальное образование в новой реальности: направления развития, актуальные проблемы, лучшие практики: Сборник материалов Международной научно-практической конференции (Тула, 28–29 ноября 2024 года). Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2024. С. 416–420.
31. Попова С.И. Педагогическое регулирование эмоциональных состояний школьника: дис. ...д-ра пед. Наук. Москва, 2015. 484 с.
32. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 (ред. от 12.02.2026) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Гарант: офиц. Сайт. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения 17.04.2026).

33. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 17.12.2025) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» // Гарант: офиц. сайт. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения 17.04.2026).
34. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Гарант: офиц. сайт. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения 17.04.2026).
35. Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» // Гарант: офиц. сайт. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения 17.04.2026).
36. Пьянкова Л.В. Формирование и развитие эмоционального интеллекта школьников младшего возраста // Педагогическое образование: методология, теории и технологии (посвящается 100-летию кафедры педагогики ВГУ): Материалы Международной научно-практической онлайн-конференции (Воронеж, 17–18 февраля 2022 года). Воронеж: Воронежский государственный университет, 2022. С. 328–331.
37. Расторгуева Е.Н. Эмоциональный интеллект: к проблеме определения понятия // Вестник университета. 2024. № 1. С. 230–239.
38. Робертс Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Д. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1, № 4. С. 3–26.
39. Синельникова Е.С. Эмоциональный интеллект как фактор взаимодействия в конфликте: кросс-культурный аспект: дис. ...канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2015. 195 с.
40. Тусипова К.С. Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников // Система научных ценностей российского общества: междисциплинарные исследования: Сборник статей Национальной

- (Всероссийской) научно-практической конференции с международным участием (Екатеринбург, 22 февраля 2025 года). Уфа: ООО «Омега сайнс», 2025. С. 118–121.
41. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4 класс). Москва: Генезис, 2008. 290 с.
  42. Шехтер С., Сингер Дж. Когнитивные, социальные и физиологические детерминанты эмоционального состояния // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. Москва: ЧеРо, 2002. С. 462–480.
  43. Шиманская В.А., Огородник О.Я., Лясников В.В. География эмоций с Монсиками. Курс развития эмоционального интеллекта детей 7–10 лет. Москва: Просвещение, 2018. 79 с.
  44. Шингаев С.М., Юркова Е.В. Теоретико-методологические основы формирования и развития эмоционального интеллекта младших школьников // Методология современной психологии. 2025. № 25. С. 394–413.
  45. Шингаев С.М., Юркова Е.В., Бунакова А.В. Формирование и развитие эмоционального интеллекта в образовательном процессе: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: СПб АППО, 2022. 174 с.
  46. Эльконин Д.Б. Детская психология: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования. 6-е изд., стер. М.: Советские учебники, 2025. 476 с.
  47. Эмоциональный интеллект как ресурс саморазвития педагога в условиях цифровизации образования: коллективная монография / под общей редакцией С. А. Минюровой. Екатеринбург: УрГПУ, 2024. 286 с.

### Методики исследования эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста

*«Опросник эмпатии И. М. Юсупова» в адаптированном варианте для  
младших школьников*

Цель: диагностика уровня сопереживания, сочувствия и умения встать на позицию другого человека (эмпатии). В младшем школьном возрасте методика направлена на выявление того, насколько ребенок способен эмоционально откликаться на чувства окружающих (людей, животных) и персонажей книг. Целью является определение вектора развития эмоционального интеллекта: от эгоцентризма к социальной направленности личности.

Стимульный материал: текст опросника, состоящий из 36 утверждений, сформулированных в доступной для детей форме. Каждое утверждение описывает бытовую или учебную ситуацию. Для фиксации ответов используется бланк с тремя колонками ответов, чтобы ребенку было проще сделать выбор: «Да» (+2 балла), «Не знаю / Иногда» (+1 балл), «Нет» (0 баллов).

Метод проведения: диагностика проводится в форме анкетирования. Зачитывается каждое утверждение вслух, давая детям 5–10 секунд на фиксацию ответа. Это исключает ошибки, связанные с разным темпом чтения или непониманием смысла слов. Обстановка должна быть спокойной, исключающей обсуждение ответов между сверстниками.

Способ оценивания и критерии: после заполнения бланков баллы суммируются согласно «ключу».

Низкий уровень (0–24 балла): Ребенку трудно понять чувства других, он редко проявляет сочувствие первым, часто сосредоточен на своих интересах.

Средний уровень (25–50 баллов): Самый распространенный уровень.

Ребенок сопереживает близким и животным, но может оставаться равнодушным к посторонним или героям книг.

Высокий уровень (51–72 балла): Высокая чувствительность, ребенок остро реагирует на чужую боль, всегда старается помочь, эмоционально вовлечен в общение.

#### Адаптированный опросник (36 вопросов)

1. Мне очень жаль бездомных кошек и собак.
2. Когда в кино случается что-то грустное, у меня наворачиваются слезы.
3. Я сразу замечаю, когда у мамы или папы плохое настроение.
4. Если мой друг плачет, я тоже начинаю расстраиваться.
5. Мне нравится ухаживать за комнатными растениями.
6. Я переживаю за героев мультфильмов, когда они попадают в беду.
7. Если я вижу, что кто-то упал, мне хочется подойти и помочь.
8. Я расстраиваюсь, если вижу поломанную ветку на дереве.
9. Мне кажется, что животные могут чувствовать радость и обиду.
10. Когда учитель хвалит моего одноклассника, я радуюсь за него.
11. Если в книге грустный конец, я долго о нем думаю.
12. Я стараюсь говорить тихо, если кто-то из домашних спит или отдыхает.
13. Мне трудно смотреть, когда в цирке или зоопарке мучают животных.
14. Если мой товарищ проиграл в игре, я стараюсь его утешить.
15. Я всегда замечаю, если мой друг на меня обиделся.
16. Мне становится грустно, когда я вижу старых и одиноких людей.
17. Я никогда не ломаю игрушки, потому что мне их «жалко».
18. Если мама устала, я стараюсь ей помочь и не шуметь.
19. Я радуюсь, когда в конце сказки добро побеждает зло.
20. Когда кто-то из ребят в классе болеет, я за него волнуюсь.
21. Мне трудно видеть, как взрослые ссорятся.
22. Если я нечаянно задел кого-то, я сразу чувствую вину.
23. Я люблю слушать истории о том, как люди спасают животных.
24. Когда друг рассказывает о своей удаче, мне приятно это слышать.

25. Мне хочется защитить того, кого незаслуженно обижают.
26. Я переживаю, если случайно наступил на насекомое.
27. Если посторонний ребенок на площадке плачет, мне становится не по себе.
28. Я стараюсь не спорить с родителями, когда они расстроены.
29. Мне нравится дарить подарки даже больше, чем получать их.
30. Я часто думаю о том, что чувствует мой любимый герой в трудной ситуации.
31. Если одноклассник не может решить задачу, я ему сочувствую.
32. Я не могу спокойно смотреть, как кто-то ломает чужие постройки или рисунки.
33. Мне интересно знать, о чем думают мои домашние питомцы.
34. Если кто-то смеется над человеком, попавшим в беду, мне это не нравится.
35. Я готов поделиться конфетой с тем, кому сейчас грустно.
36. Мне кажется, я хорошо понимаю, почему люди радуются или плачут.

*Методика «Словарь эмоций» (Е.С. Иванова)*

Цель: определение умения ребенка осознавать собственные эмоции и их выражать их, выявление объема и содержания активного словаря эмоций, количества эмоций, которые может назвать ребенок.

Методика включает в себя опрос ребенка о тех эмоциях, которые он знает. Инструкция: «В течение 5 минут назови, пожалуйста, какие эмоции ты знаешь». (Если диагностика проводится в групповом формате, то школьники могут написать эмоции на бланке).

Обработка данных. Все занесенные в протокол данные соотносятся с уровнями развития эмоциональной сферы:

Высокий уровень: 7 и более названных эмоций.

Средний уровень: 4-6 названных эмоций.

Низкий уровень: менее 4 названных эмоций.

*Методика «Что – почему – как» (автор – М.А. Нгуен)*

Цель: выявление степени готовности ребенка управлять эмоциями, регулировать их, учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем.

Инструкция. «Сейчас я прочитаю рассказ. Ваша задача: слушать внимательно, а потом ответить на вопросы».

Обработка данных. Ребенок, отвечая на вопросы, должен решить определенную проблему, связанную с отношениями между детьми, их оценкой ситуации и пониманием состояний других людей. Ответы оцениваются по трёхбалльной шкале.

Вопрос 1: «Что Юра (Таня) сказал (а) ребятам?».

Высокий уровень: 2 балла – конструктивное решение проблемы. Старший брат (сестра) объясняет ребятам проблему своего брата (сестры), объясняет, что нельзя смеяться над человеком, у которого есть проблемы.

Средний уровень: 1 балл – старший брат (сестра) угрожал(а) ребятам. Угрожает, что расскажет взрослым о поведении ребят.

Низкий уровень: 0 баллов – ребенок не отвечает или дает такие варианты ответов как: «Что вы делаете?», «Не смейтесь!», «Как вам не стыдно!».

Вопрос 2: «Почему Юра (Таня) так поступил (а)?».

Высокий уровень: 2 балла – ребенок сам принимает решение, опираясь на чувства обиженного человека.

Средний уровень: 1 балл – ребенок дает ответы: «Чтобы не смеялись», «Чтобы не обижали».

Низкий уровень: 0 баллов – ребенок не отвечает, не понимает вопроса.

Вопрос 3: «Как бы ты поступил в этой ситуации?».

Высокий уровень: 2 балла – ребенок сам принимает решение, опираясь на чувства обиженного человека.

Средний уровень: 1 балл – ребенок дает ответ: «Надо рассказать взрослым, чтоб они поговорили с обидчиками».

Низкий уровень: 0 баллов – ребенок не отвечает, не понимает вопроса.

Обработка результатов: данные занесенные в протокол и оцениваются в баллах:

5-6 баллов – высокий уровень;

3-4 балла – средний уровень;

0-2 балла – низкий уровень.

**Протоколы исследования эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста  
(констатирующий эксперимент)**

Таблица 5

Протокол экспериментальной группы

№	Ф.И.	«Опросник эмпатии И. М. Юсупова» в адаптированном варианте для младших школьников (И.М. Юсупов)	«Словарь эмоций» (Е.С. Иванова)	«Что – почему – как» (М.А. Нгуен)
1	Богдан А.	средний	высокий	средний
2	Полина Б.	средний	средний	средний
3	Ярослав Б.	средний	средний	средний
4	Тунар Г.	высокий	высокий	высокий
5	Дарья Г.	средний	средний	средний
6	Ольга К.	средний	средний	средний
7	Амелия К.	низкий	низкий	низкий
8	Варвара К.	низкий	низкий	низкий
9	Елизавета К.	средний	средний	средний
10	Мария Л.	высокий	высокий	высокий
11	Денис М.	низкий	низкий	низкий
12	Данил М.	средний	средний	средний
13	Лев. М.	низкий	низкий	низкий
14	Анастасия О.	средний	средний	средний
15	Данил П.	средний	средний	средний
16	Ангелина С.	средний	средний	средний
17	Антон Т.	высокий	высокий	высокий
18	Илона Х.	средний	средний	средний
19	Богдан Ш.	средний	средний	низкий
20	Арсений Ш.	высокий	высокий	высокий

Протокол контрольной группы

№	Ф.И.	«Опросник эмпатии И. М. Юсупова» в адаптированном варианте для младших школьников (И.М. Юсупов)	«Словарь эмоций» (Е.С. Иванова)	«Что – почему – как» (М.А. Нгуен)
1	Ксения А.	низкий	низкий	низкий
2	Мастура А.	высокий	высокий	высокий
3	Сергей Б.	средний	средний	средний
4	Лев В.	средний	средний	средний
5	Дилнурбек Д.	средний	средний	средний
6	Иван Д.	низкий	средний	низкий
7	Мария Е.	средний	средний	средний
8	Полина К.	высокий	высокий	высокий
9	Кашпал М.	средний	средний	средний
10	Дмитрий М.	высокий	высокий	высокий
11	Кирилл П.	средний	средний	средний
12	Вера П.	средний	средний	средний
13	Константин Р.	низкий	низкий	низкий
14	Рамиза Р.	средний	средний	средний
15	Регина С.	средний	средний	средний
16	Михрибон С.	средний	средний	средний
17	Тимофей Т.	средний	средний	средний
18	Владислав Т.	высокий	высокий	высокий
19	Татьяна Х.	низкий	низкий	низкий
20	Марьям Ш.	высокий	высокий	высокий

**Комплекс интерактивных развивающих занятий для развития  
эмоционального интеллекта у младших школьников**

Таблица 7

Календарный график занятий

№	Число месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
1	03.03.2026	Знакомство с понятием «эмоция»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
2	06.03.2026	«Эмоция, я тебя знаю!»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
3	10.03.2026	«Мы – разные, но мы – вместе»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
4	13.03.2026	«Нам жизнь дана на добрые дела»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
5	17.03.2026	«Ты – мой друг и я – твой друг»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
6	20.03.2026	«Как прекрасен этот мир, посмотри!»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
7	24.03.2026	«Как из мухи не сделать слона»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
8	27.03.2026	«Цвет моего настроения»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
9	31.03.2026	«Возьмемся за руки, друзья!»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
10	03.04.2026	«От улыбки хмурый день светлей»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
11	03.04.2026	«Подставляйте солнышку ладошки, собирайте лучики в карман, а затем, с любовью понемножку, раздавайте близким и друзьям!»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
12	07.04.2026	«В одиночку можно сделать так мало; вместе можно сделать так много»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
13	10.04.2026	«Эмоции под контролем»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение

Продолжение таблицы 7						
1	2	3	4	5	6	7
14	14.04.2026	«Букет эмоций»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
15	17.04.2026	«Тренировка эмоционального интеллекта»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
16	21.04.2026	«Зарядка позитивного мышления»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
17	24.04.2026	«Пойми меня»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
18	28.04.2026	«Эстафета чувств»	45 минут	групповая	Кабинет педагога-психолога	наблюдение
Итого: 18 часов						

## **Блок 1: Развитие способности к пониманию эмоций, переживаемых другими**

### **Занятие 1**

Тема: Знакомство с понятием «эмоция»

Цель: знакомство участников, диагностика уровня развития эмоционального интеллекта.

Задачи:

- снять эмоциональное напряжение;
- обеспечить комфортную дружественную атмосферу;
- определить уровень развития эмоционального интеллекта детей.

Материалы для занятия: карта в виде фигуры человека, с изображенными на ней домиками эмоций; пиктограммы эмоций - радость, грусть, гнев, страх, обида, спокойствие; пазлы иллюстраций из сказок; изображения одной и той же девочки с разными проявлениями эмоций: сердитая девочка, испуганная, грустная, веселая; иллюстрации к стихотворениям А. Барто из цикла «Игрушки»; изображения сказочных героев сказок на карточках (либо слайды): Лиса, Золушка, Пьеро, Баба-Яга, Незнайка, Емеля, Буратино; мелодии: «Трик-Трак полька» Иоганн Штраус (эмоция «Радость»), «Адажио» Томазо Альбиниони (эмоция «Грусть»), «Ночь

на лысой горе» Модест Мусоргский в ред. Римского-Корсакова (эмоция «Страх»).

#### Ход занятия

Ведущая: Здравствуйте, ребята. Я очень рада вас всех видеть. Давайте поприветствуем друг друга, помашем друг другу рукой. Какое у вас сейчас настроение? (Ответы детей)

– Как вы думаете, какое сегодня у меня настроение? Да, оно замечательное.

– А какое ещё бывает настроение у людей? (Весёлое, радостное, грустное, злое ...)

– Когда мы проявляем разное настроение – мы с вами выражаем разные эмоции.

– Какие эмоции вы знаете? (Если не смогут назвать, то ведущий подсказывает).

Ведущая: Радость, грусть, гнев, страх, интерес... Каждый день мы испытываем все эти эмоции. Как вы думаете, нужно ли обращать внимание на чувства других людей? Для чего нам нужно знать, что чувствуют другие? (Чтобы понимать других людей, оказать им вовремя помощь, поддержать)

Сегодня я расскажу вам, где живут эмоции и как с ними подружиться. Берите ручку и цветные карандаши — вас ждёт путешествие в один из самых удивительных и прекрасных миров: мир эмоций, мир внутри нас! Путешествие предстоит непростое. Закройте глазки и прислушайтесь.

(Звучит весёлая мелодия, сменяется на грустную, потом тревожную)

Что вы чувствовали, когда слышали звуки? В какие моменты вам было страшно, весело или грустно? (ответы детей) Мы с вами очутились в мире эмоций.

(Перед детьми нарисована фигура человека, на фигуре изображена карта с домиками для эмоций, домики расположены в произвольном порядке. Возле каждого домика надпись с названием эмоции).

У каждой эмоции своё место обитания. Вот здесь живёт «радость» (ведущий показывает на карте, фигуре человека, место для «радости»), а на этом острове - «страх», а вот здесь – «гнев», недалеко от гнева живёт обида, этот домик для «грусти», а этот – для «удивления», выше всех живёт «спокойствие». Вот только домики у них бесцветные. Как только мы познакомимся с каждой эмоцией поближе, мы сможем раскрасить и их домики. Как же выглядят эмоции? Давайте найдём их. Нужно найти среди пиктограмм нужную эмоцию и изобразить её.

Задание «Найди эмоцию»

На доске представлены пиктограммы эмоций. Ведущий называет эмоцию, а участники игры находят пиктограмму с эмоцией, изображают её пантомимой. Пиктограммы эмоций: радость, страх, гнев, грусть, обида, удивление, спокойствие.

Ведущая: Не только мы с вами испытываем эмоции, герои книг так же, как и вы умеют радоваться, пугаться, грустить, удивляться. Перед вами сказочная картинная галерея мира эмоций. Вот только картинки рассыпались, нужно их восстановить.

Задание: «Восстанови картинную галерею» (собери пазлы)

Участники игры делятся на 4 группы (с помощью жетонов 4-х цветов), каждая группа собирает свою картинку, полученную от ведущего.

После выполнения задания каждая команда по очереди отвечает на следующие вопросы ведущего: из какой сказки иллюстрация, какие ситуации изображены на картинке и что испытывают герои? Затем ставят рядом с картинкой соответствующий смайлик с эмоцией.

Иллюстрация из сказок:

Удивление («Царевна-лягушка»), Страх («Гуси-лебеди»)



Гнев («Сказка о рыбаке и рыбке»)



Грусть («Федорино горе»)



(Проверка выполнения задания)

Ведущая: Предлагаю вам немного отдохнуть и зарядиться бодростью с помощью «Зверобики». Повторяйте движения зверей вместе со мной.

«Зверобика»

Хлопаем в ладошки, как дельфин,  
И морковку с зайкой поедим,  
Как барашек скачет, покажи,  
И с тигрёнком лапкою взмахни,  
Поиграем с львёнком на трубе,  
Крыльями помашет голубь в вышине.

Кружимся как котик за хвостом,  
А потом и прыгать с ним начнём.  
Как устали, сердце не унять!  
Но зато нам некогда скучать.  
Улыбнись пошире от души,  
И зверятам ручкой помаши.

Ведущая: Немного отдохнули. Продолжим наше знакомство с эмоциями. Скажите, ребята, как вы определяете, какие эмоции испытывают окружающие? Что помогает это определить?

(Мимика - выражение лица человека, движения) Да, наше лицо меняется в зависимости от настроения!

Посмотрите на картинки с девочкой. Как вы думаете, какое настроение на них изображено? (Показываются несколько изображений девочки: задумчивая девочка, весёлая, добрая, испугавшаяся)

Настроение может влиять и на наши поступки. Давайте попробуем определить по следующим стихотворениям, какая девочка могла совершить следующие поступки. Задание: Подбери картинку с эмоцией Перед детьми несколько изображений девочки: задумчивая девочка, весёлая, добрая, испугавшаяся.

Ведущий читает (с соответствующей содержанию стихотворения эмоциональной окраской) строчки из цикла стихотворений А. Барто «Игрушки». Нужно подобрать картинку с девочкой, наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений.

Зайку бросила хозяйка,  
Под дождём остался зайка.  
Со скамейки слезть не смог,  
Весь до ниточки промок.  
Какая девочка бросила зайку? (задумчивая)  
Идет бычок качается,  
Вздыхает на ходу:

- Ой, доска кончается,

Сейчас я упаду.

Какая девочка испугалась за бычка? (испугавшаяся)

Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу.

Всё равно его не брошу, потому что он хороший.

Какая девочка пожалела мишку? (добрая)

Я люблю свою лошадку, причешу ей шёрстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости.

Какая девочка любит свою лошадку? (весёлая)

Молодцы, ребята.

А теперь давайте с вами попробуем определить какое настроение у следующих сказочных персонажей.

Игра «Какой он - сказочный герой?»

Ведущий предлагает рассмотреть картинки с изображениями героев из сказок (картинки на доске). Детям предлагается рассказать, кто из них хитрый, добрый, злой, грустный, весёлый, ленивый. Объяснить свой ответ эпизодами из известных сказок.

Изображение героев сказок на карточках: Лиса, Золушка, Пьеро, Баба-Яга, Незнайка, Емеля, Буратино.

Рефлексия

Ведущая: Если эмоции живут в каждом из нас, значит, мы можем ими управлять, делать так, чтобы они нас слушались. Вместе с литературными персонажами мы будем знакомиться с каждой жительницей мира эмоций поближе и узнаем, зачем же нужны радость, страх, гнев, грусть, удивление, узнаем, как можно влиять на своё настроение. В следующую нашу встречу вы познакомитесь с эмоцией...

А вот с какой - это уже секрет, который вы узнаете на новом занятии. До новой встречи! Хорошего вам настроения и приятных эмоций!

Ритуал прощания.

**Занятие 2**

Тема: «Эмоция, я тебя знаю!»

Цель: формирование представлений о важности и значимости эмоций в жизни человека.

Задачи:

- Актуализировать знаний об эмоциях и их значении;
- Формировать ценностное отношение к собственному психологическому здоровью;
- Развивать навыки позитивного общения и работы в группе.

Материалы для занятия: ватман с изображением фигуры человека; черно-белые домики с названиями эмоций; пиктограммы эмоций - радость, грусть, гнев, страх, обида, спокойствие; мелодии: «Трик-Трак полька» Иоганн Штраус (эмоция «Радость»), «Адажио» Томазо Альбиниони (эмоция «Грусть»), «Ночь на лысой горе» Модест Мусоргский в ред. Римского-Корсакова (эмоция «Страх»); карточки (или слайды) со смайликами; презентация «Как проявляют эмоции в разных странах»; карточки (или слайды) с отрывками из произведений.

#### Ход занятия

Ведущая: Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада нашей встрече, в этом замечательном зале. Как ваше настроение? (ответы детей)

А давайте сделаем его ещё лучше – поприветствуем друг друга. Нужно повернуться и улыбнуться друг другу, а теперь ещё помашем рукой друг другу. Теперь стало ещё веселее.

Как вы думаете, какое ещё бывает настроение? (Весёлое, радостное, грустное, злое ...) Когда мы проявляем разное настроение – мы с вами выражаем разные эмоции. Слово «эмоции» происходит от латинского слова «emoveo», и означает «потрясаю, волную». Какие эмоции вы знаете? (Радость, страх, гнев, обида, печаль и т.д.).

Ведущая: Каждый день мы испытываем разные эмоции. Но знаете ли вы, где они живут и как с ними подружиться? Сегодня вас ждёт путешествие в один из самых удивительных и прекрасных миров: мир эмоций!

Путешествие предстоит долгое - на протяжении нескольких занятий мы будем знакомиться с миром эмоций, погружаться в атмосферу этой страны. Будьте внимательны, старайтесь запомнить то, что увидите во время путешествия. Я желаю вам, чтобы каждый нашёл что-то интересное для себя!

Поможет нам попасть в мир эмоций волшебная музыка. Закройте глаза и внимательно прислушайтесь – к тому, что слышат ваши уши, какие эмоции испытываете, какие картинки возникают перед глазами.

(Звучат разные мелодии: весёлая, грустная страшная)

Итак, мы в мире эмоций. Скажите, что вы слышали? (ответы ребят)

Кому-нибудь из вас было страшно, грустно?

Перед вами карта страны эмоций. На что она похожа? (на ватмане изображена фигура человека, отдельно от «карты» на доске представлены карточки с изображением эмоций: радость, гнев, страх, печаль, удивление и домики с названиями эмоций). Верно, на человека.

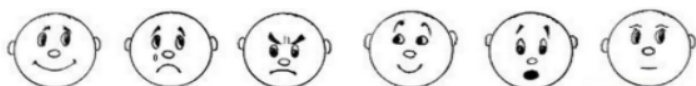
Эта страна находится внутри каждого человека, внутри нас с вами. Как вы думаете, в какой части тела может жить та или иная эмоция? (дети предлагают свои варианты ответа)



Перед вами изображения эмоций - пиктограммы. Нужно найти среди пиктограмм названную мной эмоцию, изобразить её пантомимой (жестами или голосом) и поставить домик с соответствующим названием эмоции на своё (по мнению ребят) место на карте.

Игра «Где живут Эмоции?»

Ведущий называет эмоцию. Нужно отгадать какая пиктограмма изображает названную эмоцию, изобразить эту эмоцию мимикой, жестами или голосом. Далее дети определяют, где на карте - «теле человека» - можно разместить её «домик». Даны пиктограммы следующих эмоций:



Названия эмоций на домиках: радость, страх, гнев, печаль, удивление, спокойствие.

Ведущая: Как вы думаете, ребята, зачем нужно обращать внимание на чувства людей, для чего нужно изучать эмоции? (Чтобы уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости; понимать себя; понимать окружающих; общаться без конфликтов.) Интересно, а как выражают свои эмоции люди других стран? Как вы думаете, одинаково ли люди выражают радость, гнев и др. эмоции? Просмотр презентации (или интерактивного плаката) «Как проявляют эмоции в разных странах»

Содержание презентации. «Основные эмоции – веселье, злость, страх и грусть – являются универсальным языком, который одинаково понятен всем языковым и этническим группам людей. Но иногда одна и та же эмоция в разных странах может иметь разное выражение. Так, в отдельных африканских странах смех — это выражение недоумения или изумления, а не радости и веселья, как принято в большинстве стран мира. В Китае – смех часто означает гнев, в Таити и Австралии аборигены смехом выражают радость при причинении себе боли.

Мы определяем, считываем, какие эмоции испытывает человек по лицу, по выражению глаз. Исследования, показали, что в разных культурах люди отбирают информацию, «считывают», при восприятии лица собеседника по-разному. Учёные сделали вывод, что в странах с менее строгими правилами люди концентрируются на мимике рта, т. к. это

наиболее выразительная часть лица. В тех же странах, где проявление эмоций жестко контролируется (например, Япония), люди сосредотачиваются на том, чем труднее всего управлять (например, выражение глаз).

Поэтому Японцы при разговоре придают большее значение глазам собеседника, в то время как американцы обращают внимание на мимику рта. Зато американцы, как было доказано, выражают счастье, печаль и удивление сильнее и ярче в сравнении с японцами. Это различие заметно даже в стилизованных выражениях эмоций, так называемых, смайликах или, эмодзи, символах, придающих эмоциональный окрас написанному. В Японии смайлики передают эмоции в основном глазами, а в Америке – в основном с помощью рта.

Япония		
(^_^;)	(>_<)	(@_@)
(^_^;)	(v_v*)	(^-^;)
(-- --)	(^_^)	(^_^)
Америка		
:)	:(	:
:@	:{	:-}
:b		

Наверняка, вам тоже приходилось пользоваться такими смайликами.

Я предлагаю вам небольшую игру с эмодзи. Представьте, что писатели взяли и зашифровали названия своих произведений в эмодзи. Сможете ли вы все отгадать?

Игра «Отгадай название книги по смайликам»



Варианты ответа:

1. Три поросенка
2. Кот в сапогах
3. Теремок



Варианты ответа:

1. Лиса и волк
2. Иван-царевич и серый волк
3. Волк и семеро козлят



Варианты ответа:

1. Маша и медведь
2. Три медведя
3. Крошечка-Хаврошечка



Варианты ответа:

1. Петух и курица
2. Курочка Ряба
3. Колобок



Варианты ответа:

1. Сказка о жабе и розе
2. Счастливый принц
3. Маленький принц

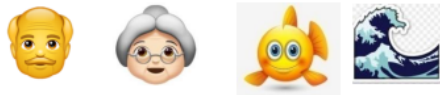


Варианты ответа:

1. Незнайка в Солнечном городе

2. Карлик Нос

3. Денискины рассказы



Варианты ответа:

1. Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях

2. Сказка о рыбаке и рыбке

3. По щучьему велению



Варианты ответа:

1. Снежная королева

2. Принцесса на горошине

3. Морозко

Молодцы, ребята! Замечательно справились с таким нелёгким заданием. Вот так с помощью смайликов (эмодзи) можно не только придать эмоциональный окрас тексту сообщения, но и зашифровать сам текст.

Продолжаем знакомиться с миром эмоций. Все люди испытывают разные чувства в разных ситуациях. Скажите, пожалуйста, что может вас растрогать до слез, в каких случаях вам приходилось плакать? А в каких смеяться? Злиться? (ответы детей)

Оказывается, не только мы с вами испытываем эмоции, литературные герои тоже могут переживать различные чувства. Писатели в своих книгах наделяют персонажей способностью радоваться, огорчаться, злиться, сопереживать другим, жалеть. Так появляются положительные и отрицательные герои. Ребята, я сейчас вам прочитаю отрывки из

произведений, а вы должны угадать из какого произведения отрывок и сказать какие эмоции испытывают герои.

### Игра «Отгадай эмоцию в произведении»

Ведущий зачитывает отрывки из произведений, а участники отгадывают название произведения и какие эмоции переживают персонажи. Во время чтения отрывков можно демонстрировать иллюстрации из произведений, соответствующие отрывкам.

1. «Внезапно откуда-то донёсся ужасный рёв. В тот же самый миг появилось огромное чудовище и схватило старика.

– Зачем ты сюда явился?- грозно зарычало Чудовище. – Я заблудился в лесу и хотел попроситься на ночлег. Я не хочу сделать ничего плохого. Пожалуйста, отпустите меня! – взмолился старик. Однако мерзкое Чудовище не желало ничего слушать, и бросило его в темницу»

(«Аленький цветочек», страх, злость)

2. «Женщина пошла домой да так и сделала. Зернышко сразу дало росток, а из ростка вырос большой чудесный цветок, совсем как тюльпан.

– Какой прелестный цветок! – обрадовалась женщина и поцеловала красивые пестрые лепестки. Как только она поцеловала лепестки, цветок раскрылся и – о чудо! – в чашке на зелёном пестике сидела девочка. Она была маленькая-маленькая, всего в дюйм ростом. Её так и прозвали...»

(«Дюймовочка», радость, удивление)

3. «Женя обиделась и решила больше с мальчишками не водиться, а пошла на другой двор водиться с девочками. Пришла, видит – у девочек разные игрушки. У кого коляска, у кого мячик, у кого прыгалка, у кого трёхколесный велосипед, а у одной – большая говорящая кукла в кукольной соломенной шляпке и в кукольных калошках. Взяла Женю досада. Даже глаза от зависти стали жёлтые, как у козы. Ну, – думает, – я вам сейчас покажу, у кого игрушки!» («Цветик-семицветик», обида, зависть)

4. «Вот и последний снег растаял, зацвели цветы на лугах, птицы прилетели. А девушка день ото дня всё печальнее, всё молчаливее

становится. От солнца прячется. Всё бы ей тень да холодок, а ещё лучше – дождичек. Раз надвинулась чёрная туча, посыпался крупный град. Обрадовалась красавица граду, точно жемчугу перекатному. А как снова выглянуло солнышко и град растаял, она заплакала, да так горько, словно сестра по родному брату...» («Снегурочка», печаль, грусть)

5. «Как встали гости из-за стола, заиграла музыка, начались пляски. Пошла Василиса Премудрая плясать с Иваном-царевичем. Махнула левым рукавом – стало озеро, махнула правым — поплыли по озеру белые лебеди. Царь и все гости диву дались. А как перестала она плясать, всё исчезло: и озеро и лебеди.» («Царевна-лягушка», удивление)

6. «Отпусти ты, старче, меня в море, Дорогой за себя дам откуп: Откуплюсь я, чем только пожелаешь» Удивился старик, испугался: Он рыбачил тридцать лет и три года И не слыхивал, чтоб рыба говорила» («Сказка о рыбаке и рыбке» А.С. Пушкин, удивление, страх)

Рефлексия

Ведущая: Молодцы! Вы очень наблюдательные ребята. Наше занятие подошло к концу. Скажите, узнали ли вы для себя что-нибудь новое, интересное сегодня? (Ответы детей).

Но путешествие в мир эмоций на этом не заканчивается. На следующих занятиях мы с вами будем знакомиться с некоторыми эмоциями поближе, узнаем, нужны ли эмоции человеку, как ими можно управлять и не только это.

Ритуал прощания

### **Занятие 3**

Тема: «Мы – разные, но мы – вместе»

Цель – развитие самопонимания и дружелюбия.

Задачи:

- научить детей радовать окружающих и получать удовольствие от вызванных эмоций;

- формировать самопринятие;

- развить способность к сочувствию;
- развить способности к вербализации чувств.

Материалы: листы бумаги А4, ручки или карандаши по числу участников, планшеты по числу участников, ковер или мягкие кресла-мешки, которые можно расположить кругом.

#### Ход занятия

##### Упражнение «Приветствие»

Цель: снятие напряжения, создание непринужденной атмосферы.

Инструкция: все участники садятся в круг.

Ведущий: «Для приветствия существует множество слов. Пусть каждый использует разные слова, так, чтобы они не повторялись».

Обсуждение: Были ли для кого-то новые слова?

##### Упражнение «Эстафета добра»

Цель – обучение детей радовать окружающих и получать удовольствие от вызванных эмоций.

Инструкция: все участники игры сидят в кругу. Для создания особой «кулуарной» атмосферы рекомендуется сесть на ковер или на пуфики как можно ближе друг к другу.

Ведущий поворачивается к своему соседу справа и говорит ему какой-то комплимент, что-то приятное, например:

- «Мне очень нравится твоя улыбка»;
- «У тебя красивая футболка»;
- «Я рад, что мы с тобой друзья».

Тот, кому адресованы «приятности», не забыв поблагодарить за них, поворачивается к своему соседу слева и передает «эстафету добра». Приятности не должны повторяться.

Если кто-то из детей растерялся и не может придумать добрых слов, он выражает сожаление и просит помощи у остальных ребят: «Ты очень хороший. Мне жаль, что я не могу сейчас поделиться с тобой добром. Друзья, помогите мне, пожалуйста».

Игра должна проходить в спокойной, дружеской атмосфере. Исключите соревновательный, азартный компонент. Перед детьми не стоит задача продемонстрировать свою находчивость и придумать больше всех «приятностей». Их цель – подарить радость товарищам по этому упражнению. Обсуждение:

- Кому и что больше понравилось: делать комплимент или принимать?
- Что каждый из участников чувствовал, когда делал комплимент?
- А когда ему говорили что-то приятное?
- Что было легче, сделать комплимент или слушать, что говорят тебе?

Упражнение «Автопортрет»

Цель – осознание и принятие своей индивидуальности.

Необходимые материалы: листы бумаги, планшеты, ручки или карандаши по количеству участников.

Инструкция: «Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты. Упражнение выполняется письменно. После каждый из участников зачитывает вслух получившееся. Обсуждение: Участники могут дополнять портрет друг друга.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

#### **Занятие 4**

Тема: «Нам жизнь дана на добрые дела»

Цель – развитие эмпатии и самопринятия.

Задачи:

-формировать понимание: что такое грусть, как и почему мы ее ощущаем;

- развить способность к сочувствию;
- развить способность к вербализации чувств.

Материалы: листы формата А4 для рисования, краски, кисти по числу участников, звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы.

#### Ход занятия

##### Упражнение «Приветствие»

Цель: снятие эмоционального напряжения, получение активного ответа. Инструкция: каждый, по очереди говорит: «Здравствуйте! Я сегодня вот такой!» и добавляет к своим словам какую-то позу, жест, движение или гримасу. Остальные говорят: «Здравствуй, Артем! Артем сегодня вот такой», и повторяют движение поздравившегося.

##### Тематическая беседа «Что такое грусть?»

В ходе беседы ведущий вместе с детьми отвечает на вопросы:

- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство грусти;
- Как грусть ощущается в теле;
- Почему мы грустим и зачем нам дано это чувство;
- Как меняется наше мировосприятие, когда мы грустим.

Примечание: Разговор следует вести эмоционально и конгруэнтно, с примерами и демонстрацией.

##### Упражнение «Рисуем музыку»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие эмпатии. Необходимые материалы: листы формата А4 для рисования, краски, кисти по числу участников, звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы.

Инструкция: цвет в сочетании с музыкой усиливает психотерапевтическое воздействие на человека. Ведущий: «Жила-была Кисточка. Она очень любила своего друга - Художника. С ее помощью на холсте получались красивые картины. Но однажды Художник загрустил и не хотел больше рисовать. Кисточка очень расстроилась и не знала, как помочь своему другу. Как-то раз Кисточка проснулась от удивительных звуков за окном. Оказывается, в их доме поселился Музыкант. (Звучит музыка.) В них

Кисточка услышала пение птиц и шум ветра, увидела утренний туман и заход солнца. Кисточке очень захотелось рисовать. Она даже попыталась встать, но... не смогла, потому что кисточки не умеют сами ходить. «А что, если музыку пригласить к нам и окунуть в краски», - подумала Кисточка и стала звать звуки к себе в гости. И музыка всплыла в комнату. Палитра ожила. От этих прекрасных звуков Художник проснулся. «Теперь я знаю, что и как рисовать», - воскликнул он и принялся рисовать ту музыку, что наполняла его комнату». Вот такая удивительная история произошла с Кисточкой. У нас с вами есть не менее волшебная кисточка, которая тоже сможет нарисовать музыку.

Обсуждение:

- Ребята, вам удалось нарисовать музыку?
- Давайте посмотрим, как это у вас получилось?
- Что вы чувствовали, когда выполняли задание?
- Какие цвета вы использовали?
- Какое настроение было у музыки?
- А у Вас?
- А давайте посмотрим на ваш бланк эмоций (с первого занятия), какие цвета вы использовали?
- Это соответствует вашему настроению?
- Вам понравилось выполнять задание?

Рефлексия.

Ритуал прощания.

## **Занятие 5**

Тема: «Ты – мой друг и я – твой друг»

Цель – развитие эмпатии и навыков саморегуляции.

Задачи:

- формировать понимание: что такое гнев, как и почему мы его ощущаем;
- развить способность к вербализации чувств;

- легализировать гнев;
- отреагировать негативные эмоции;
- развить навыки самоуправления;
- формировать личные границы;
- определить социально приемлемые формы выражения гнева.

Материалы: свободное от мебели помещение, мягкие кубики, легкие пластиковые шарiki или мягкие шарiki.

Приветствие «Кулачки»

Тематическая беседа «Что такое гнев?»

В ходе беседы ведущий вместе с детьми отвечает на вопросы:

- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство гнева;
- В каких обстоятельствах участники испытывали гнев;
- Как гнев ощущается в теле;
- Почему мы злимся и зачем нам дано это чувство;
- Как меняется наше мировосприятие когда мы гневаемся;
- Как мы можем использовать чувство гнева?

Примечание: Разговор следует вести эмоционально и конгруэнтно, с примерами и демонстрацией.

Упражнение «Модальности»

Цель – развитие навыков самоуправления.

Инструкция: Ведущий предлагает детям вспомнить: когда они злились в последний раз? Кто вызвал это чувство? Фиксируем: как они чувствуют себя сейчас при воспоминании? Ведущий: «Давайте вспомним и представим ту ситуацию на экране перед собой, получилось?» Далее работаем с модальностями: мысленно прибавляем и убавляем звук, цветность, контраст, яркость, приближаем и удаляем экран. Фиксируем, как меняются наши ощущения при каждом действии.

Обсуждение: Как изменились ощущения при воспоминании о ситуации?

Упражнение «Перестрелка»

Цель: отреагирование негативных эмоций, развитие навыков самоуправления. Необходимые материалы: свободное от мебели помещение, мягкие кубики, легкие пластиковые шарики или мягкие шарики. Инструкция: ведущий предлагает поделиться на две команды и построить крепости из мягких кубиков, играем пластиковыми шариками в перестрелку. Далее садимся в круг и обсуждаем: как изменились чувства участников при воспоминании о той же ситуации, предлагаем разные способы поведения в ситуации, когда наши границы нарушены. Наводим порядок.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 6**

Тема: «Как прекрасен этот мир, посмотри!»

Цель: принятие себя, формирование собственных внутренних ориентиров. Задачи:

- способствовать принятию индивидуальности каждого ребенка;
- развить у детей способность к рефлексии, умению выразить свои чувства;
- развить коммуникативные навыки; - формировать позитивное отношение к себе.

Материалы: столы и стулья по числу участников, листы формата А4, ручки или карандаши по количеству участников, листы формата А3 и заготовки для упражнения «Круги общения», клей, маркеры или фломастеры.

Упражнение «Приветствие»

Цель – снятие эмоционального напряжения.

#### Ход занятия

Инструкция: «Поднимите руки те, кто, выходя из дома, посмотрел на себя в зеркало. А теперь те, кто еще и улыбнулся. Восполним то, что не было сделано утром: повернулись друг к другу, улыбнулись и поздоровались»

Пауза, даем участникам выполнить задание.

Ведущий: «Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом.

Мы рады существованию другого человека, рады тому, что он среди нас».

#### Упражнение «Принятие себя»

Цель – осознание и принятие своих сильных и слабых сторон

Необходимые материалы: столы и стулья по числу участников, листы формата А4, ручки или карандаши по количеству участников. Инструкция: лист бумаги делим на 4 части, в первой верхней части пишем свои достоинства, не менее пяти пунктов. Во второй верхней части пишем свои недостатки, не менее пяти пунктов. В первой нижней части перефразируем свои достоинства так, как о них сказал бы наш враг. Во второй нижней части перефразируем свои недостатки так, как о них сказал бы наш лучший друг. Закрываем ладонями первую верхнюю и вторую нижнюю часть, смотрим, какой нехороший человек получился, потом закрываем ладонями вторую верхнюю и первую нижнюю часть, какой прекрасный человек получился. И это все Я! Пишем в середине большую букву «Я».

Обсуждение:

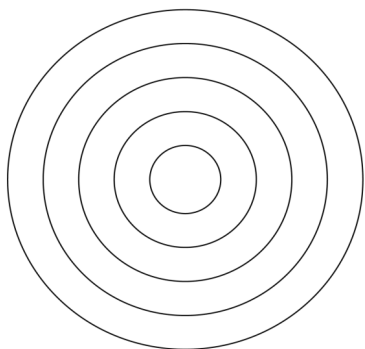
- Вам понравилось упражнение?
- Какие чувства вы испытали, когда закрыли первую верхнюю и вторую нижнюю часть?
- Что вы подумали в тот момент?
- А когда закрыли вторую верхнюю и первую нижнюю?
- Что вы думаете об этом?

#### Упражнение «Мой круг общения»

Цель: определение своего круга общения, осознание себя в группе. Необходимые материалы: бланки с концентрическими кругами по числу участников, заготовки из цветной бумаги для выполнения упражнения (звездочки, домики, сердечки) в количестве: число участников, умноженное на 5, клей, маркеры или фломастеры.

Инструкция: каждому участнику выдается лист формата А3, на котором нарисованы концентрические круги, в центре расположена буква «Я». Также участникам выдаются фигурки из цветной бумаги: сердечки,

звездочки и домики. Участники пишут на них имена людей: на сердечках - друзей, на звездочках – знакомых, на домиках – родных.



Обсуждение:

- Какое количество людей входит в ваш круг общения, сосчитайте? Круг общения может быть как большим, так и маленьким (узкий круг общения). Его составляют люди, к которым можно обратиться за советом, помощью.

- Как эти люди могут помочь вам, и чем вы можете им помочь?

- Кого бы вы хотели бы расположить поближе к себе? Почему?

- Кого хотели бы расположить дальше? Почему?

Рефлексия.

Ритуал прощания.

**Блок 2: Развитие способности к осознанию собственных эмоций и их выражению**

### **Занятие 7**

Тема: «Как из мухи не сделать слона»

Цель – развитие самопонимания и навыков самоуправления.

Задачи:

- формировать понимание: что такое радость, как и почему мы ее ощущаем; - развить способность к сочувствию;

- развить навыки самоуправления;

- развить способность к вербализации чувств.

Материалы: звуковоспроизводящее устройство, заранее

подготовленные аудиофайлы, барабан, таблички для приветствия.

#### Приветствие «Таблички»

Цель – снятие эмоционального напряжения. Необходимые материалы: заранее подготовленные таблички с изображением для приветствия. Инструкция: ведущий использует таблички с символическим обозначением: объятий, кулачка, ладони, танца. Ребенок выбирает, как он хочет поздороваться с ведущим.

#### Тематическая беседа «Что такое радость?»

В ходе беседы ведущий вместе с детьми отвечает на вопросы:

- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство радости;
- Как радость ощущается в теле;
- Почему мы радуемся и зачем нам дано это чувство;
- Как меняется наше мировосприятие когда мы радуемся.

Примечание: разговор следует вести эмоционально и конгруэнтно, с примерами и демонстрацией.

#### Упражнение «Придумай танец»

Цель: снятие эмоционального напряжения, отреагирование, коррекция эмоциональной сферы. Необходимые материалы: звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы. Инструкция: Ребенок танцует под любимую музыку так, как хочет. Если он затрудняется с выбором движений, покажите ему пример. Активизировать фантазию можно с помощью газового платка или шелковых лент. Можно придумать тему для танца. Например, «Мое хорошее настроение», «Как я танцую когда получил(а) 5 по математике», «Как я буду танцевать если мама мне купит то, о чем я мечтаю», «А если меня разозлил брат(сестра)?» и др.

#### Упражнение «В темпе барабана»

Цель: отреагирование негативных эмоций, коррекция эмоциональной сферы, развитие навыков самоуправления. Необходимые материалы: барабан. Инструкция: ведущий играет на барабане или другом ударном инструменте. Дети двигаются пока звучит барабан. Изменяем темп, играя на

барабана (медленно, быстро, с ускорением). Дети должны следовать темпу. Когда музыка прекращается, все должны замереть на месте. Каждый из участников должен побыть в роли ведущего.

#### Упражнение «Обретаем спокойствие»

Цель – перевод детей в более спокойное состояние для дальнейшей работы. Необходимые материалы: звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы.

Инструкция: ведущий включает медленную музыку, дети рассаживаются на места. Композиции в медленном темпе заставляют человека непроизвольно замедлить дыхание, расслабиться и успокоиться.

#### Медитация «Ласковое солнышко»

Цель – коррекция эмоциональной сферы. Необходимые материалы: звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы. Инструкция: на фоне спокойной музыки предложите детям положить руки в районе сердца и послушать, как оно стучит.

Ведущий: «Представь, что у тебя в груди кусочек солнышка. Яркий и теплый свет разливается по телу, рукам, ногам. Оно согревает тебя, наполняет энергией и хорошим настроением. А теперь давайте обнимем это солнышко, обнимаем себя или прижмем руки к груди и чувствуем тепло».

Рефлексия. Ритуал прощания.

### **Занятие 8**

Тема: «Цвет моего настроения»

Цель – коррекция страхов и апатии.

Задачи:

- развить доброжелательность;
- развить самопонимание;
- развить способность к вербализации чувств;
- корректировать страхи, апатию.

Материалы: звуковоспроизводящее устройство, заранее подготовленные аудиофайлы, мяч, красная краска, тарелочки, листы бумаги

А4 для рисования, заготовка для изготовления аппликации цветка.

### Ход занятия

#### Упражнение «Приветствие»

Цель: развитие у детей понимания себя и других, снятие эмоционального напряжения. Инструкция: взявшись за руки, дети вместе произносят: «Здравствуй!» - сначала тихо, затем обычным голосом, потом громко. Повтор 2-3 раза.

#### Тематическая беседа «Что такое страх?»

В ходе беседы ведущий вместе с детьми отвечает на вопросы:

- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство страха;
- Как страх ощущается в теле;
- Почему мы испытываем страх и зачем нам дано это чувство;
- Как меняется наше мировосприятие когда мы боимся.

Примечание: разговор следует вести эмоционально и конгруэнтно, с примерами и демонстрацией.

#### Упражнение «Ласковое имя»

Цель – воспитание доброжелательного отношения одного ребенка к другому. Необходимые материалы: мяч. Инструкция: игроки должны встать в круг. Один из участников бросает мяч другому, называя его ласково по имени. Например: Настенька, Катенька, Олечка и т.д. Второй игрок бросает следующему. Выигрывает тот, кто назвал больше ласковых имён.

#### Упражнение «Красный цвет»

Цель – коррекция страхов и апатии. Необходимые материалы: пластиковые тарелки, красная краска, листы бумаги, салфетки по количеству участников. Инструкция: в пластиковые тарелки налить краску красного цвета. Под музыку мизинцами левой руки и правой руки ставить точки на листе бумаги. Обсуждение:

- На что похожа картина?
- Что ты на ней видишь?
- Какие чувства ты от нее испытываешь?

- По обстоятельствам можно смять или порвать картинку.

Упражнение «Красный цветок»

Цель – коррекция страхов и апатии.

Необходимые материалы: бархатная бумага, нитки мулине и шерстяные нитки красного цвета. Белый картон, простой карандаш. Звуковоспроизводящее устройство, аудиофайлы.

Инструкция: подготовить кусочки бархатной бумаги и нитки мулине красного цвета, шерстяные нитки того же цвета. На листе бумаги нарисовать контур цветка. Под музыку наклеить подготовленные кусочки разных материалов на контур нарисованного цветка. Обсуждение не требуется.

Упражнение «Пирамида любви»

Цель: снятие эмоционального напряжения, закрепление позитивного эмоционального состояния.

Инструкция: вспомните вместе с детьми о том, что все мы что-то любим. У кого-то это семья, у кого-то игрушка, а некоторым просто нравится мороженое. Предложите детям построить пирамиду любви. Взрослый начинает ее строить, называя то, что он любит и кладет руку в центр. Затем каждый из детей называет то, что ему нравится или вызывает симпатию и кладет свою руку сверху. Таким образом, получилась целая пирамида.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

## **Занятие 9**

Тема: «Возьмемся за руки, друзья!»

Цель – развитие самопонимания, принятие собственной индивидуальности. Задачи:

- формировать Я-образа;
- развить самопонимания;
- развить способность к вербализации чувств;
- способствовать осознанию собственной индивидуальности.

Материалы: звуковоспроизводящее устройство, листы бумаги, ручки

или карандаши, пластилин, стеки и доски по количеству участников.

#### Ход занятия

##### Приветствие «Передай ладошки»

Цель: снятие эмоционального напряжения, снятие телесных барьеров.

Инструкция: участники садятся в круг и хлопают сидящего слева по ладоням, произнося «Привет!», начиная с ведущего. Когда круг замыкается, ведущий может предложить повторить игру, но в два раза быстрее и в другом направлении.

##### Упражнение «Самоотношение»

Цель – осознание взаимосвязи между самоотношением и отношением к себе других. Необходимые материалы: листы бумаги, ручки или карандаши по количеству участников. Инструкция: участникам предлагается составить два списка качеств и оформить их в виде таблицы. В каждом пункте не менее пяти качеств.

За что я себя люблю?	За что я себя не люблю?
За что меня любят другие?	За что меня не любят другие?

Обсуждение: сравниваются обе колонки и анализируются сходства или отличия.

##### Упражнение «Фигура меня»

Цель – формирование позитивного отношения к себе.

Необходимые материалы: звуковоспроизводящее устройство, пластилин, стеки и доски по количеству участников.

Инструкция: предлагаем каждому из ребят слепить себя из пластилина под спокойную музыку.

Обсуждение: что вы чувствовали, когда лепили фигурку? Что получилось, а что нет? Какие чувства вызывает у вас эта фигурка?

Рефлексия.

Ритуал прощания.

## Занятие 10

Тема: «От улыбки хмурый день светлей»

Цель: коррекция застенчивости и развитие навыков самоуправления.

Задачи:

- корректировать застенчивость, скованность;
- развить самопонимания;
- развить способности к вербализации чувств;
- способствовать осознанию собственной индивидуальности.

Материалы: звуковоспроизводящее устройство, аудиофайлы, оказывающие тонизирующее воздействие, плотный картон по количеству участников, клей ПВА, оранжевая, красная и желтая краска, пшеничная крупа, ножницы, бумага цветная (красная и желтая) по количеству участников.

### Ход занятия

#### Упражнение «Приветствие»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие эмпатии, снятие телесных барьеров.

Инструкция: дети сидят в кругу, начиная с ведущего, соединяют свои ладошки с ладошками соседа и «передают» эмоцию, говорят «привет» с разным выражением лица, разным голосом. Принимающий «зеркалит» этот «привет» и передает дальше свой.

#### Тематическая беседа «Что такое стыд?»

В ходе беседы ведущий вместе с детьми отвечает на вопросы:

- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство стыда?
- Как стыд ощущается в теле?
- Почему мы испытываем стыд и зачем нам дано это чувство?
- Как меняется наше мировосприятие, когда мы стыдимся?

Примечание: разговор следует вести эмоционально и конгруэнтно, с примерами и демонстрацией.

#### Упражнение «Цветотерапия оранжевым»

Цель: снятие внутренних зажимов, коррекция застенчивости.

Необходимые материалы: звукозаписывающее устройство, аудиофайлы, оказывающие тонизирующее воздействие, ПВА, оранжевая краска, пшенная крупа, плотный картон по количеству участников.

Инструкция: На плотный картон нанести клей, насыпать пшеничную крупу, распределяя по всему листу, подождать, пока высохнет. Под музыку краской оранжевого цвета раскрасить пшено. Красим пальцами левой руки.

#### Упражнение «Оранжевая релаксация»

Цель: снятие внутренних зажимов, коррекция эмоционального состояния. Необходимые материалы: звуковоспроизводящее устройство, аудиофайлы, оказывающие тонизирующее воздействие, клей ПВА, оранжевая, красная и желтая краска, ножницы, бумага цветная (красная и желтая) по количеству участников.

Инструкция: Ведущий дает задание детям вырезать бабочек двух цветов: красного и желтого. После того как все вырезали своих бабочек, приступаем к раскрашиванию пальцами оранжевого узора на бабочке.

Ведущий: «Закройте глаза и представьте себя большой бабочкой оранжевого цвета. (Включается легкая музыка). Внимательно рассмотрите ее. По окончании музыки откройте глаза и пройдите за стол».

Ведущий: «Мы с вами только что представляли себя оранжевыми бабочками. Сейчас мы будем вырезать бабочку из листа белой бумаги. Посмотрите, как это делается». (Специалист объясняет и показывает технологии вырезания, смешивания двух цветов: красного и желтого). После того как все вырезали своих бабочек, приступаем к раскрашиванию пальцами оранжево узора на бабочке.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

#### **Занятие 11**

Тема: «Подставляйте солнышку ладошки, собирайте лучики в карман, а затем, с любовью понемножку, раздавайте близким и друзьям!»

Цель – развитие наблюдательности и доброжелательности.

Задачи:

- развить наблюдательность;
- корректировать застенчивость, скованность;
- развить самопонимание;
- развить способность к вербализации чувств.

Материалы: ковер или мягкие кресла чтобы образовать круг, кубики или мягкие блоки для строительства.

#### Ход занятия

Приветствие «пальчиками»

Упражнение «Встаньте те, кто...»

Цель – снятие напряжения. Инструкция: ведущий: «Встаньте все те, кто ... - любит бегать, - любит смотреть сериалы, - имеет младшую сестру, - играет в «роблокс» и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети. После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводятся итоги игры:

Обсуждение:

- Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое?
- У кого есть младшая сестра? и т.д.

Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам - ему помогает группа»

Упражнение «Опиши друга»

Цель – развитие наблюдательности, доброжелательности.

Инструкция: упражнение выполняется в парах. Дети, стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.

Упражнение «Зеркало»

Цель: развитие доброжелательности, коррекция скованности.

Инструкция: данное упражнение также выполняется в парах, участники становятся лицом друг к другу, ведущий определяет кто из пары «человек», а кто «зеркало», один повторяет мимику и движения другого. Потом роли меняются. Обсуждение:

- Что было легче: быть человеком или зеркалом?
- Что больше понравилось?

Упражнение «Прораб и робот»

Цель – развитие понимания важности последовательности и точности в коммуникации.

Необходимые материалы: кубики или мягкие блоки для строительства.

Инструкция: данное упражнение также выполняется в парах, ведущий следит, чтобы пары всегда были разными. Один строит «домик» по задумке другого из мягких блоков, «прораб» полностью руководит его действиями, «робот» ничего не может делать без команды. Каждый участник должен побывать на месте «робота» и «прораба».

Обсуждение:

- Получилось ли построить тот домик, который был задуман?
- Если не получилось, то почему?
- Понимал ли тебя «робот»?
- Кем было быть легче?
- Какие трудности возникали? и т.д.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

## **Занятие 12**

Тема: «В одиночку можно сделать так мало; вместе можно сделать так много»

Цель – формирование терпимого отношения к индивидуальности других.

Задачи:

- развить сочувствие;

- корректировать застенчивость, скованность;
- развить самопонимание;
- развить способность к вербализации чувств.

Материалы: система «Ожившие рисунки».

#### Ход занятия

##### Упражнение «Приветствие»

Цель: снятие эмоционального напряжения, снятие телесных барьеров.

Инструкция: Дети встают или садятся в круг и передают рукопожатие как эстафету.

Начинает ведущий: «Я предаю вам свою дружбу, она идет от меня к Маше, от Маши к Арине, от Арины к Саше и т.д. Так дружбы становится больше».

##### Упражнение «Аквариум»

Цель – коррекция застенчивости, страха быть «новеньким».

Необходимые материалы: система «Ожившие рисунки».

Инструкция: Ведущий: «Иногда нам приходится менять школу или класс, или просто приходиться на новые занятия, где мы оказываемся «новенькими». Идет обсуждение, ребята рассказывают свои ситуации, когда они были «новенькими», как они себя чувствовали и т.д. Далее ведущий запускает программу «Океан», предлагает ребятам обсудить какие там рыбки, кто из них какой имеет характер, что от них можно ожидать. Далее ведущий предлагает ребятам раскрасить каждому «новенькую рыбку», когда участники закончили раскрашивать ведущий предлагает сказать рыбке напутственные слова, поддержать ее и по очереди отправляет рыбок в аквариум. Ребята взаимодействуют со своими и другими рыбками. При желании дети могут забрать рисунки с собой в качестве талисмана.

Обсуждение:

- Как вы думаете, ваша рыбка найдет друзей в новом аквариуме?
- Она со всеми подружится?
- Если нет, то с кем конкретно?

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Блок 3: Развитие способности к управлению эмоциями и их регулированию**

#### **Занятие 13**

Тема: «Эмоции под контролем»

Цель: коррекция застенчивости, развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- развить наблюдательность;
- корректировать застенчивость, скованность;
- развить самопонимание;
- развить способность к вербализации чувств.

Материалы: таблички и фото лиц, выражающие разные эмоции.

#### **Ход занятия**

Приветствие «Кулачки»

Упражнение «Этюд на различные позиции в общении»

Цель – развитие наблюдательности, понимание важности невербального общения. Инструкция: Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: «Мое любимое животное», «Мой самый радостный день в прошлом месяце» и пр. Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор. Обсуждение: Какое впечатление у вас возникало от разговора в разных положениях? Как менялось настроение в процессе общения? Как больше понравилось общаться? Почему?

Упражнение «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства

другого через прикосновение.

Инструкция: упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Ведущий дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты):

- Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки»

- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями. Обсуждение: Как проходило упражнение? Какие чувства возникали в ходе упражнения? Что понравилось больше? Что не понравилось?

Тематическая беседа «Волшебные средства понимания»

Цель: осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

Обсуждение:

- Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?

- Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека).

- Почему эти средства понимания мы можем назвать «волшебными»? - Можем ли мы с вами применять эти «волшебные» средства, когда?

Упражнение «Лица»

Цель: развитие понимания мимических выражений и выражения лица. Необходимые материалы: таблички и фото лиц, выражающие разные эмоции.

Инструкция: Ведущий вывешивает на доске различные картинки, маски: - радость,- удивление,- интерес, - гнев, - злость, - страх,- стыд, - презрение, -

отвращение и т.д. Нужно использовать разный материал: от театральных масок и эмоджей до фото реальных людей с яркой и сглаженной мимикой. Задача детей определить, какое чувство выражает маска. Обсуждение: вспоминаем, какие чувства в теле мы испытываем при этих эмоциях.

#### Упражнение «Маски»

Цель: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций. Необходимые материалы: листы формата А4, маркеры по количеству участников. Инструкция: Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник. Далее предлагаем детям нарисовать «маску» с той эмоцией, которую он чаще всего испытывает.

Обсуждение: - Какая это эмоция? - Почему? - Остальные согласны, что это именно эта эмоция или у них другое мнение? - Что ты чувствуешь глядя на свой рисунок?

Рефлексия.

Ритуал прощания.

#### **Занятие 14**

Тема: «Букет эмоций»

Цель: систематизация знаний по распознаванию своих и чужих эмоций и правлению ими.

Задачи:

- закрепить навыки понимания эмоций собственных и эмоций других людей.
- закрепить навыки контролирования интенсивности эмоций.
- закрепить навыки распознавания причин, вызвавших конкретные эмоции, и прогнозирования последствий, к которым они приведут.

Материалы: подготовленные листы «Эмоциональный рисунок», краски (гуашь 12 цветов), бланки эмоций, кисти, стаканчики для воды, салфетки по

количеству участников.

#### Ход занятия

##### Упражнение «Здравствуйте»

Цель: снятие напряжения, создание непринужденной атмосферы.  
Инструкция: «Известно, что любое слово можно произнести по-разному, с разным эмоциональным окрасом. Пусть каждый из вас по очереди произнесет слово «здравствуйте» по-своему». Обсуждение: оценка участниками подтекста, который каждый вкладывал в приветствие.

##### Упражнение «Эмоциональный рисунок»

Цель: снятие эмоционального напряжения, оценка эмоционального состояния ребенка. Необходимые материалы: приготовленные заранее бланки эмоций, заготовки для рисунков, гуашь 12 цветов, кисти, стаканчики с водой, салфетки. Инструкция: предлагаем детям раскрасить данный рисунок произвольно. После того, как дети закончили (пока их рисунок сохнет), даем им бланки эмоций и предлагаем напротив каждого наименования чувств или эмоций поставить точку или провести линию того цвета, с которым у ребенка ассоциируется это чувство или эмоция. Бланк готовим заранее в соответствии с возрастными особенностями детей. Используем для этого тот же набор красок. Внимательно наблюдаем за тем, как ребенок заполняет бланк. После анализируем сначала бланк, а затем и рисунок с точки зрения базовых характеристик цвета, сложности достижения оттенка, расположения цвета, времени, затраченного ребенком на получение оттенка, «ключа», «ключом» в данном случае является заполненный ребенком бланк. Обсуждение: вместе с детьми смотрим, где и какая эмоция у них расположена, какая преобладает. Обсуждаем: какие цвета они использовали для обозначения базовых эмоций. Кто использовал одинаковые цвета, какие эмоции оказались одного цвета и т.д.

##### Упражнение «У тебя все получится!»

Психолог предлагает участникам выразить своему соседу справа или слева свою поддержку. Каждый участник по очереди обращается к своему соседу и, пожав ему руку, говорит: «Я верю, у тебя все получится!»

Пластический этюд «Магазин игрушек».

Ведущий предлагает участникам изобразить игрушку, вставая для этого в нужную позу. Из участников выбирается продавец, он «заводит» игрушки, и покупатель, зашедший в магазин должен выбрать подарок (по позе, эмоциям, жестам угадать задуманную игрушку).

Рефлексия:

- Ребята, вам понравилось сегодняшнее занятие?
- Что вам понравилось больше всего?
- Было что-то, что удивило вас? - А что не понравилось?

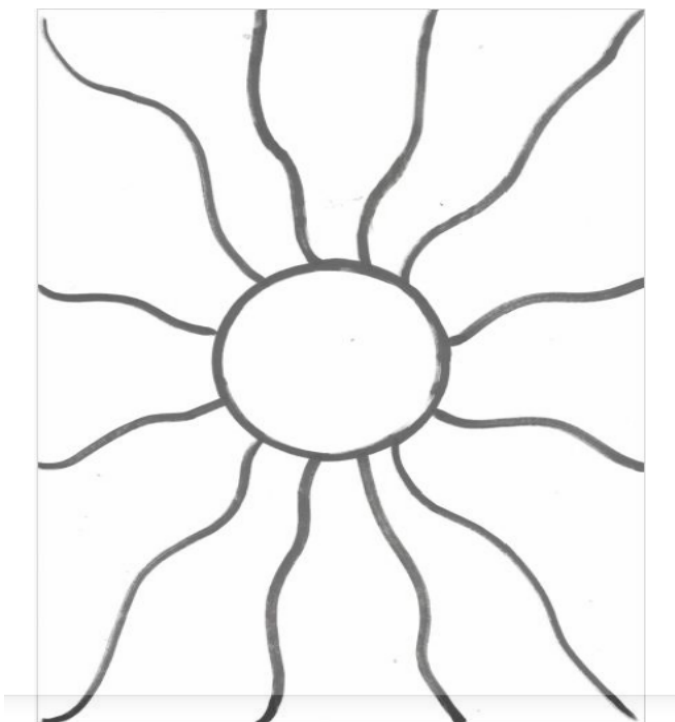
Обсуждение ритуала прощания: - Ребята, как мы будем прощаться? Можем поклониться друг другу как японцы или корейцы, можем обняться, а можем поклониться в пол как русичи или просто помахать ладошкой и сказать: «До свидания».

Прощание.

Бланк эмоций

Бланк эмоций

Грусть	Одиночество
Нежность	Удовольствие
Ревность	Сожаление
Страх	Скука
Удивление	Разочарование
Радость	Чувство вины
Гнев	Восторг
Умиление	Благодарность
Тревога	Отвращение
Интерес	Ужас
Печаль	Растерянность
Любовь	Надежда
Забота	Ненависть
Стыд	Веселье
Зависть	Ярость
Недовольство	Испуг



## **Занятие 15**

Тема «Тренировка эмоционального интеллекта»

Приветствие

Упражнение «Имя-движение»

Цель: Снятие излишнего эмоционального напряжения.

### **Ход занятия**

Участники по очереди произносят свои имена, сопровождая их определенными движениями, характерным для себя жестом, символизирующим настроение. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Анализ и подведение итогов: Словесно рассказать о настроении людей, жесты которых удалось «примерить».

Основная часть

Упражнение «Цвет, форма, фрукт»

Цель: Развитие способности человека правильно распознавать и объяснять свое настроение.

1 этап: Закройте глаза, прислушайтесь к своему настроению, постарайтесь увидеть его цвет.

2 этап: Залейте этот цвет в определенную геометрическую фигуру, соответствующую настроению.

3 этап: Постарайтесь почувствовать вкус, сочность настроения. Выберите фрукт, соответствующий настроению.

4 этап: Объедините цвет, форму и фрукт. Например, «красный квадратный апельсин».

5 этап: Сейчас каждому необходимо подойти к каждому, протянуть руку, поприветствовать человека и назвать свое настроение в цвете, форме и фрукте. Например: «Привет, я – Настя – «красный квадратный апельсин», а ты это?»

6 этап: Подведение итогов. Опишите свои чувства и эмоции после общения с другими. У кого настроение похоже на ваше? Что вас удивило? Опишите настроение друг друга? У кого форма настроения круглая, прямоугольная, имеет более 3-х углов, объемная? У кого желтый, красный, оранжевый цвет и о чем это, по вашему мнению, свидетельствует и пр.

#### Упражнение «Станцуй настроение»

Цель: Создание благоприятной атмосферы в группе и развитие способности выражать свое настроение в танцевальных движениях.

Задание: выразить в нескольких танцевальных движениях свое настроение и состояние души и тела. Остальным необходимо повторить за человеком его движения. В завершении каждому необходимо высказаться по поводу того, какое у кого настроение.

#### Упражнение «Альфа-состояние»

Цель: Снятие эмоционального напряжения; повышение энергетического потенциала личности.

Альфа-состояние – это один из ритмов мозга, который считается самым

лучшим для обучения или достижения цели. В Альфа-состоянии - мы очень творческие, быстро обучаемся и делаем это легко и непринуждённо!

Нам всем известно это состояние – это когда мы влюблены, когда мы счастливы и радостны, когда мы гордимся собой и пребываем в состоянии блаженства! В эти моменты нам говорят, что мы светимся и излучаем свет!

Альфа-состояние полезное для здоровья! Когда мы в Альфа-состоянии – у нас улучшается не только настроение и открываются способности, но и улучшает работу иммунитет, нормализуются все функции организма! Будьте в Альфа-состоянии!

Как включить Альфа-состояние?

Мысленно включите в себе радость, состояние счастья и внутренний свет! Просто представляйте и ощущайте это! Наполните себя до краёв этим состоянием (конкретным светом, звуком, ощущением)!

Исходная позиция:

Сядьте удобно, расслабьтесь, спину и голову держите прямо, ноги устойчиво стоят на полу! Дотроньтесь кончиком языка до верхнего нёба, сразу за зубами. Сделайте лёгкую улыбку и мысленным взором смотрите на кончик языка.

Упражнение:

Представьте (ощутите, услышите) внутри себя источник света. Это место, откуда излучается свет! Представьте, как этот источник света становится ярче, больше, светлее! Представляйте и ощущайте этот свет как реальность: он может иметь цвет, быть тёплым, расpirать или, наоборот, нести лёгкость и свободу. Представляйте всё ярко и ощущайте интенсивно! Позвольте этому свету заполнить всё ваше тело! А теперь представьте, что света становится ещё больше и он вырывается за границы вашего тела и освещает вас снаружи. Вы излучаете свет как солнце! Заполните этим светом всю комнату, весь дом, всю вселенную! И когда свет будет везде: снаружи и внутри – получите удовольствие от этого света! Зарядитесь позитивной энергией!

Теперь представьте результат, который Вы хотите достичь и попросите свет помочь Вам активизировать все Ваши способности и быстро достичь желаемого результата!

Наслаждайтесь светом, делайте это столько, сколько это необходимо!

Когда будет нужно – просто вернитесь в обычное состояние, сохраняя контакт со своим внутренним светом! А свет сделайте таким, каким Вы хотите!

Рекомендации:

Делайте это упражнение регулярно! Оно будет повышать Ваше настроение, и настраивать на лёгкое и быстрое достижение цели! Используйте возможности своего организма для личностного роста и позитивных изменений!

Рефлексия.

Подведение итогов.

## **Занятие 16**

Тема: «Зарядка позитивного мышления»

Приветствие

Основная часть

Упражнение «Зарядка позитивного мышления»

Цель: Повышение энергетического потенциала личности.

### **Ход занятия**

Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Успехов вам.

Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлив/а. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму мою семью и все

обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

Именно сегодня я позабочусь о своём здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

Именно сегодня я продолжу своё нравственное самоусовершенствование. Я буду полезным и нужным своей семье, своим друзьям, самому себе.

Именно сегодня я буду, доброжелателен ко всем. Я буду выглядеть гораздо лучше, буду любезным и щедрым на похвалы человеком. Я не буду придираюсь к людям, и пытаться их исправить.

Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу её точно выполнить.

Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого я люблю, любят и верят мне.

#### Упражнение «Ассоциации»

Цель: Развитие социальной перцепции.

В игре выбирается водящий. Участники игры загадывают кого-то одного из игроков. Водящий должен отгадать этого участника. Для этого он задает вопросы, на которые все участники игры отвечают ассоциативно.

Например:

- если этот цвет, то какой?
- если это музыка, то какая?
- если это погода, то какая?

- если это птица, дерево, цветок, мебель, блюдо, вид спорта, речь, книга и т.д.

Таким образом, появляется набор ассоциаций, по которым водящий пытается отгадать участника. Как только отгадал, ведущим становится игрок, которого загадывали.

Ведущий сообщает: «Мы будем сообщать каждому присутствующему по очереди какие ассоциации он у нас вызывает. Может он нам напоминает животное, растение, предмет или какое либо явление природы?»

Затем ведущий обращается к участнику, о котором шла речь, с вопросом о том, какая ассоциация ему понравилась больше всего (была, самой верной, самой неожиданной и т.д.)

Упражнение повторяется для каждого участника.

Упражнение «Цвета эмоций»

Цель: Развитие умения распознавать эмоции других людей, тренировка невербальных проявлений.

Правила: В игре выбирается водящий. Он закрывает глаза, а остальные задумывают между собой какой-либо цвет. Для начала один из основных (красный, синий, желтый). Когда водящий откроет глаза, все игроки своими действиями, а главным образом, своим эмоциональным состоянием изображают этот цвет, не называя его и не показывая на него. Водящий должен отгадать, что это за цвет.

Упражнение «Разговор в двойном кругу»

Цель: Отработка способности понимать и чувствовать состояние другого человека, ставить себя на его место.

Инструкция: Участникам предлагается разделить на пары, определив партнера А и партнера Б, в течение 5 минут рассказать друг другу как можно больше информации о себе и получить информацию от партнера о нём самом.

Через 5 минут после общения все участники распределяются по кругу. Партнер А садится на стул, партнер Б становится за сидящим и кладет ему

руки на плечи. Начинается процесс общения, только все вопросы задаются партнерам А, но отвечают на них от лица партнеров А, партнеры Б. Партнер Б передаёт от первого лица ту информацию, которую получил в ходе беседы. Сидящий партнер А в это время молчит. Если партнер Б не знает ответа на определенные вопросы, он старается почувствовать, как бы на этот вопрос ответил его партнер. Затем участники меняются местами, и упражнение продолжается от имени другого участника.

После процесса общения, участники говорят о своих эмоциях, благодарят друг друга, высказываются по поводу услышанной о них самих информации, уточняют правдивость тех или иных сведений о себе.

Рефлексия.

Подведение итогов.

### **Занятие 17**

Тема: «Пойми меня»

Приветствие

Основная часть

Упражнение «Пойми меня»

Цель: тренировка умения понимать состояние других людей, принимать их настроение и замечать невербальные сигналы.

#### Ход занятия

Участники садятся по кругу. Один из них обращается к соседу слева и высказывает предположение о его состоянии, например: «Мне кажется, ты сейчас спокоен и увлечён происходящим» или «Мне кажется, ты устал». Тот, кому это сказали, сообщает группе своё реальное состояние, после чего сам делает предположение о состоянии следующего соседа слева. Далее круг продолжается по той же схеме.

После завершения круга тренер задаёт группе вопрос: как вы определяли состояние соседа, на какие признаки ориентировались?

Упражнение «Первое впечатление»

Цель: обсуждение распространённых ошибок первичного восприятия

людей.

Участники садятся по кругу и вспоминают тот момент, когда впервые увидели своего соседа слева. Каждый старается восстановить своё первое впечатление и затем озвучивает его, когда группа будет готова слушать.

Упражнение «Формула “Я-высказывания”»

Цель: обучение выражению своих чувств и эмоций в форме «Я-высказывания».

Схема высказывания:

Событие.

Моё отношение к нему.

Причина такого отношения.

Предложение по изменению ситуации.

Пример: «Когда ты... я чувствую..., потому что... Мне бы хотелось договориться о...»

Пояснение:

Сначала нужно назвать событие или действие собеседника: «Когда ты возвращаешься вечером домой...». Важно описывать его точно и без лишней критики.

Затем следует говорить о своих чувствах: «Я чувствую...». Лучше использовать именно формулировку чувств, а не оценок другого человека. Например: «Я чувствую себя обиженным», а не «Я чувствую, что ты это делаешь нарочно».

После этого можно объяснить причину: «...потому что...». При этом нужно избегать обвинений и «Ты-высказываний».

В завершение формулируется пожелание или предложение: «Мне хотелось бы...», «Я бы предпочёл...», «Давайте договоримся...». При этом просьба выражается без требований и давления.

Рефлексия. Подведение итогов.

## **Занятие 18**

Тема: «Эстафета чувств»

Приветствие

Основная часть

Упражнение «Эстафета чувств»

Цель: развитие тактильного восприятия и формирование адекватного понимания взаимодействия с другими людьми.

Материалы: карточки с названиями чувств.

Ход занятия

Правила: участники садятся в круг или шеренгу. Все, кроме первого, закрывают глаза. Первый участник вытягивает карточку с названием чувства и передаёт его соседу через прикосновение к руке: гладит, пожимает, пощипывает и т.п. в зависимости от выбранного чувства и того, как он его понимает. Получивший сигнал пытается определить чувство и передать его дальше уже по-своему. Затем он может открыть глаза. Когда последний участник получает сигнал, он открывает глаза и называет эмоцию, которую почувствовал. После этого все по очереди в обратном порядке говорят, что именно они почувствовали, и обсуждают, почему произошли искажения.

Примеры чувств: любовь, дружба, отвращение, пренебрежение, сочувствие, злость, страх, радость, восхищение, уважение, равнодушие.

Рекомендации: после каждой передачи желательно менять участников местами. При регулярном использовании игры карточки следует обновлять. По завершении важно обсудить эмоциональные переживания участников. Полезно обратить внимание на то, что положительные чувства нередко превращаются в нейтральные или отрицательные, а отрицательные почти никогда не становятся положительными.

Упражнение «Эмоции»

Цель: самоанализ способности участников распознавать и называть эмоции.

Ход: группа делится на две команды. Каждой даётся 5 минут на подготовку. За это время команда выбирает одно чувство или эмоциональное состояние и придумывает, как его лучше показать — в виде скульптуры или

действия. В изображении участвуют все члены команды. Противоположная команда должна определить, какое чувство было показано. Затем команды меняются ролями.

Обсуждение: если допущена ошибка, с чем она связана? По каким признакам определялось эмоциональное состояние?

Упражнение «Несоответствие»

Цель: анализ связи между эмоциями и их внешним, невербальным выражением.

Опустите голову, расслабьте плечи, смотрите в пол и грустным голосом произнесите: «Я успешный человек, у меня всё получается...»

Затем поднимите руки вверх, расправьте спину, поднимите подбородок и уверенным голосом скажите: «Я неудачник, у меня всё идёт не так, ничего не получается...»

Что вы почувствовали? Оказывается, смысл слов не всегда воспринимается мозгом напрямую. А вот мимика, поза и жесты посылают сигналы в подкорковые отделы мозга, и именно тело во многом определяет наше внутреннее состояние.

Теперь, когда вы ощутили разницу, в течение двух недель хотя бы на пару минут в день принимайте «позу лидера». Через некоторое время вы заметите, как меняется ваше состояние и восприятие мира.

Упражнение «Изобрази состояние»

Цель: разминка, развитие умения передавать и понимать эмоции других людей.

Ведущий готовит два набора карточек: на одних написаны эмоциональные состояния (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), на других — части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый участник выбирает по одной карточке из каждого набора и должен изобразить указанное состояние с помощью выбранной части тела.

Упражнение «Горячий стул»

Цель: развитие искренности участников, навыков самоконтроля и

анализа чувства доверия.

По жребию определяется участник, который занимает место на «горячем стуле». Остальные в течение 10 минут задают ему любые вопросы, на которые он должен отвечать честно и открыто. Желательно, чтобы в роли сидящего побывал каждый участник группы. Затем тренер предлагает всем записать свои чувства на листочках — как во время вопросов, так и во время ответов. Эти листочки собираются, после чего тренер зачитывает чувства, не называя авторов. Далее проводится групповое обсуждение.

Упражнение «Мне нравится»

Цель: развитие наблюдательности и умения выстраивать конструктивные отношения в команде.

Упражнение проводится в конце дня, когда участники уже поделились своими впечатлениями о работе. Группа садится по кругу. Ведущий просит всех запомнить соседей справа и слева. Затем, перед тем как уйти, каждый по очереди говорит своим соседям справа и слева по отдельности, что именно ему нравится в их поведении.

Рефлексия. Подведение итогов

**Протоколы исследования эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста  
(контрольный эксперимент)**

Таблица 8

Протокол экспериментальной группы

№	Ф.И.	«Опросник эмпатии И. М. Юсупова» в адаптированном варианте для младших школьников (И.М. Юсупов)	«Словарь эмоций» (Е.С. Иванова)	«Что – почему – как» (М.А. Нгуен)
1	Богдан А.	средний	средний	средний
2	Полина Б.	высокий	высокий	высокий
3	Ярослав Б.	средний	средний	средний
4	Тунар Г.	высокий	высокий	высокий
5	Дарья Г.	средний	средний	средний
6	Ольга К.	высокий	высокий	высокий
7	Амелия К.	низкий	низкий	низкий
8	Варвара К.	средний	средний	средний
9	Елизавета К.	средний	средний	средний
10	Мария Л.	высокий	высокий	высокий
11	Денис М.	средний	средний	средний
12	Данил М.	средний	средний	средний
13	Лев. М.	средний	средний	средний
14	Анастасия О.	высокий	высокий	высокий
15	Данил П.	средний	средний	средний
16	Ангелина С.	средний	средний	средний
17	Антон Т.	высокий	высокий	высокий
18	Илона Х.	средний	средний	средний
19	Богдан Ш.	средний	средний	средний
20	Арсений Ш.	высокий	высокий	высокий

Протокол контрольной группы

№	Ф.И.	«Опросник эмпатии И. М. Юсупова» в адаптированном варианте для младших школьников	«Словарь эмоций» (Е.С. Иванова)	«Что – почему – как» (М.А. Нгуен)
1	Ксения А.	низкий	низкий	низкий
2	Мастура А.	высокий	высокий	высокий
3	Сергей Б.	средний	средний	средний
4	Лев В.	средний	средний	средний
5	Дилнурбек Д.	высокий	высокий	высокий
6	Иван Д.	средний	средний	средний
7	Мария Е.	средний	средний	средний
8	Полина К.	высокий	высокий	высокий
9	Кашпал М.	средний	средний	средний
10	Дмитрий М.	высокий	высокий	высокий
11	Кирилл П.	средний	средний	средний
12	Вера П.	средний	средний	средний
13	Константин Р.	низкий	низкий	низкий
14	Рамиза Р.	средний	средний	средний
15	Регина С.	средний	средний	средний
16	Михрибон С.	средний	средний	средний
17	Тимофей Т.	средний	средний	средний
18	Владислав Т.	высокий	высокий	высокий
19	Татьяна Х.	низкий	средний	средний
20	Марьям Ш.	высокий	высокий	высокий