

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

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Ищук Анастасия Игоревна**  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика  
начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. н., доцент кафедры  
педагогики и психологии начального образования

Мосина Н.А.

*allosmif*  
(дата, подпись)

Руководитель старший преподаватель Лысенко

О.Ф.

*lg*  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Ищук А.И.

*afimif*  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 2023

## Содержание

Введение .....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста .....	7
1.1 Понятие «эмоциональный интеллект» в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Психологические особенности младшего школьного возраста.....	11
1.3 Методы диагностики эмоционального интеллекта .....	16
Выводы по главе.....	28
Глава 2. Опытнo – экспериментальная работа по изучению эмоционального интеллекта у младших школьников.....	30
2.1 Методическая организация исследования .....	30
2.2 Анализ результатов исследования.....	33
2.3 Разработка программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста .....	47
Выводы по главе.....	52
Заключение .....	52
Список литературы .....	55
Приложения .....	59

## Введение

Современная действительность требует от человека умений принимать ответственность за свои решения и поступки, проявлять инициативу, успешно достигать своих целей. Эмоциональный интеллект позволяет улучшить процессы межличностного взаимодействия, понимать собственные эмоции и эмоции окружающих людей. В случае, когда эмоциональный интеллект развит у индивида на недостаточном уровне, нарушается процесс социализации, отношения с другими людьми часто имеют трудности.

У детей с момента рождения появляется весь спектр эмоций. На различных возрастных этапах их качество и количество различны – с переходом на новую ступень развития эмоции подвергаются изменениям, они совершенствуются и обособляются. С помощью эмоций ребенок выражает, как свое эмоциональное состояние, так и считывает его у значимых взрослых. С помощью эмоций человек откликается на все происходящее вокруг, выражает свои чувства. Положительные эмоции формируют у детей ощущение безопасности, комфорта и спокойствия. Отрицательные эмоции вызывают стрессовое состояние, беспокойство и тревогу. В современном обществе роль стресса оказывает неблагоприятное воздействие на каждого человека. Большие объемы различного рода информации затрудняют процесс эмоциональной идентификации. В связи с этим эмоциональный интеллект стал частью жизни современного человека.

Понятие «эмоциональный интеллект», впервые введенный психологами Д. Майером и П. Саловеем, относится к «способности человека точно и эффективно воспринимать, обрабатывать и регулировать эмоциональную информацию, как внутри себя, так и в других, и использовать эту информацию, чтобы направлять свои мысли и действия и влиять на других» [8].

Д. Гоулман выделил пять различных категорий навыков, которые формируют ключевые характеристики эмоционального интеллекта, и

предположил, что, в отличие от коэффициента интеллекта (IQ), эти категориальные навыки могут быть изучены там, где их нет, и улучшены там, где они присутствуют. Таким образом, эмоциональный интеллект, является динамическим аспектом психики человека и включает в себя поведенческие черты, которые при проработке могут принести значительные выгоды, от личного счастья и благополучия до повышенного успеха в процессе развития.

**Актуальность исследования** определяется потребностью общества в личности с развитым эмоциональным интеллектом, способной успешно организовать свою деятельность со своим эмоциональным состоянием и пониманием его и умением выстраивать отношения с окружающими людьми для сотрудничества. Чтобы адаптация и социализация ребенка происходила более быстро и менее травматично, необходимо с самого раннего возраста развивать его эмоциональный интеллект. Именно период младшего школьного детства является благоприятным для формирования различного рода психологических конструктов.

Развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте означает способность понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Эмоциональный интеллект включает в себя сочетание навыков, которые включают в себя эмпатию, самоконтроль, самосознание, чувствительность к чувствам других.

**Цель исследования:** изучить особенности эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста и разработать программу по его развитию.

**Объект исследования** – эмоциональный интеллект.

**Предмет исследования** – эмоциональный интеллект детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования** состоит из двух допущений:

1) эмоциональный интеллект детей младшего школьного возраста находится на среднем уровне развития.

2) внутриличностный компонент у большинства детей сформирован на среднем или высоком уровне, это характеризуется пониманием, идентификацией своих эмоций. Межличностный компонент сформирован на низком уровне развития у большинства детей, что выражается в том, что дети недостаточно замечают и учитывают эмоции других людей во взаимодействии.

Для достижения поставленной цели нами решались следующие **задачи исследования:**

- 1) изучить понятие и составляющие эмоционального интеллекта на основе анализа психологической литературы;
- 2) подобрать методики для экспериментального исследования эмоционального интеллекта у младших школьников;
- 3) провести методики, направленные на изучение уровня эмоционального интеллекта младших школьников;
- 4) проанализировать полученные результаты проведенных методик и сделать выводы.
- 5) разработать программу развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием современных психотехник;

**Методы исследования:**

- 1) теоретические – анализ литературы по проблеме исследования;
- 2) эмпирические – диагностические методики «Определи свои эмоции» (авторы А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (автор Д.В. Люсин);
- 3) методы качественной и количественной обработки результатов.

**Экспериментальная база исследования.** Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ СШ №158 «Грани» города Красноярск с целью изучения эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста. Выборка представлена детьми младшего школьного возраста (9-10 лет), группа продленного дня параллели третьих классов, в количестве 12 человек.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. В работе содержится 3 таблицы и 8 рисунков. Объем работы составляет 54 страницы (без приложений).

# Глава 1. Теоретические аспекты изучения эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста

## 1.1 Понятие «эмоциональный интеллект» в психолого-педагогической литературе

Эмоциональный интеллект в настоящее время представлен достаточно широким разнообразием психологических теорий: теорией эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо; теорией эмоциональной компетентности Д. Гоулмена; двухкомпонентной теорией эмоционального интеллекта Д. Люсина.

Каждая из указанных выше теорий имеет свои отличительные черты, понятие «эмоциональный интеллект» имеет различные формулировки у каждого из авторов.

По мнению Дж. Мейера и П. Саловея, «эмоциональный интеллект представлен в двух «ипостасях»: внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. Внутриличностный предполагает способность человека находить взаимосвязи между мыслями, поступками и чувствами, а межличностный ориентирован на адаптацию к другим людям, научиться сопереживать им, воодушевлять и стимулировать их к тем или иным действиям, разобраться в своих взаимосвязях и упростить общение с окружающими» [7].

Структура эмоционального интеллекта, согласно их концепции, включает четыре следующих компонента: идентификацию эмоций, применение эмоций для повышения результативности мышления и деятельности, осознание эмоций и управление ими. Каждый из указанных компонентов значим, как для идентификации эмоций окружающих, так и для анализа собственных.

Рассмотрим трактовку данного термина Р. Бар-Она, согласно позиции которого «...эмоциональный интеллект – это совокупность способностей, не связанных с познавательной сферой, которые помогают успешно выполнять любую деятельность и справляться с жизненными трудностями...» [10].

Исходя из позиции Г. Бхарвани «...эмоциональный интеллект – это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих...» [5].

В отечественной психологии эмоциональный интеллект также тревожил умы ученых.

По мнению Д.В. Люсина эмоциональный интеллект, как «...психологическое образование, которое формируется в течение всей жизни человека под влиянием ряда факторов, которые и обуславливают его уровень и индивидуальные особенности...», а также «...как интерес к внутреннему миру других людей (и к собственному), склонность к психологическому анализу поведения...» [10].

Автор в структуре эмоционального интеллекта выделяет два компонента, одним из которых является осознание эмоций, а другим – управление. При этом особое значение имеют личностные особенности конкретного человека, обуславливающие различия в его проявлении [14].

Д.В. Люсин также отмечает следующее: «Представляется неправильным трактовать ЭИ как чисто когнитивную способность по аналогии с пространственным или вербальным интеллектом. Разумно предположить, что способность к пониманию эмоций и управлению ими очень тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, т. е. с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. Поэтому ЭИ можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками. ЭИ – это психологическое



образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности. Предлагаемая модель ЭИ принципиально отличается от смешанных моделей тем, что в конструкт не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями. Допускается введение только таких личностных характеристик, которые более или менее прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности ЭИ. Не представляется также возможным отождествить эту модель с трактовкой ЭИ как черты. Для измерения предложенного конструкта могут использоваться задачи, характерные для интеллектуальных тестов, и опросники. Для измерения внутриличностного ЭИ больше подходят опросники, поскольку сомнительно, что внутренний рефлексивный опыт человека можно оценить с помощью задач, имеющих правильные и неправильные ответы. При измерении межличностного ЭИ использование задач более уместно, хотя при этом возникают сложные методические вопросы, связанные с определением правильных и неправильных ответов» [14].

Д.В. Ушаков показывает на специфику эмоционального интеллекта – рефлексию аспектов, вызывающих эмоциональные реакции, т.е. уяснение смысла тех явлений мира человека, которые имеют для него ценность. Автор, говоря об эмоциональном интеллекте как рефлексивной способности, замечает, что рефлексия, выполняемая эмоциональным интеллектом, носит многоуровневый характер [14].

При первичной рефлексии индивидам доступно только лишь базовое понимание чувств. При этом, чем выше становится уровень рефлексии, тем динамичнее происходит снижение эмоциональной окрашенности.

Кратко охарактеризуем структурные компоненты эмоционального интеллекта младшего школьника и их значение:

1. Идентификация собственных эмоций школьником – представляет особую важность, поскольку при отсутствии такой характеристики не

представляется возможным подобная идентификация по отношению к эмоциям окружающих людей.

2. Управление эмоциями школьника – имеет тесную связь с навыками самоконтроля. Сдерживание эмоций и их слишком активное проявление – выступают крайностями, затрудняющими процесс взаимодействия.

3. Понимание эмоций – осуществляется путем осознания и запечатления в сознании определенного эмоционального отклика.

## 1.2 Психологические особенности младшего школьного возраста

В контексте проведенных исследований М.В. Гамезо отмечает, что «...младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка, который появился в возрастной психологии сравнительно недавно. Его появление связано с введением системы всеобщего и обязательного неполного и полного среднего образования...» [8].

В трудах Д.Б. Эльконина отмечается, что границы младшего школьного возраста находятся в диапазоне от 6-7 до 11 лет [6].

Период младшего школьного детства является значимым для разностороннего развития возрастом. В данном возрасте совершенствуются все психические процессы и функции, качественно меняется ведущий вид деятельности (происходит его смена с игровой на учебную), формируются соответствующие возрастным новообразованиям.

Д.Б. Эльконин отмечал, что в течение всей жизни, происходят качественно отличные изменения, во многом зависящие от возраста и полученного в процессе жизнедеятельности опыта. Именно период младшего школьного возраста является значимым для дальнейшего развития, усвоения социального опыта и формирования психики и сознания, более близких по своим характеристикам, к взрослым [28].

В данный период трансформируется внимание, оно становится более произвольным и целенаправленным, в отличие от периода дошкольного детства. Подобные изменения в большей степени объясняются повышением нагрузок в процессе обучения и знакомство с большим количеством разнообразного учебного материала.

Запоминание становится более осмысленным, возрастает его смысловая нагрузка и словесно-логическое содержание. Ребенок на данном этапе уже способен контролировать процесс запоминания, управлять данным механизмом.

Активно развивается воображение. Данный процесс связан с

увеличением социального опыта и формированием новых нейронных связей. Наиболее выражено воссоздающее воображение.

Процесс восприятия имеет крепкую взаимосвязь с поведенческими проявлениями поступков ребенка. Дети с большим энтузиазмом воспринимают все новое, запечатлевают этот опыт в сознании.

По мнению Д.Б. Эльконина и Л.С. Выготского, все изменения, происходящие в младшем школьном возрасте, выступают как следствие в формировании мышления. Мышление выступает наиболее значимой характеристикой личности [28].

Развитие мышления помогает младшему школьнику выполнять простые мыслительные операции, строить умозаключения и отображать основные свойства рассматриваемых предметов и явлений. Наибольший акцент в младшем школьном возрасте уделяется развитию словесно-логического мышления. Его развитие также происходит именно за счет получения большого количества новых знаний в стенах образовательного учреждения.

Ведущая деятельность в данный период детства – учебная, поскольку ребенок меняет привычную для него среду и попадает в новый коллектив, получая большое количество знаний и навыков.

Д.Б. Эльконин отмечал, что учебная деятельность имеет определенную компонентную структуру [28].

Первый компонент – мотивация. В отношении учебной деятельности можно утверждать, что она имеет много мотивов, то есть является полимотивированной. Наиболее значимыми выступают именно учебно-познавательные мотивы, поскольку они наиболее подходят именно к процессу обучения. Суть таких мотивов состоит в формировании у ребенка интереса не только к итоговым результатам, но и к самому процессу их получения, то есть непосредственного обучения. Мотивация во многом объясняется потребностью личности ребенка в саморазвитии и желании узнавать новое. Также, к мотивам учебной деятельности автор относит мотив

личного роста, самосовершенствования, формирования своих способностей. На данном компоненте объясняется механизм идентификации ребенком свои эмоций.

Второй компонент – учебная задача. При решении учебной задачи происходит овладение младшими школьниками определенных базовых способов действия. Постановка и решение учебной задачи должно быть подробно объяснено детям, поскольку имея определенный алгоритм, они смогут решать другие подобные задачи. В таком случае, дети лучше усваивают материал и допускают гораздо меньшее количество ошибок, чем при решении задач, не имея подобного опыта решения. Управление эмоциями школьника связано здесь с самоконтролем.

Третий компонент – контроль. На первых этапах обучения в начальной школе функция контроля возложена на педагогов. Однако, при получении детьми опыта, увеличивается их самостоятельность и способность к самоконтролю. Именно развитием контроля и самоконтроля обязательно занимается педагог. Также отметим, что контролировать нужно не только итоговые результаты, но и планомерное их достижение – на каждом этапе, внося корректировки и увеличивая самостоятельность. По отношению к эмоциям данный компонент выражается в осознании, то есть ребенок пропускает эмоции через призму собственного опыта и запечатлевает их в сознании.

А.В. Алешина обозначает, что «...в современном мире для благополучной адаптации к запросам общества, личность должна обладать развитым эмоциональным интеллектом, то есть узнавать свои и чужие эмоций и управлять ими» [1].

Как пишет Е.П. Ильин «...эмоции играют особую роль в мотивационной структуре ребенка. Возникающие эмоции определяют направление деятельности и способов выполнения ребенком определенных действий. Опираясь на понимание своих эмоций и эмоций других людей, ребенок получает информацию о происходящих вокруг него событиях» [13].

Эмоциональный интеллект детей младшего школьного возраста имеет две следующие разновидности: внутриличностный (собственный) и межличностный (социальный). С помощью внутриличностного интеллекта ребенок может управлять своими эмоциями и состояниями, благодаря межличностному – управлять эмоциями других людей. При этом, первостепенное значение имеет именно внутриличностный интеллект. Поскольку, без возможности контролировать свое эмоциональное состояние, достаточно проблематично воздействовать на эмоции окружающих.

На развитие эмоционального интеллекта решающее воздействие оказывает семья. Именно в семейном кругу ребенок знакомится с широким спектром эмоций, вне зависимости от их окрашенности, проявляет свои эмоциональные состояния и считывает их со значимых взрослых. Родители знакомят детей с эмоциями. Чем большую эмоциональность по отношению к детям демонстрируют родители, тем выше уровень эмоционального интеллекта у их детей.

Изменение ведущей деятельности во многом обуславливает смену круга общения, поскольку дети меняют детский сад на школу, и соответственно, знакомятся и выстраивают межличностные контакты со сверстниками. Именно поэтому способность идентифицировать и управлять эмоциями может помочь ребенку в социализации [20].

Большую роль в становлении эмоционального интеллекта младшего школьника выполняет его физическое здоровье в данный период жизни. В.С. Мухина отмечает, что «физиологические трансформации вызывают значительные изменения в психической жизни ребенка. В центре психического развития предстает формирование произвольности, планирование выполнения программ действий и реализация контроля. Происходит формирование высших психических функций, улучшение познавательных процессов, что позволяет ребенку младшего школьного возраста совершать уже более сложные мыслительные операции» [15].

Таким образом, эмоции в анализируемом возрастном периоде претерпевают серьезную трансформацию.

Г.В. Цукерман в контексте собственных исследований подтверждает позицию, что начиная с периода младшего школьного детства у ребенка появляется заинтересованность и потребность к увеличению качества контактов с окружающими. Также, в данный возрастной период младший школьник чувствует себя отдельной личностью и демонстрирует желание к более тесному взаимодействию [25].

Согласно позиции М.И. Венгера, младший школьник выявляет свой мотивы к установлению контактов, способен давать собственную нравственную оценку каким-либо событиям и ситуациям, а также по-другому реагировать на происходящие с его участием конфликты [25].

О.Б. Чеснокова отмечает, что в данном возрастном периоде детям свойственен «воображаемый партнер». Данный феномен объясняется большей социальной направленностью личности, потребностью в общении и желанием иметь друзей [25].

Согласно позиции О.А. Степанчук, младший школьник гораздо ярко выражено ориентирован на другого человека и установления совместной коммуникации [25].

Таким образом, можно сделать вывод, что в период младшего школьного детства с ребенком происходят серьезные изменения, затрагивающие все сферы его жизни и психики. Такие новообразования, как рефлексия и самосознание, позволяют выводить межличностные коммуникации на новый, качественно отличный уровень. Для полноценного развития ребенок младшего школьного возраста должен обладать достаточным уровнем сформированности эмоционального интеллекта.

### 1.3 Методы диагностики эмоционального интеллекта

В настоящее время в психолого-педагогическом научном сообществе существует огромное разнообразие диагностических методик, позволяющих верно определить уровень сформированности такого личностного конструкта, как эмоциональный интеллект.

Для удобства все методики диагностики данного феномена целесообразно разграничить по следующим основаниям:

1. Методы, основанные на решении задач (на моделях способности).
2. Методы, основанные на самоотчете (на смешанных моделях) [5].

Модель способностей рассматривает когнитивный компонент эмоционального интеллекта, подразумевающий способность к выявлению различий между эмоциями и их верную идентификацию.

Смешанные модели имеют более расширенное число компонентов, такие, как эмпатия, стрессоустойчивость и другие. Также. Рассматривая компонентную структуру моделей, отметим, что при всей непохожести авторских моделей, в каждой из них нашли отражение способность к пониманию и управлению эмоциями. Именно данные компоненты выступают базовыми компонентами эмоционального интеллекта.

В зависимости от модели эмоционального интеллекта отличается компонентная структура, и, соответственно методики диагностики.

При широком обилии публикаций, рассматривающих эмоциональный интеллект, как комплексную характеристику, в отечественной и зарубежной психологии исследователи не пришли к общему мнению относительно структуры эмоционального интеллекта и методов его диагностики.

В зарубежных источниках для диагностики предпочтительно используются задачи, позволяющие оценить уровень эмоционального интеллекта у респондента. Большинство подобных задач предполагают идентификацию эмоций, выявление причин, вызывающих ее, а также



взаимосвязь между эмоцией и ее проявлением. Обработка результатов производится в соответствии с утвержденным ключом [5].

Таблица 1. Критерии проведения методики

Название методики	Цель методики	Критерии для реализации методики
MSCEITV2.0 (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), Тест Майера-Сэлоуэя-Карузо	Определение эмоционального интеллекта	Идентификация эмоций, повышение эффективности мышления, понимание эмоций, управление эмоциями
LEAS (Level of Emotional Awareness)	Измерение осознания разнообразных эмоций – как базовых, так и сложных	6 уровней понимания эмоций.
TEFVA	Оценивает способности к пониманию собственной эмоциональной сферы и управлению ею	Продуктивность мыслительной деятельности
Опросник «EQ-i» Р. Бар-Она (Bar-On Emotional Quotient Inventory)	Оценка эмоционального интеллекта по модели Р. Бар-Она	Познание себя (осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость), межличностные отношения (эмпатия, социальная ответственность, межличностные взаимоотношения), адаптация (решение проблем, связь с реальностью, гибкость).
Опросник SSRI (Schutte et al. Self-Report Index) Опросник SSRI (Schutte et al. Self-Report Index).	Измерение 4 «ветвей» ЭИ, описываемых моделью Дж. Майера, П. Сэлоуэя и Д. Карузо.	Распознавать и регулировать собственные эмоции

Наибольшее распространение в зарубежной психологии имеет тест Майера – Сэлоуэя - Карузо, широко применяемый с целью диагностики выраженности эмоционального интеллекта.

В Тюбингене исследователи провели тест, который позволил выявить связь между экспрессией, производимой голосовыми усилиями, и эмоциональным интеллектом. Кроме того, было выявлено, что лицевая экспрессия менее выражена и менее определяема [5].

Авторы исследования обнаружили взаимосвязь между чувствительностью к выражению голоса и развитием эмоционального интеллекта у испытуемых. Они пришли к выводу, что тональность голоса может влиять на развитие эмоциональных способностей. Эта связь наблюдалась независимо от того, давалось ли задание на оценку эмоциональной информации или нет. Методы, использованные в данном

исследовании, имеют некоторые преимущества. Одним из них является то, что в нем не используются данные самоотчета, что позволяет получить более объективные результаты относительно расширения эмоциональных знаний и когнитивных способностей, связанных с обработкой и распознаванием эмоций. Кроме того, для анализа степени роста когнитивных способностей, связанных с пониманием и управлением эмоциями, можно использовать методы, основанные на заданиях, но они не учитывают личностные характеристики.

Л. Г. Матвеева и Д. В. Горшенин выявили некоторые недостатки, сопутствующие методикам этой группы; в том числе то, что задачи, решаемые в диагностических ситуациях, отличаются от повседневных задач и имеют различный эмоциональный подтекст, что может изменить характер задачи при переносе в диагностический контекст. Несмотря на это, методы, основанные на задачах, могут быть менее уязвимы к предубеждению социальной желательности, поскольку они не полагаются на самовосприятие. Однако исследователи предлагают альтернативные взгляды на этот вопрос. Хотя такие методы могут привести к более точным результатам, они занимают много времени и требуют значительных усилий для проведения — особенно если необходимо тестировать сразу большую выборку — что делает их непрактичными во многих случаях; кроме того, отсутствие русскоязычной версии для одного из них (MSCEIT V2.0).

Использование абстрактных и конкретных вопросов, которые испытуемый может либо принять, либо отклонить, является основой процедур самоконтроля и самооценки. Эти методы сродни тестам с заданиями. Для измерения результатов анализируется выборка участников с целью подсчета появления определенных ответов [5]

Наиболее распространенными методиками этой группы являются:

Опросник самооценки эмоционального интеллекта Н. Холла (N. Hall Emotional Intelligence Self-Evaluation) предназначен для оценки способности человека распознавать эмоции и реагировать на них в межличностных

отношениях, а также способности справляться с собственными чувствами посредством принятия решений. Тест состоит из 30 фраз, которые респондент оценивает от «-3» до «+3». Кроме того, в нем есть 5 шкал, измеряющих эмоциональное познание, регуляцию эмоций, самомотивацию, сочувствие и способность распознавать эмоции других людей [1].

Шкала эмоционального интеллекта WLEIS (Wong & Law Emotional Intelligence Scale) - это инструмент, разработанный с целью оценки способности людей определять свои эмоции и управлять ими на основе модели эмоционального интеллекта Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо. Он содержит шестнадцать вопросов, на которые необходимо ответить по семибалльной шкале от «категорически не согласен» до «категорически согласен» (Wong&Law, 2002).

Опросник эмоционального интеллекта на основе черт Trait (TEIQue). предлагает точное измерение эмоционального интеллекта, используя 153 заявления, которые оцениваются по 7-балльной шкале. Опросник teique состоит из четырех компонентов: эмоциональное благополучие, самоограничение, аффективность и доброжелательность. Кроме того, опросник представляет собой сокращенную форму первого 30-пунктового опросника, который дополнительно оценивает эти четыре переменные [18].

В 2006 году была создана модель Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо, что привело к созданию опросника ЕИ (Emotional intelligence inventory). Этот инструмент оценивает четыре компонента, относящихся к эмоциональному интеллекту: эмпатию, самоконтроль, использование эмоций в когнитивных процессах и управление отношениями. Состоит из 41 утверждения, которые испытуемые оценивают по пятибалльной шкале от «совсем нет» до «всегда». [22]

В Trait-Meta Mood Scale (TMMS) используется 30 утверждений для оценки способности человека воспринимать и обрабатывать свои эмоциональные состояния, а также регулировать свое настроение [18]. Эта шкала разработана для измерения трех основных аспектов эмоционального

интеллекта - внимания к эмоциям, понимания чувств и регуляции настроения.

Опросник «ЭмИн», созданный Д. В. Люсиным, состоит из 46 утверждений, которые оцениваются по 4-балльной шкале от «категорически не согласен» до «категорически согласен». Этот опросник имеет два измерения: межличностный эмоциональный интеллект, который измеряет способность понимать и контролировать эмоции других людей, и внутриличностный эмоциональный интеллект, который измеряет собственную эмоциональную осведомленность и контроль над артикуляцией [4].

Методика эмоционального интеллекта (МЭИ) был разработан М.А. Манойловой как способ измерения эмоционального интеллекта. Он включает 40 утверждений, которые испытуемые должны оценить по пятибалльной шкале, разделенных на четыре подшкалы и три интегральных показателя, отражающих общий уровень эмоционального интеллекта, его внутриличностную и межличностную выраженность, а также способность распознавать, понимать, контролировать и изменять собственные эмоции и эмоции других людей. За рубежом этот метод часто сочетается с методами самоотчета и оценки на основе заданий.

Исследования, проведенные с помощью шкалы настроения «черт-мета» (TMMS), SSRI и WLEIS, показали возможную взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и психопатическими чертами, особенно в отношении фактора образа жизни рс1-г. Тем не менее, оценки, основанные на заданиях, показали более значимую связь, чем методы самоотчета. К сожалению, методы самоотчета дали неубедительные результаты, не выявив заметной связи между эмоциональным интеллектом и психопатическими чертами [24].

Сложно сформулированные вопросы теста могут вызвать неправильное понимание участниками. Однако, если вопрос сформулирован просто, ответ

на него будет более однозначным, что указывает на более ясное понимание сути вопроса [5].

Исследования самоотчетов могут быть ненадежными, поскольку они основаны на собственном мнении человека, которое может неточно отражать его реальные способности. Отчеты об эмоциональном интеллекте могут варьироваться и даже противоречить друг другу. Некоторые исследования выявили гендерные различия в эмоциональном интеллекте, в то время как другие не обнаружили таких различий [7; 22].

Д.В. Люсин, уважаемый специалист в области психологии и психофизиологии творчества Института психологии РАН, является также доцентом Института психологии имени Л.С. Выготского в Российском государственном гуманитарном университете. Он предположил, что такие диагностические инструменты, как задания и опросы, не всегда дают одинаковые результаты. Он предположил, что эти два метода могут определять либо отдельные конструкты, либо различные аспекты, касающиеся эмоционального интеллекта [4].

Для повышения эффективности диагностики эмоционального интеллекта исследователи активно изучают различные альтернативы. В 2009 году М. Фиори из Университета прикладных наук Западной Швейцарии (Делемонт) предложил использовать проективные методы диагностики для оценки эмоционального интеллекта. Этот подход позволяет обойти сознательный контроль и эффект социальной желательности, позволяя исследователям получить представление о бессознательных, автоматических процессах, лежащих в основе эмоционального интеллекта [11].

М. А. Нгуен из университета Хоа Сен в городе Хошимин разработал несколько проективных методик для измерения эмоционального интеллекта у дошкольников еще в 2008 году. Оценивая эмоциональный интеллект как высокий, средний или низкий, эти методики доказали свою эффективность [6]. Альтернативным методом, который можно использовать для повышения эмоционального коэффициента детей, является рисование — мир вещей,

людей и эмоций, - когда три геометрические фигуры (круг, овал и треугольник) рисуются с определенными значениями. Это помогает определить, как ребенок эмоционально воспринимает других людей и окружающие его вещи.

Этот процесс, называемый «три желания», служит для раскрытия чувств ребенка по отношению к себе и другим людям. Ребенка просят нарисовать три желания, а затем объяснить их результат. Этот прием позволяет выяснить, какие желания наиболее значимы для ребенка и что он при этом чувствует.

Кроме того, существует проективная методика Т.А. Бусыгиной и С.А. Исхановой, которая предназначена для диагностики эмоционального интеллекта учителей. Называется она "Реплики, фрустрирующие учителя" и состоит из 22 фраз, способных вызвать эмоциональную фрустрацию у педагога. В рамках методики учитель должен выдать спонтанную речевую реакцию на данные высказывания.

Обработка данных происходит путем контент-анализа, что позволяет выявить уровень эмоционального интеллекта учителя. Эти методики важны не только для диагностики, но и для развития эмоционального интеллекта у детей и взрослых. Ведь умение учитывать чувства и эмоции окружающих - это необходимый навык для успешного общения и строительства отношений в любой сфере жизни [2].

Существует множество точек зрения на то, что является компонентами эмоционального интеллекта и как его следует изучать. Но на данный момент мы сталкиваемся с противоречиями в отношении этого вопроса. Некоторые ученые отдают приоритет изучению социальной и культурной составляющей эмоционального интеллекта, в то время как другие уделяют больше внимания когнитивным аспектам этого явления.

Также неизбежно возникают вопросы о том, какими методами следует пользоваться для исследования эмоционального интеллекта. Некоторые исследователи считают, что ключевым является наблюдение и изучение

живых людей в социальном окружении, в то время как другие полагают, что более эффективной будет работа с большим количеством данных, собранных в искусственно созданных условиях.

Однако, вне зависимости от оспариваемых мнений и подходов, одно можно утверждать безо всяких сомнений: эмоциональный интеллект является ключевой составляющей нашей психологической и эмоциональной жизни. И его изучение важно как для нашего личностного роста, так и для нашего общества в целом.

Большинство людей считают, что результаты самооценки могут точно описать способности человека в определенной области. Однако, отчеты М. Бракетта, С. Риверса, С. Шифмана и других ученых из Йельского университета показывают, что в случае измерения способностей в эмоциональной сфере, самоотчетные тесты не всегда верны [18].

Оптимизм и эмпатия могут быть свойствами личности, которые имеют отношение к эмоциональному интеллекту, заявили Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо в своих исследованиях. Они обратили внимание на то, что смешанные модели эмоционального интеллекта объединяют в себе не только свойства, связанные с эмоциями, но и черты личности, которые не имеют явной связи с ним [15].

Р. Робертс из Сиднейского университета, М. Зайднер из Хайфского университета и Дж. Мэттьюс из Университета Центральной Флориды интересуются возможностями интеллектуального развития личности.

Однако для продвижения в исследовании эмоционального интеллекта требуется не только заинтересованность ученых, но и создание единого метода измерения этого показателя. Именно этого не хватает сегодня для того, чтобы оценить эмоциональный интеллект как форму познавательной способности, необходимой для успешной жизни в современном мире.

По мнению ученых, такой метод должен быть валидным, то есть точно отражать показатели эмоционального интеллекта, надежным, чтобы давать одинаковые результаты при повторном использовании, и

стандартизированным, так как только тогда можно будет проводить сравнения разных исследований в этой области. Без создания такого метода было бы сложно добиться значимых результатов в изучении эмоционального интеллекта и разработке программ для его развития [20].

Как оценить эмоциональный интеллект? Южно-Уральский государственный университет предлагает использовать конкретные и дивергентные задания, которые помогают описать реальную эмоционально насыщенную ситуацию и потребуют нескольких вариантов ответа. Л.Г. Матвеева и Д.В. Горешин считают, что одним из таких заданий может быть описание эмоциогенной ситуации по определенной схеме, стандартной или индивидуально преобразованной на основе стандартной. Такие задания помогут оценить эмоциональный интеллект человека и выявить его уровень.

Но как определить, какие задания могут быть именно дивергентными и конкретными. Для этого необходимо провести исследование большого количества различных эмоциональных ситуаций и выработать стандарты подобных заданий. Также необходимо учесть культурные различия и уникальные особенности каждого человека, тогда задания будут максимально эффективными. При определении методов оценки эмоционального интеллекта необходимо уделить особое внимание деталям и выполнять исследования с максимальной тщательностью. Только так можно получить достоверные результаты и сделать правильные выводы [5].

Оценка ответов на вопросы – один из ключевых моментов при проведении любого тестирования. Известные ученые Р. Робертс, М. Зайднер и Дж. Мэттьюс подчеркивают, что оценка ответов должна осуществляться на соответствие определенным объективным критериям. Эти критерии должны демонстрировать, насколько ответы соответствуют данным требованиям.

Один из главных моментов, на которые стоит обратить внимание при оценке ответов на вопросы – их соответствие требованиям. При этом, как утверждают Р. Робертс, М. Зайднер и Дж. Мэттьюс, критерии, на основе которых происходит оценка, должны быть объективными. А это означает,



что каждый ответ должен соответствовать определенному набору параметров, независимо от личного мнения эксперта.

Эксперты говорят, что недостаточно просто оценивать ответы на уровне "этот ответ мне нравится/не нравится". На это влияет множество факторов, включая настроение, уровень эмоциональной устойчивости и предвзятость эксперта. Соответственно, нужно опираться на объективные критерии, чтобы сделать верную оценку и избежать недопонимания со стороны тестируемого [20].

Тестирование на эмоциональный интеллект должно быть ориентировано на конструкции, связанные с непосредственно с эмоциональным интеллект, а не на чертах личности. Такой подход подчеркивают эксперты в области психологии, такие как Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо. По их мнению, эффективный тест на эмоциональный интеллект не должен демонстрировать корреляции с личностными чертами, которые могут быть измерены личностными опросниками, такими как «Большая пятерка».

Однако, чем именно отличаются конструкции, связанные с эмоциональным интеллект, от черт личности, которые используются в опросниках. По мнению экспертов, конструкции, связанные с эмоциональным интеллект, более ориентированы на индивидуальную способность понимать и управлять своими эмоциями, а также способность эмпатии и социальной компетенции.

Существует множество различных тестов на эмоциональный интеллект, которые используют различные подходы к оценке этой способности. Некоторые основаны на оценке способности к распознаванию и интерпретации выражений эмоций на лицах, в то время как другие сосредотачиваются на способности управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

В итоге, эмоциональный интеллект является важным аспектом психологического благополучия и успеха в личной и профессиональной

жизни, и поэтому тесты на его измерение представляют большую ценность для понимания и развития этой способности [15].

Принципы измерения эмоционального интеллекта были выведены не так давно - в 2008 году К. МакКенни Р. Робертс из Сиднейского университета.

Люди всегда интересовались возможностью измерения эмоционального интеллекта, и эти принципы сформулированы для того, чтобы облегчить проведение подобных исследований и обеспечить более точные результаты. Важно отметить, что существует несколько методов измерения эмоционального интеллекта, но все они должны соответствовать этим принципам для того, чтобы быть признаны достоверными.

Значительное внимание уделяется взаимодействию между результатами тестов эмоционального интеллекта и сферами жизни, где эмоции играют важную роль. Одним из таких сфер является работа. Результаты тестов могут помочь рекрутерам и менеджерам понять, как кандидат справится с эмоционально напряженными ситуациями на рабочем месте, насколько он умеет контролировать свои эмоции и понимать эмоции других людей. Кроме того, методика измерения эмоционального интеллекта может быть эффективной в личной жизни. Результаты тестов могут помочь людям лучше понять свои сильные стороны и слабости в области эмоций и коммуникации, что может повысить их уверенность в себе и улучшить отношения с окружающими людьми.

Таким образом, измерение эмоционального интеллекта является важным и актуальным направлением исследований. Соблюдение выдвинутых принципов поможет получить более точные результаты, которые будут полезны не только в сфере научных исследований, но и в повседневной жизни людей [14].

Вопрос точной оценки эмоционального интеллекта является предметом серьезных дискуссий как в научных, так и в практических кругах. К. Пекаареталь, А. Баккер, Д. Ван дер Линден и М. Борн из Университета

Эразма Роттердамского (K. A. Rekaaretal, 2018) отмечают, что для создания надежного инструмента для этой цели необходимо задействовать два фундаментальных компонента, при этом они должны быть теоретически обоснованы и присутствовать во всех моделях эмоционального интеллекта.

Первый компонент - это способность понимать эмоции. Уверенность в своих чувствах, умение распознавать эмоции других людей и понимать их значение в различных ситуациях - все это относится к данному компоненту.

Второй компонент - способность регулировать эмоции. Это умение управлять своими эмоциями и выбирать необходимые действия и реакции в зависимости от обстановки [21].

Эмоциональный интеллект может изменяться в течение жизни человека, в зависимости от опыта, обучения и практики. Например, человек изначально может иметь ограниченные навыки в управлении своими эмоциями, но с опытом и тренировкой, он может развить более высокий уровень ЭИ. Кроме того, эмоциональная интеллектуальность зависит от контекста, в котором человек находится, таких как культурные, социальные и экологические факторы. Поэтому, чтобы лучше понимать ЭИ, необходимо рассматривать его как динамическую и контекстуальную характеристику человека.

## Выводы по главе

Сегодня эмоциональный интеллект описывают множество теорий: теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо; теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена; двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина.

П. Сэловей и Ю. Мейер выделили четыре компонента эмоционального интеллекта, а именно: идентификация эмоций, применение эмоций для повышения результативности мышления и деятельности, осознание эмоций и управление ими.

Эти компоненты формируют иерархию, которая постепенно осваивается в процессе жизнедеятельности. Важно подметить, что каждый компонент относится как к собственным эмоциям человека, так и к эмоциям окружающих его людей.

Согласно у модели Гоулмена эмоциональный интеллект включает в себя следующие ментальные способности: способность воспринимать, оценивать и выражать эмоции; способность к пониманию эмоций, эмоциональному познанию; способность к осознанной регуляции эмоций, управлению эмоциями, повышению уровня эмоционального и интеллектуального развития.

В отечественной психологии Д.В. Люсиным предлагается двухкомпонентная структура эмоционального интеллекта как способности к осознанию своих и чужих эмоций и управлению ими.

В младшем школьном возрасте совершенствуются все психические процессы и функции, качественно меняется ведущий вид деятельности (происходит его смена с игровой на учебную), формируются соответствующие возрастным новообразованиям.

Диагностический инструментарий, предлагаемый для целей исследования развития эмоционального интеллекта, разнообразен и непосредственно зависит от базовой модели эмоционального интеллекта.

Современные методы диагностики эмоционального интеллекта исследователи условно разделяют на две группы – методы, основанные на решении задач (на моделях способности), и методы, основанные на самоотчете (на смешанных моделях). Даже в рамках одного методического подхода различаются диагностические инструменты и измеряемые ими компоненты эмоционального интеллекта.

## Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по изучению эмоционального интеллекта у младших школьников

### 2.1 Методическая организация исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ СШ №158 «Грани» города Красноярска с целью изучения эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

Выборка представлена детьми младшего школьного возраста (9-10 лет), группа продленного дня параллели третьих классов, в количестве 12 человек.

Осуществляя подготовку к констатирующему эксперименту для изучения EQ у детей младшего школьного возраста, мы определили следующие компоненты и диагностические методики, отобразив их в таблице 2.

Таблица 2. Компоненты эмоционального интеллекта и диагностические методики по их изучению

Компонент	Внутриличностный			Методика
	Низкий	Средний	Высокий	
Понимание эмоций	Слабое понимание своих эмоций; низкая способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.	Умеренное понимания своих эмоций; умеренная способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.	Высокое понимание своих эмоций; хорошо развитая способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.	«Определи свои эмоции» (авторы А. А. Ошкина, И. Г.Цыганкова) (часть 1, часть 2, часть 3).  Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина (шкала ВП).
Контроль эмоций	Недостаточное управление своими эмоциями. Низкая	В ряде ситуаций ребенок может управлять своими эмоциями.	В большинстве случаев ребенок способен управлять своими эмоциями.	Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина (шкалы

	<p>способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Отсутствие контроля экспрессии. Низкая способность контролировать внешние проявления своих эмоций.</p>	<p>Управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Ситуативный контроль экспрессии. Средняя способность контролировать внешние проявления своих эмоций.</p>	<p>Способен управлять и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Контроль экспрессии. Адекватная способность контролировать внешние проявления своих эмоций.</p>	<p>ВУ, ВЭ).</p>
Компонент	Межличностный			Методика
	Низкий	Средний	Высокий	
Понимание эмоций	<p>Слабое понимание чужих эмоций. Низкая способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.</p>	<p>Умеренное понимание чужих эмоций. Недостаточная способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.</p>	<p>Выраженное понимание чужих эмоций. Высокая способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.</p>	<p>Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина (шкала МП).</p>
Контроль эмоций	<p>Отсутствие способности вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.</p>	<p>Ситуативное проявление способности вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных</p>	<p>Наличие способности вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.</p>	<p>Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина (шкала МУ).</p>

		эмоций.	Возможно, склонность к манипулированию людьми.	
--	--	---------	---	--



## 2.2 Анализ результатов исследования

Описание диагностической методики «Определи свои эмоции» (часть 1) (авторы А.А. Ошкина, И. Г. Цыганкова) представлено в приложении 1.

В рамках первой части нашей диагностической методики «Определи свои эмоции» мы предложили каждому ребенку рассмотреть карточки с изображением различных эмоциональных состояний, которые были расположены на столе перед ним. Затем мы просили ребенка обозначить изображенную на карточке эмоцию, отмечая знакомые ему эмоции и те, которые вызывали затруднения. В тех случаях, когда ребенок не мог правильно назвать эмоцию, мы задавали наводящие вопросы, помогая ребенку понять, как выглядит и чем отличается эта эмоция от других. Кроме того, если необходимо, мы называли эмоцию сами, обращая внимание ребенка на отличительные его черты.

Затем мы задавали вопросы на понимание эмоций, например: «Когда ты испытываешь данную эмоцию?» или «Что может вызвать у тебя такую эмоцию?» и записывали все ответы в письменном виде. Оценка результатов диагностики учитывала, сколько эмоций ребенок правильно определяет и сможет ли он объяснить, когда и почему он испытывает эти эмоции.

Результаты оценивались следующим образом:

- 1 балл – не может верно, определить эмоции даже с подсказками со стороны взрослых, причины их возникновения не знает;
- 2 балла – с помощью взрослого правильно идентифицирует определенные эмоции и верно называет причины возникновения некоторых из них;
- 3 балла – способен к самостоятельной и верной идентификации эмоций, причин, их вызывающих, определяет поступки, характерные для различных эмоциональных состояний.

По результатам второй части диагностической методики «Определи свои эмоции» у трех детей (25%) был обнаружен низкий уровень осознания

собственных эмоций. Например, Александра смогла определить только базовые эмоции, такие как радость, грусть и злость, в то время как другие вызвали у нее затруднения и путаницу. Виктория и Максим смогли распознавать многие эмоции только с помощью взрослого, однако не могли объяснить, почему они испытывают определенные эмоции и какие поступки они делают при этом, например, когда они испытывают обиду, восторг, стыд или удивление.

У семи других детей (58,33%) был обнаружен средний уровень осознания собственных эмоций. Эти дети без труда распознавали такие базовые эмоции, как радость, грусть, страх, стыд, злость и удивление, а с помощью взрослых они могли объяснить причины основных эмоций.

Два ребенка (16,67%) проявил высокий уровень осознания своих эмоций. Андрей не только самостоятельно правильно распознавал изображенные эмоции на карточках, но и мог объяснить, когда он чувствует ту или иную эмоцию и как он себя при этом ведет.

Наглядно результаты отражены на рисунке 1.

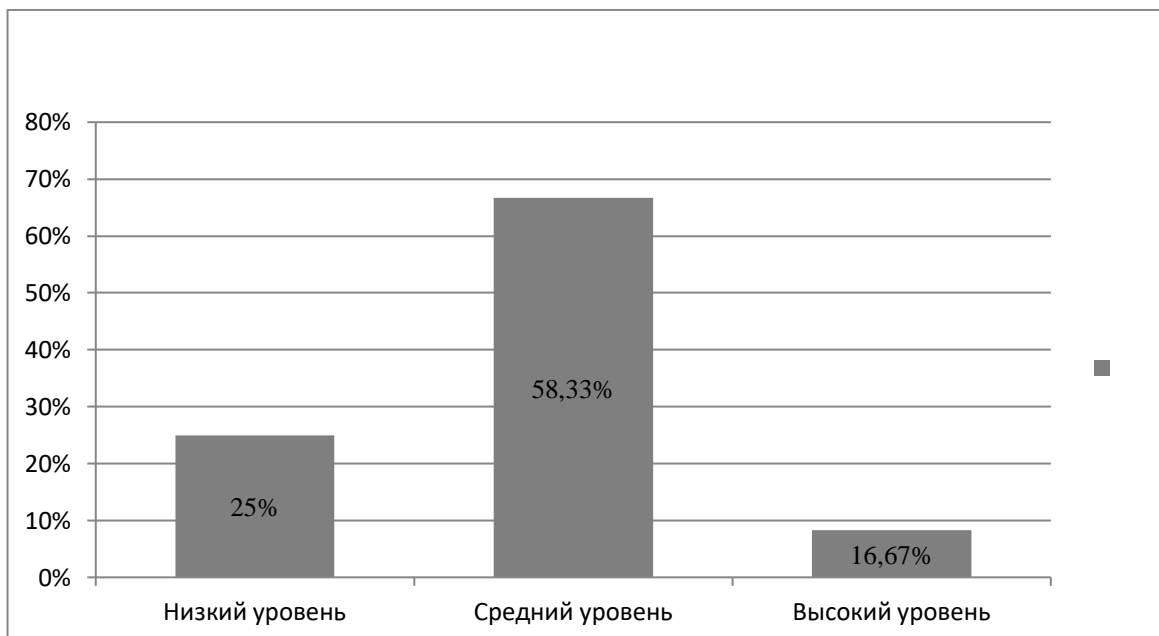


Рисунок 1. Результаты диагностики по методике «Определи свои эмоции» (часть 1)

После проведения первой части диагностической методики «Определи свои эмоции», мы сделали вывод, что дети могут распознавать эмоции, называть причины их возникновения, однако некоторым трудно было различать разные формы тех же эмоций. Например, некоторые дети не отличали радость от восторга, злость от ярости, обиду от грусти. В связи с этим, при проведении развивающих игр на распознавание эмоций, нам необходимо будет обратить внимание на мимические особенности и отличительные черты тех эмоций, которые вызывают сложности у детей.

Описание самой диагностической методики «Определи свои эмоции» второй части представлено в Приложении 2. В рамках этой части мы предложили детям использовать уже знакомые им карточки с эмоциональными состояниями, чтобы оценить их способность распознавать эмоции. Мы описывали ситуации, вызывающие определенные эмоции, и просили детей выбрать карточку, которая наилучшим образом отражает то, что они чувствуют в данной ситуации. Мы записывали, какие эмоции выбирали дети, и иногда уточняли, правильно ли они отличают одну эмоцию от другой. Ответы оценивались следующим образом:

- 1 балл – не может верно, определить свои эмоции даже с подсказками со стороны взрослых;
- 2 балла – с помощью взрослого правильно идентифицирует определенные собственные эмоции;
- 3 балла – способен к самостоятельному и верному идентифицированию собственных эмоций, развернуто отвечает на вопросы методики.

Подведём итоги второй части диагностической методики «Определи свои эмоции». У трех детей (25%) был выявлен низкий уровень идентификации собственных эмоциональных состояний. Например, Александра выбрала карточку с эмоцией радости, когда ей задали вопрос, как бы она себя чувствовала, останавливаясь дома в одиночестве, но затем не смогла объяснить, почему выбрала именно эту карточку. Такое объяснение

говорит о том, что ей трудно идентифицировать свои эмоциональные состояния. Артем выбрал карточку только в ситуации покупки новой игрушки, остальные ситуации не вызывали у него ярких эмоций, и он не мог ответить, какие эмоции бы он испытал.

У 58,33% детей (7 человек) был выявлен средний уровень идентификации своих эмоций. Они, с помощью наших подсказок, могли объяснить, какие эмоции они бы испытывали в определенной ситуации, а затем самостоятельно выбирали карточки с соответствующими эмоциями и умели их назвать.

У двух детей (16,67%) нами был выявлен высокий уровень идентификации собственных эмоциональных состояний. Маргарита, Алиса, Андрей и Семен правильно выбирали карточки с эмоциональными состояниями, умели их назвать и подробно описывать, что бы они чувствовали, как бы вели себя, что говорили и делали во всех шести предложенных нами ситуациях.

Наглядно результаты отражены на рисунке 2.

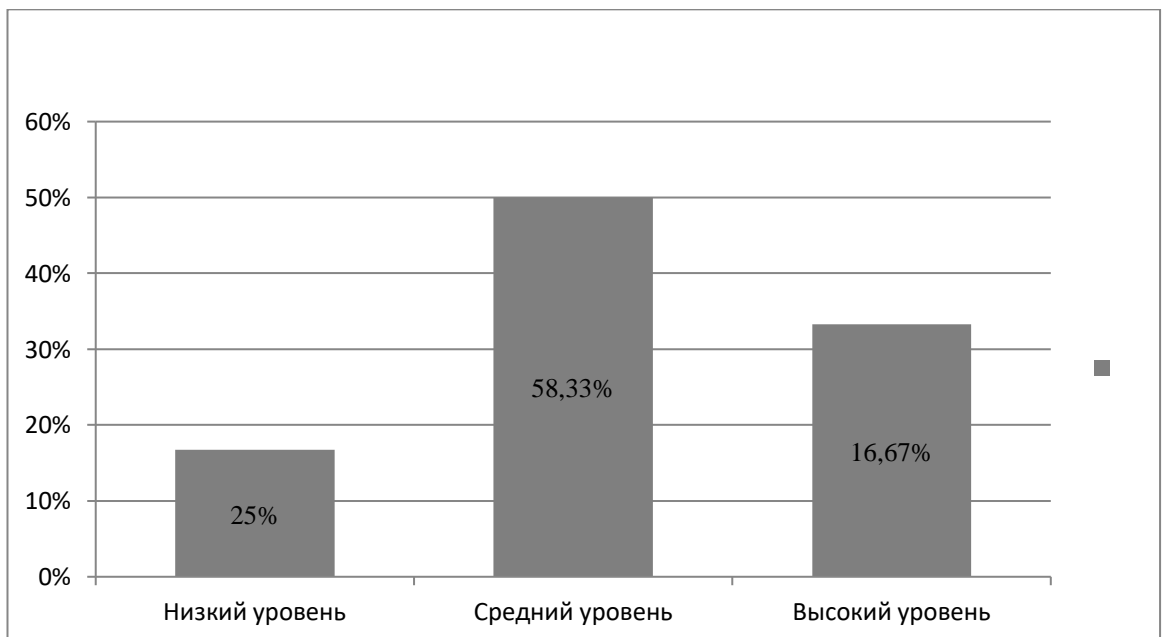


Рисунок 2. Результаты диагностики по методике «Определи свои эмоции» (часть 2)

После проведения второй части диагностической методики «Определи свои эмоции», были получены результаты, показывающие, что многие дети способны сопоставлять свои эмоции и выражать их словами, объясняя, что послужило их возникновению. Однако были выявлены случаи, когда уровень эмоционального понимания был низким, и нам приходилось уточнять причины возникновения эмоций. В будущей развивающей работе мы сосредоточимся на таких ситуациях, и будем предлагать более точную интерпретацию эмоций, чтобы у детей не было двойственных ответов. Поэтому проводя развивающие игры, связанные с описанием чувств, мы должны обратить внимание на правильность понимания детьми предложенных ситуаций.

В третьей части диагностической методики мы использовали тот же набор карточек с эмоциональными состояниями, но на этот раз мы давали пояснения, в какой ситуации можно испытать ту или иную эмоцию. Большинство детей справилось с задачей, но были и те, кто говорил: «А я бы поступил иначе». Важным моментом в этих ситуациях было, чтобы дети могли проанализировать свои поступки и объяснить причины и возможные последствия своих эмоций. Результаты этой части методики были зафиксированы в письменном виде.

Ответы детей оценивали по следующей шкале:

- 1 балл – не может верно, определить собственные эмоциональные состояния даже с подсказками со стороны взрослых, причины их возникновения, мотивы и последствия не знает;
- 2 балла – с помощью взрослого правильно идентифицирует определенные собственные эмоциональные состояния, знает причины их возникновения, мотивы и последствия;
- 3 балла – способен к самостоятельному и верному идентифицированию собственных эмоциональных состояний, причин, их вызывающих, определяет поступки, характерные для различных эмоциональных состояний.

По завершении диагностической методики были получены следующие данные. 25% участников (Зребенка) продемонстрировали низкий уровень умения интерпретировать собственные эмоциональные состояния. Четверо детей не могли объяснить, почему они испытывают те или иные эмоции: Саша Ю. и Артем А. не знали, что сказать, а Саша П. и Максим не смогли назвать верную причину.

У семи детей (58,33%) был выявлен средний уровень. В этом случае дети правильно интерпретировали свои эмоциональные состояния, однако им затруднительно было объяснить причину и предположить последствия своего поведения без помощи взрослых.

У двух детей (16,67%) нами был обнаружен высокий уровень умения интерпретировать собственные эмоциональные состояния. Маргарита смогла подробно и развернуто объяснить причину возникновения эмоции и последствия поведения, связанные с данной ситуацией.

Наглядно результаты отражены на рисунке 3.

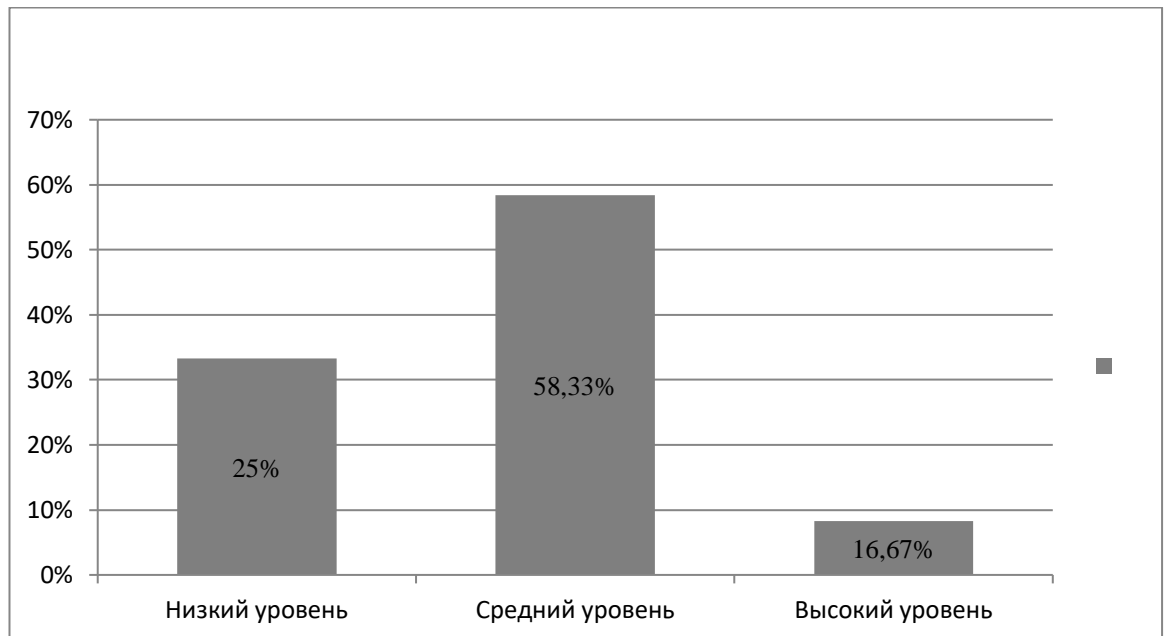


Рисунок 3. Результаты диагностики по методике «Определи свои эмоции» (часть 3)

Результаты изучения уровня эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста по методике «Определи свои эмоции» (авторы А. А. Ошкина, И. Г. Цыганкова) представлены в таблице 5 (Приложение).

Для оценки когнитивного уровня эмоционального интеллекта учеников младшей школы мы использовали шкалу баллов. Низкому уровню соответствовали от 3 до 4 баллов, среднему уровню – от 5 до 7, высокому уровню – от 8 до 9 баллов. На основе этого мы получили следующие результаты и выявили некоторые трудности. У троих детей (25%) представлен низкий уровень понимания эмоций. В особенности у Александры П. и Максима были выявлены проблемы в первой и третьей частях диагностической методики, а у Артема Я. во второй и третьей частях. Это указывает на затруднения в интерпретации собственных эмоциональных состояний и объяснении последствий своих поступков в различных ситуациях. Для адаптации развивающей работы, будут приняты во внимание данные результаты.

У семи детей (58,33%) был выявлен средний уровень понимания эмоций. У Виктории, Артема А. и Александры Ю. было по 5 баллов, что можно отнести к среднему ближе к низкому уровню. Дмитрий и Марк показали средний уровень по всем трем частям методики. Семен и Алиса набрали по 7 баллов, находясь на уровне среднего, ближе к высокому уровню. Анализ данных позволяет предположить, что у всех этих учеников есть возможность продвижения в понимании эмоций с помощью целенаправленной работы.

У двух детей (16,67%), Маргариты и Андрея, был выявлен высокий уровень понимания эмоций. Оба ученика набрали по 8 баллов из 9, что указывает на готовность к продолжению развития когнитивного компонента в области самопознания. Для всех детей необходимо подобрать игры на развитие навыка самопознания.

Полученные результаты диагностики внутриличностного компонента эмоционального интеллекта у младших школьников представлены на рисунке 4.

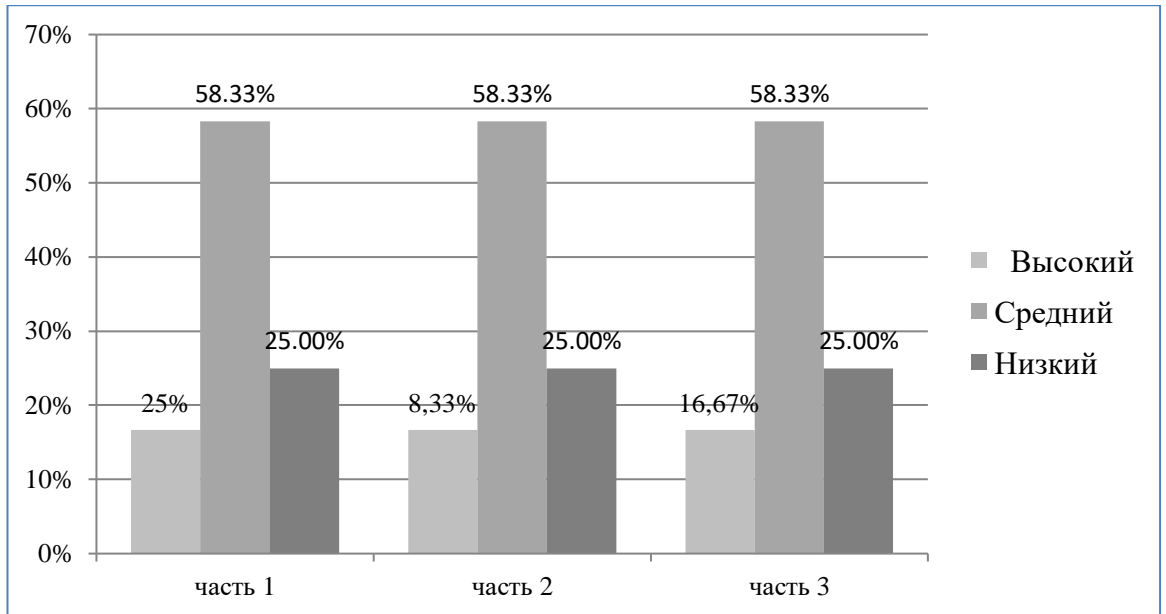


Рисунок 4. Внутриличный компонент эмоционального интеллекта у младших школьников по методике «Определи свои эмоции» (часть 1, часть 2, часть 3)

Описание диагностической методики «ЭМИн» Д.В. Люсина для определения уровня внутриличного компонента эмоционального интеллекта у младших школьников представлено в приложении 4.

Во внутриличный компонент вошли шкалы ВП, ВУ, ВЭ.

Шкала «ВП» характеризует уровень понимания своих эмоций. Шкалы «ВУ» «ВЭ» - уровень их контроля.

Детям дается следующая инструкция: «Вам предлагается пройти опрос, состоящий из 46 утверждений. Внимательно прочтите каждое утверждение и выберите наиболее подходящий вариант ответа, отметив его крестиком или галочкой в соответствующей графе. Всем утверждениям приписывается свое числовое значение в баллах, которое затем используется для интерпретации результатов. Некоторые пункты могут иметь обратные значения». После прохождения опроса, сырые баллы переводятся в стеноны при помощи специального алгоритма.

В результате диагностики внутриличного компонента по шкале «ВП» выявлено, что двое детей (16,67%) продемонстрировали низкое



значение данной шкалы, что говорит о низкой способности к идентификации и пониманию собственных эмоций. У 7 детей (58,33%) были выявлены средние значения данного показателя, что говорит о ситуативном понимании своих эмоций. У трех детей (25%) было выявлено высокое значение. Так, Алиса, Андрей и Дмитрий, способны, верно, идентифицировать свои эмоции и выстроить логическую связь между эмоциями и причинами, которые ее вызвали, а также могут вербально описать эмоциональные проявления.

В результате диагностики внутриличностного компонента по шкале «ВУ» выявлено, у большинства детей преобладают средние значения данного показателя – у 8 человек (66,65%). У 1 ребенка высокие значения (8,33%) и у 3 человек (25,0%) низкие значения. Степень выраженности способности управления своими эмоциями, а также способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, может различаться в зависимости от значений, полученных в ходе диагностики эмоционального компонента по шкале «ВЭ». У 25,0% детей (3 человека) были определены низкие значения, что указывает на недостаточный уровень контроля экспрессии и способности контролировать внешние проявления своих эмоций. У 7 человек – средние значения (58,33%) и у 2 детей высокие – 16,67%.

Полученные результаты диагностики внутриличностного компонента ЭИ представлены на рисунке 5.

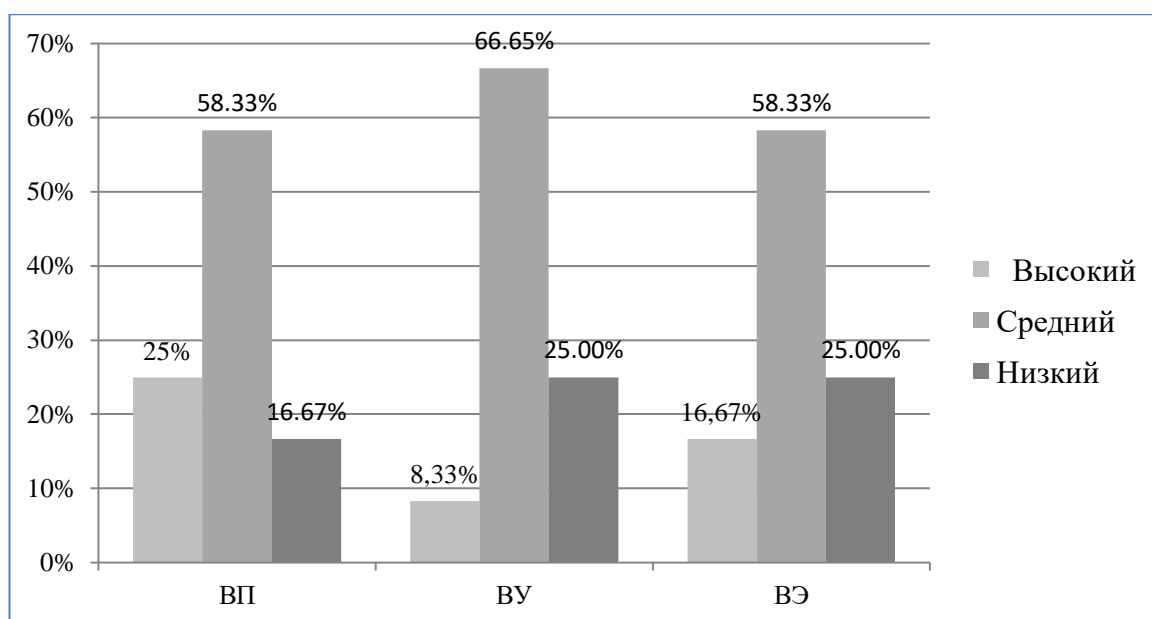


Рисунок 5. Уровень внутриличностного компонента эмоционального интеллекта у младших школьников по методике «ЭмИн» Д.В. Люсина (шкалы ВП, ВУ, ВЭ)

Для определения уровня межличностного компонента эмоционального интеллекта у младших школьников анализировались такие шкалы диагностической методики «ЭмИн» Д.В. Люсина, как МП, МУ.

Шкала «МП» характеризует уровень понимания эмоций других людей. Шкала «МУ» - уровень их контроля.

Далее приведем качественное и количественное описание полученных результатов.

В результате диагностики межличностного компонента эмоционального интеллекта по шкале «МП» выявлено, у 3 респондентов (25%) способность к пониманию чужих эмоций и определению внешних проявлений эмоциональных состояний других людей выражены в пределах низких значений. У 5 детей (41,67%) данная характеристика диагностирована в пределах средних значений. У 33,33% испытуемых (4 человека) выявлены значения, соответствующие высокому значению сформированности данного признака, что свидетельствует о высокой способности на основе внешних

проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

В ходе диагностики межличностного компонента эмоционального интеллекта по шкале «МУ» у 3 детей определены низкие значения (25,0%), которые свидетельствуют о недостаточной развитости способности к управлению эмоциями других людей. У 6 человек (50,0%) выявлены средние значения данного показателя, что говорит о ситуативной способности вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Также, у 3 испытуемых диагностированы высокие значения выраженности признака (25,0%). У них выявлена склонность к манипулированию людьми.

Полученные результаты диагностики межличностного компонента эмоционального интеллекта наглядно отражены на рисунке 6.

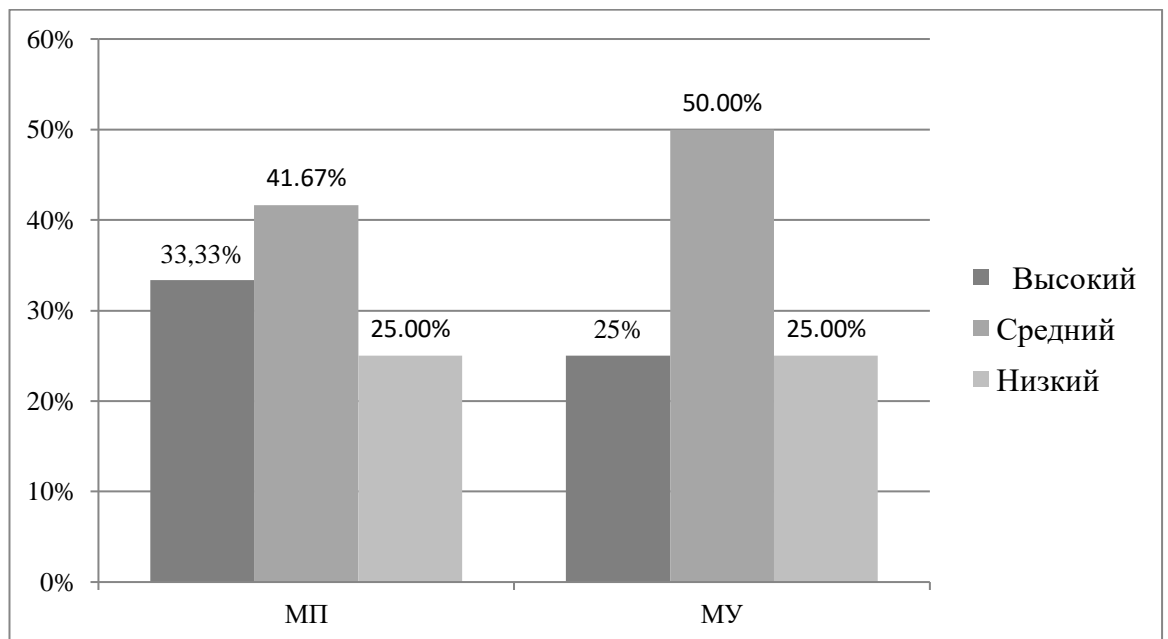


Рисунок 6. Уровень межличностного компонента эмоционального интеллекта у младших школьников

Итоговые результаты диагностики по компонентам развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста представлены в таблице 7 (Приложение).

Для наглядного примера данные по всем компонентам развития эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста изображены в виде диаграмм на рисунке 7.

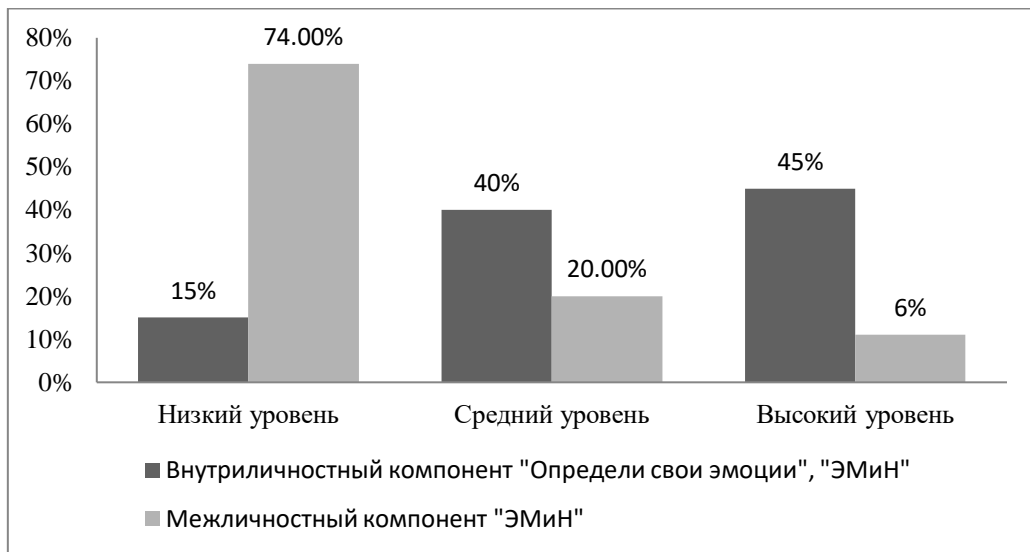


Рисунок 7. Результаты диагностики развития эмоционального интеллекта детей

По результатам диагностики были сделаны следующие выводы, представлены в виде диаграммы на рисунке 8.

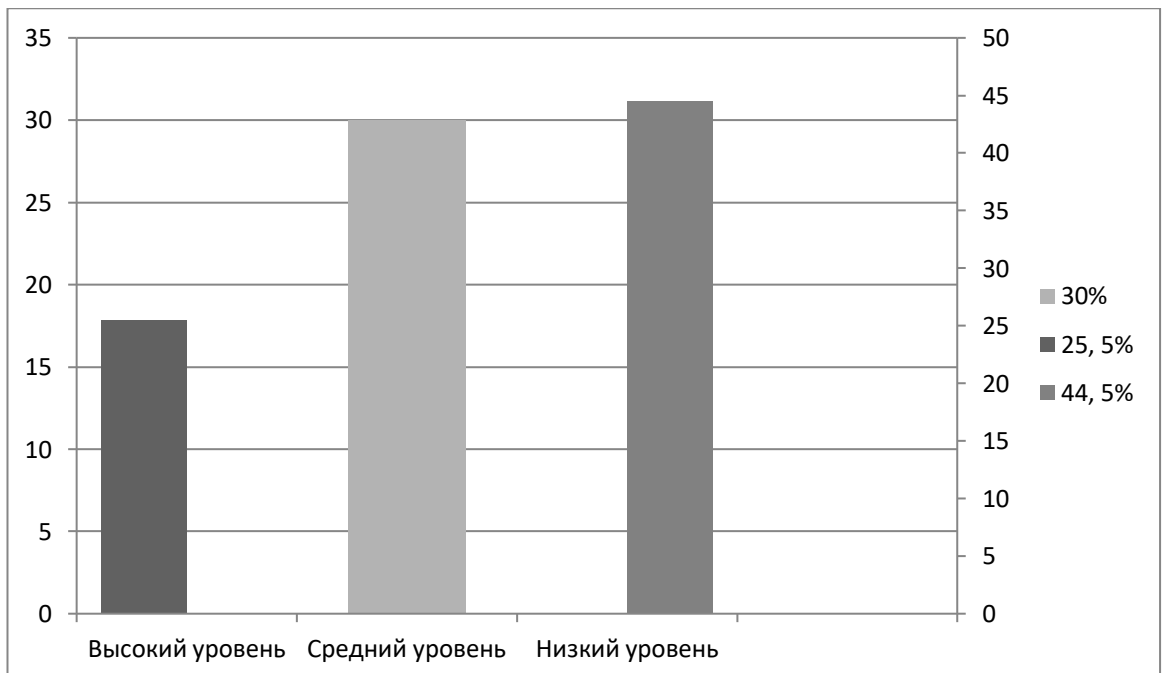


Рисунок 8. Общие результаты диагностики развития эмоционального интеллекта детей

44,5% детей (5 человека) имеют низкий уровень развития эмоционального интеллекта (EQ). У Александры П. низкий уровень определен во всех компонентах. Если после проведения развивающих игр хотя бы один компонент повысится до среднего уровня, то можно ожидать динамику в развитии и общий уровень ее эмоционального интеллекта можно будет определить как средний. Однако у Максима и Артема Я. низкий уровень развития по всем двум показателям, что может привести к предположению, что даже после проведения развивающих мероприятий их общий уровень все равно останется низким. Тем не менее, если мы сможем определить хотя бы один показатель как средний, это будет означать, что динамика в развитии существует.

Средний уровень развития эмоционального интеллекта был выявлен в 30% детей (4 человек). У Маргариты из двух показателей один показатель имеет высокий уровень, а один – средний. В случае проведения развивающих игр по межличностному компоненту возможно достижение высокого уровня ее общего развития. У Дмитрия и Марка средний уровень развития по двум компонентам. У Дмитрия высокий уровень развития в межличностном компоненте, а у Марка – внутриличностном. Развитие хотя бы одного из компонентов от среднего до высокого уровня может поднять их общий уровень. У Артема А. выявлен средний уровень развития во всех компонентах. Один из компонентов у Виктории, Семена и Александры Ю. определен низким уровнем развития. У Виктории и Александры Ю. – это межличностный компонент, а у Семена – внутриличностный.

Высокий уровень эмоционального интеллекта был выявлен у 25,5% детей (3 человека). Однако высокий уровень развития был определен не во всех компонентах, поэтому для Андрея и Алисы необходимо проводить развивающую работу. Андрею и Алисе можно уделять больше внимания в межличностном компоненте.

Анализ сводных показателей показал, что межличностный компонент имеет наименьший уровень развития эмоционального интеллекта у детей,

что затрудняет им определение и описание чужих эмоций.

## **2.3 Разработка программы развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста**

Результаты нашей оценки показали, что большинство младших школьников обладают средним или низким уровнем эмоционального интеллекта. Мы предложили программу по развитию эмоционального интеллекта младших школьников, которая предполагает включение современных психотехник.

Программа направлена на развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием современных психотехник. Основные задачи включают в себя:

- развитие адекватной оценочной деятельности, нацеленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- воспитание мотивации к установлению контактов с людьми, развитие потребности в общении и чувств понимания;
- развитие навыков самоконтроля в отношении проявления своих эмоциональных состояний в ходе самостоятельной деятельности;
- формирование способности распознавать собственные и чужие эмоции;
- развитие умения управлять своими эмоциями и понимания чужих эмоций.

Программа по развитию эмоционального интеллекта направлена на то, чтобы дети младшего школьного возраста могли лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей, а также уметь управлять своими эмоциями. Вот некоторые из принципов программы, которые могут повысить ее эффективность:

1. Индивидуальный подход – каждый ребенок разный, поэтому важно учитывать индивидуальные характеристики каждого ученика при разработке программы. Учителя должны помнить о том, что некоторые дети могут обучаться быстрее, чем другие, и необходимо дать им дополнительные

задания и материалы для развития их навыков.

2. Поддержка со стороны семьи – эмоциональное развитие начинается дома, поэтому важно держать родителей в курсе процесса обучения и наставлять их, как лучше общаться с детьми, чтобы развивать у них эмоциональный интеллект.

3. Постоянный анализ и оценка – необходимо постоянно анализировать процесс обучения и оценивать его результаты, чтобы корректировать программу и делать ее более эффективной.

4. Контроль времени – программа по развитию эмоционального интеллекта может быть эффективной только в том случае, если она продолжительна и регулярна. Длительность занятий должна быть определена заранее и строго контролироваться, чтобы ученики имели достаточно времени для изучения материала и усвоения навыков.

В итоге, программа по развитию эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста имеет большую пользу для их личностного развития и помогает детям лучше понимать самих себя и других людей.

Реализация программы предполагает поэтапную работу, начиная с диагностического этапа. На данном этапе проводится диагностика всех участников, которая включает использование следующих методик: «Определи свои эмоции» (авторы А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова), опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (автор Д.В. Люсин).

На втором этапе работы программа фокусируется на содержательном компоненте, что означает выбор современных психотехник, которые соответствуют задачам программы и учитывают индивидуальные особенности младших школьников.

Программа представляет собой цикл из 10 групповых занятий. Продолжительность занятий 40 минут. Режим проведения: один раз в неделю. Занятия проводятся педагогом-психологом во второй половине дня во внеурочное время (уроки психологии). Расписание занятий составляется с учетом количества уроков у детей, а также учебных нагрузок.



На ритуал приветствия отводится не более 3 минут, рефлексия занимает 5-7 минут, ритуал прощания составляет 3 минут. Остальное время рассчитывается в зависимости от конкретных упражнений, но не превышает 25 минут.

Использование психотехник в программе по развитию эмоционального интеллекта может дать младшим школьникам возможность лучше понимать свои эмоции и более эффективно управлять ими. Рассмотрим несколько примеров психотехник, которые используются в данной программе:

1. Дыхательные упражнения – научить детей правильному и ритмичному дыханию помогает уменьшение уровня стресса и тревоги. Это может быть полезным для контроля негативных эмоций и восстановления спокойствия.

2. Терапевтические игры – игры могут помочь детям понимать свои эмоции, учиться выражать их и расширять свой эмоциональный словарный запас. Также игры могут развивать навыки социальной адаптации и уверенности в себе.

3. Работа с дневником – заполнение эмоционального дневника помогает детям лучше понимать свои эмоции, находить причины их возникновения и управлять ими.

В целом, программа по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников принесет большую пользу для их личностного развития и поможет лучше понимать самих себя и других людей. Использование психотехник в такой программе позволит значительно улучшить результаты и помочь младшим школьникам стать более уверенными и эмоционально стабильными.

Критерии эффективности программы: младшим школьникам становится легче общаться со сверстниками; легче понимать, выражать свои чувства и лучше понимать эмоции других.

В таблице 3 представлено планирование и краткое содержание развивающих занятий.

Таблица 3. Тематическое планирование развивающих занятий

Номер занятия	Цель	Упражнение	Материалы и оборудование
Занятие 1	Знакомство, обучение определению эмоций и развитию эмоциональной чувствительности	Знакомство Игра «Знатоки эмоций» Техника рисования «прогноза погоды» Рефлексия Ритуал прощания	Цветные карандаши, листы бумаги, ручка
Занятие 2	Обучение определению эмоций и развитию эмоциональной чувствительности	Ритуал приветствия Упражнение «Придумывание слов на скорость» Игра «Угадай эмоцию» Игра «кто быстрее?» Рефлексия Ритуал прощания	Приготовленные карточки и названиями эмоций
Занятие 3	Развитие осознания и принятия своих чувств и эмоций	Ритуал приветствия Психотехника «Рисование в зеркалах» Игровое упражнение «Я и мое настроение» Рефлексия Ритуал прощания	Заготовленные листы бумаги, на которых нарисованы три зеркала, цветные карандаши
Занятие 4	Развитие понимания собственных эмоций (чьи эмоции)	Ритуал приветствия Упражнение «Заявление» Упражнение «музыка и эмоции» Создание коллажа «страна Эмоций» Рефлексия Ритуал прощания	Бланки с ситуациями, музыка, ватман А1, журналы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши.
Занятие 5	Формирование положительных чувств и эмоций (спокойствие, радость, доброжелательность)	Ритуал приветствия. Игровая техника «Я радуюсь, когда...» Игровое упражнение «Царевна Несмеяна» Игра «Кто как радуется» Техника самовнушения «У меня все получится» Рефлексия Ритуал прощания	Мяч
Занятие 6	Развитие управления эмоций	Ритуал приветствия Техника из психогимнастики «Возьми себя в руки» Рисуночная техника «мой страх» Техника самовнушения «Я все смогу» Рефлексия Ритуал прощания	Листы бумаги, краски, гуашь, кисточки, цветные карандаши
Занятие 7	Развитие понимания	Ритуал приветствия	Сказка «Слон и

	чужих эмоций	Упражнение «Бутерброд с ореховым маслом» Сказка «Слон и слепцы» Техника из психогимнастики «изобрази героя» Рефлексия Ритуал прощания	слепцы»; заготовленные ситуации.
Занятие 8	Развитие эмпатии	Ритуал приветствия Упражнение «Отражение чувств другого человека» Упражнение «Анализ музыкального отрывка №1 из оперы С. Прокофьева «Ромео и Джульетта» Упражнение «Перестановка ролей» Рефлексия Ритуал прощания	Лист бумаги, карандаш, ручка, музыкальный отрывок № 1 из оперы «Ромео и Джульетта»
Занятие 9	Закрепление полученных знаний	Ритуал приветствия Игровое упражнение «Изобрази...» Игровое упражнение «Что было бы, если бы...» Рефлексия Ритуал прощания	Мяч, сюжетные картинки
Занятие 10	Итоговое закрепление полученных знаний	Ритуал приветствия Упражнение «Я могу» Игра «Что я узнал» Упражнение «Научи другого» Рефлексия Ритуал прощания	Листы, ручки, тематические картинки

Полное описание развивающей программы представлено в Приложении 4.

Таким образом, предложенная программа по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников обладает актуальностью и целесообразностью для детей младшего школьного возраста. Вызовет познавательный интерес и побудит младших школьников к активному участию в занятиях.

## **Выводы по главе**

За основную теоретическую идею нами было принято утверждение, что «эмоциональный интеллект вполне можно рассматривать как элемент социального интеллекта» (П. Сэловей, Дж. Мейер, А. И. Савенков). Вслед за выше обозначенными авторами, в работе под «эмоциональным интеллектом» подструктуру социального интеллекта, включая способность наблюдать эмоции, различать их и использовать эту информацию для управления взаимоотношениями».

В структуре эмоционального интеллекта были выделены следующие компоненты: внутриличностный и межличностный. С опорой на указанные компоненты были определен соответствующий диагностический инструментарий позволяющий определить уровень эмоционального интеллекта, а также разработана программа.

Нами было организовано экспериментальное исследование, на базе МАОУ СШ №158 «Грани» г. Красноярск.

Результаты диагностики позволяют утверждать, что 25% обследованных детей демонстрируют низкий уровень развития изучаемого феномена, для 58,33% испытуемых характерен средний уровень, и только 16,67 % детей проявляет высокий уровень развития EQ.

## **Заключение**

Выпускная квалификационная работа посвящена теоретическому обобщению и практическому решению проблемы содержания деятельности педагога-психолога по развитию эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста, что нашло отражение в теоретическом обосновании и разработке программы. Результаты теоретического и экспериментального исследования показали достижение цели, решение поставленных задач и стали основанием для формулировки следующих выводов:

1) рассмотрено понятие и двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина. Эмоциональный интеллект можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками. Эмоциональный интеллект – это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности.

2) охарактеризовано развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте. Период младшего школьного детства является значимым для разностороннего развития возрастном. В данном возрасте совершенствуются все психические процессы и функции, качественно меняется ведущий вид деятельности (происходит его смена с игровой на учебную), формируются соответствующие возрастным новообразования. Такие новообразования, как рефлексия и самосознание, позволяют выводить межличностные коммуникации на новый, качественно отличный уровень. Для полноценного развития ребенок младшего школьного возраста должен обладать достаточным уровнем сформированности эмоционального интеллекта;

3) осуществлен подбор методик для экспериментального исследования эмоционального интеллекта у младших школьников, а также количественный и качественный анализ диагностических данных. Так, диагностика показала,

что 44,5% обследованных детей демонстрируют низкий уровень развития EQ, для 30% испытуемых характерен средний уровень, и только 25,5 % детей проявляет высокий уровень развития EQ;

4) составлена программа, направленная на развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с использованием современных психотехник.

Цель исследования достигнута, задачи реализованы в полном объеме.

## Список литературы

1. Айзенк, Г. Природа интеллекта – битва за разум: как формируются умственные способности / Г. Айзенк, Л. Кэмин. – Москва: Эксмо – Пресс, 2017. – 352 с.
2. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение школьников / Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова. – Москва: Академия, 2020. – 208 с.
3. Алешина, А.В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха / А.В. Алешина, С.Т. Шабанов. – Санкт-Петербург: Речь, 2019. – 336 с.
4. Алешина, А.В. Эмоциональный интеллект. Российская практика / А.В. Алешина, С.Т. Шабанов. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 432 с.
5. Альберхт, К. Социальный интеллект. Наука о навыках успешного взаимодействия с окружающими / К. Альберхт. – Москва: Бизнес Психологи, 2011. – 301 с.
6. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е.А. Алябьева. – Москва: Сфера, 2018. – 88 с.
7. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – Санкт-Петербург: Речь, 2013. – 288 с.
8. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2018. – 388 с.
9. Арушанова, А.Г. Развитие коммуникативных способностей школьника: методическое пособие / А.Г. Арушанова. – Москва: Сфера, 2020. – 80 с.
10. Афонькина, Ю.А. Диагностика эмоционального интеллекта у дошкольников / Ю.А. Афонькина // Детский сад: теория и практика. – 2014. – № 4. – С. 6-18.
11. Балаклеец, В.В. Об особенностях структурных компонентов эмоционального интеллекта у представителей разных народов [Электронный

- ресурс] / В.В. Балаклеец // Молодой ученый. – 2017. – № 4. – С. 315-318.  
Режим доступа: <http://moluch.ru/archive/138/38632/>
12. Берк, Л.Е. Развитие ребенка / Л.Е. Берк. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 1056 с.
13. Буянова, А.Ю. Теоретические аспекты развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста / А.Ю. Буянова, Е.Ю. Бледнова // Образование и воспитание. – 2019. – № 3 (3). – С. 59-61.
14. Бьюзен, Т. Могущество эмоционального интеллекта / Т. Бьюзен. – Москва: Попурри, 2018. – 240 с.
15. Веракса, Н.Е. Детская психология / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 446 с.
16. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – Москва: Перспектива, 2020. – 224 с.
17. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – Москва: Эксмо, 2006. – 512 с.
18. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва: АСТ Хранитель, 2016. – 458 с.
19. Грозина, В.А. Возможности игровых и рисуночных техник для развития эмоционального интеллекта старших дошкольников / А.В. Грозина // Психологические исследования эмоций. – 2012. – № 6. – С. 85-93.
20. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – Москва: Айрис-пресс, 2018. – 160 с.
21. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность. – Москва: Сфера, 2017. – 272 с.
22. Древаль, А.В. Интеллект ХХХ / А.В. Древаль. – Москва: Торус Пресс, 2015. – 316 с.
23. Иванова, Е.С. Возрастные нормативы объема и содержания активного словаря эмоций младших школьников / Е.С. Иванова // В мире научных открытий: Материалы II Межд. Научно-практ. конф. (9 января 2019



г.) / Под ред. С.П. Акутиной. – Москва: Изд-во «Спутник+», 2019. – С. 170-173.

24. Иванова, Е.С. Исследование взаимосвязи эмоционально-личностных особенностей и активного словаря эмоций. Дисс. канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2017. – 154 с.

25. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 464 с.

26. Изотова, Е.И. Амплификация эмоционального развития детей в условиях дошкольного учреждения / Е.И. Изотова // Психолог в детском саду. – 2017. – № 1. – С. 57-74.

27. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 752 с.

28. Карпович, Т.В. Психологическая диагностика социального интеллекта личности / Т.В. Карпович. – Москва: Содействие, 2007. – 164 с.

29. Кинг, П. Социальный интеллект / П. Кинг. – Москва: Библос, 2020. – 140 с.

30. Ковалец, И.В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере / И.В. Ковалец. – Москва: Владос, 2017. – 136 с.

31. Коробицын, Е.В. Формирование позитивных взаимоотношений родителей и детей 5-7 лет. Диагностика, тренинг, занятия / Е.В. Коробицина. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2019. – 133 с.

32. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2016. – 208 с.

33. Лисина, М.И. Формирование личности ребёнка в общении / М.И. Лисина. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 96 с.

34. Люгер, Дж. Искусственный интеллект: стратегии и методы решения сложных проблем / Дж. Люгер. – Москва: Вильямс, 2018. – 864 с.

35. Лютова, Е.К. Тренинг общения с ребенком / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – Санкт-Петербург: Речь, 2019. – 176 с.

36. Манфред, К. де В. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта / К. де В. Манфред. – Москва: Альпина Паблишер, 2019. – 350 с.

37. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феменология развития / В.С. Мухина. – Москва: Академия, 2008. – 608 с.

38. Нгуен, М.А. Развитие эмоционального интеллекта / М.А. Нгуен // Начальная школа. – 2020. – № 5. – С. 80-87.

39. Нгуен, М.А. Эмоциональный интеллект или новый взгляд на проблему толерантности / М.А. Нгуен // Психология образования сегодня: теория и практика / под ред. С.И. Коптевой, А.П. Лобанова, Н.В. Дроздовой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 273 с.

40. Никитина, Н.Б. Коррекционно-развивающая работа психолога с эмоциональной сферой ребенка дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Б. Никитина // Гуманитарный вектор. – 2015. – № 1. – С. 134-140.

41. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования / Р.В. Овчарова. – Москва: Юрайт, 2018. – 448 с.

42. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – Москва: Сфера, 2019. – 510 с.

43. Парыгин, Б.Д. Проблема эмоционального интеллекта в социальной психологии / Б.Д. Парыгин // Динамика социально-психологический явлений в изменяющемся обществе / под ред. А.Л. Журавлева. – Москва: Сфера, 2020. – 532 с.

44. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 192 с.

45. Робертс, Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2018. – № 4. – С. 3-26.

46. Рыжов, Д.В. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта / Д.В. Рыжов // Среднее

профессиональное образование. – 2020. – № 2. – С. 29-37.

47. Семенака, С.И. Уроки добра: Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет / С.И. Семенака. – Москва: Издательство АРКТИ, 2020. – 80 с.

48. Цукерман, Г.В. Психологическое обследование младших школьников / Г.В. Цукерман, М.И. Венгер. – Москва: Владос-Пресс, 2020. – 160 с.

49. Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова. – Москва: ВЛАДОС, 2015. – 314 с.

50. Щетинина, А.М. Восприятие и понимание младшими школьниками эмоционального состояния человека / А.М. Щетинина // Вопросы психологии. – 2017. – № 3. – С. 60-66.

## Приложение 1

Описание диагностической методики «Определи свои эмоции» (часть 1) (авторы А.А. Ошкина, И. Г. Цыганкова)

<p>Часть 1.</p>	<p>Цель: выявить осознание детьми собственных эмоций, причин их возникновения, понимание действий, совершаемых ими в определенном эмоциональном состоянии.</p> <p>Материал: 10 схематических карточек с изображением лиц, выражающих эмоции (спокойствие, радость, восторг, грусть, злость, гнев (ярость), обида, удивление, испуг, стыд) (Приложение 1).</p> <p>Ход. Экспериментатор предлагал ребенку рассмотреть карточки с изображением различных эмоциональных состояний, а затем брать по одной и называть изображенную эмоцию, затем ответить на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Когда ты испытываешь данную эмоцию?</li> <li>– Что может вызвать у тебя такую эмоцию?</li> <li>– Какие поступки, действия ты совершаешь в таком эмоциональном состоянии? (когда ты грустишь, злишься, обижен и т.д.)</li> </ul>	<p>Оценка результата:</p> <p>1 балл – не определяет и не называет эмоции и причины их возникновения, не может назвать поступки даже с помощью взрослого;</p> <p>2 балла – с помощью взрослого правильно определяет и называет некоторые эмоции (синонимы), объясняет некоторые адекватные причины их возникновения, называет отдельные поступки, совершаемые им в некоторых эмоциональных состояниях;</p> <p>3 балла – самостоятельно правильно определяет и называет почти все эмоции (синонимы), понимает и объясняет адекватные причины их возникновения; может назвать поступки, совершаемые им в определенном эмоциональном состоянии.</p>
-----------------	---	---

Описание диагностической методики «Определи свои эмоции» (часть 2) (авторы А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова)

<p>Часть 2.</p>	<p>Цель: выявить у детей умение осуществлять идентификацию собственных эмоциональных состояний в конкретных эмоциогенных ситуациях.</p> <p>Ход. Экспериментатор показывал ребенку карточки, отражающие разные эмоциональные состояния и предлагал выбрать ту, которая изображает его эмоции в предлагаемой ситуации.</p> <p>Инструкция: «покажи карточку, где изображено то, что ты почувствуешь, если»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тебе купили игрушку, о которой ты долго мечтал(а)</li> <li>– Тебя оставили одного/одну дома, тебе не с кем поиграть и поговорить.</li> <li>– В группе появилась новая девочка/мальчик</li> <li>– Вы с товарищем выиграли в игре, но приз отдали только ему.</li> <li>– Другой ребёнок сломал важную для тебя твою любимую игрушку.</li> <li>– Ты случайно сломал(а) важную для другого ребёнка его любимую игрушку.</li> </ul>	<p>Оценка результата:</p> <p>1 балл – ребенок не смог даже с помощью взрослого идентифицировать собственные эмоциональные состояния в конкретных ситуациях;</p> <p>2 балла – ребенок смог с помощью взрослого идентифицировать собственные эмоциональные состояния в некоторых ситуациях (3-4);</p> <p>3 балла – ребенок смог самостоятельно правильно идентифицировать собственные эмоциональные состояния во всех шести предложенных ситуациях, дает развернутый ответ.</p>
-----------------	--	---

Описание диагностической методики «Определи свои эмоции» (часть 3) (авторы А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова)

<p>Часть 3.</p>	<p>Цель: выявить у детей умение осуществлять интерпретацию собственных эмоциональных состояний в различных ситуациях (рефлексию своих поступков и анализ их мотивов, причин и последствий). Ход. Экспериментатор показывал ребенку карточки и пояснял ситуации, в которых дети испытывают разные эмоциональные состояния; выяснялось правильное понимание ребенком отображенной эмоции. Затем ребенку предлагалось представить себя на месте этого ребенка и объяснить, почему он так поступает, каковы причины и последствия такого поведения. Ситуации: – Вы с товарищем играли, но победил он. – Когда вы вместе играли твой товарищ сломал твою любимую игрушку. – Воспитатель не похвалил твою поделку.</p>	<p>Оценка результата: 1 балл – ребенок не смог даже с помощью взрослого осуществить интерпретацию собственных эмоциональных состояний в различных ситуациях, рефлексию своих поступков и анализ их мотивов, причин и последствий. 2 балла – ребенок смог с помощью взрослого осуществить интерпретацию собственных эмоциональных состояний в различных ситуациях, рефлексию своих поступков и анализ их мотивов, причин и последствий. 3 балла – ребенок смог самостоятельно правильно осуществить интерпретацию собственных эмоциональных состояний в различных ситуациях, рефлексию своих поступков и анализ их мотивов, причин и последствий.</p>
---------------------	--	--

Описание диагностической методики «Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина

ШКАЛА	ПРЯМЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ	ОБРАТНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ
Понимание чужих эмоций (МП)	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями (МУ)	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций (ВП)	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями (ВУ)	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии (ВЭ)	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций (ПЭ)	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями (УЭ)	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

**Нормативные показатели к тесту ЭИ**

ШКАЛА	ОЧЕНЬ НИЗКОЕ	НИЗКОЕ ЗНАЧЕНИЕ	СРЕДНЕЕ	ВЫСОКОЕ	ОЧЕНЬ ВЫСОКОЕ
МП	0-19	20-22	23-26	27-30	31 и выше
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 и выше
ВП	0-13	14-16	17-21	22-25	26 и выше

5

ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 и выше
ВЭ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 и выше
МЭИ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
ВЭИ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
ПЭ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 и выше
УЭ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше
ОЭИ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше

**Приложение 2**

Результаты диагностики по методике «Определи свои эмоции» (авторы А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова)

№ п/п	Имя испытуемого	Часть 1, вбаллах	Часть 2, вбаллах	Часть 3, в баллах	Итого баллов	Уровень
1	Маргарита	2	3	3	8	высокий
2	Алиса	2	3	2	7	средний
3	Андрей	3	3	2	8	высокий
4	Марк	2	2	2	6	средний
5	Александра Ю.	2	1	2	5	средний
6	Александра П.	1	2	1	4	низкий
7	Семен	2	3	2	7	средний
8	Артем А.	2	2	1	5	средний
9	Артем Я.	2	1	1	4	низкий
10	Дмитрий	2	2	2	6	средний
11	Виктория	1	2	2	5	средний
12	Максим	1	2	1	4	низкий

### Приложение 3

Результаты диагностики по методике «Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина

№ п/п	Имя испытуемого	Кол-во баллов		Итого баллов	Уровень
		МЭИ	ВЭИ		
1	Маргарита	36	36	72	низкий
2	Алиса	48	49	97	высокий
3	Андрей	50	52	102	высокий
4	Марк	41	44	85	средний
5	Александра Ю.	43	39	82	средний
6	Александра П.	51	53	104	высокий
7	Семен	43	42	85	средний
8	Артем А.	45	37	92	средний
9	Артем Я.	36	37	75	низкий
10	Дмитрий	47	49	96	высокий
11	Виктория	44	40	84	средний
12	Максим	36	37	74	низкий



## Содержание программы

### Занятие № 1 Этапы занятия (вводное и заключающее)

**Цель:** Знакомство, обучение определению эмоций и развитие эмоциональной чувствительности.

**Материалы:** цветные карандаши, листы бумаги.

#### Структура занятия:

Знакомство

Игра «Знатоки эмоций»

Техника рисования «прогноза погоды»

Упражнение «придумывание слов на скорость»

Игра «Угадай эмоцию»

Игра «кто быстрее?»

Рефлексия

Ритуал прощания

#### Ход работы.

**Знакомство:** Дорогие ребята! Вы учитесь в школе, у вас много уроков по самым разным предметам. Но в вашем расписании еще никогда не было уроков, на котором вы бы смогли лучше узнать себя, понять свои эмоции и эмоции окружающих людей, а также научиться управлять ими. Для того, чтобы узнать, как зовут каждого ученика необходимо, чтобы учащиеся оформили таблички и поставили их на парту.

**Цель:** создание доброжелательной обстановки для дальнейшей работы.

#### Игра «Знатоки эмоций»

**Цель:** Развитие определения эмоций, активизирует словарный запас.

**Описание игры:** Детям предлагается поочередно называть эмоции, которые может переживать человек. Радость, печаль, грусть, страх, гнев удивление, – все это разнообразные эмоции. Ученики каждый по одному называет одну эмоцию, которую он знает. Если нужна помощь, то помогает

ПСИХОЛОГ.

### **Техника рисования «прогноза погоды»**

**Цель:** Развитие эмоциональной чувствительности.

Описание техники рисования: Ребенок берет лист бумаги и карандаши и рисует рисунок, который будет соответствовать его настроению. Ребенок может показать, что у него сейчас «плохая погода» или штормовое предупреждение», а может быть, для него «светит солнце». Далее проводится презентация рисунков и пояснения. По необходимости задаются вопросы каждому участнику.

Упражнение «придумывание слов на скорость»

**Цель:** развитие скорости обработки информации.

Описание: Каждому ребенку нужно написать на листе бумаги как можно больше названий эмоций за одну минуту.

### **Игра «Угадай эмоцию»**

**Цель:** Определение эмоций с помощью мимики.

Описание игры: Каждый ребенок должен выйти к доске и показать с помощью мимики, жестов эмоцию, а другие должны понять, что за эмоцию изобразил ребенок.

Игра «кто быстрее?»

**Цель:** развитие точности и скорости обработки информации.

Описание: Участники делятся на две команды. Психолог заранее заготавливает списки слов (названия эмоций). В каждой команде выбирается водящий, которому ведущий последовательно показывает 5 слов. Он должен изобразить эти понятия без слов так, чтобы члены его команды поняли и смогли назвать загаданное понятие. Психолог ведет отсчет времени. Задача водящего – как можно точнее изобразить понятие, чтобы время на «понимание» было минимальным. То же самое производит и другая команда. Задание можно повторить несколько раз. Выигрывает та команда, которая уложилась в минимальное время.

Дискуссия по упражнению. Участники делятся мнениями. У кого

лучше получилось упражнение? За счет чего? Какими способами можно улучшить точность передачи информации?

### **Рефлексия**

**Цель:** установление обратной связи, анализ проделанного за сегодня, выявление степени удовлетворенности работы.

Вопросы от психолога:

- Чем мы сегодня занимались?
- Что узнали о себе и других?
- Как работалось сегодня?
- Что мешало?
- Что помогало?

### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети с кем сидят за партами друг другу говорят приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

### **Занятие № 2**

**Цель:** Развитие осознания и принятия своих чувств и эмоций

**Материалы:** заготовленные листы бумаги, на которых нарисованы три зеркала, цветные карандаши.

### **Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Психотехника «Рисование в зеркалах»

Игровое упражнение «Я и мое настроение»

Рефлексия

Ритуал прощания

### **Ход работы.**

### **Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание позитивных эмоциональных установок для настроения

детей друг на друга и возможность дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В приветствии должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

### **Игровое упражнение «Я и мое настроение»**

**Цель:** Развитие осознания своих эмоций в данный момент

Описание игры: детям предлагается рассказать о своем настроении, можно сравнивать с цветом, животным, состоянием. И обязательно ребенок должен объяснить почему он выбрал такое сравнение своего настроения.

### **Психотехника «Рисование в зеркалах»**

**Цель:** Обучение осознанию и принятию своих эмоций

Описание психотехники: Ребятам раздаются заранее подготовленные бланки, на которых нарисовано три зеркала. Под первым зеркалом находится надпись «Я глазами родителей». Под вторым – «Я глазами друзей». Под третьим-«Каким я вижу себя». Дети должны цветными карандашами нарисовать в зеркалах себя в соответствии с надписями.

По окончании работы проводится обсуждение.

Примерные вопросы:

- Что вы узнали о себе?
- Что объединяет и что различает три отражения в зеркале?

### **Рефлексия**

**Цель:** установление обратной связи, анализ проделанного за сегодня, выявление степени удовлетворенности работы.

Вопросы от психолога:

- Чем мы сегодня занимались?
- Что узнали о себе и других?

- Как работалось сегодня?
- Что мешало?
- Что помогало?

### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети с кем сидят за партами друг другу говорят приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

### **Занятие № 3**

**Цель:** Развитие понимания эмоций

**Материалы:** бланки с ситуациями, музыка, ватман А1, журналы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши.

#### **Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Упражнение «Заявление»

Упражнение «музыка и эмоции»

Создание коллажа «страна Эмоций»

Рефлексия

Ритуал прощания

#### **Ход работы.**

##### **Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание позитивных эмоциональных установок для настроения детей друг на друга и возможность дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В приветствии должен принять участие каждый ребенок. В заключение

дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»).

### **Упражнение «Заявление»**

**Цель:** понимание собственных мотивов и переживаний.

Описание упражнения: Каждому участнику выдается бланк с написанными на нем ситуациями. Необходимо будет каждому участнику вписать напротив ситуации, что он чувствует, почему он это чувствует и наиболее подходящий способ поведения в ней.

### **Упражнение «музыка и эмоции»**

**Цель:** развитие понимания передачи эмоционального состояния и развитие образного мышления.

Описание упражнения: прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая, грустная, довольная, сердитая, смелая, трусливая, праздничная, будничная, добрая, усталая, ясная, мрачная.

### **Создание коллажа «страна Эмоций»**

**Цель:** развитие понимания эмоций и сплоченности детей.

Описание создания коллажа:

На ватмане, который размещается в центре стола или на полу, ребята с помощью предложенных материалов изображают страну Эмоций. Важно участие каждого ребенка. В это время звучит веселая музыка. Психолог помогает выбирать картинки из журналов, вырезать их, приклеивать, размещать на ватмане

Обсуждение: когда коллаж готов, необходимо провести обсуждение, вовремя которого каждому ребенку предлагается рассказать о том, почему именно эти картинки подобраны к определенным эмоциям.

### **Рефлексия**

**Цель:** установление обратной связи, анализ проделанного за сегодня, выявление степени удовлетворенности работы.

Вопросы от психолога:

– Чем мы сегодня занимались?

- Что узнали о себе и других?
- Как работалось сегодня?
- Что мешало?
- Что помогало?

### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети с кем сидят за партами друг другу говорят приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

### **Занятие № 4**

**Цель:** Формирование положительных чувств и эмоций (спокойствие, радость, доброжелательность)

**Материалы:** мячик

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игровая техника «Я радуюсь, когда...»

Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»

Игра «Кто как радуется»

Техника самовнушения «У меня все получится»

Рефлексия

Ритуал прощания

**Ход работы.**

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание позитивных эмоциональных установок для настроения детей друг на друга и возможность дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты,

мимику, позу.

В приветствии должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

### **Игровая техника «Я радуюсь, когда...»**

**Цель:** Формирование понимания эмоции радости

**Описание:** Психолог: Наше первое занятие сегодня мы начнем с игры!

Я бросаю мячик каждому из вас по очереди и буду спрашивать вопросы «Скажи пожалуйста, когда ты радуешься?» Школьник должен поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда ...»

### **Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»**

**Цель:** Формирование навыков позитивного настроения и себе и другим людям

**Описание:** Психолог напоминает сказку про царевну Несмеяну и предлагает поиграть в такую же игру. Кто-то из детей будет царевной, которая все время грустит и плачет, а остальные будут по очереди подходить к ней и стараться ее рассмешить. Царевна же изо всех сил старается не засмеяться. Выигрывает тот, кто сумеет все-таки вызвать ее улыбку или смех. В качестве царевны Несмеяны выбирается необщительный (лучше девочка) ребенок, а остальные всеми силами стараются ее развеселить.

### **Игра «Кто как радуется»**

**Цель:** научить делиться с окружающими радостными эмоциями.

**Описание игры:** дети становятся в круг. Ведущий предлагает детям изобразить, показать без слов как они радуются при встрече с мамой; как они радуются подаркам на свой день рождения; как радуются встрече с лучшим другом и т.д. Можно использовать при этом выразительные движения: объятия, улыбки, смех, радостные восклицания и др.

### **Техника самовнушения «У меня все получится»**

**Цель:** формировать самостоятельно у себя положительный настрой.

**Описание техники:** ребенок занимает удобную позу сидя, закрывает глаза, расслабляется и шепотом, без всякого напряжения несколько раз



(минимум 10) монотонно произносит одну и ту же формулу самовнушения. Формула должна быть простой, состоящей из нескольких слов, максимум из 3-4 фраз и всегда носить позитивное содержание. Например, «У меня все получится». Ни в коем случае она не должна содержать частицу «не», так как отрицание любого действия или явления не распознается подсознанием и может быть принято за обратное утверждение. Сеанс этого метода самовнушения продолжается 2-3 минуты. Для лучшего эффекта повторяется 2-3 раза в день в течении недели.

### **Рефлексия**

**Цель:** установление обратной связи, анализ проделанного за сегодня, выявление степени удовлетворенности работы.

Вопросы от психолога:

- Чем мы сегодня занимались?
- Что узнали о себе и других?
- Как работалось сегодня?
- Что мешало?
- Что помогало?

### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети с кем сидят за партами друг другу говорят приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

### **Занятие № 5**

**Цель:** Развитие управления эмоций

**Материалы:** листы бумаги, краски, гуашь, кисточки, цветные карандаши

Структура занятия:

Ритуал приветствия

Техника из психогимнастики «Возьми себя в руки»

Техника самовнушения «Я все смогу»

Рефлексия

Ритуал прощания

**Ход работы.**

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание позитивных эмоциональных установок для настроения детей друг на друга и возможность дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Техника из психогимнастики «Возьми себя в руки»

Цель: Развитие умения управлять своими эмоциями

Рисуночная техника «Мой страх».

Цель: развитие управления своими негативными эмоциями, помогает освобождению от неприятных эмоций.

Техника самовнушения «Я все смогу»

Цель: управление своими эмоциями

**Рефлексия**

**Цель:** установление обратной связи, анализ проделанного за сегодня, выявление степени удовлетворенности работы.

**Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети с кем сидят за партами друг другу говорят приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

**Занятие №6**

Цель: Развитие понимания чужих эмоций

Материалы: Сказка «Слон и слепцы»; заготовленные ситуации.

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Упражнение «Бутерброд с ореховым маслом»

Сказка «Слон и слепцы»

Техника из психогимнастики «изобрази героя»

Рефлексия

Ритуал прощания

**Ход работы.**

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание позитивных эмоциональных установок для настроения детей друг на друга и возможность дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В приветствии должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Упражнение «Бутерброд с ореховым маслом»

**Цель:** развитие умения понимать душевное состояние другого и способов взаимодействия с окружающим миром.

**Описание упражнения:** для выполнения этого упражнения мне понадобится один желающий. (Дальше инструкция дается после того, как выйдет помощник) Твое задание – объяснить младшему брату, как сделать бутерброд с ореховым маслом. Братом буду я. Я буду выполнять все твои инструкции. (Следовать указаниям учащегося необходимо настолько точно, насколько он говорит, не боясь вызывать смех своими действиями. Младший брат ничего не знает: ни как открыть банку с маслом, ни как открыть пакет с хлебом, ни какой стороной ножа пользоваться и т.д.) Это упражнение должно показать, как тяжело порой слушающему понимать мысли говорящего.

Сказка «Слон и слепцы»

**Цель:** развитие умения слушать и понимать эмоции других людей

**Описание:** Недопонимание между людьми всегда были, есть и будут.

И, конечно, люди всегда старались понять друг друга. Иногда это трудно, потому что люди смотря по-разному на жизнь. Понять это поможет одна сказка.

Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов.

Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели его увидеть, но как?

«Я знаю, - сказал один мудрец, - мы ощупаем его». – «Хорошая идея, - сказали другие, - тогда мы будем знать, какой он- слон». Итак, шесть человек пошли изучать слона.

Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед - назад. «Слон похож на веер!» - закричал первый мудрец.

Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» - воскликнул он.

«Вы оба не правы, - сказал третий, - он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост.

«Слон похож на копье», - воскликнул четвертый.

«Нет, нет, - закричал пятый, - слон как высокая стена!». Он говорил так, ощупывая бок слона.

Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все не правы, - сказал он, - слон похож на змею».

«Нет на веревку!» - «Змея!» - «Стена!» - «Вы ошибаетесь!» - «Я прав!».

Шестеро слепых кричало друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

Обсуждение. В чем причина непонимания мудрецов? Что мудрецам было необходимо сделать. Чтобы узнать, как на самом деле выглядит слон?

Психолог после высказываний ребят говорит, что каждый мог «видеть» своим умом лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие.

Техника из психогимнастики «изобрази героя»

Цель: Развитие способности понимать чужие эмоции, правильно их выражать, переживать эмоции.

Описание: Психолог озвучивает ситуации и ребенок, который желает участвовать должен показать без слов эту ситуацию.

1. «Новая кукла» (ситуация на выражение радости). Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. «Баба-яга» (ситуация на выражение гнева). Баба-Яга поймала Аленушку, велела затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушка сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает злая по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

3. «Фокус» (ситуация на выражение удивления). Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда чемодан открыл, кошки там не было, а была собака.

4. «Соленый чай» (ситуация на выражение отвращения). Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал соль. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

5. «Новая девочка» (ситуация на выражение презрения). В класс пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей –недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока.

6. «Золушка» (ситуация на выражение печали). Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку.

7. «Один дома» (ситуация на выражение страха). Мама енотиха ушла добыть еду, крошка- енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно-а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

### **Рефлексия**

**Цель:** установление обратной связи, анализ проделанного за сегодня, выявление степени удовлетворенности работы.

Вопросы от психолога:

- Чем мы сегодня занимались?
- Что узнали о себе и других?
- Как работалось сегодня?
- Что мешало?
- Что помогало?

### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети с кем сидят за партами друг другу говорят приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

### **Занятие № 7**

**Цель:** Развитие эмпатии

**Материалы:** лист бумаги, карандаш, ручка, музыкальный отрывок № 1 из оперы «Ромео и Джульетта»

#### **Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Упражнение «Отражение чувств другого человека»

Упражнение «Анализ музыкального отрывка №1 из оперы С. Прокофьева «Ромео и Джульетта»

Упражнение «Перестановка ролей»

Рефлексия

Ритуал прощания

#### **Ход работы.**

#### **Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание позитивных эмоциональных установок для настроения детей друг на друга и возможность дать каждому ребенку почувствовать себя

в центре внимания.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В приветствии должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Упражнение «Отражение чувств другого человека»

Цель: развить способность сопереживать.

Описание: психолог произносит любую фразу, содержание которой резко контрастирует с эмоциональной окраской (интонацией, мимикой, жестами, позой). Участники должны передать истинное содержание фразы, определив ее подтекст. Ребятам нужно описать ситуацию, в которой может быть произнесена такая фраза, а также чувства того, кто произносит эту фразу.

Примеры фраз: «Ах, вас только здесь не хватало!», «Ну ты и красавица сегодня!», «Ой–ой, как страшно, испугал!». Далее ребята сами приводят примеры подобных фраз и объясняют, что они чувствуют и что чувствуют дети, которые слышат эту фразу.

Упражнение «Анализ музыкального отрывка №1 из оперы С. Прокофьева «Ромео и Джульетта»

Цель: Формирование умения слушать и сопереживать героям, формирование способности поставить себя на место другого человека.

Описание: Ребята, а сейчас мы с вами послушаем отрывок из оперы «Ромео и Джульетта». Вам необходимо внимательно послушать и понять с помощью музыки какое настроение у героев. Может быть они обеспокоены чем-то либо наоборот веселы? Как вы это поняли?

Упражнение «Перестановка ролей»

Цель: развитие умение представлять себя в роли другого человека.

Описание: Ребятам нужно вспомнить всех своих близких и знакомых.

Необходимо вжиться в роль человека, которого вы выбрали. Главное перестать думать о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему.

Ответьте на вопросы:

Как вас зовут?

Каков ваш возраст?

Какие ваши любимые книги?

Куда вы ездили в отпуск?

Что вы больше всего любите?

Что вас больше всего печалит?

Что вас приводит в восторг?

В каких ситуациях на вас накатывает ностальгия?

Чего вы боитесь?

На что или на кого вы чаще всего надеетесь?

### **Рефлексия**

**Цель:** установление обратной связи, анализ проделанного за сегодня, выявление степени удовлетворенности работы.

Вопросы от психолога:

- Чем мы сегодня занимались?
- Что узнали о себе и других?
- Как работалось сегодня?
- Что мешало?
- Что помогало?

### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети с кем сидят за партами друг другу говорят приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

### **Занятие № 9**



**Цель:** Закрепление полученных знаний.

**Материалы:** мяч, сюжетные картинки.

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия

Игровое упражнение «Изобрази...»

Игровое упражнение «Что было бы, если бы...» Ритуал прощания

**Ритуал приветствия:**

**Цель:** создание позитивных эмоциональных установок для настроения детей друг на друга и возможность дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В приветствии должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

**Игровое упражнение «Изобрази...»**

**Цель:** развитие способности понимать и изображать эмоцию.

Психолог называет по имени одного из участников, кидает ему мяч и говорит – «Изобрази, пожалуйста, хитрую лисичку!». Ребенок изображает без слов животного и кидает мяч следующему участнику.

Игровое упражнение «Что было бы, если бы...»

**Цель:** развитие способности понимать и распознавать различные эмоции.

Психолог показывает детям сюжетную картинку, у героев которой отсутствует лицо. Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному эпизоду и почему. После чего детям предлагается изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым, грустным и т.д.?

**Рефлексия**

**Цель:** установление обратной связи, анализ проделанного за сегодня, выявление степени удовлетворенности работы.

Вопросы от психолога:

- Чем мы сегодня занимались?
- Что узнали о себе и других?
- Как работалось сегодня?
- Что мешало?
- Что помогало?

### **Ритуал прощания**

**Цель:** обучение детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Дети с кем сидят за партами друг другу говорят приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.