

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

**Карпова Елизавета Алексеевна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. наук, доцент кафедры  
педагогике и психологии начального образования

Мосина Н.А.

03.06.2024г.

(дата, подпись)

Руководитель канд. психол. наук, доцент кафедры  
педагогике и психологии начального образования

Сафонова М.В.

03.06.2024г.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 17.06.2024г.

Обучающийся Карпова Е.А.

03.06.2024г.

(дата, подпись)

Оценка Отлично

(прописью)

Красноярск 2024

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта в работе учителя начальных классов .....	7
1.1. Подходы в изучении эмоционального интеллекта .....	7
1.2. Особенности и значение эмоционального интеллекта для профессиональной деятельности учителей начальных классов .....	18
1.3. Методы развития эмоционального интеллекта у учителей начальных классов .....	27
Выводы по Главе 1 .....	36
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей эмоционального интеллекта учителей начальных классов .....	38
2.1. Методы диагностики эмоционального интеллекта учителя начальных классов .....	38
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение .....	46
2.3. Программа занятий, направленная на развитие эмоционального интеллекта у учителей начальных классов .....	62
Выводы по Главе 2 .....	71
Заключение .....	75
Список использованных источников .....	77
Приложения .....	84

## Введение

В настоящее время всё больше наблюдается рост интереса к изучению эмоционального интеллекта. На сегодняшний день об эмоциональном интеллекте говорят, что он способствует профессиональной и личностной самореализации личности, эмоциональные особенности человека определяют результативность в сфере активных профессиональных коммуникаций (человек – человек). Эмоциональная устойчивость, навыки межличностного общения, способность к адаптации в различных ситуациях, а также другие составляющие эмоционального интеллекта являются немаловажными для успешной работы учителя. Изучение эмоционального интеллекта в аспекте работы учителя может помочь в решении проблемы его значимости для мотивационной сферы, анализе эмоциональных переживаний, самооценке личности учителя и ее устойчивости в стрессовых ситуациях и т.д. От уровня эмоционального интеллекта педагога будет зависеть не только психологическое состояние обучающихся, но и уровень качества их образования.

По-настоящему об эмоциональном интеллекте заговорили в 60-х годах прошлого века, основные исследования проходили в 80-х. В 1988 году Рувен Бар-Он ввел обозначение EQ – emotional quotient, что означает коэффициент эмоциональности, он предлагал количественный подход, который мог бы сравниться с оценкой IQ, а уже само понятие эмоционального интеллекта впервые упомянули в своей исследовательской работе П. Сэловей и Дж. Мэйер в 1990 году [65, 44].

«Эмоциональный интеллект – это способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений» (Н. Холл), то есть «способность к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими (Д.В. Люсин). Холл считал, что эмоциональный интеллект, в отличие от умственного, возможно развивать» [17].

Теория эмоционального интеллекта сформировалась в психологической науке недавно. Первоначально эмоции и интеллект рассматривались отдельно, но осознавалась их взаимосвязь и взаимозависимость. Вопросом изучения эмоционального интеллекта занимались такие ученые как Р. Бар-Он, Х. Вайсбах, Д. Гоулман, У. Дакс, Дж. Мэйер, П. Сэловей, Н. Холл, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, Д.В. Ушаков и другие.

Некоторые психологи считают, что коэффициент эмоционального интеллекта (EQ) значит больше, чем IQ [64, 11].

Противоречием исследования является то, что требования к личности педагогов в современных условиях постоянно возрастают, у хорошего педагога в наше время должен быть хорошо развит эмоциональный интеллект, но в сложившейся системе современного образования учителя не уделяют должного внимания работе с эмоциями.

Проблемой исследования является отсутствие у многих учителей заинтересованности в повышении уровня своего эмоционального интеллекта.

Профессионально сформированная личность педагога включает в себя не только знания предмета и педагогических технологий, но и систему отношений и эмоциональный интеллект. Развитый эмоциональный интеллект помогает учителю считывать и интерпретировать эмоции учеников, что в свою очередь помогает ему создать психологически благоприятную атмосферу в классе. В особенности это важно для учителей начальных классов, потому что детям этого возраста сложнее контролировать и понимать эмоции, которые они испытывают. Поэтому учителю в начальной школе важно следить как за собственным проявлением эмоций, так и наблюдать за эмоциональным состоянием детей. Только в такой эмоционально комфортной обстановке можно будет построить продуктивную работу в классе.

**Цель исследования:** на основе изучения особенностей развития эмоционального интеллекта разработать программу развития

эмоционального интеллекта педагогов начальных классов.

**Объект исследования:** эмоциональный интеллект учителя начальных классов.

**Предмет исследования:** особенности эмоционального интеллекта учителя начальных классов.

**Гипотеза исследования:** эмоциональный интеллект у учителей начальных классов находится на низком и среднем уровне развития и характеризуется:

- 1) низкой способностью в понимании собственных эмоций и понимании эмоционального состояния своих учеников;
- 2) достаточно развитой способностью в контролировании собственных эмоций;
- 3) средней способностью к рефлексивности;
- 4) может быть развит в процессе тренинговых занятий.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научную литературу по проблеме эмоционального интеллекта. Определить основное понятие исследования.
2. Рассмотреть особенности эмоционального интеллекта и его значение для профессиональной деятельности у учителей начальных классов.
3. Подобрать комплекс диагностических методик для изучения особенностей эмоционального интеллекта у учителей начальных классов.
4. Провести исследование, направленное на изучение особенностей эмоционального интеллекта учителей начальных классов.
5. Описать особенности эмоционального интеллекта учителей начальных классов.
6. Создать программу занятий, направленную на развитие эмоционального интеллекта у учителей начальных классов.
7. Оформить выводы.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ, обобщение научной литературы по

проблеме исследования.

2. Тестирование.

3. Количественный и качественный анализ данных, первичная статистика.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе нескольких школ Красноярска: МАОУ СШ №158, МАОУ СШ №157, МБОУ Гимназия № 16. В нем приняли участие 19 педагогов начальной школы, которые отвечали на вопросы методик в онлайн формате. Возраст испытуемых: 25 лет и ниже – 21 %, 25-35 лет – 21 %, 35-50 лет – 42 %, 50 и более лет – 16 %.

Работа апробирована на конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в рамках XXV Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске. По теме исследования имеется публикация.

# **Глава 1. Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта в работе учителя начальных классов**

## **1.1. Подходы в изучении эмоционального интеллекта**

Научные работы и издания по теме «эмоциональный интеллект» (далее ЭИ) начали регулярно появляться с 90-х годов XX века. Однако наличие множества представлений и подходов к его измерению составляют трудности в понимании понятия и содержания эмоционального интеллекта. ЭИ с каждым годом пользуется все большей популярностью и привлекает внимание ученых, занимающихся психологической наукой. Их общее количество, которое занимается изучением психологии, огромно, но, несмотря на это, в настоящее время пока еще нет единого четкого представления о содержании понятия ЭИ в науке.

Идея изучения эмоционального интеллекта появилась благодаря понятию «социальный интеллект», которое разрабатывалось такими авторами, как Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк. В развитии психологии интеллекта в какой-то момент ученые начали уделять большое значение его информационным моделям, а не аффективным. Понятие «социальный интеллект» после этого стало «связующим звеном между когнитивной и аффективной сторонами процесса познания» [33].

По мнению ученых, эмоции включают в себя информацию о связях между человеком и другими индивидами или предметами; эти связи могут быть актуальными на данный момент жизни, либо воспоминаниями и фантазиями человека. Изменение этих связей является причиной для изменения эмоций, которые будет испытывать человек по этому поводу. То есть эмоциональный интеллект можно определить как способность человека перерабатывать информацию, которую несут в себе эмоции: определение значения эмоций, их связи друг с другом, использование полученной информации об эмоциях в качестве ресурса для мышления и принятия

различных решений.

К биологическим предпосылкам ЭИ можно отнести [5]:

– уровень эмоционального интеллекта родителей (по исследованиям Д.Д. Гуастелло и С.Дж. Гуастелло выявляется корреляция между уровнем ЭИ детей и их матерей, в то время как между уровнем ЭИ детей и их отцов такая корреляция отсутствует. Это может быть связано с тем, что мать проводит с ребенком больше времени, чем отец, являясь посредником для обогащения среды ребенка, в которой он получает новые знания и развивает эмоциональную компетентность);

– правополушарный тип мышления (имеет связь с невербальным интеллектом, а также помогает в распознавании эмоциональной окраски речи. Люди с хорошо развитым невербальным интеллектом лучше распознают и понимают эмоции, а также они больше направлены на окружающих людей, чем на себя);

– наследственные задатки восприимчивости эмоций (определяют качество адаптации эмоциональной реакции на обстоятельства, а также они связаны с эффективной обработкой информации об эмоциях);

– свойства темперамента (определяют личностные характеристики: «нейротизм, экстраверсия и сознательность, высоко коррелирующие с опросниками на ЭИ, а свойства темперамента образуют взаимосвязи с эмоциональным интеллектом – чертой личности») [5];

– особенности переработки информации (связаны с экстраверсией и нейротизмом. Считается, что экстраверсия способствует переработке положительных, а нейротизм – отрицательных стимулов).

К социальным предпосылкам ЭИ можно отнести [5]:

– синтонию (по Я. Мазуркевичу «инстинктивное созвучие с окружением»). Синтоническая личность переживает эмоции, которые испытывает другой человек, с которым она находится в непосредственном взаимодействии);



– степень развития самосознания ребенка (основы реалистичного самовосприятия и самопринятия личности закладываются на ранних стадиях онтогенеза, определяясь исходным принятием ребенка со стороны родителей. Уровень развития самосознания будет выступать как предпосылка самоуправления эмоциями личности);

– рационализацию (рациональные утверждения уменьшают эмоциональный дистресс и снижают интенсивность различного вида эмоций);

– уверенность в своей эмоциональной компетентности (процессы самооценки и саморегуляции будут находиться в основе уверенности в своей эмоциональной компетентности);

– уровень образования родителей и доход в семье (исходя из позиции Д. Голдена можно сделать вывод, что карьерные достижения родителей и их материальная обеспеченность, базирующаяся на успехах в профессии, будет являться следствием более высокого уровня ЭИ; при этом перечисленные задатки могут наследоваться их детьми. Также личности с высоким уровнем образования могут уделять больше своего времени самопознанию и саморазвитию, вследствие чего их дети будут расти в эмоционально и интеллектуально «обогащенной среде»);

– гендерные особенности воспитания (различия в социализации девочек и мальчиков основаны неосознанным желанием родителей подготовить детей к выполнению соответствующих гендерных ролей. Гендерные различия обнаруживаются в том, что ЭИ у женщин проявляется больше на уровне межличностных отношений, а у мужчин – на внутриличностном уровне ЭИ);

– эмоционально благополучные отношения между родителями (родители, имеющие наиболее высокий уровень ЭИ, способны организовать гармоничные взаимоотношения в семье, которые будут определять впоследствии уровень развития ЭИ их детей);

– андрогинность (одинаковое обладание женскими и мужскими качествами у человека, которые могут формироваться при воспитании в семье, где у девочек поощряются присущие мужчинам качества, такие как стойкость и самоконтроль, а у мальчиков – проявление эмпатии и нежных чувств. Андрогинные индивиды сочетают в себе продуктивные эмоциональные стратегии, которые могут быть и у мужчин, и у женщин);

– внешний локус контроля (внешний локус контроля и способность к прощению предполагают достаточно высокую степень развития когнитивных навыков, связанных с обработкой эмоциональной информации);

– религиозность (у религиозных людей преобладает внешний локус контроля, способствующий эмпатии и самоконтролю эмоций; религиозное воспитание предполагает воспитание нравственных чувств; исповедь сопровождается переживанием катарсического освобождения и является стимулом к самосовершенствованию, требующее от личности самоограничение и саморегуляцию).

Этапами развития ЭИ являются [62]:

1. Восприятие и осознание эмоций, выделение подлинных и подражательных эмоций.

2. Эмоции включаются в процесс мышления личности и его деятельности, с помощью чего она осуществляет эмоциональное изучение конкретной проблемы или ситуации, в которой она оказалась.

3. Индивид воспринимает эмоции комплексно, оценивает связи между ними, причины их появления и формулирует их.

4. У человека появляется способность к управлению своими эмоциями, которая помогает ему решать проблемные ситуации, что в следствие ведет к его личностному росту.

Дж. Майер провел исследование по истории становления понятия «эмоциональный интеллект» и выделил пять периодов [44]:

Таблица 1. – Периоды становления понятия «эмоциональный интеллект» по Дж. Майеру

№	Период	Становление ЭИ
1.	1900–1969 гг.	Относительно обособленные исследования эмоций и интеллекта
2.	1970–1989 гг.	Влияние когнитивных и эмоциональных процессов взаимосвязано и находится в центре внимания ученых
3.	1990–1993 гг.	Эмоциональный интеллект становится предметом психологического исследования
4.	1994–1997 гг.	Эмоциональный интеллект популяризирован
5.	С 1998 года по настоящее время	Прояснение сущности эмоционального интеллекта

В 1990 году П. Сэловей и его соавтор Дж. Мэйер ввели понятие «эмоциональный интеллект», под которым они понимают «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий». Авторы разработали первую модель эмоционального интеллекта, состоящую из трех компонентов (см. рисунок 1) [44].

Перечисленные на рисунке компоненты образуют определенную иерархию, включающую различные уровни. Они осваиваются человеком последовательно. Каждый компонент направлен в две стороны: на окружающих и на себя.

Все типы способностей состоят из определенных компонентов. Способность к идентификации и выражению эмоций делится на две составляющие, одна из них направлена на свои эмоции, а другая – на чужие. В первый компонент включаются вербальный и невербальный субкомпоненты, а во второй – субкомпоненты невербального восприятия и эмпатии.

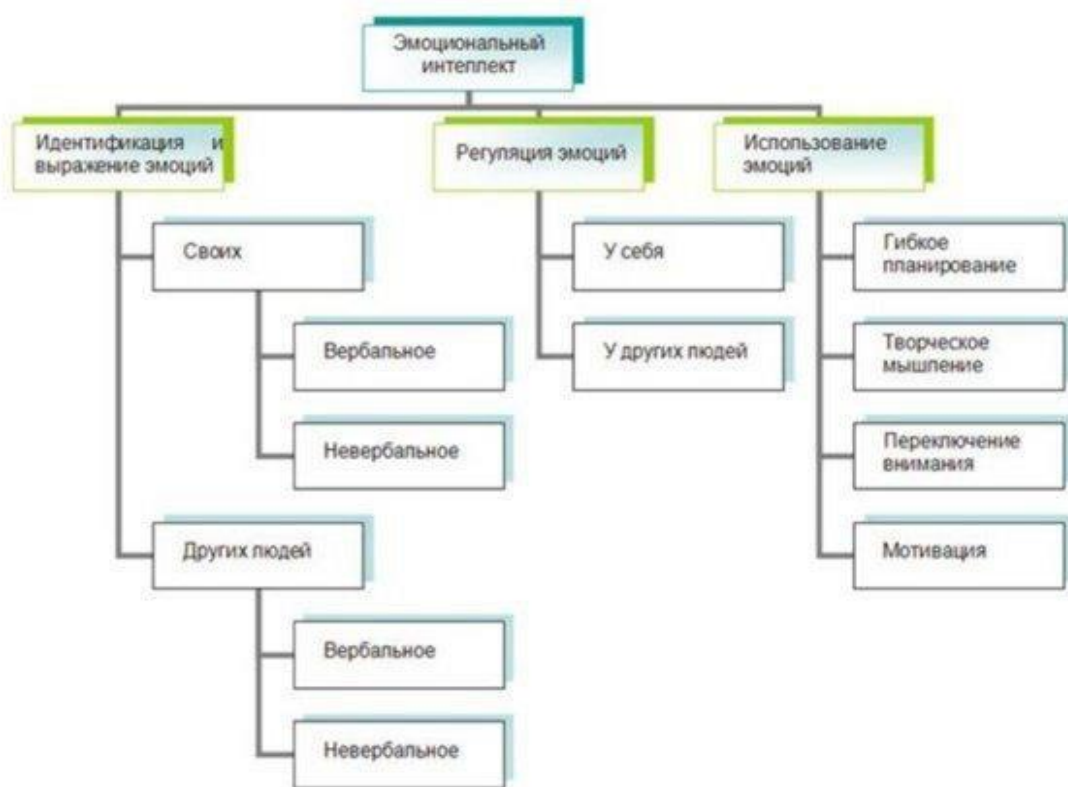


Рисунок 1. – Структура эмоционального интеллекта по Дж. Майеру и П. Сэловею [25]

Эмоциональная регуляция состоит из регулирования своих и чужих эмоций. Третий тип способностей, связанный с использованием эмоций в мышлении и деятельности, включает компоненты гибкого планирования, творческого мышления, перенаправленного внимания и мотивации. Умение регулировать и правильно использовать свои эмоции может привести к улучшению отношений между субъектами, а также к их личностному росту.

Позже Сэловей и Мэйер создали собственную модель, что было отражено в ряде их публикаций. В основе этой модели представления о том, что в эмоциях представлена информация о связях личности с субъектами. То есть эмоции «информируют» человека о характере этих связей, которые могут быть не только актуальными, но и вспоминаемыми или воображаемыми. Изменяя связи, изменяются эмоции, которые испытывает человек по этому поводу.

Другой американский психолог Д. Гоулман, расширяя работу Дж. Майера и П. Саловея, стал рассматривать ЭИ в структуре лидерского интеллекта. В свою модель он добавил некоторые новые личностные характеристики (см. рисунок 2) [12, с. 266-269].

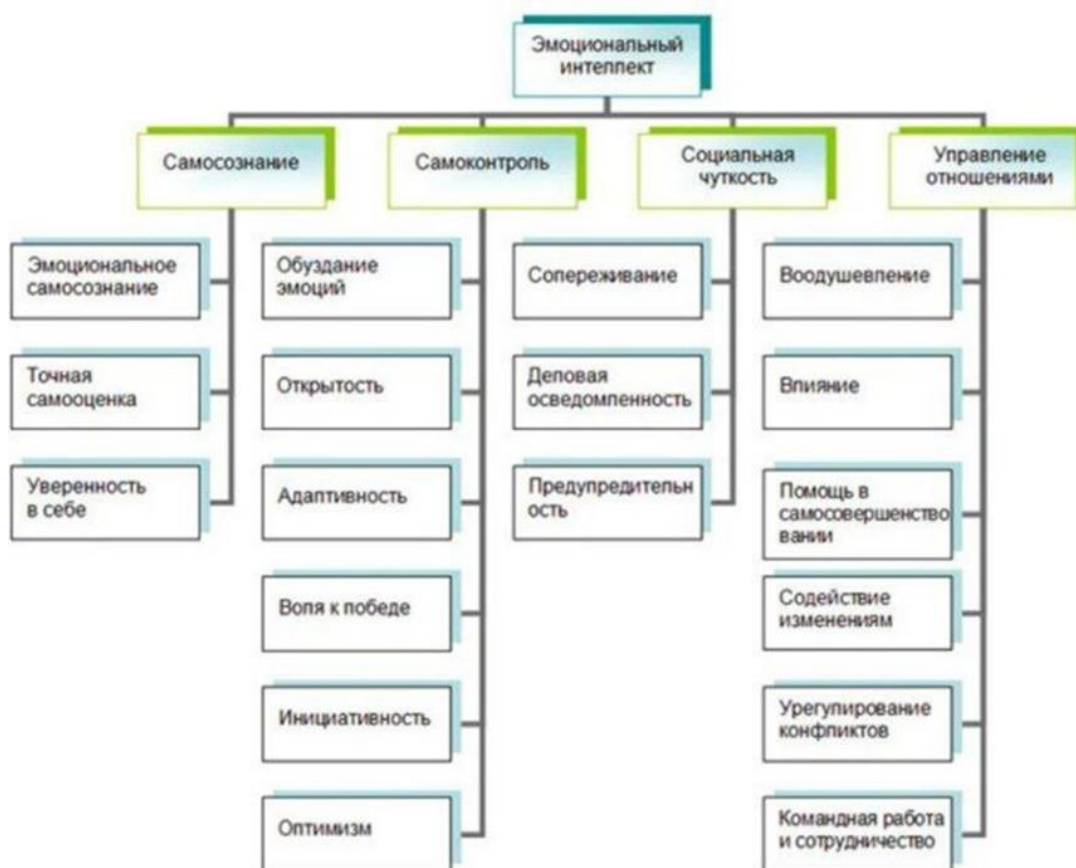


Рисунок 2. – Структура эмоционального интеллекта по Д. Гоулману [64]

Таким образом, модель эмоционального интеллекта позволяет нам понять важность каждого из ее компонентов, как в жизни самого субъекта, так и социума, в котором он находится.

В отечественной психологии взаимосвязь эмоций и интеллекта рассматривали Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев. Так С.Л. Рубинштейн считал, что «...Суждение, которое является основным актом или формой, в которой совершается мыслительный процесс ..., редко представляет собой только интеллектуальный акт. Суждение обычно в большей или меньшей степени насыщено эмоциональностью». Ученый

заявляет о «единстве эмоционального, или аффективного, и интеллектуального внутри самих эмоций, так же как внутри самого интеллекта» [44, с. 67]. Леонтьев доказал, что ЭИ и мышление имеет эмоциональную регуляцию, эмоции могут являться результатом интеллектуальной переработки информации [44].

И.Н. Андреева отмечает, что способности ЭИ помогают в благополучии психической деятельности, направленной на распознавание, понимание и управление эмоциями, вследствие чего у человека появляется возможность адаптироваться к окружающим его событиям [2].

Д.В. Люсин трактует ЭИ как «способность к пониманию своих и чужих эмоций, а также управление ими» [33]. Чтобы понять данное определение, нужно раскрыть, что имеется в виду под способностью к пониманию и управлению эмоциями.

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- способен распознавать эмоцию, т. е. устанавливать сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- способен идентифицировать эмоцию, т. е. устанавливать, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и может найти для неё словесное выражение;
- способен понимать причины, которые вызывают конкретную эмоцию, и к чему она в целом может привести.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- способен контролировать интенсивность собственных эмоций, в первую очередь, когда эмоции слишком сильные;
- способен при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию;
- способен контролировать внешнее выражение собственных эмоций.

Способность к пониманию и к управлению эмоциями может быть направлена как на эмоции самой личности, так и на эмоции, которые

испытывают другие люди. То есть, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Оба этих варианта делают актуальными разные когнитивные процессы и навыки, которые должны быть связаны друг с другом.

Считается неправильным трактовать ЭИ только с точки зрения когнитивной способности по аналогии с пространственным или вербальным интеллектом. Можно предположить, что способность к пониманию и управлению эмоциями человека будет отождествляться направленностью личности на эмоциональную сферу в целом, т. е. с интересом к внутреннему миру личности (в том числе и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, и с ценностями, отнесенными к эмоциональным переживаниям. Поэтому ЭИ можно представить как двойственный конструкт, который связан и с когнитивными способностями, и с личностными характеристиками. ЭИ – это образование личности, которое формируется и развивается в течение ее жизни под влиянием различных условий, определяющих ее уровень и индивидуальные особенности. Можно указать на три группы таких факторов (см. рисунок 3).

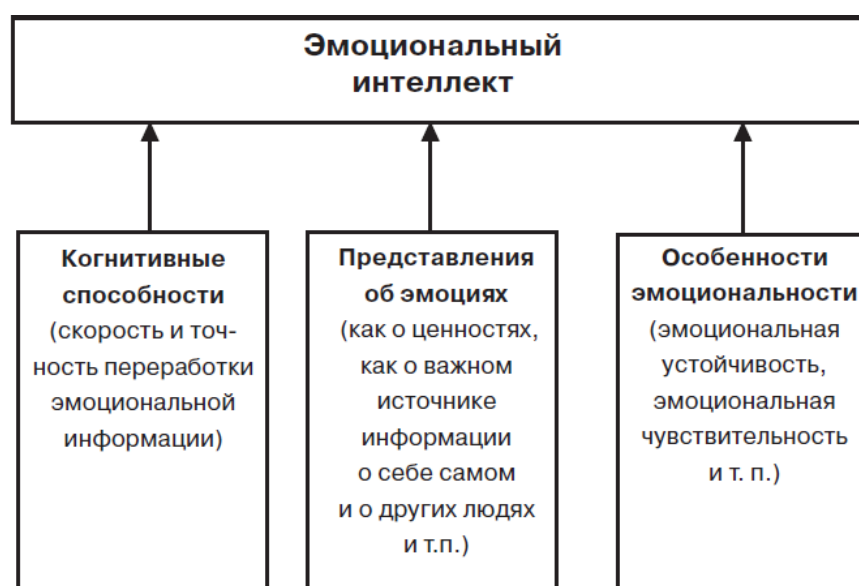


Рисунок 3. – Факторы, обуславливающие уровень и специфические индивидуальные особенности эмоционального интеллекта [33]

Предложенная выше модель ЭИ не похожа на смешанные модели, так как в ее конструкт не вводятся характеристики личности, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями. Могут быть внесены только такие личностные характеристики, которые более или менее прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности ЭИ. Также эта модель не отождествляется чертами ЭИ. Для измерения предложенного конструкта могут использоваться задачи, которые встречаются в различных интеллектуальных тестах и опросниках. Для измерения внутриличностного ЭИ в большей степени подходят опросники, потому что они не предполагают правильные и неправильные ответы, в отличие от тестов. При измерении межличностного ЭИ использование задач будет более показательным, но в этом случае часто могут возникать сложные вопросы, связанные с определением правильных и неправильных ответов, ответы на которые дать трудно. Предложенная модель ЭИ носит предварительный характер. Для её полного эмпирического обоснования и уточнения нужно будет провести ряд исследований. В том числе, необходимо разработать определенную точную методику, которая бы смогла помочь в измерении уровня ЭИ в рамках сформулированной учеными позиции. Первые шаги в этом направлении уже предприняты [33].

Р. Бар-Он выделил пять сфер компетентности личности, которые можно сопоставить с компонентами ЭИ; каждая из сфер (компонентов) состоит из субкомпонентов [63]:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.
2. Навыки межличностного общения: навыки эмпатии, межличностного взаимоотношения, социальной ответственности.
3. Способность личности к адаптации: способность решения проблем, связь с реальностью, гибкость.
4. Управление ситуациями в стрессе: устойчивость к стрессу, собственный контроль за импульсивностью.



## 5. Преобладающее в большей мере настроение: счастье, оптимизм.

Обобщая всё выше сказанное, можно сказать, что эмоциональный интеллект – это способность личности взаимодействовать со своим внутренним миром чувств и желаний, управлять своей собственной эмоциональной сферой за счет интеллектуального анализа, способность выстраивать взаимоотношения с другими людьми за счет понимания их эмоционального состояния; также это совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которая может оказывать влияние на общую способность человека справляться с требованиями окружающей среды. Чем лучше человек умеет понимать свои эмоции и управлять ими, тем более целостной личностью его можно будет охарактеризовать. Такая личность будет стремиться исходить только из своих собственных принципов и своего мнения, она не будет скрывать свои чувства, а наоборот, будет показывать их людям. Также важным для нашего общества является способность личности контролировать свои негативные эмоции, экологично выражать их, не принося вред другим. Человек, который может понимать свой внутренний эмоциональный мир, сможет так же понять эмоции другого человека, подстроиться под его состояние, разделить эти эмоции с человеком и помочь ему при необходимости. Чем более развитой является способность личности управлять чужими эмоциями, тем более выраженной будет её потребность в знаниях о мире и устремленность к чему-то новому. Также будет более выраженной её творческая направленность.

Однако некоторые проявления ЭИ являются противоречивыми. Например, по наблюдениям некоторых психологов, сильно выраженная способность личности осознавать свои мысли и чувства будет способствовать чрезмерному контролю внешних проявлений своих эмоций. И, как утверждает Э. Фромм, если человек не будет скрывать свои истинные чувства и мысли, а также сдерживать их, когда они просятся наружу, то ему будет легче выстраивать связи с миром без потери своей индивидуальности [3, 58: с. 225].

В следующем параграфе мы рассмотрим особенности и значение ЭИ для профессиональной деятельности учителей начальных классов.

## **1.2. Особенности и значение эмоционального интеллекта для профессиональной деятельности учителей начальных классов**

По мнению таких зарубежных авторов, как П. Саловой, Дж. Майер и Д. Гоулмен, ЭИ имеет тесную связь с успешной реализацией в профессиональной деятельности, в частности в сфере «человек-человек» [37]. Большинство людей, достигших значительных успехов в профессии, имеют высокий уровень развития soft skills, которые также включают в себя достаточно развитый эмоциональный интеллект. Таким образом, можно сказать, что уровень ЭИ является важной составляющей акмеологического развития личности человека, который опосредует достижение высокого уровня профессионализма, особенно в сферах деятельности, предполагающих взаимодействие с людьми, включающих в себя профессию педагога.

Педагог является значимой фигурой в обществе, от его профессиональной подготовки зависит уровень образования и воспитания, а также психологического и психического состояния его учеников. Поэтому в обществе будет запрос на подготовленных интеллектуально и морально к работе с детьми специалистов.

В образовательном процессе учитель решает адаптивную и гуманистическую («человекообразующую») задачи.

Адаптивная задача связана с приспособлением учащегося, к конкретным требованиям социума, а гуманистическая связана со становлением личности ученика и его творческой индивидуальности. Развивая личность ребенка на основе знаний культуры человечества, учитель формирует будущее поколение, поэтому важно уделять этому достаточное количество времени и внимания. Повлиять на формирование убеждений

учеников, их моральную сторону сможет только тот педагог, которого уважают и которому доверяют дети. Поэтому учителю важно быть понимающим, психически уравновешенным и поддерживающим других человеком. Такого учителя ученики будут уважать, доверять ему, и, сами того не замечая, брать с него пример. То же можно сказать и о формировании творческой индивидуальности, которая сможет сформироваться в учении только при уважении индивидуальности каждой личности обучающихся, о свободе мнений, которое важно предоставлять учителю детям. Важно не заглушать в ребенке творческую инициативу, не высмеивать его идеи, особенно в начальной школе, так как в это время ребенок начинает выбирать, что ему действительно нравится, к чему у него есть склонности. Педагог также в своей деятельности выполняет такие главные функции как: обучающая, воспитывающая, развивающая, организаторская и методическая [59].

Эмоциональный интеллект играет определенную роль в каждой этой функции, а конкретно:

1. Обучающая функция. Смысл обучающей функции состоит в формировании у учеников системы знаний, умений и навыков. В обучающей функции важную роль играют влияние учителя на учеников и их воодушевление к учебе. Учитель в начальной школе является одной из самых влиятельных фигур, иногда обходя родителей, поэтому ученикам интересно, что рассказывает их педагог, какую оценку он дает их стараниям. Одновременно с этим во время обучения для ребенка будет важно, чтобы учитель внушал ему уверенность, что у него обязательно всё получится, тогда ребенок будет всё больше стараться и верить в свои силы. А если у какого-либо ученика не получается сразу выполнить задание правильно, и он начинает себя импульсивно вести, учителю будет важно в этот момент подбодрить ученика и научить его контролировать свои эмоции.

2. Воспитывающая функция. Её смысл состоит в социально-профессиональном воспитании школьников. Воспитываются нравственные,

трудовые, физические, политические и эстетические взгляды учеников. Для формирования перечисленных взглядов учителю важно постоянно вести обсуждения на различные темы, спрашивать их мнения и эмоции, которые они испытывают. Также учителю важно воодушевлять школьников своим или чужим примером, раскрывать содержание интересующих учеников сфер как можно подробнее, поощрять их инициативность в различных деятельности.

3. Развивающая функция. Её смысл заключается в психическом развитии личности учеников, то есть таких сфер, как: интеллектуальная, эмоционально-волевая и сенсомоторная. С некоторыми учениками учителю совместно с другими специалистами школы нужно проводить развивающую и коррекционную работу. При этом к детям, имеющими различные отклонения от нормы в развитии, нужно находить индивидуальный подход, относиться к личности ребенка с пониманием и терпимостью. Также детям, у которых недостаточно развита эмоционально-волевая сфера, нужно формировать представление о существующих эмоциях и чувствах, в том числе и показывая их на своем примере.

4. Организаторская функция. Эта функция осуществляется как в процессе обучения на уроках путем управления коллективом школьников, организации их учебной деятельности, так и вне занятий путем организации досуга школьников, их отдыха, полезного труда, творчества, экскурсий, мероприятий и т.д. Организовывая различные праздники и мероприятия, учителю важно включать в них учеников, интересоваться их идеями, давать им организаторские задачи. Так ученики смогут проявить себя, распределить функции, работая в команде, а также осознать важность их вклада в совместную работу. Учителю важно понимать, какие эмоции испытывают его ученики во время участия в таких мероприятиях, нравится ли им принимать в них участие. Чтобы организовать досуг школьников в целом, учителю важно с помощью эмоционального интеллекта научиться понимать, что интересно каждому ребенку в классе, что он будет чувствовать при

выполнении какой-то конкретной работы. Также не стоит забывать про организацию родительских собраний, в течение которых нужно донести до родителей всю важную информацию так, чтобы они поняли классного руководителя и при желании прислушались к нему. В общей сложности ЭИ нужен при организации работы и с детьми, и с родителями, и с учителями.

5. Методическая функция. Заключается в подготовке и анализе учебного материала для урока, планировании урока, выборе эффективных средств обучения в конкретной ситуации. Молодые учителя часто стараются организовать свой урок максимально интересно и продуктивно, чтобы заинтересовать каждого ученика включиться в процесс. Они обдумывают каждую деталь, готовят наглядные пособия, придумывают интересные игры, подробно расписывают план урока. Но, как показывает практика, невозможно предугадать ход урока полностью, всегда что-то может пойти не так: кто-то из учеников может сорвать урок, ученикам могут быть не интересны подготовленные задания, или могут сыграть роль внешние факторы, например, может сломаться техника. Из-за этого учитель перестает видеть смысл подготовки качественного методического материала, он расстраивается и постепенно может начать разочаровываться в профессии. Поэтому в этот момент будет важна роль ЭИ, благодаря которому педагог будет контролировать свои негативные эмоции, будет уметь импровизировать в ходе учебного процесса, а также перестанет строить идеальные ожидания, понимая всю специфику своей работы.

Для реализации всех этих функций от современного педагога требуются следующие параметры личности:

а) тактичность, чувство эмпатии, сдержанность и терпимость в отношениях с людьми, способность поддерживать их и защищать при необходимости;

б) способность к расширению своих профессиональных знаний, активная деятельность в профессиональной и социально-культурной среде;

в) понимание индивидуальности и относительной автономности

саморазвития личности;

г) навык поддержки и контроля внутригруппового и межгруппового общения;

д) умение предотвращать и разрешать конфликты в детском и взрослом сообществах;

е) знания об особенностях психического развития детей с особенностями развития и стремление целенаправленно создавать совместно с ними условия, необходимые для их развития;

ж) способность и желание собственного саморазвития и самовоспитания.

Эти параметры личности обычно присущи гуманным учителям, при этом формируются они не сразу, их важно развивать на постоянной основе. Гуманный учитель будет опираться на возможности и потенциал ученика, строить с ними сотрудничество, а не использовать только средства принуждения и авторитарную власть. Главной задачей такого педагога будет: выявить, раскрыть и помочь в развитии всех ценных качеств в ученике. Перечисленные выше параметры имеются у тех учителей, у которых хорошо развит ЭИ. Эмоциональный интеллект высокопродуктивного педагога определяется, прежде всего, наличием эмпатии, умением коммуницировать, адекватным уровнем самооценки и уровнем притязаний, уверенностью в себе и своей компетентности. Таким образом, от уровня развития ЭИ учителя будет зависеть успешность реализации педагогических функций, формирующих полноценную личность из его учеников.

Современные тенденции российской системы образования ориентируются на полноценное развитие личности обучающегося, создавая для этого все необходимые условия, в том числе и наличие компетентных в профессиональном и личностном плане педагогов. Вследствие чего к учителям предъявляется всё больше различных требований. Педагог часто сталкивается с психологически-тяжелыми ситуациями, требующими эмоциональной выдержки, готовности действовать самостоятельно в

импровизационной форме.

В молодости ведущей деятельностью будет являться овладение профессией, из-за чего развитие ЭИ в этом возрасте, как правило, происходит через профессиональное развитие или личностное становление, что одновременно определяет достижение мастерства в выбранной деятельности.

Учителю необходим высокий уровень обладания эмоциональным интеллектом. Он постоянно испытывает в различной степени эмоциональное напряжение. Это и сочувствие настроению учеников в классе, и ответственность за жизнь и здоровье детей, которые в этом возрасте физически активны и любопытны, беспокойство за отчетную документацию, волнение из-за открытого урока и так далее. Также часто возникают конфликтные ситуации с учителями, родителями и педагогами, которые воздействуют на нервную систему учителя и требуют от него эмоциональной устойчивости.

Н.Б. Москвина отмечает ряд качеств, формирующихся у молодого учителя, среди которых низкая коммуникабельность, высокий фактор агрессии и низкий – доброжелательности, тревожность, напряженность, раздражительность, сухость, внутренняя неуверенность, снижение творческих способностей, консерватизм, конфликтность, закреплённость ролевой маски и др. [39]. То есть многие трудности первых этапов освоения профессиональной деятельности педагогов связаны именно с коммуникативной (трудности в выстраивании отношений с учениками и администрацией) и эмоциональной (напряженность, тревожность, раздражительность, уверенность в себе) сферами.

Эмоциональный интеллект выступает как инструмент для решения педагогических задач.

Существует ряд ситуаций, в которых педагогу необходимо оказать квалифицированную эмоциональную поддержку детям, которые по различным причинам находятся в состоянии стресса, фрустрации, переживают психологическую травму, вызванную насилием, травлей,

отвержением, унижением, потерей. Но обучение будущих педагогов не предполагает слишком глубокого изучения психологии, включающей личную терапию, проведение тренингов, рефлексии, личную терапию, направленные на способность понимания эмоционального состояния другой личности. Из-за чего учителя часто вовсе не акцентируют свое внимание на эмоциях учеников, их психологическом самочувствии. Педагогам может быть трудно оказывать поддержку ученикам, понимать их эмоции из-за того, что они не знают, как это делать, а также у них часто не хватает на это времени.

У современных школьников из-за психологического неблагополучия могут возникнуть различные соматические симптомы – это, прежде всего, наиболее общее проявление школьного невроза – дидактогенная. Она выражается в угнетенном состоянии, тревоге, страхе, фрустрации, отрицательно сказывающихся на учебной деятельности и межличностных отношениях ребенка. Дидактогенная может возникнуть у ученика из-за нарушения педагогического такта со стороны учителя, неадекватных требований и (или) неумеренного педагогического воздействия с информационной перегрузкой. Игнорирование учителем эмоциональной составляющей межличностного общения, его «эмоциональная слепота» могут являться причиной многих фобий, блокирующих потребность ребенка в развитии [50].

Особенно важно учитывать это учителю начальных классов, который работает с детьми, только поступившими в школу. У ребенка, поступившего в первый класс, меняется социальная ситуация, система жизненных отношений школьника перестраивается, от него требуется умение организовывать собственную деятельность, произвольность внимания, ответственное отношение к учебе, развитие исполнительских действий, которые связаны с обретением новых навыков учебной деятельности. Другими словами, новая социальная ситуация требует от ребенка соблюдения многих условий и правил и становится для него стрессогенной.



У детей, поступивших в школу, повышается психическая напряженность. Это отражается и на его физическом здоровье, и на его особенностях поведения. В 1 класс к педагогу поступает около 20-30 детей, и ему нужно стараться уделять время каждому. Это определяет обязательность требований учителя и усиливает психическую напряженность ученика. До школы индивидуальные особенности ребенка могли не мешать его естественному развитию, так как эти особенности принимались и учитывались близкими людьми. В школе появляется ряд правил, меняющих условия жизни ребенка, в результате чего могут выявиться различные отклонения от его собственного пути развития: гиперактивность, гипертония или выраженная заторможенность. Эти отклонения ложатся в основу детской тревожности и страхов, снижают волевую активность ребенка. Первоступнику придется преодолеть новые испытания, с которыми ему будет легче справиться, почувствовав поддержку и помощь учителя. Для ребенка первый учитель – это значимый взрослый, авторитет которого может стать выше авторитета родителей, поэтому он ждет от учителя принятия и одобрения в любой сложной ситуации.

Навык разграничения эмоций сможет помочь учителю выстраивать определенную дистанцию с учениками, тем самым, не выходя из профессиональной позиции и не впадая в «невротическое слияние», которое впоследствии может послужить толчком к неконструктивным эмоциональным взрывам и конфликтным ситуациям. То есть наличие развитого эмоционального интеллекта помогает педагогу быть эмоционально включенным в отношения со своими учениками, при этом сохраняя собственные личные границы.

Помимо эмоциональной поддержки учеников и развитой эмпатии, педагогам важно развивать свой ЭИ как составляющую развитой личности для того, чтобы воспитать другую зрелую, полноценную и психически здоровую личность. Помимо передачи знаний и формирования умений и навыков у учеников, одной из педагогических функций учителя будет также

пробуждение познавательной активности учеников через выстраивание диалога с ними. Результатом учебной деятельности станет формирование у детей качественных психических новообразований, а этого можно достичь только через эмоционально окрашенное и личностное взаимодействие с учениками, которое опосредованно объединением мыслительных процессов и эмоций, то есть ЭИ учителя [37].

Эмоциональный интеллект также обуславливает формирование структуры личностных ресурсов, преодоление синдрома выгорания и является значимым её элементом. Развитие эмоционального интеллекта способствует снижению риска формирования синдрома выгорания. Главной причиной эмоционального выгорания является психологическое и душевное переутомление, которое возникло от профессионально вынужденного общения [54]. Помимо переутомления, выгорание может возникнуть при несоответствии личности человека требованиям, которые предъявляются ему в профессиональной деятельности. Л.А. Китаев-Смык говорит о том, что профессия обязывает специалиста общаться в соответствии с заданными нормами, которые заставляют его выражать позитивные эмоции даже тогда, когда работник печален или рассержен. Долгое профессиональное и вынужденное общение является противоестественным для некоторых типов людей.

Индивидуально-психологические и личностные особенности индивида могут являться как причинами возникновения и усиления эмоционального выгорания, так и ресурсами для его преодоления. Личностные ресурсы могут обеспечить способность человека изменять отрицательные влияния различных причин выгорания на их позитивное действие, они помогают уменьшить негативное влияние стресса, полученного на работе, а также сохранить эмоциональную устойчивость в этих ситуациях, справиться с ними, и не допустить их повтора. А.Н. Густелева установила, что «факторами устойчивости к синдрому выгорания в профессии учителя выступают такие смыслообразующие личностные факторы, как осмысленность жизни,

актуальные смысловые состояния высокого уровня синхронизации смыслов во временных локусах жизни, высокое смысловое ресурсобеспечение профессиональной деятельности» [13].

Таким образом, можно говорить о том, что необходимо развивать эмоциональный интеллект у учителя начальных классов, так как он играет важную роль во взаимодействии учителя со школьниками, а также в формировании педагогом личности учеников.

Для того чтобы понять какой уровень развития ЭИ преобладает у учителей начальных классов, а также на какую из его областей следует сделать акцент при его развитии, нужно подобрать ряд диагностик, комплексно изучающих объект нашего исследования. Поэтому в следующем параграфе мы разберем методики для диагностики эмоционального интеллекта.

### **1.3. Методы развития эмоционального интеллекта у учителей начальных классов**

Развитие эмоционального интеллекта у учителей начальных классов имеет большое значение для создания поддерживающей и эмоционально-благоприятной образовательной среды. Методы развития эмоционального интеллекта у учителей начальных классов должны быть ориентированы на понимание собственных эмоций, развитие эмпатии и умение эффективно управлять своими эмоциями в контексте образовательной деятельности.

Существует ряд методов, которые могут помочь учителям развивать свой эмоциональный интеллект.

Развивать составляющие эмоционального интеллекта наиболее эффективно в групповой форме, используя интерактивные методы обучения, в том числе тренинг. В тренинге происходит непосредственный контакт между членами группы, поэтому в нем можно развивать навыки взаимодействия с другими людьми, повышая не только внутриличностный,

но и межличностный эмоциональный интеллект. В тренинге можно научиться понимать собственные и чужие эмоции, научиться управлять ими, развить эмпатические способности, общаясь с членами группы, развить свои рефлексивные навыки и навыки понимания эмоций других по невербальным проявлениям. В такой форме работы у учителей будут развиваться навыки эмоционального общения, которые включают в себя упражнения на активное слушание, выражение собственных чувств и потребностей, умение конструктивно реагировать на конфликтные ситуации. Важным аспектом для педагогов также будет являться обучение эмоциональной саморегуляции, включающей в себя различные техники дыхания, медитации и другие приёмы для снятия стресса и управления своими эмоциями в стрессовых ситуациях. Работа в тренинге может помочь учителям сохранять спокойствие в сложных ситуациях и эффективно управлять своими эмоциями.

В развитии эмоционального интеллекта может помочь проектная деятельность, которая станет платформой для совершенствования этого аспекта профессиональной компетенции. Проект может являться заданием для учеников класса, в котором учитель принимает непосредственное участие. Также учитель может заниматься проектной деятельностью более глобально на городском, краевом или всероссийском уровне. Наиболее действенным как для учителей, так и для учеников, будет идея внедрения практик развития эмоционального интеллекта в образовательный процесс. Учителя могут проектировать и внедрять специальные уроки, активности и игры, направленные на развитие эмоционального интеллекта у учащихся. Это позволит учителям развивать как свою эмоциональную составляющую, так и собственным примером показывать значимость эмоциональной грамотности, внедряя её в классную работу. Таким образом, данный вид деятельности будет развивать в учителе ряд качеств, таких как самоорганизация, умение работать в команде, в том числе влияя на эмоции и поведение её членов, развитие творческого мышления, умение управлять

собственными эмоциями, умение выступать на публике, проявлять свои коммуникативные и организаторские способности.

При чрезмерной занятости учителей в формировании их эмоциональных представлений может помочь дистанционный курс на основе использования «Дистанционного тренажера опознавания и вербализации эмоций». В такую программу можно включить не только изучение текстовой, но и аудиальной и наглядной информации, фотографии спонтанной лицевой экспрессии, фрагменты художественных фильмов, которые будут расширять эмоциональное представление и понимание личности. Главным плюсом такого формата является возможность для участников в удобном темпе осваивать материал, что важно, учитывая занятость педагогов. Также для учителей данный формат удобен тем, что проходить курс они могут, находясь в удобном для них месте. Для автора-разработчика преимущества состоят в том, что они могут контролировать результаты выполнения заданий, вносить коррективы, добавлять новые или удалять низкоэффективные задания [21].

Одним из методов развития эмоционального интеллекта может послужить театральная деятельность в школе, которой могут заниматься не только дети, но и педагоги. Театральные постановки позволяют развивать речевую, интеллектуальную и художественно-эстетическую и, безусловно, эмоциональную составляющую личности.

Театральная деятельность в школе может значительно помочь учителям развить свой эмоциональный интеллект в следующих аспектах:

1. Самосознание:

– осознание собственных эмоций: игра в пьесах требует, чтобы актеры глубоко проникали в эмоции своих персонажей, что позволяет учителям исследовать и распознавать широкий спектр эмоций в самих себе;

– признание собственных сильных и слабых сторон: участие в театральной деятельности дает учителям возможность оценивать свою эмоциональную саморегуляцию, общение и межличностные навыки.

## 2. Саморегуляция:

– управление собственными эмоциями: театральные постановки требуют от актеров регулирования своих эмоций, чтобы достоверно передать персонажей. Учителя могут переносить эти навыки в свой класс, создавая благоприятную учебную среду;

– способность справляться со стрессом и давлением: театральные выступления могут генерировать стресс и давление, но они также предоставляют учителям возможность наращивать устойчивость и развивать механизмы преодоления.

## 3. Социальная осведомленность:

– понимание эмоций других: участие в пьесах помогает учителям развивать эмпатию и сочувствие, поскольку им нужно понимать эмоции и мотивы других персонажей;

– чтение невербальных сигналов: театральная деятельность подчеркивает важность невербального общения, помогая учителям распознавать и интерпретировать невысказанные эмоции;

– создание благоприятных отношений: театр – это совместная деятельность, которая требует сотрудничества и открытого общения. Учителя могут привносить эти навыки в свою повседневную работу, строя позитивные отношения с учениками и коллегами.

## 4. Управление отношениями:

– эффективное общение: театр учит актеров четко выражать себя и слушать других. Эти навыки жизненно важны для учителей, которые стремятся установить доверительные отношения с учениками;

– урегулирование конфликтов: участники театра часто сталкиваются с трудностями, что дает учителям возможность практиковать управление конфликтами и находить мирные решения;

– проявление сочувствия: театральная деятельность воспитывает сострадание, помогая учителям понимать и поддерживать учеников, которые сталкиваются с эмоциональными или социальными проблемами.

Кроме того, театральная деятельность может способствовать развитию других аспектов эмоционального интеллекта, таких как внутренняя мотивация, целеустремленность и творческое мышление. Вовлечение учителей в театральную деятельность обогащает их личное и профессиональное развитие, делая их более эффективными наставниками для своих учеников.

Нейрографика, как один из арт-терапевтических методов, может быть полезна при развитии компонентов эмоционального интеллекта. Нейрографика – это терапевтический художественный метод, использующий рисование и нейрографическую линию для исследования и трансформации подсознательных процессов. Она становится все более популярной благодаря своей способности улучшать эмоциональный интеллект.

Нейрографика способствует развитию следующих компонентов ЭИ:

1. Распознавание эмоций и регуляция: рисование нейрографических линий помогает участникам визуализировать и отслеживать свои эмоции. Этот процесс содействует более глубокому пониманию и принятию своих чувств. Нейрографика также включает упражнения по осознанному дыханию и медитации, которые помогают регулировать эмоциональные реакции.

2. Эмпатия и понимание других: нейрографика поощряет участников к рисованию точек зрения других людей. Рисуя с их перспективы, участники развивают сочувствие и понимание чужих эмоций других. Эта практика улучшает межличностные отношения и сострадание.

3. Управление стрессом и устойчивость: нейрографические упражнения помогают участникам выявлять и устранять стрессовые факторы в своей жизни. Рисование нейрографических линий создает чувство успокоения и создает нейтрализующее пространство для эмоциональной перегрузки. Эта

практика способствует развитию устойчивости и способности справляться с трудными ситуациями.

4. Общение и самовыражение: нейрографика предоставляет платформу для выражения эмоций. Рисунки участников служат визуальным представлением их внутреннего мира и могут использоваться в качестве инструмента для обсуждения и терапии. Улучшенное самовыражение способствует здоровой самооценке и уверенности в себе.

5. Интеграция и целостность: нейрографические рисунки поощряют интеграцию эмоциональных, ментальных и духовных аспектов личности. Процесс рисования помогает создать целостное представление о себе и способствует чувствам самопринятия и удовлетворения.

Таким образом, нейрографика предоставляет уникальный подход к исследованию и трансформации эмоций, содействуя более глубокому пониманию, регулированию, сочувствию, устойчивости и целостности.

Еще одним полезным инструментом для развития эмоционального интеллекта в работе психолога с учителями может послужить психодрама. Психодрама— это метод психотерапии, в котором используется драматическая игра для исследования проблем, ролей и отношений через действие. Вот несколько способов, как психодрама может помочь учителям в этом:

1. Развитие эмпатии: психодрама позволяет учителям вживаться в роль других людей и понимать их чувства и переживания. Это помогает развить эмпатию и лучше понимать своих учеников.

2. Управление эмоциями: через драматические сценарии учителя могут экспериментировать с различными способами выражения эмоций и управления ими. Это поможет им лучше контролировать свои эмоции в реальной жизни.

3. Развитие коммуникационных навыков: психодрама помогает учителям улучшить свои навыки общения, активного слушания и установления эмоциональной связи с другими людьми.



4. Работа с конфликтами: через психодраму учителя могут исследовать различные сценарии конфликтов и находить конструктивные способы их разрешения.

5. Развитие самопознания: психодрама помогает учителям лучше понять свои собственные эмоции, страхи и мотивации, что способствует личностному росту и развитию.

В чём-то похожим на психодраму способом является проигрывание педагогических ситуаций, которое помогает учителям вырабатывать и заимствовать друг у друга варианты решений спорных ситуаций, образцы педагогической эмпатии, общения, импровизации. Деловая игра развивает творчески значимые личностные качества педагога [53]. Проигрывание педагогических ситуаций может значительно способствовать развитию эмоционального интеллекта учителей, поскольку оно предоставляет следующие преимущества:

- повышение самосознания: проигрывание ситуаций позволяет учителям критически анализировать свои действия и реакции, развивая самосознание своих эмоций, сильных сторон и областей для улучшения;

- понимание эмоций других людей: когда учителя проигрывают ситуации с участием учеников или коллег, они совершенствуют свое понимание эмоций и невербальных сигналов других людей. Это помогает им сопереживать и эффективно взаимодействовать с различными людьми;

- развитие эмпатии: проигрывание ситуаций дает учителям возможность встать на место учеников и других заинтересованных сторон, что способствует развитию эмпатии. Это позволяет им принимать решения, учитывая перспективы и чувства других;

- управление эмоциями: в процессе проигрывания ситуаций учителя учатся справляться с эмоциями (как своими, так и других) в стрессовых или сложных ситуациях. Они практикуют техники управления гневом, стрессом и конфликтами, повышая свою эмоциональную устойчивость.

В целом проигрывание педагогических ситуаций предоставляет платформу для учителей, чтобы исследовать и решать проблемы с эмоциональным интеллектом. Они могут тестировать различные подходы и техники для улучшения своего взаимодействия с учениками и коллегами. Развитие эмоционального интеллекта напрямую влияет на профессиональную практику учителей. Регулярное проигрывание педагогических ситуаций может стать мощным инструментом для повышения эмоционального интеллекта учителей, помогая им стать более эффективными и эмпатичными профессионалами.

На развитие психологической грамотности и эмоционального интеллекта педагогов может оказать значительное влияние психологический кино клуб. Кино клуб заключается в ежемесячных встречах группы педагогов совместно с психологом, где участники смотрят заранее выбранный, интересующий большинство, фильм и затем обсуждают его. Обсуждение проводится в формате групповой дискуссии, где каждый участник может выразить свое мнение, поделиться впечатлением и задать вопросы педагогу-психологу. Участники кино клуба испытывают индивидуальные чувства и эмоции по отношению к показанным героям, их жизненным ситуациям и общему сюжету, выделяют и по-своему оценивают те или иные значимые для них темы, моменты, детали и образы. Просмотр фильмов с глубоким психологическим содержанием может помочь участникам в развитии понимания собственных эмоций и эмпатии к окружающим, а также в улучшении их навыков коммуникации. Педагоги смогут анализировать поведение персонажей, выявлять их эмоциональные состояния и принимать выводы, которые помогут им лучше понять себя и окружающих. Также можно рекомендовать участникам вести дневник, в котором они могли бы описывать свои реакции на просмотренные фильмы, делиться своими эмоциональными переживаниями, ставя себя на место героя, а также обсуждать свои записи с другими участниками клуба при желании. Важно донести до педагогов информацию о том, что фильм – это экранизированная

история, которую важно разделять с собственной жизнью, не нужно полностью срастаться с персонажами, даже если вы прониклись сильной эмпатией к ним. Это тоже важное качество для учителя начальных классов, который каждые четыре года выпускает свой класс, начиная работу с новым первым классом. Учителю важно понимать собственные эмоциональные реакции, отделяя их от эмоций другого человека. Таким образом, кино клуб будет содействовать в развитии эмоциональной составляющей учителей.

Помимо различных приёмов развития эмоционального интеллекта совместно с педагогом-психологом, учителя могут развивать его самостоятельно за счёт различных книг и статей, фильмов и вебинаров, обсуждения своего эмоционального опыта с коллегами. Но и здесь педагог-психолог может помочь учителям составлением собственных рекомендаций и памяток, а также индивидуальными консультациями при личном запросе педагогов.

## Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по проблеме эмоционального интеллекта позволяет сделать следующие выводы:

1. Эмоциональный интеллект является обширным понятием в науке, вызывающим пристальное внимание ученых в последние десятилетия.

2. Под эмоциональным интеллектом можно понимать способность личности понимать свой внутренний мир чувств и желаний, а также взаимодействовать с ним, способность к управлению своей эмоциональной сферой за счёт интеллектуального анализа, строить отношения с окружающими за счёт понимания эмоций других людей; совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, что в свою очередь оказывает влияние на общую способность справляться с требованиями и давлением окружающей среды.

3. Компонентами ЭИ являются: познание себя; навыки межличностного общения; управление ситуациями стресса; преобладающее настроение; способность к адаптации.

4. В ЭИ входят способность к пониманию эмоций в целом, а также способность к управлению этими эмоциями, вследствие чего можно говорить о существовании внутриличностного и межличностного ЭИ.

5. От уровня развития ЭИ зависит уровень профессионализма личности, в особенности в сферах деятельности, предполагающих взаимодействие с людьми, включая педагогическую профессию.

6. Педагогам, включая учителей начальных классов, необходимо развивать эмоциональный интеллект, так как он играет важную роль в выполнении всех педагогических функций, включающих в себя в первую очередь, взаимодействие со школьниками, а также формирование полноценной и здоровой личности учащегося.

7. Анализируя совокупность когнитивного, рефлексивного, поведенческого и коммуникативного компонентов ЭИ с помощью

специально подобранных диагностик, можно выявить уровень его развития у индивида.

8. Существует ряд методов развития эмоционального интеллекта, такие как тренинг, проектная деятельность, дистанционный курс опознавания и вербализации эмоций, театральная деятельность, психодрамма и психологический кино клуб. Эти методы могут помочь в развитии у педагогов навыка распознавать и описывать эмоции, развитии эмпатии, а также помогут развить навык влияния на эмоции других людей.

## Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей эмоционального интеллекта учителей начальных классов

### 2.1. Методы диагностики эмоционального интеллекта учителя начальных классов

Для развития эмоционального интеллекта у учителей начальных классов нужно, в первую очередь, узнать на каком уровне он находится у них на данный момент. Поэтому работу следует начать с диагностики.

Диагностики ЭИ необходимо соотнести с его компонентами.

ЭИ состоит из четырех компонентов:

- распознавание (идентификация) эмоций;
- использование эмоций;
- понимание эмоций;
- управление эмоциями.

Исходя из модели Бар-Она [64] и модели Кузнецовой К.С. [65] можно выделить следующие критерии и составляющие ЭИ на различных уровнях.

Таблица 2. – Критерии и уровни развития эмоционального интеллекта

Критерий	Уровни			Методика
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
Когнитивный	Сложности в понимании своих и чужих эмоций	Понимание своих и чужих эмоций в уже знакомых ситуациях, умение отличать эмоции друг от друга	Полное осознание понимание и идентификация собственных и чужих эмоций, знание и умение описывать большой спектр чувств	1. Тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (ЭМИн) [32] 2. Манойлова М.А. Методика диагностики эмоционального интеллекта [33]

Рефлексивный	Неразвитые рефлексивные способности, трудности при анализе поступков других людей	Рефлексия при поддержке других людей, анализ поступков других людей возможен в уже знакомых ситуациях	Развитые рефлексивные способности и способность анализировать мотивы поступков других людей	Методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева) [25]
Поведенческий	Отсутствие гибкости и связи с реальностью, неадекватное и не структурированное поведение в стрессовых ситуациях	Способность решать проблемы и адекватно действовать в стрессовых ситуациях только с помощью других людей	Способность решать проблемы при помощи гибкости и связи с реальностью, адекватное поведение в стрессовых ситуациях, способны адаптироваться к изменениям, интерес к другим людям	Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) [58]
Коммуникативный	Отсутствует настрой на коммуникацию, отсутствие эмпатии к окружающим, импульсивность в конфликтных ситуациях	Настрой на коммуникацию присутствует при позитивном настроении, эмпатия к окружающим присутствует, способность контролировать эмоции с помощью других	Устойчивый настрой на коммуникацию, эмпатия к окружающим присутствует на постоянном уровне, наличие социальной ответственности, полный контроль импульсивности в конфликтных ситуациях	1. Методика «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС) [48] 2. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко [8]

Подробно мы остановимся на следующих методиках.

**1. Тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (ЭМИн).** Данная методика основана на самоотчёте человека, она предназначена для теоретического измерения эмоционального интеллекта в соответствии с ответами индивида.

В опроснике присутствуют 46 утверждений, в каждом из которых испытуемый должен отразить степень своего согласия или несогласия, пользуясь шкалой от 1 до 4 баллов (варианты ответов испытуемого: совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен или полностью согласен).

Далее эти утверждения нужно объединить в пять субшкал, а те впоследствии объединяются в четыре шкалы более общего порядка:

«• Шкала МЭИ (межличностный ЭИ) – способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

• Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ) – способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

• Шкала ПЭ (понимание эмоций) – способность к пониманию своих и чужих эмоций.

• Шкала УЭ (управление эмоциями) – способность к управлению своими и чужими эмоциями.

• Субшкала МП (понимание чужих эмоций) – способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

• Субшкала МУ (управление чужими эмоциями) – способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

• Субшкала ВП (понимание своих эмоций) – способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

• Субшкала ВУ (управление своими эмоциями) – способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

• Субшкала ВЭ (контроль экспрессии) – способность контролировать внешние проявления своих эмоций» [32].

Далее происходит подсчет баллов, и по таблице определяется уровень ЭИ по каждой из шкал.

**2. Методика диагностики эмоционального интеллекта Манойловой М.А.** предназначена для измерения внутриличностного и межличностного ЭИ. В ней перечислены 40 вопросов-утверждений, которые



должен оценить испытуемый по 5-балльной шкале. Сам опросник содержит 4 субшкалы: «осознание своих чувств и эмоций; управление своими чувствами и эмоциями; осознание чувств и эмоций других людей; управление чувствами и эмоциями других людей» и 3 показателя: «общий уровень ЭИ, выраженность внутриличностного и межличностного аспектов ЭИ» [33].

После ответов на все вопросы подсчитывается сумма баллов по «прямым» и «обратным» вопросам, исходя из показателя ключа.

Таблица 3. – Ключ

Шкалы	Вопросы	Всегда	Чаше всего	Иногда	Редко	Никогда
«Прямые»	1,9,17,25,33	5	4	3	2	1
«Обратные»	2,10,18,26,34	5	4	3	2	1
«Прямые»	3,11,19,27,35	5	4	3	2	1
«Обратные»	4,12,20,28,36	5	4	3	2	1
«Прямые»	5,13,21,29,37	5	4	3	2	1
«Обратные»	6,14,22,30,38	5	4	3	2	1
«Прямые»	7,15,23,31,39	5	4	3	2	1
«Обратные»	8,16,24,32,40	5	4	3	2	1

Далее для шкал рассчитывается индекс по формуле А-В, где А – это сумма всех баллов по «прямым» вопросам, а В – по обратным. Таким образом, из суммы баллов по «прямым» вопросам вычитается сумма баллов по «обратным» вопросам.

**3. Методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)** направлена на выявление индивидуальной меры рефлексивности личности. Испытуемому требуется ответить на 27 утверждений, проставив к каждому вопросу цифры от 1 до 7, где

1 – абсолютно неверно

2 – неверно

3 – скорее неверно

4 – не знаю

5 – скорее верно

6 – верно

7 – совершенно верно

Далее психолог производит подсчет результатов.

Из всех утверждений 15 являются прямыми (их номера: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Другие 12 – это обратные утверждения. Это необходимо учитывать для качественной обработки результатов. Для получения конечного балла будут суммироваться: а) в прямых утверждениях – цифры, которые соответствуют ответам испытуемых; б) в обратных утверждениях – значения, которые заменены на те, что получаются при переворачивании шкалы ответов.

Пункты утверждений сгруппируются в четыре смысловые группы:

1. Ретроспективная рефлексия деятельности (номера утверждений: 1,4, 5, 12, 17, 18, 25, 27);
2. Рефлексия настоящей деятельности (номера утверждений: 2, 3, 13,14, 16, 17, 18, 26);
3. Рассмотрение будущей деятельности (номера утверждений: 3, 6, 7,10, 11, 14, 15, 20);
4. Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми (номера утверждений: 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26).

Далее полученные сырые баллы будут переводиться в стены:

Таблица 4. – Перевод сырых баллов в стены

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сырые баллы	80 и ниже	81 - 100	101- 107	108- 113	114- 122	123- 130	131- 139	140- 147	148- 156	157- 171	172 и выше

Исходя из подсчетов значений, будет составляться интерпретация.

Более 7 стенов говорят о высоких результатах, то есть что человек в большей мере склонен анализировать свою деятельность и поступки других людей, и, скорее всего, ему легче понять другого человека.

Менее 4 стенов свидетельствуют о низких результатах, что может говорить о том, что испытуемый в меньшей степени задумывается над причинами своих и чужих поступков и действий. Такие люди бывают импульсивны, у них часто могут возникать трудности в общении с другими людьми из-за сложности в понимании другого.

**4. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл)** учитывает разные стороны эмоционального интеллекта личности, а также показывает, как человек использует эмоции в своей жизни.

Опросник состоит из 30 утверждений, которые отражают различные стороны жизни человека.

Содержание методики можно разделить на следующие шкалы:

- 1) эмоциональная осведомленность;
- 2) управление своими эмоциями;
- 3) управление эмоциями других людей;
- 4) эмпатия;
- 5) самомотивация.

Высказывания опросника испытуемому следует оценить в баллах:

- 3 балла – полностью не согласен;
- 2 балла – в основном не согласен;
- 1 балл – отчасти не согласен;
- + 1 балл – отчасти согласен;
- + 2 балла – в основном согласен;
- +3 балла – полностью согласен

Далее происходит подсчет результатов. По каждой шкале подсчитывается сумма баллов, учитывая знак ответа (+ или -). Чем больше

плюсовая сумма баллов, тем более будет выражено эмоциональное проявление.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8–13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта (подсчитывается сумма по всем шкалам) с учетом доминирующего знака будет определяться по показателям:

70 и более – высокий;

40–69 – средний;

39 и менее – низкий.

**5.Методика «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)** помогает выявить качественные особенности коммуникативных и организаторских склонностей личности. Опросник состоит из 40 утверждений, на которые требуется дать ответ «да» или «нет». После ответов испытуемого происходит обработка и интерпретация результатов.

Коммуникативные способности подразумевают ответы «да» на вопросы: 1, 5, 9, 13,17, 21, 25, 29, 33, 37; и «нет» на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности – это ответы «да» на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и «нет» на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов, а затем высчитываются оценочные коэффициенты конкретно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$K = 0,05 \cdot C$ , где

K – величина оценочного коэффициента;

C – количество совпадающих ответов с ключом.

Оценочные коэффициенты могут варьироваться от 0 до 1. Результаты, близкие к 1 могут говорить о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностей, а близкие к 0 – о низком уровне.

Таблица 5. – Коммуникативные умения

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	1 – низкий
0,46-0,55	2	2 – ниже среднего
0,56-0,65	3	3 – средний
0,66-0,75	4	4 – высокий
0,76-1	5	5 – очень высокий

Таблица 6. – Организаторские умения

Показатель	Оценка	Уровень
0,20-0,55	1	1 – низкий
0,56-0,65	2	2 – ниже среднего
0,66-0,70	3	3 – средний
0,71-0,80	4	4 – высокий
0,81-1	5	5 – очень высокий

**6. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко** позволяет узнать общий уровень эмпатии индивида и определить его доминирующий канал эмпатии.

В опроснике прописаны 36 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «да» (+), если он согласен с высказыванием, и «нет» (-) – если не согласен.

Для обработки результатов нужно подсчитать число совпавших ответов в каждой шкале, (где количество совпадений равняется количеству баллов по ней):

- А. Рациональный канал эмпатии: «+»: 1, 7, 19, 25; «-»: 13, 31.
- В. Эмоциональный канал эмпатии: «+»: 8, 20, 32; «-»: 2; 14; 26.
- С. Проникающая способность в эмпатии: «+»: 5; «-»: 11, 17, 23, 29, 35.
- Д. Идентификация в эмпатии: «+»: 6, 12, 18, 30; «-»: 24, 36.
- Е. Интуитивный канал эмпатии: «+»: 9, 15, 21, 27; «-»: 3, 33.
- Ф. Установки, способствующие эмпатии: «+»: 4; «-»: 10, 16, 22, 28, 34.
- Г. Суммарная оценка: суммируется общее количество баллов по всем шкалам.

Оценки по шкалам могут варьироваться от 0 до 6 баллов, они указывают на важность конкретного параметра в структуре эмпатии. Суммарный показатель может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

В зависимости от набранных баллов можно определить уровень эмпатии личности:

- 30–36 баллов – очень высокий уровень;
- 22–29 баллов – средний уровень;
- 15–21 баллов – заниженный уровень;
- 0–14 баллов – очень низкий уровень.

Используя все перечисленные выше методики, можно определить уровень сформированности эмоционального интеллекта педагога в целом, исходя из диагностики его различных критериев.

## **2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение**

### **2.2.1. Анализ данных по методике «ЭмИн» Д.В. Люсина**

Полученные данные по этой методике (см. приложение А, таблица 1) позволяют определить общий уровень развития эмоционального интеллекта у учителей начальных классов, а также уровни его отдельных шкал (см. рисунок 1).

Межличностный эмоциональный интеллект включает в себя субшкалы: понимание чужих эмоций и управление чужими эмоциями.

Понимание чужих эмоций находится у большинства опрошиваемых на очень низком уровне – 42 %, что говорит о том, что большинству учителей сложно понимать эмоциональное состояние других людей как по внешним проявлениям (жестам, голосу, мимике), так и интуитивно. Процентное соотношение испытуемых на низком и среднем уровнях совпадает, они оба составляют 26 %, а высокий уровень присущ лишь 6 % от общего количества опрошенных.

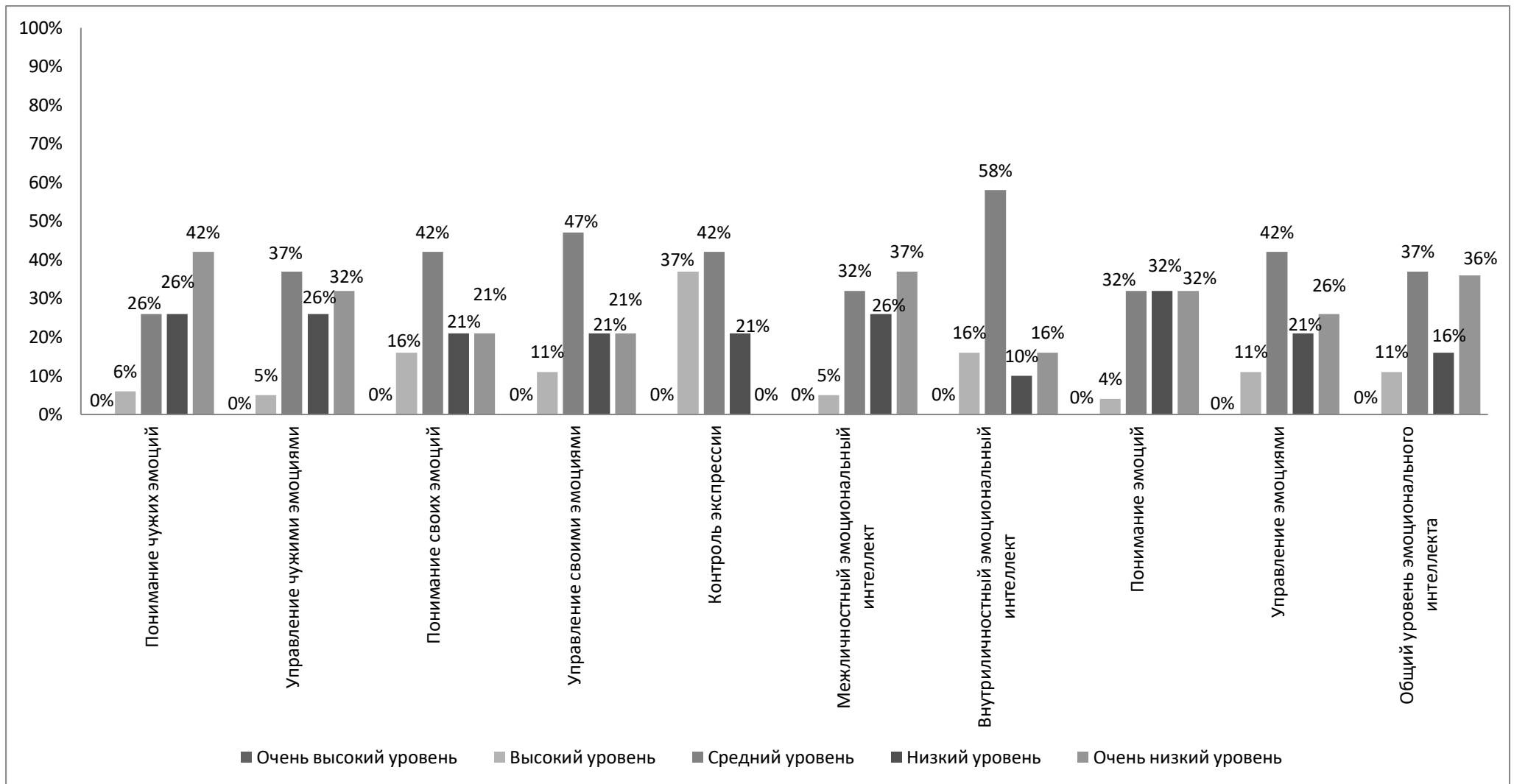


Рисунок 1. – Уровень развития эмоционального интеллекта учителей по шкалам методики Д.В. Люсина (распределение в %)



Управление чужими эмоциями у большинства испытуемых развито на среднем уровне – 37 %, что может означать то, что учителя могут эмоционально воздействовать на других в знакомых для них ситуациях. Следующий по процентному количеству – очень низкий уровень, включающий в себя 32 % опрошенных. У 26 % учителей отмечается низкий уровень развития, и если совместить низкий и очень низкий уровень, то можно заметить, что у 58 % педагогов плохо развито управление чужими эмоциями, а значит им сложно изменять эмоциональное состояние других людей, в том числе своих учеников. На высоком уровне управление чужими эмоциями развито у 5 % опрошиваемых.

Межличностный эмоциональный интеллект в целом у большинства учителей находится на очень низком уровне – 37 %, на среднем уровне – у 32 %, на низком – у 26 %, а на высоком только у 5 % опрошиваемых. То есть способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими у учителей начальных классов развито плохо, поэтому этот показатель нуждается в развитии.

Внутриличностный эмоциональный интеллект включает в себя: понимание своих эмоций, управление своими эмоциями и контроль экспрессии.

Понимание своих эмоций развито на среднем уровне у 42 % от общего количества испытуемых, что является самым большим показателем этого критерия. Высокий уровень развит у 16 % опрошиваемых, показатели высокого и среднего уровней говорят о том, что понимание своих эмоций у педагогов развито лучше, чем чужих, а значит им легче распознавать и учитывать собственные эмоции. При этом низкий и очень низкий уровни составляют 21 % каждый, что в общей сложности суммируется в 42 %, и говорит о том, что понимание своих эмоций у многих учителей начальных классов низко развито. Таким учителям трудно осознавать причину собственных эмоций, их влияние друг на друга и на свое состояние, а также то, что за этим может последовать.

Управление своими эмоциями так же, как их понимание, лучше развито у испытуемых, чем управление чужими эмоциями. Преобладает в данной шкале средний уровень развития, составляющий 47 %, то есть большинство педагогов могут контролировать свои эмоции и управлять ими в знакомых и понятных им ситуациях при помощи специальных приемов или при поддержке специалистов. При этом они могут растеряться в критической ситуации и не справиться с управлением своим эмоциональным состоянием. Как и в предыдущей шкале низкий и очень низкий уровень наблюдается у 42 % испытуемых (по 21 % в каждом). Высокий уровень присущ 16 % опрошенных.

Контроль экспрессии развит у большинства педагогов на среднем уровне – 42 %, а также у многих – на высоком уровне (37 %), что является лучшим показателем среди всех шкал. Таким образом, педагоги начального образования могут контролировать и сдерживать внешние проявления своих эмоций, что очень важно при работе с детьми, так как эмоциональная выразительность и эффективное общение с учениками играют значительную роль в успешном обучении. Также педагогам важно быть внимательными к своим реакциям и стремиться к поддержанию спокойного и позитивного состояния во время работы с учениками. На низком уровне контроль экспрессии находится у 21 % испытуемых.

Таким образом, шкала внутриличностного эмоционального интеллекта находится у большинства учителей начальных классов на среднем уровне (58 %), то есть способность понимать себя и формировать о себе точное представление, развита у педагогов средне и нуждается в развитии. На высоком уровне этот показатель развит у 16 % испытуемых, на низком – у 10 %, а на очень низком – у 16 %.

Понимание эмоций складывается из субшкал: понимание чужих эмоций и понимание своих эмоций. По результатам анализа этой шкалы мы пришли к выводу, что понимание эмоций развито на среднем, низком и очень низком уровнях одинаково – по 32 % каждый. Высокий уровень этой шкалы

присущ 4 % испытуемых. Если суммировать очень низкий и низкий уровни, то в общей сложности можно будет сделать вывод о том, что у учителей низко развита способность понимать сложные противоречивые чувства, устанавливать причинно-следственную связь между событием, мыслями и эмоцией.

Управление эмоциями складывается из управления чужими эмоциями, управления своими эмоциями и контроля экспрессии. Самым высоким показателем является средний уровень развития – 42 %, при этом, если сложить показатели низкого (21 %) и очень низкого (26 %) уровней, то будут доминировать низкие показатели данной шкалы, составляющие 47 %. Высокий уровень управления эмоциями отмечается у 11 % испытуемых. Таким образом, мы можем сказать, что педагогам начальных классов трудно контролировать свои эмоции, и как-либо воздействовать на эмоции других, в том числе эмоции учеников. Таким учителям может быть трудно выстраивать отношения с окружающим миром.

Общий уровень эмоционального интеллекта развит на среднем уровне у 37 % учителей, на очень низком уровне – у 36 %, на низком – у 16 %, а на высоком уровне – у 11 %. Таким образом, складывая очень низкий и низкий уровни и получая показатель в 52 %, мы можем сделать вывод, что по результатам данной методики больше чем у половины опрошенных наблюдается низкий уровень эмоционального интеллекта в целом. Также хочется отметить, что очень высокий уровень не зафиксирован ни у одного из опрошенных как в отдельных шкалах, так и в общем уровне эмоционального интеллекта.

### **2.2.2. Анализ данных по методике диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой**

По расчетам данных методики (см. приложение А, таблица 2) можно проанализировать и интерпретировать каждую из шкал, а также выявить

общий уровень развития эмоционального интеллекта среди учителей начальных классов (см. рисунок 2).

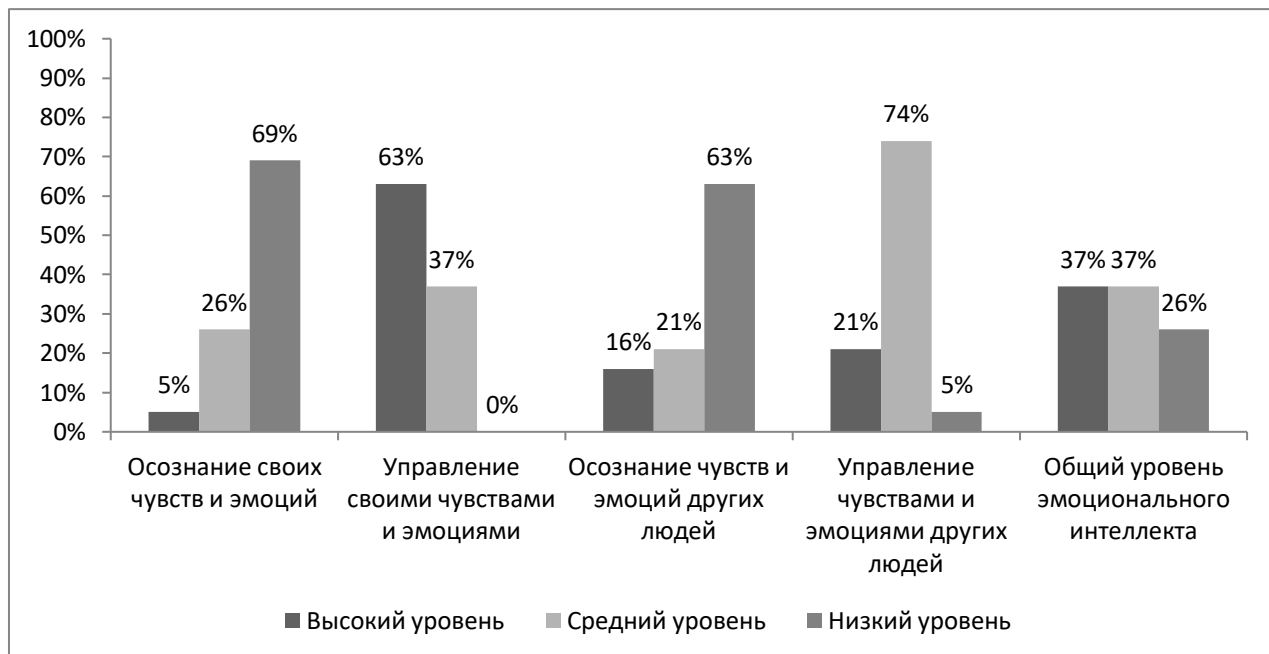


Рисунок 2. – Уровень развития эмоционального интеллекта учителей по методике М.А. Манойловой (распределение в %)

По результатам методики можно выделить уровни парциального эмоционального интеллекта, выделив результаты по каждой шкале отдельно.

Осознание своих чувств и эмоций находится у педагогов на низком уровне – 69 %, что может говорить о сниженной способности к пониманию роли собственных чувств в работе и в общении. Также низкий результат по данной шкале может говорить о заниженной самооценке, сниженном уровне рефлексии и понимания собственных мыслей, трудностях в межличностном общении, непонимании эмоциональных качеств и состояний личности. У 26 % испытуемых данный критерий находится на среднем уровне, а у 5 % – на низком уровне.

В противоположность первому показателю, по шкале «управление своими чувствами и эмоциями» преобладающим является высокий уровень, который отмечается у 63 % опрошиваемых. Таким образом, согласно этой методике, учителя начальной школы способны принимать и контролировать

собственные чувства и эмоции, что также свидетельствует о высоком самоконтроле, осознании собственного эмоционального состояния, умении управлять собой, принятии собственных чувств и эмоций, а как следствие – позитивное отношение к себе в целом. Средний уровень отмечается у 37 % испытуемых, а низкий – у 0 %, что говорит о том, что управление своими чувствами и эмоциями развито у каждого опрошенного педагога как минимум на среднем уровне.

Осознание чувств и эмоций других людей развито на низком уровне у большинства учителей, а именно, у 63 %. Низкий уровень развития данного показателя означает, что таким людям сложно представить и понять чувства и эмоции партнера по общению, из-за чего им может быть трудно сопереживать, искренне восхищаться другими, а также выступать фактором интеграции людей и сохранения психологического комфорта в коллективе. Второй по частоте отмечается средний уровень, который наблюдается у 21 % испытуемых, а высокий уровень развит у 16 % педагогов.

Управление чувствами и эмоциями других людей развито у большинства педагогов на среднем уровне – 74 %. Таким образом, большинство учителей начальных классов могут воздействовать на окружающих и предотвращать их неблагоприятное состояние только в тех ситуациях, которые им уже знакомы. Также с помощью других людей испытуемые со средним развитием данного показателя могут принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая других. Высокий уровень развития управления чувствами и эмоциями других людей развито у 21 % опрошенных, а низкий уровень только у 5 % от общего количества.

Таким образом, анализируя общие показатели методики, можно сделать вывод, что на низком уровне у учителей развито осознание как собственных, так и чужих чувств и эмоций, что говорит о низком уровне когнитивного критерия. При этом поведенческий критерий ЭИ развит выше, так как в общей сложности управление своими и чужими эмоциями развито у педагогов выше среднего уровня. Говоря об интегральном показателе

методики М.А. Манойловой, можно прийти к выводу, что общий уровень эмоционального интеллекта одинаково развит как на среднем, так и на высоком уровне (каждый из уровней составляет по 37 %), а на низкий уровень приходится 26 % испытуемых. Хочется отметить, что высокий уровень развития ЭИ преобладает только в данной методике, но, при этом, 63 % учителей необходимо развивать свой эмоциональный интеллект и, в первую очередь, научиться осознавать и определять собственные и чужие эмоции и чувства.

### 2.2.3. Анализ данных по методике определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)

По расчетам данных методики (см. приложение А, таблица 3) можно проанализировать и выявить общий уровень развития рефлексивности среди учителей начальных классов (см. рисунок 3).

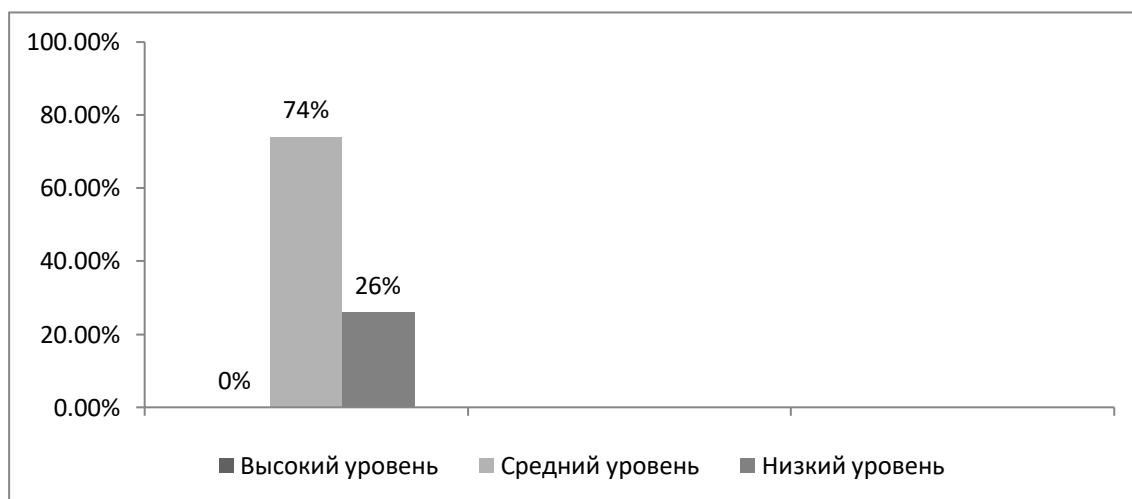


Рисунок 3. – Уровень развития рефлексивности учителей по методике А.В. Карпова, В.В. Пономаревой (распределение в %)

Методику определения уровня рефлексивности А.В. Карпова, В.В. Пономаревой мы взяли в работу для изучения рефлексивного критерия развития эмоционального интеллекта. Рефлексивность является

способностью человека мыслить, изучать и анализировать что-либо с помощью сравнения себя с какими-либо событиями или личностями, тем самым выходя за пределы собственного «Я». Рефлексивность, как противоположность импульсивности, характеризует людей, которые, прежде чем действовать, внутренне просматривают все гипотезы, отбрасывая те из них, которые кажутся им маловероятными, принимают решения обдуманно, взвешенно, учитывая различные варианты решения «задачи». Рефлексия, осуществляемая эмоциональным интеллектом, носит многоуровневый характер. Уровень первичной рефлексии позволяет просто осознавать чувства. Над первичной рефлексией выстраивается вторичная, организующая следующий уровень обобщения. Естественно, по мере увеличения уровня рефлексии, роль интеллекта нарастает, а эмоциональности – понижается.

Исходя из данных проведенного опроса, мы видим, что на высоком уровне рефлексия не развита ни у одного из опрошенных (0 %). Низкий уровень отмечается у 26 % учителей, а средний – у 74 %. Средний уровень рефлексивности развит у большинства опрошенных учителей, что говорит о развитии у них способности к планированию и анализу своих действий, осознанию своего отношения к происходящей ситуации, анализу поступков других людей, но рефлексивные процессы могут носить нерегулярный характер, а рефлексивный анализ осуществляться поверхностно.

#### **2.2.4. Анализ данных по диагностике эмоционального интеллекта (Н. Холл)**

Полученные данные по этой методике (см. приложение А, таблица 4) позволяют определить общий уровень развития эмоционального интеллекта у учителей начальных классов, а также уровни его отдельных шкал (см. рисунок 4).

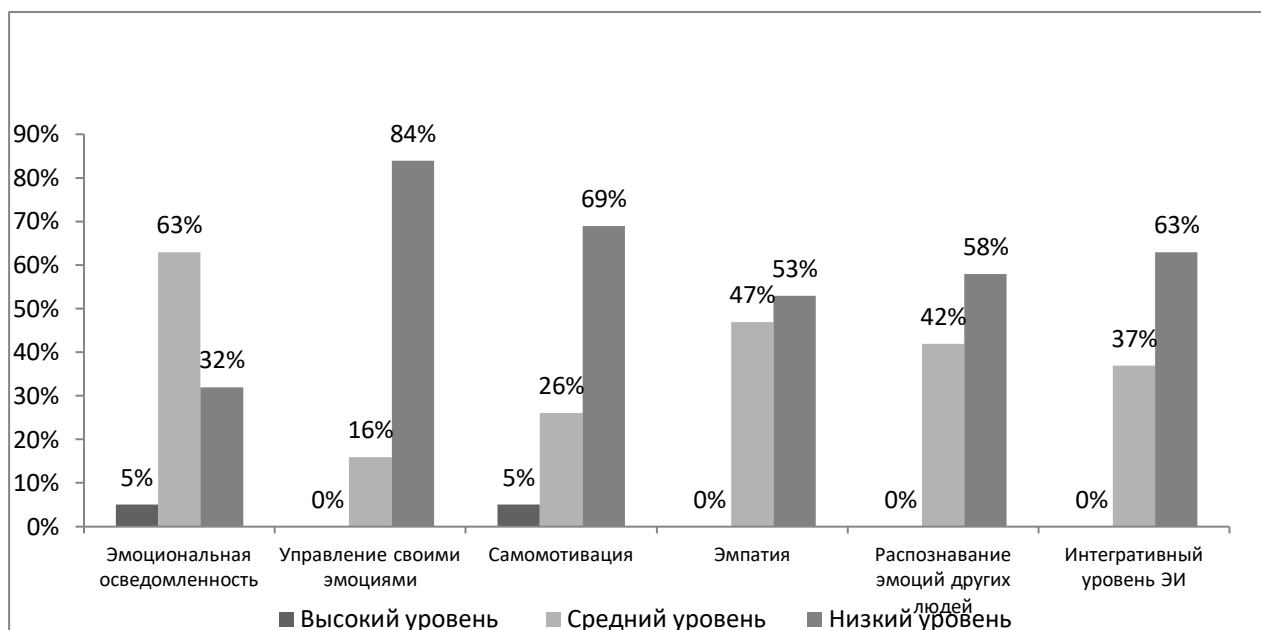


Рисунок 4. – Уровень развития эмоционального интеллекта учителей по методике Н. Холла (распределение в %)

В шкале «эмоциональная осведомленность» наибольший процент приходится на средний уровень развития, что составляет 63 % от общего количества. На низком уровне находятся 32 % испытуемых, а на высоком – 5 %. Таким образом, осознание и понимание своих эмоций у большего количества опрошенных развито средне, а также они осведомлены о своем внутреннем состоянии не в полной мере.

Управление своими эмоциями находится у большинства испытуемых на низком уровне, что составляет 84 %. На средний уровень приходится 16 % педагогов, а на высокий уровень – 0 %. Исходя из данных этого показателя, произвольное управление своими эмоциями у большинства учителей развито низко либо может быть не развито вовсе, также как и его составляющие: эмоциональная отходчивость и эмоциональная гибкость.

Самотивация находится у большинства опрошиваемых учителей на низком уровне – 69 %, что говорит о том, что у большинства педагогов отсутствует навык управления своими эмоциями и поведением. У 26 % самотивация развита на среднем уровне, и только у 5% – на низком уровне.



Близкие по показателям средний и низкий уровни эмпатии, где низкий уровень равен 53 %, а средний – 47 %. Высокий уровень эмпатии не отмечается ни у одного из испытуемых и составляет 0 %. Таким образом, у большинства испытуемых плохо развита способность понимать эмоции других людей, сопереживать эмоциональному состоянию окружающих, а также готовность оказать им поддержку. Также большинству опрошенных педагогов может быть трудно понимать состояние человека по его мимике, жестам, оттенкам речи и позе.

Распознавание эмоций других людей у 63 % всех испытуемых находится на низком уровне развития, у 37 % – на среднем и у 0 % – на высоком уровне, а значит, что педагогам начальных классов сложно распознавать и воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Исходя из данных, мы видим, что в интегративном уровне у 63 % испытуемых низкий уровень развития эмоционального интеллекта, у 37 % – средний, а у 0 % – высокий уровень. Таким образом, можно заметить, что ни у одного опрошиваемого педагога не наблюдается высокий уровень эмоционального интеллекта, что говорит о необходимости его развития.

#### **2.2.5. Анализ данных по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)**

Полученные данные по этой методике (см. приложение А, таблица 5) позволяют определить общий уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей у учителей начальных классов, после чего выявить общее среднее значение (см. рисунок 5).

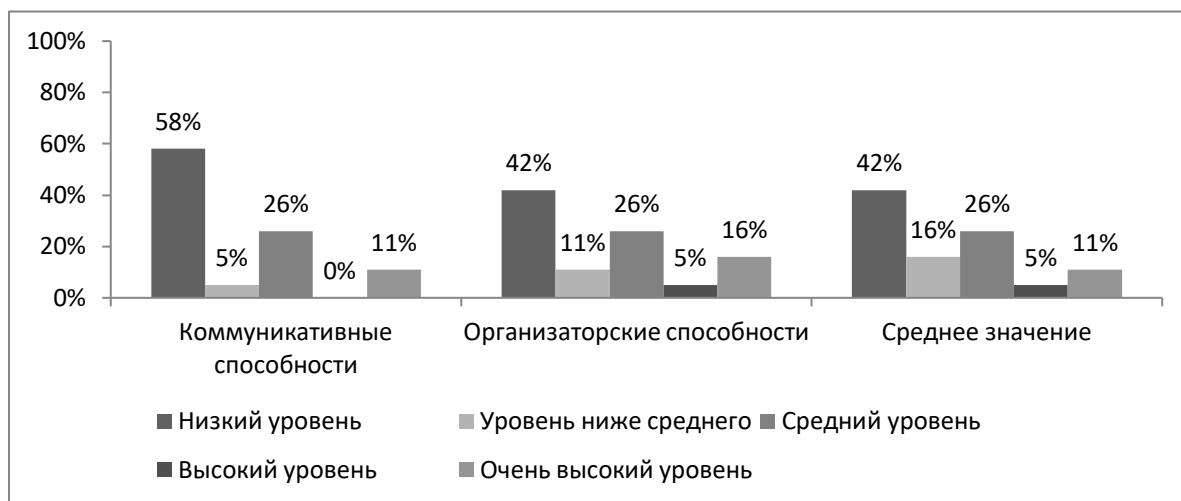


Рисунок 5. – Уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей учителей по методике В.В. Синявского, В.А. Федорошина (распределение в %)

Методика КОС выбрана нами для определения коммуникативного критерия развития эмоционального интеллекта. В данной методике определяется уровень коммуникативных и организаторских способностей испытуемых, которые влияют на успех в профессиональной сфере.

Коммуникативные способности находятся у большинства учителей на низком уровне – 58 %, что может проявляться в отсутствии у них желания вести общение, в скованном поведении в коллективе, в сложностях в установлении контактов, а также в желании проводить время наедине с собой. На среднем уровне коммуникативные способности развиты у 26 % испытуемых, на очень высоком – 11 %, на уровне ниже среднего – 5 %, а на высоком уровне – 0 %.

Организаторские способности, так же, как и коммуникативные, у большинства опрошенных развиты на низком уровне и составляют 42 %. У 26 % педагогов организаторские способности развиты на среднем уровне, у 16 % – на очень высоком, у 11 % – на уровне ниже среднего, и у 5 % – на высоком уровне. Такой результат может говорить о сложностях у учителей в проявлении инициативы в общественной деятельности, возможном страхе в

выступлениях перед публикой, а также в предпочтении избегать принятия решений самому.

Среднее значение показателей коммуникативных и организаторских способностей в наибольшем значении представлено в низком уровне, который составляет 42 %, а если объединить его с уровнем ниже среднего (16 %), то низкий показатель в целом будет составлять 58 %, что говорит о том, что коммуникативный критерий эмоционального интеллекта низко развит у большинства опрашиваемых учителей начальных классов. У 26 % педагогов данный критерий представлен на среднем уровне, у 11 % – на очень высоком, а у 5 % – на высоком уровне.

#### **2.2.6. Анализ данных по методике диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко**

Полученные данные по этой методике (см. приложение А, таблица 6) позволяют определить общий уровень развития эмпатических способностей у учителей начальных классов (см. рисунок 6).

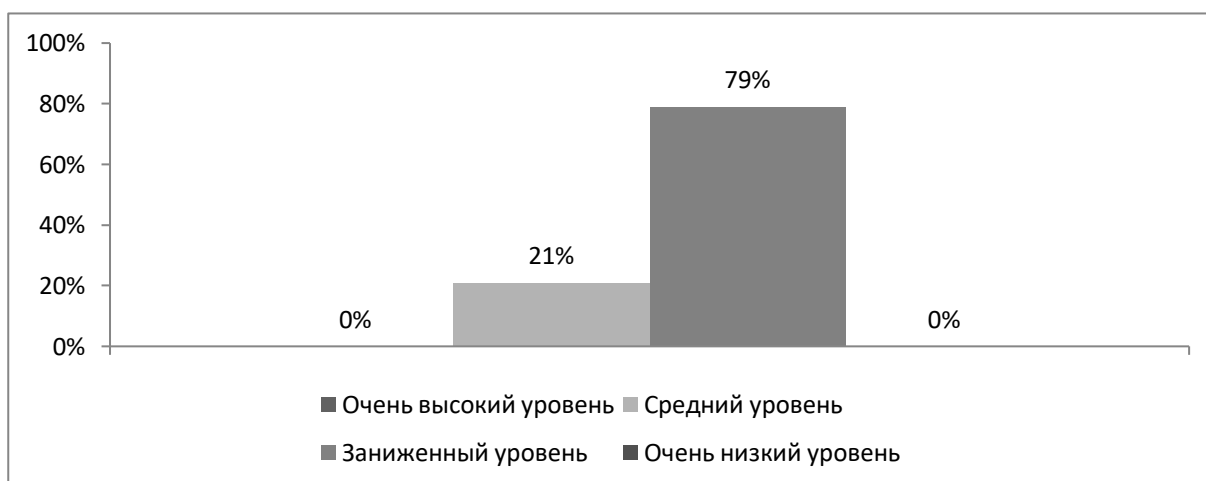


Рисунок 6. – Уровень развития эмпатических способностей учителей по методике В.В. Бойко (распределение в %)

У большего количества опрашиваемых педагогов уровень развития эмпатических способностей находится на заниженном уровне – 79 %, что

говорит о недостаточном уровне эмоциональной отзывчивости и сопереживании другим у учителей. Также низкий уровень эмпатии может мешать продуктивному выполнению деятельности и повышению компетентности в общении с другими. При этом у 21 % испытуемых эмпатические способности развиты на среднем уровне, а очень низкий и очень высокий уровни не отмечаются ни у одного опрошенного педагога – 0 %.

Подводя итоги исследования и обобщая результаты выбранных нами методик, мы определили итоговый уровень развития эмоционального интеллекта у учителей начальных классов (рисунок 7).

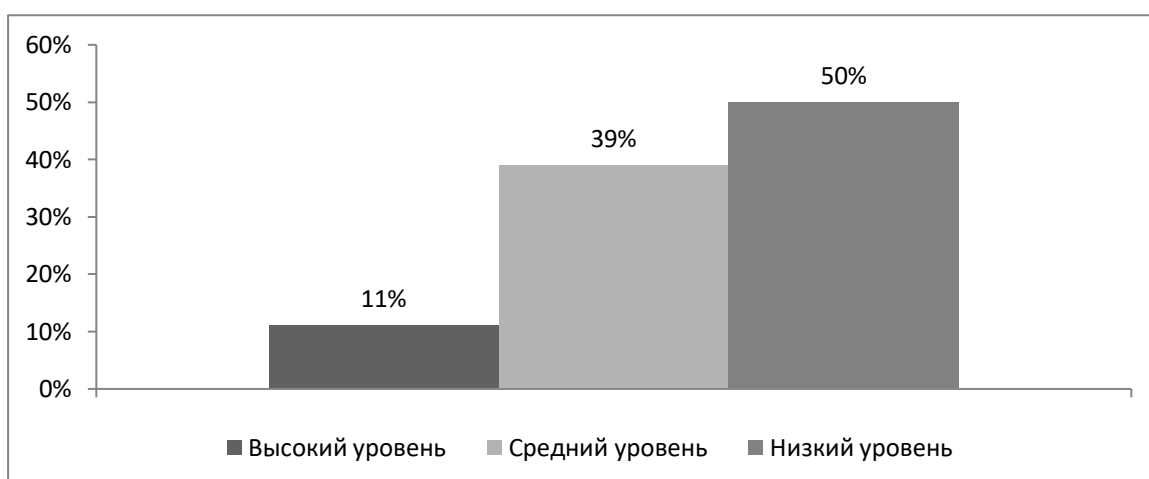


Рисунок 7. – Итоговый интегральный показатель уровня развития эмоционального интеллекта у учителей начальных классов (распределение в %)

Обобщая результаты диагностик, мы можем заметить, что у большинства педагогов начальных классов преобладает низкий уровень развития эмоционального интеллекта, который составляет 50 %. Следующим по частоте является средний уровень, составляющий 39 % испытуемых. Высокий уровень развития отмечается только у 11 % учителей.

Таким образом, обобщая результаты проведенных методик, мы можем составить психологические портреты учителей начальных классов с разными уровнями развития эмоционального интеллекта.

Низкий уровень развития эмоционального интеллекта у учителей характеризуется недостаточной осведомленностью об эмоциональных качествах личности, низко развитой способностью к рефлексии и пониманию мыслей и чувств других людей. Такие педагоги зачастую не имеют потребности в познании самого себя. Они могут быть импульсивными, так как у них низко развита способность к управлению своими эмоциями и чувствами и самоконтроль находится на низком уровне. Им сложно осознавать как свои, так и чужие эмоции, у них плохо развита эмпатия, а значит им сложно понять эмоции своих учеников и в последующем повлиять на них.

Средний уровень развития эмоционального интеллекта у учителей характеризуется умением отличать эмоции друг от друга, умением принимать решения в знакомых ситуациях обдуманно и взвешенно, при этом педагоги способны планировать и анализировать свои действия на среднем уровне. Они осведомлены о своем внутреннем состоянии, но не в полной мере. Также учителя со средним уровнем эмоционального интеллекта могут воздействовать на окружающих и предотвращать их неблагоприятное состояние только в тех ситуациях, которые им уже знакомы.

Высокий уровень развития эмоционального интеллекта у учителей характеризуется умением осознавать свои чувства и эмоции, развитой рефлексией, способностью управлять и контролировать свои чувства и эмоции, способностью рефлексировать. Они могут осознавать свои и чужие чувства и эмоции, представлять мир глазами другого человека, сопереживать другим, в первую очередь своим ученикам. Такие педагоги могут влиять на эмоции других людей, тем самым, они могут повысить психологически комфортную обстановку в классе, а также повлиять на взаимоотношения в классном коллективе.

Обобщая результаты всех методик, на основании выделенных нами критериев и уровней развития эмоционального интеллекта, мы определили его итоговый уровень развития у учителей начальных классов.

### **2.3. Программа занятий, направленная на развитие эмоционального интеллекта у учителей начальных классов**

Результаты проведенной диагностики показали, что у большинства учителей начальных классов преобладают низкий и средний уровни развития эмоционального интеллекта, вследствие чего мы предлагаем программу, направленную на повышение уровня эмоционального интеллекта педагогов.

Одним из наиболее эффективных способов развития эмоционального интеллекта является тренинг как метод активного социально-психологического обучения. Проведение тренинга планируется в групповой форме, что может оказать непосредственное влияние на развитие межличностного эмоционального интеллекта. Особое внимание будет уделяться развитию понимания собственных и чужие эмоций педагогов; развитию управления эмоциональными состояниями; эмпатическим способностям, которые будут развиваться в общении между членами группы; развитию рефлексивных навыков и навыков понимания эмоций других людей по их невербальным проявлениям. Работа в тренинге может помочь учителям сохранять спокойствие в сложных ситуациях и эффективно управлять своими эмоциями.

Программа направлена на формирование стратегий развития эмоционального интеллекта педагогов начальных классов. Основными задачами программы является:

- формирование базовых знаний о понятии эмоционального интеллекта и его составляющих;
- развитие способности распознавать собственные и чужие эмоции и чувства;
- развитие навыка управления собственными эмоциями и контроля экспрессии;
- развитие умения распознавать эмоции собеседника по невербальным проявлениям;

- развитие эмпатических способностей;
- развитие способности к рефлексии и анализу своего эмоционального состояния;
- развитие навыка распознавания эмоций собеседника по его невербальным проявлениям.

*Ожидаемые результаты программы:*

- сформировано представление участников об эмоциональном интеллекте;
- повышен уровень понимания собственных и чужих эмоций и чувств;
- повышена способность к рефлексии;
- повышен уровень эмпатии педагогов;
- повышен уровень умения распознавать эмоции собеседника по невербальным проявлениям;
- улучшен навык управления собственными эмоциями и контроля экспрессии.

Основные задачи тренинга мы конкретизировали по сферам психической реальности и создали тренинговую матрицу, представленную в таблице 7.

Таблица 7. – Тренинговая матрица

Сферы психической реальности	Задачи тренинга			
	Расширить эмоциональную осведомленность участников	Научиться рефлексировать и анализировать свое и чужое эмоциональное состояние	Научиться управлять своими эмоциями и повысить свой уровень саморегуляции	Развитие эмпатических способностей
Когнитивная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) сформулировать представление о различных проявлениях эмоций</li> <li>2) обнаружить и принять собственные эмоциональные состояния</li> <li>3) осознать влияние эмоций на поведение</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) усвоить информацию о рефлексии и анализе эмоционального состояния</li> <li>2) сформулировать представления о регуляции эмоций</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) изучить различные стратегии саморегуляции</li> <li>2) сравнить различные способы управления эмоциями</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) расширить знания об эмоциях</li> <li>2) осознать собственное проявление эмпатии в межличностных отношениях</li> <li>3) расширить представление о сопереживании другим</li> </ol>
Эмоциональная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) обучиться проявлению эмпатии к другим</li> <li>2) научиться принимать любые свои эмоции</li> <li>3) научиться понимать причину эмоционального состояния других людей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) получить опыт рефлексии</li> <li>2) получить опыт определения своего и чужого эмоционального состояния</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) сформировать принятие любых своих эмоций</li> <li>2) получение эмоциональной поддержки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) получить позитивный опыт проявления эмпатии к себе и другим</li> <li>2) получить опыт в сопереживании</li> </ol>
Поведенческая	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) развивать навыки поддержки</li> <li>2) научиться анализировать конфликтные ситуации</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) развивать способность анализировать невербальных проявлений собеседника</li> <li>2) развивать навыки рефлексии после упражнений и выступлений</li> <li>3) выражать свои эмоции конструктивным способом на практике</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) развивать на практике навыки эмоциональной отходчивости и эмоциональной гибкости</li> <li>2) развивать навык управления эмоциями во время выступления и работы в группе</li> <li>3) развивать навык регулирования своих эмоций в конфликтных ситуациях</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) развивать способность понимать чувства и потребности другого человека на практике</li> <li>2) развивать навык понимания и анализа точки зрения другого человека на практике</li> </ol>



Программа представляет собой комплекс из 10 занятий, включающих три основных блока: ориентировочный, основной и завершающий. Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 90 минут. Занятия проводятся педагогом-психологом школы во внеурочное время. Расписание занятий составляется в зависимости от нагрузки педагогов.

Численность: 10-12 человек.

Отбор в группу будет производиться с помощью психологических диагностик.

Занятия реализуются в форме лекций, психологических упражнений и психотехник, групповых дискуссий, моделирования ситуаций педагогического общения. В таблице 8 представлено тематическое планирование занятий.

Программа занятий тренинга включает три блока:

1. Ориентировочный (включает 2 занятия).
2. Основной (включает 6 занятий).
3. Завершающий (включает 2 занятия).

**Блок «Ориентировочный»** направлен на знакомство участников друг с другом и с правилами тренинга, создание доверительной атмосферы между участниками и их сплочение. Также во время этого этапа участники знакомятся с понятиями эмоционального интеллекта и эмоций, узнают новую информацию о регуляции эмоций. Этот блок ориентирован на изучение теоретической части темы тренинга. В этом блоке участники познакомятся с правилами поведения в тренинге, а психолог поможет им создать доверительную атмосферу с помощью упражнений: «А вы обо мне не знали...», «Живой круг», «Сегодня Я...». Узнать новую информацию об эмоциональном интеллекте и о разных эмоциях учителя смогут благодаря лекции психолога и упражнению «Для чего нам нужны эмоции?».

**Блок «Основной»** направлен на развитие составляющих эмоционального интеллекта на практике. В ходе занятий данного этапа учителя смогут развить навыки понимания и управления своими и чужими

эмоциями, навыки саморегуляции и самоконтроля, способность к рефлексии и эмпатии. Для развития перечисленных навыков педагогам будут предложены специальные упражнения, например, для развития саморегуляции будет представлено дыхательное упражнение «Квадратное дыхание», а для развития эмпатии – упражнение «Как быть внимательным к другому».

Для того чтобы участники смогли настроиться на работу и создать положительную атмосферу, каждое занятие будет начинаться с ритуала приветствия. Для обсуждения итогов дня каждое занятие будет заканчиваться упражнениями «Рефлексия» и «Я желаю себе», где участники смогут дать обратную связь психологу и другим участникам, поделиться с коллегами тем, что нового они узнали, и завершить занятие приятным пожеланием себе. Педагоги на занятиях также будут развивать навыки анализа невербальных проявлений собеседника, определять эмоциональные состояния других и развивать социальную перцепцию, в этом им помогут, например, такие упражнения, как «Ассоциации», «Задача».

Во время занятий будут применяться такие методы, как психологические упражнения, психотехники, групповые дискуссии, метод мозгового штурма, моделирование ситуаций педагогического общения.

Целью **«Завершающего» блока** будет являться подведение итогов занятий, создание собственного мероприятия путем обобщения всей изученной информации. В последнее занятие включены упражнения, которые будут закреплять и обобщать всю изученную об эмоциональном интеллекте информацию, в этом могут помочь разработка мероприятия для школьников и упражнение «Факт или вымысел». Участники смогут обменяться рекомендациями и советами друг другу в упражнении «Бесплатные советы» и сформулировать планы на будущее с учетом знаний, полученных во время обучения в упражнении «Действуй!».

Таблица 8. –Тематическое планирование развивающих занятий

Блок	№ занятия	Цель занятия	Задачи занятия	Упражнения	Необходимое оборудование	Тайминг (количество часов)
Ориентировочный	1.	Знакомство группы друг с другом и правилами тренинга	Знакомство группы, знакомство с правилами работы в группе, создание доверительной атмосферы в группе, обсуждение понятия <i>эмоциональный интеллект</i> и его составляющих	Ритуал приветствия; Правила поведения в тренинге; Упражнение «Снежный ком»; Теоретическая часть; Упражнение «А вы обо мне не знали...»; Упражнение «Живой круг»; Домашнее задание «Дневник эмоций»; Упражнение «Радуга мнений»; Ритуал прощания «Я желаю себе...»	Мяч или клубок, карточки, ручки, экран с презентацией	1,5
	2.	Сближение группы, обсуждение понятий темы тренинга	Создание доверительной атмосферы, расширение представлений об эмоциях и регуляции эмоций, сплочение группы, развитие доверительных отношений в группе	Ритуал приветствия; Упражнение «Сегодня Я...»; Упражнение «Снятие мышечных зажимов»; Теоретическая часть; Упражнение «Для чего нам нужны эмоции?»; Упражнение «Рефлексия»; Ритуал прощания «Я желаю себе...»	Мяч, экран с презентацией	1,5
Основной	3.	Развитие навыка распознавания собственных эмоций	Развитие понимания и распознавания собственных и чужих эмоций, расширение представлений о негативных эмоциях	Ритуал приветствия; Упражнение «Угадай эмоцию»; Упражнение «Эмоциональный скульптор»; Упражнение «Перекрывание чувств»; Упражнение «Зачем нужны	Мяч, экран с презентацией, карточки с эмоциями, мешочек	1,5

				негативные эмоции?»; Упражнение «Эмоциональное поле»; Упражнение «Волшебное дерево»; Упражнение «Рефлексия»; Ритуал прощания «Я желаю себе...»		
4.	Развитие навыка саморегуляции и контроля эмоций	Развитие саморегуляции и контроля эмоций, развитие умения экологично выходить из конфликтных ситуаций		Ритуал приветствия; Упражнение «Узкий мостик»; Упражнение «Конфликты в жизни учителя»; Упражнение «Другими словами»; Арт-упражнение «Мое настроение»; Упражнение «Квадратное дыхание»; Упражнение «Рефлексия»; Ритуал прощания «Я желаю себе...»	Мяч, мел, листочки и ручки, экран с презентацией, листки бумаги, фломастеры или карандаши	1,5
5.	Развитие навыка управления собственными эмоциями	Развитие умения управлять собственными эмоциями и чувствами, улучшения самопонимания и самоконтроля.		Ритуал приветствия; Мини-лекция об управлении эмоциями; Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»; Упражнение для релаксации; Упражнение «Стряхни»; Упражнение «Ведро мусора»; Упражнение «Выразительная речь»; Упражнение «Неприятный разговор»; Упражнение «Ларец желаний»; Упражнение «Рефлексия»; Ритуал прощания «Я желаю себе...»	Мяч, листы бумаги, ручки, ведро для мусора, бумажки с фразами, карточки с предсказаниями	1,5
6.	Развитие навыка	Развитие способности к рефлексии своего эмоционального состояния		Ритуал приветствия; Упражнение «Десять комнат»;	Мяч, листы бумаги,	1,5

		рефлексии	и анализу своего поведения	Упражнение «Мои эмоции»; Упражнение «Осознание влияния вашего поведения на эмоции других»; Упражнение «Рефлексия эмоциональных состояний во время тренинга»; Ритуал прощания «Я желаю себе...»	карандаши, ручки	
	7.	Развитие навыка анализа особенностей собеседника и проявления эмпатии	Развитие эмпатии, получение навыка анализа личностных особенностей собеседника, развитие понимания эмоций других людей	Ритуал приветствия; Упражнение «Сыщик»; Упражнение «Отражение чувств» Упражнение «Любящий взгляд» Упражнение «Как быть внимательным к другому» Упражнение «Вчувствование» Упражнение «Рефлексия»; Ритуал прощания «Я желаю себе...»	Мяч	1,5
	8.	Развитие навыка управления эмоциями и чувствами других людей	Развитие понимания эмоций и чувств других людей, развитие навыка управления эмоциями и чувствами других людей, развитие навыка анализа невербальных проявлений собеседника, определение эмоциональных состояний других, развитие социальной перцепции	Ритуал приветствия; Упражнение «Ассоциации»; Упражнение «Задача»; Упражнение «Передать одним словом»; Упражнение «Леопольд»; Домашнее задание «Люди в автобусе»; Упражнение «Рефлексия»; Ритуал прощания «Я желаю себе...»	Мяч, карточки с названиями эмоций, карточки с кличками котов	1,5
Завершающий	9.	Разработка проекта мероприятия в группах	Развитие организаторских способностей педагогов, развитие навыка работы в группе, развитие самомотивации, обобщение изученной информации об	Ритуал приветствия Проектная деятельность «Разработка мероприятия для школьников» Упражнение «Рефлексия»;	Мяч, компьютеры или ноутбуки с доступом в интернет, бумага, ручки и	1,5

			эмоциях	Ритуал прощания «Я желаю себе...»	карандаши	
10.	Подведение итогов, рефлексия	Закрепление пройденного материала, подведение итогов, проведение рефлексии и обратной связи		Ритуал приветствия Упражнение «Эмоциональный баланс» Упражнение «Факт или вымысел» Упражнение «Бесплатные советы» Упражнение «Действуй!» Упражнение «Рефлексия тренинга»; Ритуал прощания «Я желаю себе...»	Мяч, листы бумаги, ручки	1,5
<b>Всего</b>						<b>15</b>

На первом занятии учителям будет озвучено домашнее задание – ведение дневника эмоций. Ежедневное ведение дневника в комплексе с тренинговыми занятиями даст дополнительный эффект в пользу развития навыка определения своего эмоционального состояния. Также ведение дневника поможет в развитии навыка рефлексии, в том числе в последующем понимании связи эмоций с собственными мыслями и происходящими ситуациями. Для улучшения навыка распознавания эмоциональных реакций других людей может помочь домашнее задание «Люди в автобусе». Наблюдение за людьми может происходить в любое удобное для участников время. Также можно отметить, что это упражнение возможно проводить не только в общественном транспорте, но и в других людных местах.

По нашему мнению, работа на занятиях тренинга в комплексе с домашними заданиями от психолога даст положительный эффект в развитии эмоционального интеллекта учителей начального образования.

## Выводы по Главе 2

Анализируя результаты исследования, мы можем сделать следующие выводы:

1. Среди учителей начальных классов преобладающим является низкий уровень развития эмоционального интеллекта, который присущ половине испытуемых и равен 50 %.

2. Управление своими эмоциями и чувствами развито у педагогов лучше, чем управление чужими эмоциями и чувствами, а значит им проще контролировать собственные эмоции, чем как-либо воздействовать на эмоциональное состояние других людей, в том числе своих учеников.

3. Исходя из анализа результатов методики Н. Холла, можно сделать вывод, что лучше всего у педагогов развита эмоциональная осведомленность, которая находится на среднем уровне у 63 % опрошенных. Таким образом, педагоги осведомлены о своем внутреннем состоянии не в полной мере, при этом они могут осознавать свои эмоции и чувства.

4. Рефлексивность, которая является одной из составляющих эмоционального интеллекта, развита у большинства учителей на среднем уровне, в знакомых ситуациях они принимают решения обдуманно и взвешенно, способны планировать и анализировать свои действия на среднем уровне, а также поверхностно осуществлять рефлексивный анализ.

5. Эмпатические способности большинства педагогов находятся на заниженном уровне, что говорит о возможном недостаточном уровне эмоциональной отзывчивости и сопереживании учителей другим людям.

6. Коммуникативные и организаторские способности педагогов находятся на низком уровне, при этом, организаторские способности развиты лучше коммуникативных.

7. Обобщая результаты диагностик, выявили, что у большинства педагогов начальных классов преобладает низкий уровень развития эмоционального интеллекта, который составляет 50 %. Следующим по



частоте является средний уровень, составляющий 39 % испытуемых. Высокий уровень развития отмечается только у 11 % учителей.

Таким образом, обобщая результаты проведенных методик, мы составили психологические портреты учителей начальных классов с разными уровнями развития эмоционального интеллекта.

Низкий уровень развития эмоционального интеллекта у учителей характеризуется недостаточной осведомленностью об эмоциональных качествах личности, низко развитой способностью к рефлексии и пониманию мыслей и чувств других людей. Такие педагоги зачастую не имеют потребность в познании самого себя. Они могут быть импульсивными, так как у них низко развита способность к управлению своими эмоциями и чувствами и самоконтроль находится на низком уровне. Им сложно осознавать как свои, так и чужие эмоции, у них плохо развита эмпатия, а значит им сложно понять эмоции своих учеников и в последующем повлиять на них.

Средний уровень развития эмоционального интеллекта у учителей характеризуется умением отличать эмоции друг от друга, умением принимать решения в знакомых ситуациях обдуманно и взвешенно, при этом педагоги способны планировать и анализировать свои действия на среднем уровне. Они осведомлены о своем внутреннем состоянии, но не в полной мере. Также учителя со средним уровнем эмоционального интеллекта могут воздействовать на окружающих и предотвращать их неблагоприятное состояние только в тех ситуациях, которые им уже знакомы.

Высокий уровень развития эмоционального интеллекта у учителей характеризуется умением осознавать свои чувства и эмоции, развитой рефлексией, способностью управлять и контролировать свои чувства и эмоции, способностью рефлексировать. Они могут осознавать свои и чужие чувства и эмоции, представлять мир глазами другого человека, сопереживать другим, в первую очередь своим ученикам. Такие педагоги могут влиять на эмоции других людей, тем самым, они могут повысить психологически

комфортную обстановку в классе, а также повлиять на взаимоотношения в классном коллективе.

8. Нами разработана программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта учителей начальных классов. Программа представляет собой тренинговые занятия, которые будут проводиться в групповой форме.

## Заключение

В настоящее время всё больше наблюдается рост интереса к изучению эмоционального интеллекта. Вопросом изучения темы занимается ряд ученых, имеющих различные точки зрения насчет данного понятия, это такие ученые, как: Р. Бар-Он, Х. Вайсбах, Д. Гоулман, У. Дакс, Дж. Мэйер, П. Сэловей, Н. Холл, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, Д.В. Ушаков и другие.

В ходе теоретического изучения проблемы значения эмоционального интеллекта для профессиональной деятельности учителя начальных классов, нами была проанализирована научная литература на тему эмоционального интеллекта. Были изучены разнообразные подходы к изучению данной темы, определено основное понятие исследования, рассмотрены особенности ЭИ и его значение для профессиональной деятельности учителей начальных классов.

Для комплексного диагностирования уровня эмоционального интеллекта учителей были подобраны следующие методики: тест эмоционального интеллекта Люсина Д.В. (ЭМИн); методика диагностики эмоционального интеллекта Манойловой М.А.; методика определения уровня рефлексивности (Карпов А.В., Пономарева В.В.); диагностика «эмоционального интеллекта» (Холл Н.); методика «Коммуникативные и организаторские склонности» Синявский В.В., Федорошин В.А. (КОС); методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект, в который входят навыки эмоциональной саморегуляции, интеграция рациональной и эмоциональной составляющих профессиональной сферы не только повышает уровень эффективности работы учителя с точки зрения заказчика образовательных услуг, но и также помогает педагогу избегать состояния психологической и профессиональной беспомощности, которое может в последствие провоцировать у него профес-

сиональное выгорание. Учителю начальных классов особенно важно не игнорировать эмоциональную составляющую межличностного общения с детьми, у которых происходит изменение социальной ситуации развития, которым требуется поддержка и мотивация в учебной жизни.

Результат эксперимента показал, что у большинства учителей начальных классов эмоциональный интеллект находится на низком уровне развития – 50 %, у 39 % – на среднем уровне и у 11 % – на высоком уровне.

Исходя из результатов исследования, можно говорить о том, что у большинства педагогов начального образования недостаточно развиты такие составляющие эмоционального интеллекта, как: осознание чувств и эмоций и управление ими, эмпатия, самомотивация, рефлексивность, а также коммуникативные и организаторские способности. Для качественного предоставления образовательных услуг, помощи и поддержки учеников на начальной ступени образования, а также для поддержания психологической устойчивости у самого педагога, ему необходимо развивать у себя эмоциональный интеллект.

Полученные данные послужили основой для составления программы тренинга, целью которой будет развитие эмоционального интеллекта у учителей начальных классов. Разработанная нами программа может быть использована на практике психологами при работе с учителями начальных классов, имеющими средний и низкий уровни развития эмоционального интеллекта.

## Список использованных источников

1. Александрова Н.П. К вопросу о сущности понятия «Эмоциональный интеллект» / Н.П. Александрова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2009. № 1. С. 71–74.
2. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ-Петербург, 2012. 380 с.
3. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Междунар. науч.-практ. конф. Смоленск: СГПУ, 2004. Ч.1. С.22–26.
4. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии, 2007. №5. С. 57–65.
5. Аширова Е.П., Денисова А.А. Развитие эмоционального интеллекта педагогов как фактор готовности к профессиональной деятельности // Проблемы современного педагогического образования, 2018. С. 44–48.
6. Бакирова Г.Х. Тренинг управления персоналом. СПб.: Речь, 2006. 400 с.
7. Баурова Ю.В. Развитие эмоционального интеллекта в обучении взрослых // Мир науки, 2016. Т. 3 № 4. С. 1–9.
8. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмпатических способностей // Инфопедия URL: <https://infopedia.su/18x4d69.html> (дата обращения: 03.05.2023).
9. Влияние эмоционального интеллекта на успешность деятельности // support@dodiplom.ru URL: <https://dodiplom.ru/ready/111234> (дата обращения: 27.03.2023).
10. Гаращук С.С., Логинова В.В. Развитие эмоционального интеллекта в современных условиях // Universum: психология и образование, 2023. № 12 (114). С. 20–22.

11. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. 6-е изд. М.: Перевод на русский язык, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018, 1995. 560 с.
12. Гукаленко О.В. Развитие эмоционального интеллекта будущих учителей как инструмент повышения качества высшего педагогического образования // Отечественная и зарубежная педагогика, 2022. № 6. С. 33–42.
13. Густелева А.Н. Личностные факторы устойчивости к синдрому выгорания в профессии учителя: дис. канд. псих. наук: 19.00.03. disserCat–электронная библиотека диссертаций, 2009. 204 с.
14. Двойнин А.М., Данилова Г.И. Эмоциональный интеллект и рефлексивность студентов-психологов [Текст] // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. 2012. № 1 (24). С. 121–134.
15. Деревянко С.П. Методика тренинга эмоционального интеллекта как инструмента повышения психологического благополучия виктимной личности // Балканско научно обозрение, 2019.Т. 3. № 1(3). С. 74–77.
16. Журавлёва М.О. Развитие эмоционального интеллекта у будущих психологов: программа и результаты тренинга // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 3. С. 73–82.
17. Захарова Г.И. Теоретические и методологические основы психологического тренинга: учебное пособие / Г.И. Захарова. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. 36 с.
18. Зимирева М.Э. Рефлексивный тренинг для педагогов «Личность педагога как инструмент воспитания» / Зимирева М.Э. [Электронный ресурс] // Мультиурок: [сайт]. URL: <https://multiurok.ru/files/rieflieksivnyi-trieningh-dlia-piedaghoghov-lichnos.html> (дата обращения: 02.04.2024).
19. Зорина Н.Н. Возможности развития эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования, 2021. С. 300–303.

20. Зорина Н.Н. Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности. Текст: электронный // Человеческий фактор: социальный психолог, 2020. № 1 (39). С. 331–342.
21. Иванова Е.С. Дистанционный интернет-тренажер – новейший способ развития эмоционального интеллекта // Педагогическое образование в России, 2013. № 4. С. 93–97.
22. Иванова С.В. Эмоциональный интеллект: что это? (аналитический обзор литературы по эмоциональному интеллекту в педагогическом аспекте) // Ценности и смыслы, 2022. № 4. С. 6–53.
23. Исаева О. М., Савинова С. Ю. Развитие эмоционального интеллекта: обзор исследований // Современная зарубежная психология, 2021. Т. 10, № 2. С. 105–116.
24. Карпов А.В., Петровская А.С. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика. Ярославль: Яросл. гос. ун-т., 2008. 349 с.
25. Карпов А.В., Пономарева В.В. Методика определения индивидуальной меры рефлексивности // StudFiles URL: <https://studfile.net/preview/9129153/page:21/> (дата обращения: 11.05.2023).
26. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Академический Проект, 2009. С. 748.
27. Кочетова Ю.А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография. М.: МГППУ, 2021. 104 с.
28. Кузнецова К.С. Педагогическое сопровождение младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Саратов, 2012. 25 с.
29. Кутеева В.П., Юлина Г.Н., Рабаданова Р.С. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности / В.П. Кутеева, Г.Н. Юлина, Р.С. Рабаданова // Отечественная и зарубежная педагогика, 2012. № 3. С. 59–65.
30. Ларина А.Т. Эмоциональный интеллект // Азимут научных

исследований: педагогика и психология, 2016. № 3 (16). С. 275–278.

31. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Библиотека Института психологии РАН, 2004. С. 29–36.

32. Люсин Д.В. Тест эмоционального интеллекта // PSYLAB URL: <https://psylab.info/> (дата обращения: 11.05.2023).

33. Манойлова М.А. Методика диагностики эмоционального интеллекта // HR-АКАДЕМИЯ URL: <https://hr-academy.ru/hrarticle/metodika-diagnostiki-emotsionalnogo-intellekta.html> (дата обращения: 11.05.2023).

34. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов: учебное пособие // Академия акмеологических наук. Псковский гос. пед. институт им. С.М. Кирова. Псков, 2004. 60 с.

35. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков: ПГПИ, 2004. 60 с.

36. Матренин Д.И., Харитонов И.В. Эмоциональный интеллект как ресурс социально-психологической адаптации [Текст] // Universum: психология и образование, 2019. № 1 (55).

37. Москвина Н.Б. Риск личностно-профессиональных деформаций учителя // Педагогика, 2005. № 8. С. 61–69.

38. Наймушина Л.М. История становления понятия «Эмоциональный интеллект» в психологической науке // Педагогика: история, перспективы, 2020. № 4. С. 63–70.

39. Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 21 августа 2020 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2020. С. 36–38.

40. Погодаева М.В., Чепурко Ю.В. Исследование эмоциональной компетентности педагогов и ее развитие в ходе тренинговых занятий // ScienceforEducationToday, 2022. Т. 12. № 2. С. 51–72.



41. Подпругина В.В. Роль рефлексии эмоций в успешности профессиональной деятельности // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт, 2022. С. 118–122.

42. Работа психолога-психодраматиста с группой детей 7–12 лет по развитию эмоционального интеллекта // b17.ru URL: <https://www.b17.ru/article/355780/> (дата обращения: 13.03.2024).

43. Разнадежина Н.А., Шишкина А.И. Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания: практикум // Сургут: Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016. 40 с.

44. Робертс Р.Д., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2004. С. 3–26.

45. Саидов З.А., Ярычев Н.У., Локтионова И.А. Эмоциональный интеллект как составляющая коммуникативной компетентности педагога // Мир науки, культуры, образования, 2021. № 2. С. 240–243.

46. Серафимович И.В., Посысов Н.Н. Эмоциональный интеллект – предиктор профессионализма педагога? // Образовательная политика, 2020. № 2. С. 106–114.

47. Серафимович И.В., Посысов Н.Н. Эмоциональный интеллект – предиктор профессионализма педагога? // Образовательная политика, 2020. № 2 (82). С. 106–114.

48. Синявский В.В., Федорошин В.А. Диагностическая методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС).

49. Слепкова Е.В. Развитие эмоциональной компетентности средствами психологического тренинга. // Актуальные проблемы кризисной психологии: Сборник научных трудов. Минск, 1999.

50. Солодкова Т.И. Преодоление синдрома «Выгорания» // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2010. № 3 (42). С. 47–49.
51. Структура Эмоционального Интеллекта // Студопедия.нет URL: [https://studopedia.net/4\\_3958\\_struktura-emotsionalnogo-intellekta.html](https://studopedia.net/4_3958_struktura-emotsionalnogo-intellekta.html) (дата обращения: 16.11.2022).
52. Тренинг Эмоциональный интеллект 1-й модуль Рабочая тетрадь участника // Smarteka URL: <https://smarteka.com/uploads/files/2023/11/01/288ceb3d-95d5-403c-bf97-6c9251097eb7ee50585c-2be4-45bb-9712-7a755b114134.pdf> (дата обращения: 11.04.2024).
53. Тутолмин А.В. Креативные техники развития творческой личности будущего учителя // Наука, образование, общество, 2015. № 2 (4). С. 84–98.
54. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2021. С. 225.
55. Функции профессионально-педагогической деятельности // Студопедия URL: [https://studopedia.ru/11\\_76757\\_funksii-professionalno-pedagogicheskoy-deyatelnosti.html](https://studopedia.ru/11_76757_funksii-professionalno-pedagogicheskoy-deyatelnosti.html) (дата обращения: 10.05.2023).
56. Хазиева Э.Д. Эмпирическое исследование профессионального выгорания педагогов // Academic research in educational sciences, 2022. Т. 3 № 5. С. 681–694.
57. Хлевная Е.А., Киселева Т.С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта // Вестник университета, 2012. № 11
58. Холл Н. Диагностика эмоционального интеллекта.
59. Шевырева Е.Г., Федосова И.В. Основные теоретические модели эмоционального интеллекта // Бюллетень науки и практики, 2016. № 9. С. 265–268.
60. Шингаев С.М. Эмоциональный интеллект как фактор успеха современного педагога // Человеческий фактор: Социальный психолог, 2018. № 1. С. 199–208.

61. Шнайдер М.И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта // Гуманизация образования, 2016. С. 58–63.
62. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; пер. с англ. 3-изд. М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. С. 266–269.
63. Эмоциональный интеллект // sites.google.com URL: <https://www.sites.google.com/site/emocionalnyjintellekt5555/home/model-lusina> (дата обращения: 16.11.2022).
64. Эмоциональный интеллект для учителя: что это такое и стоит ли им заниматься? // Pedsovet.su URL: [https://pedsovet.su/psycho/6987\\_emotionalny\\_intellekt\\_uchitelya](https://pedsovet.su/psycho/6987_emotionalny_intellekt_uchitelya) (дата обращения: 27.03.2023).
65. Эмоциональный интеллект педагога // Библиофонд URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=655045> (дата обращения: 29.03.2023).
66. Эмоциональный интеллект. Российская практика / Сергей Шабанов, Алена Алешина. 6-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 432 с.
67. Юрьева О.В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки, 2019. С. 55–65.
68. Юсупов И.М., Юсупова Г.В. Успех в карьере: интеллект или эмоциональная компетентность? // Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2014. № 3. С. 85–87.

## Приложение А

Таблица 1. –Результаты исследования по опроснику ЭМИн Д.В. Люсина для измерения эмоционального интеллекта

№	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Общий уровень эмоционального интеллекта
1.	Средний (25)	Средний (19)	Средний (18)	Низкий (11)	Высокий (13)	Средний (44)	Средний (42)	Средний (43)	Средний (43)	Средний (86)
2.	Очень низкий (19)	Низкий (16)	Средний (19)	Средний (14)	Высокий (13)	Низкий (35)	Средний (46)	Низкий (38)	Средний (43)	Средний (81)
3.	Очень низкий (17)	Низкий (15)	Очень низкий (12)	Средний (15)	Низкий (8)	Очень низкий (32)	Низкий (35)	Очень низкий (29)	Низкий (38)	Очень низкий (67)
4.	Средний (23)	Средний (18)	Средний (20)	Низкий (11)	Средний (11)	Средний (41)	Средний (42)	Средний (43)	Средний (40)	Средний (83)
5.	Очень низкий (12)	Очень низкий (12)	Средний (19)	Низкий (11)	Средний (10)	Очень низкий (24)	Средний (40)	Очень низкий (22)	Очень низкий (33)	Очень низкий (64)
6.	Очень низкий (19)	Очень низкий (7)	Низкий уровень (4)	Очень низкий (6)	Высокий (13)	Очень низкий (26)	Очень низкий (33)	Очень низкий (33)	Очень низкий (26)	Очень низкий (59)
7.	Очень низкий (16)	Очень низкий (13)	Средний (18)	Средний (14)	Средний (11)	Очень низкий (29)	Средний (43)	Очень низкий (34)	Низкий (38)	Низкий (72)
8.	Средний (25)	Очень низкий (12)	Очень низкий (12)	Средний (13)	Высокий (14)	Низкий (37)	Средний (39)	Низкий (37)	Низкий (39)	Низкий (76)
9.	Низкий (21)	Средний (18)	Низкий (16)	Средний (15)	Высокий (14)	Низкий (39)	Средний (45)	Низкий (37)	Средний (47)	Средний (84)

10.	Средний (23)	Низкий(15)	Очень низкий (13)	Очень низкий (3)	Низкий (8)	Низкий (38)	Очень низкий (24)	Низкий (36)	Очень низкий (26)	Очень низкий (62)
11.	Средний (25)	Средний (19)	Средний (17)	Средний (14)	Средний (11)	Средний (44)	Средний (42)	Средний (42)	Средний (44)	Средний (86)
12.	Высокий (27)	Высокий (23)	Высокий (23)	Высокий (16)	Средний (10)	Высокий (50)	Высокий (49)	Высокий (50)	Высокий (49)	Высокий (99)
13.	Низкий (22)	Средний (18)	Средний (19)	Высокий (17)	Средний (12)	Средний (40)	Высокий (48)	Средний (41)	Средний (47)	Средний (88)
14.	Низкий (21)	Низкий (17)	Низкий (16)	Средний (13)	Средний (11)	Низкий (38)	Средний (40)	Низкий (37)	Средний (41)	Низкий (78)
15.	Очень низкий (19)	Средний (21)	Высокий (25)	Средний (15)	Высокий (14)	Средний (40)	Высокий (54)	Средний (44)	Высокий (50)	Высокий (94)
16.	Низкий (21)	Средний (19)	Высокий (24)	Низкий (11)	Средний (11)	Средний (40)	Средний (46)	Средний (45)	Средний (41)	Средний (86)
17.	Очень низкий (17)	Низкий (16)	Низкий (16)	Очень низкий (9)	Низкий (8)	Очень низкий (33)	Очень низкий (33)	Очень низкий (33)	Очень низкий (33)	Очень низкий (66)
18.	Низкий (20)	Очень низкий (14)	Средний (18)	Очень низкий (8)	Низкий (8)	Очень низкий (34)	Низкий (34)	Низкий (38)	Очень низкий (30)	Очень низкий (68)
19.	Очень низкий (16)	Очень низкий (10)	Низкий (16)	Средний (13)	Высокий (13)	Очень низкий (26)	Средний (42)	Очень низкий (32)	Низкий (36)	Очень низкий (68)

Таблица 2. – Методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой

№	Внутриличностный аспект		Межличностный аспект		Общий уровень эмоционального интеллекта
	Осознание своих чувств и эмоций	Управление своими чувствами и эмоциями	Осознание чувств и эмоций других людей	Управление чувствами и эмоциями других людей	
1.	Низкий уровень (-1)	Средний уровень (-2)	Низкий уровень (2)	Низкий уровень (-7)	Низкий уровень (-8)
2.	Средний уровень (7)	Высокий уровень (6)	Средний уровень (7)	Средний уровень (2)	Высокий уровень (22)
3.	Низкий уровень (3)	Высокий уровень (2)	Высокий уровень (8)	Средний уровень (0)	Средний уровень (13)
4.	Средний уровень (7)	Высокий уровень (6)	Низкий уровень (2)	Средний уровень (2)	Высокий уровень (17)
5.	Высокий уровень (9)	Высокий уровень (4)	Высокий уровень (9)	Высокий уровень (7)	Высокий уровень (29)
6.	Низкий уровень (-2)	Средний уровень (-1)	Низкий уровень (-10)	Средний уровень (3)	Низкий уровень (-10)
7.	Низкий уровень (-4)	Средний уровень (-5)	Низкий уровень (-1)	Средний уровень (1)	Низкий уровень (-9)
8.	Низкий уровень (-4)	Средний уровень (0)	Низкий уровень (4)	Средний уровень (2)	Низкий уровень (2)
9.	Низкий уровень (5)	Высокий уровень (9)	Средний уровень (6)	Высокий уровень (7)	Высокий уровень (27)
10.	Низкий уровень (-1)	Средний уровень (0)	Средний уровень (6)	Высокий уровень (4)	Средний уровень (9)
11.	Низкий уровень (3)	Высокий уровень (6)	Высокий уровень (9)	Высокий уровень (5)	Высокий уровень (23)
12.	Средний уровень (7)	Высокий уровень (8)	Низкий уровень (4)	Средний уровень (1)	Высокий уровень (20)
13.	Низкий уровень (3)	Высокий уровень (6)	Низкий уровень (3)	Средний уровень (1)	Средний уровень (13)
14.	Средний уровень (6)	Высокий уровень (12)	Низкий уровень (1)	Средний уровень (3)	Высокий уровень (22)
15.	Низкий уровень (0)	Средний уровень (-4)	Низкий уровень (2)	Средний уровень (2)	Низкий уровень (0)
16.	Низкий уровень (1)	Высокий уровень (6)	Низкий уровень (4)	Средний уровень (1)	Средний уровень (12)
17.	Низкий уровень (3)	Высокий уровень (3)	Низкий уровень (-1)	Средний уровень (3)	Средний уровень (8)
18.	Низкий уровень (1)	Средний уровень (-1)	Средний уровень (6)	Средний уровень (0)	Средний уровень (6)
19.	Средний уровень (6)	Высокий уровень (3)	Низкий уровень (1)	Средний уровень (2)	Средний уровень (12)

Таблица 3. – Методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)

№	Уровень развития рефлексивности
1.	Низкий уровень развития рефлексивности (105)
2.	Средний уровень рефлексивности (125)
3.	Средний уровень рефлексивности (125)
4.	Низкий уровень развития рефлексивности (121)
5.	Средний уровень рефлексивности (132)
6.	Средний уровень рефлексивности (133)
7.	Средний уровень рефлексивности (135)
8.	Средний уровень рефлексивности (139)
9.	Низкий уровень рефлексивности (113)
10.	Средний уровень рефлексивности (138)
11.	Средний уровень рефлексивности (132)
12.	Средний уровень рефлексивности (129)
13.	Средний уровень развития рефлексивности (136)
14.	Низкий уровень развития рефлексивности (104)
15.	Средний уровень развития рефлексивности (120)
16.	Средний уровень развития рефлексивности (132)
17.	Низкий уровень развития рефлексивности (115)
18.	Средний уровень рефлексивности (128)
19.	Средний уровень развития рефлексивности (131)

## Приложение А

Таблица 4. – Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл)

№	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	Интегративный уровень ЭИ
1.	Низкий уровень (-6)	Низкий уровень (-7)	Низкий уровень (-7)	Низкий уровень (-4)	Низкий уровень (-9)	Низкий уровень (-33)
2.	Средний уровень (12)	Низкий уровень (-2)	Средний уровень (11)	Средний уровень (12)	Средний уровень (10)	Средний уровень (43)
3.	Низкий уровень (3)	Низкий уровень (-3)	Низкий уровень (-4)	Низкий уровень (4)	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (6)
4.	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (-14)	Низкий уровень (-1)	Низкий уровень (3)	Низкий уровень (-1)	Низкий уровень (-7)
5.	Средний уровень (8)	Средний уровень (8)	Средний уровень (10)	Средний уровень (10)	Средний уровень (12)	Средний уровень (48)
6.	Средний уровень (9)	Низкий уровень (-9)	Низкий уровень (-4)	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (-5)	Низкий уровень (-3)
7.	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (-7)	Низкий уровень (0)	Низкий уровень (-2)	Низкий уровень (-1)	Низкий уровень (-4)
8.	Средний уровень (12)	Низкий уровень (-7)	Низкий уровень (0)	Средний уровень (8)	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (19)
9.	Средний уровень (8)	Низкий уровень (-2)	Низкий уровень (5)	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (-3)	Низкий уровень (14)
10.	Средний уровень (12)	Низкий уровень (-11)	Низкий уровень (-6)	Средний уровень (8)	Низкий уровень (2)	Низкий уровень (5)
11.	Средний уровень (11)	Средний уровень (8)	Средний уровень (12)	Средний уровень (12)	Средний уровень (11)	Средний уровень (54)
12.	Средний уровень (13)	Низкий уровень (7)	Средний уровень (11)	Средний уровень (11)	Средний уровень (11)	Средний уровень (53)
13.	Средний уровень (11)	Средний уровень (9)	Средний уровень (13)	Средний уровень (11)	Средний уровень (10)	Средний уровень (54)



14.	Высокий уровень (14)	Низкий уровень (7)	Высокий уровень (15)	Средний уровень (10)	Средний уровень (10)	Средний уровень (56)
15.	Средний уровень (10)	Низкий уровень (7)	Низкий уровень (7)	Средний уровень (9)	Средний уровень (8)	Средний уровень (41)
16.	Средний уровень (12)	Низкий уровень (-1)	Низкий уровень (7)	Низкий уровень (6)	Средний уровень (9)	Низкий уровень (33)
17.	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (30)
18.	Низкий уровень (-12)	Низкий уровень (-14)	Низкий уровень (15)	Низкий уровень (-12)	Низкий уровень (-12)	Низкий уровень (-65)
19.	Средний уровень (8)	Низкий уровень (0)	Низкий уровень (-2)	Низкий уровень (6)	Низкий уровень (-2)	Низкий уровень (10)

Приложение А

Таблица 5. – «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)

№	Коммуникативные способности	Организаторские способности	Среднее значение
1.	Низкий уровень (показатель: 0,15, оценка: 1)	Низкий уровень (показатель: 0,45, оценка: 1)	Низкий уровень (1)
2.	Средний уровень (показатель: 0,6, оценка: 3)	Средний уровень (показатель: 0,65, оценка: 3)	Средний уровень (3)
3.	Низкий уровень (показатель: 0,3, оценка: 1)	Уровень ниже среднего (показатель: 0,55, оценка: 2)	Низкий уровень (1)
4.	Низкий уровень (показатель: 0,5, оценка: 1)	Средний уровень (показатель: 0,7, оценка: 3)	Уровень ниже среднего (2)
5.	Очень высокий уровень (показатель: 0,95, оценка: 5)	Очень высокий уровень (показатель: 0,9, оценка: 5)	Очень высокий уровень (5)
6.	Низкий уровень (показатель: 0,25, оценка: 1)	Средний уровень (показатель: 0,7, оценка: 3)	Уровень ниже среднего (2)
7.	Низкий уровень (показатель: 0,3, оценка: 1)	Низкий уровень (показатель: 0,5, оценка: 1)	Низкий уровень (1)
8.	Низкий уровень (показатель: 0,25, оценка: 1)	Низкий уровень (показатель: 0,5, оценка: 1)	Низкий уровень (1)
9.	Средний уровень (показатель: 0,7, оценка: 3)	Уровень ниже среднего (показатель: 0,6, оценка: 2)	Средний уровень (3)
10.	Низкий уровень (показатель: 0,4, оценка: 1)	Низкий уровень (показатель: 0,3, оценка: 1)	Низкий уровень (1)
11.	Средний уровень (показатель: 0,6, оценка: 3)	Очень высокий уровень (показатель: 0,85, оценка: 5)	Высокий уровень (4)
12.	Очень высокий уровень (показатель: 0,8, оценка: 5)	Очень высокий уровень (показатель: 0,95, оценка: 5)	Очень высокий уровень (5)

13.	Низкий уровень (показатель: 0,45, оценка: 1)	Низкий уровень (показатель: 0,55, оценка: 1)	Низкий уровень (1)
14.	Низкий уровень (показатель: 0,45, оценка: 1)	Средний уровень (показатель: 0,7, оценка: 3)	Средний уровень (2)
15.	Средний уровень (показатель: 0,6, оценка: 3)	Низкий уровень (показатель: 0,35, оценка: 1)	Уровень ниже среднего (2)
16.	Уровень ниже среднего (показатель: 0,55, оценка 2)	Высокий уровень (показатель: 0,8, оценка: 4)	Средний уровень (3)
17.	Средний уровень (показатель: 0,65, оценка: 3)	Средний уровень (показатель: 0,7, оценка: 3)	Средний уровень (3)
18.	Низкий уровень (показатель: 0,25, оценка: 1)	Низкий уровень (показатель: 0,55, оценка: 1)	Низкий уровень (1)
19.	Низкий уровень (показатель: 0,15, оценка: 1)	Низкий уровень (показатель: 0,5, оценка 1)	Низкий уровень (1)

## Приложение А

Таблица 6. – Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко

№	Рациональный канал эмпатии	Эмоциональный канал эмпатии	Интуитивный канал эмпатии	Установки, способствующие эмпатии	Проникающая способность в эмпатии	Идентификация в эмпатии	Уровень развития эмпатии
1.	2	5	3	3	4	3	Заниженный уровень (20)
2.	2	2	4	4	4	2	Заниженный уровень (18)
3.	4	5	5	5	1	2	Средний уровень (22)
4.	4	4	6	5	5	5	Средний уровень (29)
5.	3	4	2	4	6	5	Средний уровень (24)
6.	2	1	5	4	2	1	Заниженный уровень (15)
7.	2	5	2	3	2	3	Заниженный уровень (17)
8.	4	6	3	2	2	3	Заниженный уровень (20)
9.	0	5	1	6	4	3	Заниженный уровень (19)
10.	3	4	3	5	3	3	Заниженный уровень (21)
11.	3	3	3	3	4	4	Заниженный уровень (20)
12.	0	3	5	3	4	5	Заниженный уровень (20)
13.	1	2	4	3	3	2	Заниженный уровень (15)
14.	2	2	3	3	3	6	Заниженный уровень (19)
15.	2	3	2	3	5	2	Заниженный уровень (17)
16.	1	2	2	3	4	3	Заниженный уровень (15)
17.	4	4	3	4	2	5	Средний уровень (22)
18.	5	5	5	3	1	2	Заниженный уровень (21)
19.	2	1	5	3	3	2	Заниженный уровень (16)

**Содержание программы групповых занятий на развитие  
эмоционального интеллекта у учителей начальных классов**

**Ориентировочный этап**

**Занятие 1**

**Цель:** знакомство группы друг с другом и правилами тренинга.

**Ритуал приветствия**

*Цель:* развитие в течение занятий доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Время выполнения:* 5-7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты так энергичен и весел». Можно подметить индивидуальную черту человека, а уже на следующих занятиях вспомнить, какую черту он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обратить внимание на способы установления контактов и в завершение упражнения разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, а также продемонстрировать наиболее продуктивные способы приветствий.

**Правила поведения в тренинге**

*Цель:* введение правил работы тренинга для улучшения продуктивности работы.

*Время выполнения:* 5 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения*

После прочтения каждого правила следует его обсуждение: как вы понимаете это правило? готовы ли вы следовать ему?

- Правило активности (нет зрителей в группе).

- Правило «Здесь и теперь» (надо говорить о себе и сейчас).

- Правило закрытости группы, т.е. то, что происходит в группе не обсуждается за её пределами. Не рассказывать другим, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и как разные ребята ведут себя на них.

- Правило ответственности и искренности: нужно попытаться быть самим собой, говорить то, что ты думаешь и чувствуешь. Не оценивать поведение участников группы, если они сами об этом не попросят.

- Правило «Стоп»: тот член группы, который не захочет отвечать на вопрос или участвовать в игре, может сказать «Стоп», но желательно его использовать как можно реже.

- Правило доверительного общения (если начинаешь говорить, то говори правду).

- Правило «0.0» (не опаздывать).

Все правила записываются ведущим на доске, ведущий предлагает участникам дополнить список правил.

Продолжение работы.

**Упражнение «Снежный ком»**

*Цель:* знакомство участников, запоминание имен.

*Время выполнения:* 5 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения*

Участники по очереди называют своё имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя. Таким образом, каждый

следующий должен назвать предыдущих, затем себя. Каждый следующий должен будет называть всё больше имён с прилагательными. Это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример: Сергей строгий, Пётр прилежный, Наташа независимая и т.д.

## **Теоретическая часть**

*Цель:* обсуждение понятия эмоционального интеллекта и его составляющих.

*Время выполнения:* 20-25 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения*

Давайте рассмотрим определения эмоционального интеллекта. «Эмоциональный интеллект представляет собой совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких, как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самомотивации» (И.Н. Андреева) [3].

«Эмоциональный интеллект – это способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений» (Н. Холл).

Эмоциональный интеллект представляет собой комбинацию 4-х составляющих.

1. Восприятие, идентификация как своих, так и чужих эмоций, и их выражение. Эта составляющая представляет собой способность определять эмоции по физическому состоянию, чувствам и мыслям человека; определять эмоции другого человека через его внешний вид, речь, различные звуки и поведение; точно выражать эмоции и потребности, связанные с данными чувствами; различать истинные и ложные выражения чувств.

2. Фасилитация мышления – это способность вызывать определенные эмоции и затем контролировать их, то есть то, как эмоции влияют на когнитивную систему и изменяют когнитивные процессы. Эмоции

направляют внимание на важные аспекты информации, помогают в рассуждениях и в запоминании информации на уровне чувств. Смена настроения с оптимистического на пессимистическое позволяет учитывать различные точки зрения, а различные эмоциональные состояния могут по-разному способствовать решению проблем.

3. Понимание эмоций означает способность к пониманию сложных эмоциональных состояний и к эмоциональному переходу с одного уровня на другой, анализ эмоций, использование знаний в эмоциональной сфере. Понимание эмоций представляет собой способность классифицировать эмоции и распознавать связи между словами и эмоциями; интерпретировать значения эмоций, касающихся взаимоотношений; понимать сложные (амбивалентные) чувства; осознавать переходы от одной эмоции к другой.

4. Управление своими и чужими эмоциями. Это рефлексивная регуляция эмоций, заключающаяся в способности контролировать и направлять собственные импульсы и порывы, управлять чувствами для адекватного реагирования на ситуацию. Рефлексивная регуляция помогает вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от их информативности или пользы; осознавать эмоции, определять их ясность, типичность, целесообразность и т.д.

Все структурные компоненты эмоционального интеллекта взаимосвязаны, и их тесная взаимозависимость способствует эффективному межличностному взаимодействию [3].

Как вы думаете, почему для учителя начальных классов так важно развивать свой эмоциональный интеллект? *(Выслушиваются ответы педагогов).*

Ф.Н. Гоноболин выделял профессионально значимые способности учителя: способность понимать ученика, педагогический такт, способность к творческой работе, способность быстро реагировать на педагогические ситуации и чётко вести себя в них и др.



Д. Райнс считал, что успешные учителя отличаются от неуспешных по следующим характеристикам: благожелательному отношению к ученикам, ориентации на детей в обучении, высокому вербальному пониманию, эмоциональной стабильности, интересу к контактам и доброжелательности, ответственности и деловитости.

Развитие эмоционального интеллекта будет помогать вам, учителям, считывать и интерпретировать эмоции учеников, а это свою очередь поможет создать психологически благоприятную атмосферу в классе. А в эмоционально комфортной обстановке легче будет построить продуктивную работу на занятиях.

### **Упражнение «А вы обо мне не знали...»**

*Цель:* сближение участников.

*Время проведения:* 10-15 минут.

*Оборудование:* мяч или клубок.

*Ход упражнения*

Психолог: «Сейчас я дам одному из участников мяч. Он начнет игру со слов: «А вы обо мне не знали, что...» и расскажет какой-нибудь факт о себе. Далее он бросит мяч тому человеку, который ему интересен, обратится к нему по имени и задаст интересующий его вопрос. Игрок, которому задали вопрос, должен ответить на него и сообщить какой-нибудь факт о себе. Затем он должен кинуть мяч другому игроку. Участники могут задавать вопросы говорящему, если хотят узнать подробности о его факте, при этом, отвечающий имеет право отказаться рассказывать подробности, если он этого не хочет».

### **Упражнение «Живой круг»**

*Цель:* направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы.

*Время проведения:* 20 минут.

*Оборудование:* не требуется

Упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплочённости (с этой целью оно может проводиться в ходе тренинга неоднократно). Фиксируется форма получившейся фигуры и время её построения.

*Ход упражнения:*

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчёлы (что позволяет избежать разговоров, могущих создавать помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т.п.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются вставать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

**Домашнее задание «Дневник эмоций»**

Приобретите тетрадь или блокнот. Определите для себя наиболее удобное время (утро, вечер). В это время вы ежедневно будете записывать результаты работы за день. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, отслеживайте общий фон настроения.

*Как вести дневник эмоций?*

- *Блокнот или тетрадь.* По возможности носите их с собой, чтобы сразу записывать появившиеся у вас интересные эмоции. Можно делать записи в телефоне или с помощью диктофона. В конце своего рабочего дня перенесите их на бумагу. Также можно воспользоваться специальными компьютерными программами, которые легко скачать в сети интернет.

- *Ритм.* Делайте записи регулярно, в одно и то же время. Это можно делать, например, вечером. Или же в течение дня по мере того, как они у вас появляются. Хороший вариант – несколько раз в день. Только разделите тогда его на части, допустим, утро, обед, вечер и т.д. Если пропустили день, не отчитывайте себя. Пишите, как только вспомните.

- *Избирательность.* Сложно описать все чувства и эмоции, которые вы испытываете за день. Вспомнить их тоже практически невозможно. Поэтому пишите о том, что стоит внимания.

- *Слушатель.* Если есть такая возможность, пусть рядом с вами будет тот, с кем можно обсудить ваши записи, человек, которому вы доверяете.

- *Непредвзятость.* Не стоит записывать только позитивные или негативные эмоции. Не делите их на хорошие и плохие. Записывайте все, что чувствуете.

#### *Как оформить дневник эмоций?*

В этом вопросе требований и ограничений нет. Делайте так, как вам удобно. Рекомендуется сделать несколько разделов:

- дата, время записей;
- что произошло;
- какие чувства вы испытали;
- почему вы испытали именно эти чувства;
- что вы могли сделать в этой ситуации;
- какую оценку можно поставить эмоции по шкале от 1 до 10.

Дополнительно можно зафиксировать информацию о физических ощущениях, как вы спали этой ночью, о состоянии здоровья и т.д.

#### *Примеры оформления*

Дата записи	Ситуация	Какие чувства вы испытывали?	Почему вы испытывали эти чувства?	Что можно было сделать?	Оценка (от 1 до 10)

Время	Ситуация (что происходит, что я делаю)	Мысли (что я об этом думаю)	Эмоции (что я чувствую в связи с этим)	Цвет/образ (с каким цветом или образом ассоциируется чувство)	Выводы (о чем мне говорят мои эмоции, чего я хочу в этой ситуации)

Главный совет – вести дневник регулярно. Старайтесь делать записи каждый день. Так Вы увидите ситуации, повторяющиеся в вашей жизни раз за разом и возникающие в них эмоции. Также проводите анализ. Пару раз в месяц перечитывайте записи. Это поможет вам понять, что происходит в вашей жизни, можно ли сейчас это изменить и нужно ли. Дневник же поможет вам осознать эти скрытые моменты.

Когда вы записываете эмоции на бумаге, к вам приходит осознанность, вы понимаете их по-новому. Без записей этого не произошло бы. Открывая дневник чувств и эмоций, не стесняйтесь описывать абсолютно все, что чувствуете. Не останавливайтесь, даже если вам будет сложно понять, что происходит внутри вас. Со временем вы осознаете, почему вы ведете себя так, а не иначе в каких-то ситуациях. Более того, вы научитесь контролировать свои эмоции и направлять их в нужное русло.

### **Упражнение «Радуга мнений»**

*Цель:* рефлексия тренинга.

*Время проведения:* 10-15 минут.

*Оборудование:* карточки, ручки.

*Ход упражнения:*

Для красочного (в буквальном и переносном смысле) окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в

работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему – опрос проходит анонимно. Ознакомившись с ответами, тренер на следующий день дает участникам обратную связь. Также его задача – учесть замечания участников и оптимизировать дальнейшую работу, например, изменить темп выполнения заданий, давать больше теории или наоборот, сконцентрироваться на практической отработке навыков.

### **Ритуал прощания «Я желаю себе...»**

*Цель:* Завершение тренинга.

*Время проведения:* 5 минут.

*Оборудование:* мяч.

*Ход упражнения:*

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

## **Занятие 2**

**Цель:** сближение группы, обсуждение понятий темы тренинга.

### **Ритуал приветствия**

*Цель:* развитие в течение занятий доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Время выполнения:* 5-7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты так энергичен и весел». Можно подметить индивидуальную черту человека, а уже на следующих занятиях вспомнить, какую черту он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать своё доброе отношение друг к другу.

#### **Упражнение «Сегодня Я...»**

*Цель:* создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Время выполнения:* 5-10 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения*

Участники садятся в круг. По часовой стрелке каждый участник рассказывает о своем нынешнем настроении, эмоциональном состоянии и ожиданиях от тренинга, начиная с фразы «Сегодня Я...»

#### **Упражнение «Снятие мышечных зажимов»**

*Цель:* устранение эмоциональных блоков; снятие мышечного напряжения.

*Время выполнения:* 10 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения*

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку

добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

–дышите глубоко и медленно;

–пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

–постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

–прочувствуйте это напряжение;

–резко сбросьте напряжение;

–делайте это на выдохе;

–сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы –удивление, радость и пр.).

### **Теоретическая часть**

*Цель:* расширение представлений об эмоциях.

*Время:* 30 минут.

*Оборудование:* экран с презентацией.

Современный мир предъявляет к человеку довольно жесткие требования. Качественный уровень жизни сегодня невозможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, грамотного распределения времени и сил. Профессия учителя по статистическим данным относится к категории профессий, носители которых наиболее подвержены стрессу. А профессия современного учителя – тем более. Жизнь в условиях постоянного городского и школьного стресса, при высокой информационной

емкости жизни усложняет профессиональную работу учителя, которому приходится работать с постоянным напряжением и в дефиците времени.

Наиболее трудные стороны профессии – это то, что результат вашего труда зависит не только от вас и необходимо постоянно сдерживать свои эмоции.

Рассмотрим такую ситуацию. Вы пришли в понедельник на работу, отдохнувшие, полные сил и энергии. Неожиданно приходит мама ученика, постоянно нарушающего дисциплину в классе, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорите о воспитании сына в семье, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий подростка, подчеркиваете неправомерность той вседозволенности, которая культивируется, на ваш взгляд, в семье учащегося. Неожиданно для вас родительница показывает полное неприятие ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что «воспитывать должны в школе». В ответ вы не смогли сдержаться.

Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

*Как снять неприятный осадок после такого разговора? Как стать хозяином своих эмоций?*

Профессиональными качествами учителя являются развитое чувство долга, обязательность, альтруизм. Служа людям, педагоги склонны игнорировать накапливаемые напряжение и усталость, забывая важное правило: «Отдыхать нужно раньше, чем устал». Отрицательные эмоции, не нашедшие внешнего выхода, ударят по внутренним органам и вызовут болезненные последствия. Психологи уверены, что формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка.

Кто может назвать, что с Вами происходит после пребывания в напряженных ситуациях? (педагог чаще ощущает разбитость, подавленность, желание расслабиться).



В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, и что приводит к соответствующим последствиям. Человек живет эмоциями. Итак, что же такое «эмоция», какие бывают эмоции, какие из них разрушают личность, возможно ли контролировать свои эмоции и управлять ими?

На эти вопросы не знают ответы многие взрослые, что же говорить о детях. Наша с Вами задача не только научиться самим понимать, принимать и овладевать своими эмоциями, но и научить наших детей.

*Педагог-психолог:* Чем отличаются эмоции от чувств? *(ответы педагогов).*

1. Скорость возникновения и продолжительность.

Эмоции возникают внезапно, но быстро исчезают. Ими легко управлять – человек может усилием воли изменить определённый психоэмоциональный настрой, «перепрограммировав» своё подсознание и добиться желаемого душевного состояния.

Процесс формирования чувства длительный, оно не поддаётся контролю, может длиться всю жизнь или долго томиться в душе, пока ему на смену не придут другие переживания, способные заменить его.

2. Эмоции являются врождёнными, а чувства приобретёнными переживаниями.

Эмоции проявляются неосознанно, чувства – наоборот. Эмоции меняются вместе с переменной ситуации, а на привязанность к конкретному человеку или предмету – т. е. чувство, это не влияет.

1. Эмоция – реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.

2. Эмоция – это выражение чувств и отношений человека к окружению или себе.

3. Эмоция – это взрыв, повышение давления и пульса и т. д.

Эмоцию сам человек или тот, на кого она направлена, может оценивать как положительную или отрицательную.

*Педагог-психолог:* Какие бывают эмоции по ощущениям? (ответы педагогов).

Положительные и отрицательные.

*Педагог-психолог:* Какие вы знаете положительные эмоции? (то, что называют педагоги, записывается на доске).

А теперь, какие вы знаете отрицательные эмоции?

<b>Положительные эмоции:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Любовь</li><li>▪ Радость</li><li>▪ Удовлетворение</li><li>▪ Интерес</li><li>▪ Развлечение</li><li>▪ Счастье</li><li>▪ Безмятежность</li><li>▪ Трепет</li><li>▪ Заинтересованность</li></ul>	<b>Отрицательные эмоции:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Страх</li><li>▪ Ненависть</li><li>▪ Гнев</li><li>▪ Презрение</li><li>▪ Опустошенность</li><li>▪ Стыд</li><li>▪ Отвращение</li><li>▪ Печаль</li><li>▪ Злость</li><li>▪ Зависть</li><li>▪ Грусть</li><li>▪ Обида</li><li>▪ Разочарование</li><li>▪ Досада</li><li>▪ Одиночество</li></ul>
--	--

К.Д. Ушинский указывает на важность использования эмоциональных переживаний и в следующем своем высказывании: «Глубокие и обширные философские и психологические истины доступны только воспитателю, но не воспитаннику, и потому воспитатель должен руководствоваться ими, но не в убеждении воспитанника в их логической силе искать для того средств. Одним из действительнейших средств к тому являются наслаждения и страдания, которые воспитатель может по воле возбуждать в душе

воспитанника и там, где они не возбуждаются сами собою как последствия поступка».

*В составе эмоциональной компетентности выделяются четыре базовых компонента с их функциями:*

- саморегуляция (контроль импульсов и управление эмоциями, выражение эмоций, блокировка негативных эмоциональных состояний);
- регуляция взаимоотношений (социальные навыки, умение строить отношения с окружающими);
- рефлексия (самоосознание, рациональное осмысление эмоций, выявление собственных мотивов);
- эмпатия (эмоционально-когнитивная децентрация).

Саморегуляция: под саморегуляцией понимается умение определять источник и причину возникновения эмоции, её назначение и возможные последствия развития, степень её полезности в конкретной ситуации; в соответствии с этим при необходимости найти способ регуляции эмоции (изменения степени её интенсивности или замены на другую эмоцию), управляя дыханием, состоянием тела, используя вербальные и невербальные способы управления эмоциями и управление внутренним диалогом. К этому же умению относится способность вызывать у себя эмоцию, необходимую в конкретной ситуации.

Регуляция взаимоотношений предполагает умение определять возможную причину возникновения эмоции у другого человека и прогнозировать последствия её развития; изменять эмоциональное состояние другого человека (интенсивности эмоции, перехода на другую эмоцию) с помощью вербальных и невербальных средств; способность вызывать нужную эмоцию в людях.

Рефлексия: в общем виде к рефлексии относятся способности человека определять, какую именно эмоцию он испытывает в данный момент, по физическому состоянию и внутреннему диалогу; соотносить эту эмоцию с её

названием; определять, из каких базовых эмоций состоит испытываемая сложная, осознавать изменение интенсивности эмоции и переходы от одной эмоции к другой.

Эмпатия является базисной составляющей эмоциональной компетентности. Традиционно данный феномен понимается как постижение эмоционального состояния, сопереживание, вчувствование в эмоциональную жизнь другого человека; это эмоциональный отклик человека на переживания других людей, проявляющийся как в сопереживании, так и в сочувствии. При сопереживании эмоциональный отклик идентичен тому, что и как переживает конкретный человек; при сочувствии эмоциональный отклик выражается в участливом отношении к переживающему. Эмпатия включает в себя понимание другого человека, опирающееся на анализ его личности, эмоциональное сопереживание, отклик на чувства другого человека и выражение своих чувств, стремление содействовать, помогать другому человеку. Термином эмпатия определяется не только данное состояние, но и личностная черта – способность к такого рода пониманию и сопереживанию.

### **Упражнение «Для чего нам нужны эмоции?»**

*Время проведения:* 15 минут.

*Цель:* изучение функций эмоций.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения*

Психолог задает вопрос: «Для чего нам нужны эмоции?». Обсуждаются ответы педагогов.

Главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и продуктивное общение. В этом и заключается эмоциональный интеллект.

Давайте сейчас разобьемся на две группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния.

Первая – обсуждает злость и грусть.

Вторая – страх и апатию.

По ходу обсуждения записывайте свои выводы. На работу дается 3-5 минут. Далее группы рассказывают о результатах своей работы.

Подводим итоги обсуждения:

1. Злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься.
2. Страх сигнализирует об опасности.
3. Грусть побуждает нас задуматься.
4. Апатия даёт «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на неё со стороны.

Бывают простые (базисные эмоции): страх, удивление, радость, грусть, гнев, прилив сил, интерес, игнорирование... – они понятны любому.

Сложные: обида, печаль, удовлетворенность, стыд, вина, презрение. Эти эмоции формируются уже не только как реакции нашей первой сигнальной системы. Сюда «примешивается» и наш прошлый опыт, и рассуждения по поводу ситуации.

Какие же эмоции влияют на нас негативно, разрушая нас? Как Вы думаете? В основном это те, что отнимают у нас силы – астенические: подавленность, вина, обида, унижение, ведь что такое, к примеру, обида? Это подавленная в нас злость.

### **Упражнение «Рефлексия»**

*Цель:* подведение итогов тренинга.

*Время проведения:* 7-10 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения*

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания. Или, возможно, что нового о себе и других вы сегодня узнали.

### **Ритуал прощания «Я желаю себе...»**

*Цель:* Завершение тренинга.

*Время проведения:* 5 минут.

*Оборудование:* мяч.

*Ход упражнения*

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

В конце занятия участникам раздаются памятки с примерами книг и фильмов и упражнения для развития ЭИ.

## Рекомендации педагогам по развитию эмоционального интеллекта

### Упражнение «Трансформация эмоций через тело»

*Цель упражнения:* управление своими эмоциями, саморегуляция, развитие EQ.

Все эмоции живут в нашем теле. А раз так, то мы можем управлять нашими эмоциями через тело. Наша задача – уловить телесные сигналы и разрядить напряжение в теле, растворить эмоциональный сгусток. Таким образом – восстановить в организме баланс.

- Отметьте, где в теле вы ощущаете негативную эмоцию.
- Дышите: вдох через нос, выдох – через место напряжения, назовем это «болезненное место». Старайтесь дышать медленно и спокойно. Представляйте, как каждый выдох через скопившееся напряжение – приносит расслабление в теле.
- Дышите через «место боли» до тех пор, пока напряжение не снизится, не растворится.

Показателем этого будет возникшее ощущение расслабления и свободное дыхание.

### Книги про эмоции, чувства и эмоциональный интеллект, которые стоит почитать:

1. Лоретта Грациано Бройнинг «Гормоны счастья. 45 – дневная практическая программа»
2. Роберт Лихи «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не справилась с тобой»
3. Сергей Шабанов, Алена Алешина «Эмоциональный интеллект. Российская практика»
4. Клод Штайнер «Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем»
5. Ларри Сенн «Лифт настроения»

*Очень полезная привычка* – смотреть хотя бы два кинофильма в месяц, при этом обращая особое внимание на взаимодействие персонажей, их связи и конфликты. Изучайте язык тела персонажей, чтобы понять, что они чувствуют.

Смотрите, каким образом персонажи улаживают конфликты. Просмотр фильмов по такой методике – один из наиболее эффективных и занимательных способов работы с навыками эмоционального интеллекта.

### Фильмы про эмоции, чувства и эмоциональный интеллект, которые стоит посмотреть:

1. «12» Никиты Михалкова 2007 г.
2. «Далёкие близкие» 2022 г.
3. «Счастье в конверте» 2020 г.
4. «Вкус счастья» 2022 г.
5. «Целитель Адамс» 1998 г.
6. «А как же Боб» 1991 г.
7. «Управление гневом» 2003 г.
8. «Куда приводят мечты» 1998 г.
9. «Настя, соберись» 2021 г.



### После просмотра, задайте себе вопросы:

- Какому персонажу я сопереживал больше всего?
- Почему так произошло?
- Как бы я поступил на месте героя?

2024 г.

## Рекомендации к прочтению и просмотру:

1. Исследуйте, как авторы описывают эмоции, какие слова и образы они используют, чтобы передать состояния героев.

2. Обратите внимание на то, как персонажи выражают свои эмоции в словах, тоне голоса, мимике и жестах. Попробуйте понять, какие эмоции они переживают на самом деле и что их вызывает.

3. Обратите внимание на эмоциональные состояния персонажей в различных ситуациях. Изучите, как авторы описывают их реакции различные события.

4. Обратите внимание на эволюцию эмоционального состояния персонажей в процессе развития сюжета. Заметьте, как их эмоции и отношения меняются в соответствии с событиями и их взаимодействием с окружающим миром.

5. Попробуйте сравнить свои собственные эмоциональные реакции с реакциями персонажей. Понаблюдайте, что вас трогает или вызывает сильные эмоции, и попытайтесь понять, почему именно это привлекает ваше внимание.

6. После чтения каждой книги или истории, что-то, что вы научились или осознали о себе и своих эмоциях. Запишите свои мысли и размышления, чтобы иметь возможность вернуться к ним в будущем.



## **Основной этап**

### **Занятие 3**

**Цель:** развитие навыка понимания и распознавания собственных и чужих эмоций, развитие понимания связи тела и мыслей.

#### **Ритуал приветствия**

**Цель:** развитие в течение занятий доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

**Время выполнения:** 5-7 минут.

**Оборудование:** не требуется.

**Ход проведения:**

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты так энергичен и весел». Можно подметить индивидуальную черту человека, а уже на следующих занятиях вспомнить, какую черту он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать своё доброе отношение друг к другу.

#### **Упражнение «Угадай эмоцию»**

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** развитие умения различать эмоции по мимике человека.

**Оборудование:** экран с презентацией.

**Ход упражнения:**

Предлагаются фотографии с разными эмоциями, педагогам нужно по очереди их называть, а также объяснить свой выбор. Фото с эмоциями представлены на слайде.

**Ответ:** Радость.



«При искренней улыбке мышцы расслабляются. Человек выглядит открытым и расслабленным – в минуты радости мы хотим взаимодействовать с людьми, а не защищаться от них».

*Ответ: Гнев.*

«Такие мышечные движения губ и вокруг глаз и бровей говорят о том, что человек агрессивен, реагирует на угрозу или расстроен. Исследователи полагают, что так происходит потому, что такие мышечные движения могут физически защитить лицо в ходе конфликта – к примеру, сведенные брови защищают глаза».

*Ответ: Удивление.*

«Некоторые эксперты считают, что в моменты удивления у человека широко открываются глаза – неожиданная встреча с другом, которого давно не видел, внезапная награда – мы стараемся “впитать” как можно больше такой новой информации».

*Ответ: Страх.*

«Выражение лица при испуге часто путают с удивлением. Но в последнем случае глаза человека открываются сильнее и губы не “разъезжаются” в стороны, как на этой фотографии. Напротив, рот открывается. Кроме того, в момент испуга брови практически не двигаются, а в случае удивления они приподнимаются».

*Ответ: Гордость.*

«Гордость связана со знаками превосходства. Уголки губ немного поднимаются, сигнализируя о том, что человек доволен. Но в отличие от собственно радости, голова отклоняется назад, а подборок задирается. Это классические знаки ощущения власти и превосходства – люди, посылающие их, чувствуют свою силу».

*Ответ: Презрение.*

«Люди часто путают презрение с отвращением. Но в последнем случае обычно приподнимается верхняя губа, а на носу появляется морщинка.

Отвращение возникает по отношению к чему-то плохому, а не когда человек насмехается над чем-то или что-то подозревает».

*Ответ: Отвращение.*

«Люди часто путают отвращение с гневом. Но в последнем случае брови человека опускаются, а губы сжимаются сильнее, а верхнее веко глаза поднимается. В случае отвращения, напротив, рот открывается и появляется язык, как при тошноте».

*Ответ: Кокетство.*

«Здесь мы видим застенчивую, но кокетливую улыбку. Понять, что человек кокетничает, можно, если его или её голова отворачивается в сторону, как бы сообщая “ты мне не интересен”, но одновременно сохраняется зрительный контакт. Это универсальный знак двойственности кокетства – человек одновременно избегает и провоцирует контакт с другим человеком».

*Ответ: Боль.*

«Когда мы чувствуем боль, лицевые мышцы сокращаются. В верхней части лица сокращаются мышцы вокруг глаза, вызывая эффект “зажмуривания”, также опускаются брови. В нижней части лица сжимаются и подаются вперед губы».

*Ответ: Сострадание.*

«Когда человек испытывает симпатию или сострадание к кому-то, мышца, сморщивающая бровь, приподнимает их, губы сжимаются, а голова чуть подается вперед – это знак вовлеченности».

*Ответ: Смущение.*

«Когда люди смущены, они наклоняют голову вбок и вниз, открывая шею. Смущенная улыбка также отличается от обычной: губы сжимаются вместе, это проявление сдержанности».

### **Упражнение «Эмоциональный скульптор»**

*Цель:* определение границ собственного эмоционального поля участниками группы.

*Время выполнения:* 15 минут.

*Оборудование:* карточки с эмоциями, мешочек.

*Ход проведения*

Педагог-психолог: Ваша задача – разделить на пары. Договоритесь между собой, кто в паре скульптор, кто – модель. Скульптор не глядя выбирает из мешочка карточку с эмоцией, написанной словами. Модель не знает, какая эмоция задана. Задача скульптора поставить модель в позу, изображающую эмоцию с карточки. Нельзя разговаривать, издавать звуки, можно только двигаться, показывать мимикой и жестами. Задача модели и остальных – отгадать, какая эта эмоция.

### **Упражнение «Перекрывание чувств»**

*Цель:* развитие осознания важности экологичного проживания эмоций.

*Время проведения:* 7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения:*

Педагог-психолог: Для этого упражнения мне нужны два добровольца. Один сидит на стуле, другой завязывает:

- глаза, чтобы он не выражал злости и не плакал,
- рот, чтобы не кричал и не ругался,
- уши, чтобы не слышал лишнего,
- руки – чтобы не дрались,
- ноги, чтобы не убегали.

Педагог-психолог: Что может такой человек? Это как кипящий чайник. Если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он, в конце концов, взорвется. Навредит и себе, и окружающим.

Вывод: К чему может привести подавление эмоций, особенно негативных? Попытки отрицать и подавлять свои эмоции приводят к телесной и психологической зажатости, к психосоматическим болезням и личностным проблемам.

### **Упражнение «Зачем нужны негативные эмоции?»**

*Цель:* расширение представлений о негативных эмоциях.

*Время проведения:* 15 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения:*

Кроме того, как бы мы к ним ни относились, каждая из них имеет свою функцию. Страх, гнев, стыд, зависть – все эти и другие не слишком светлые эмоции служат важным целям.

Давайте сейчас разобьемся на 4 группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния.

Первая – злость, грусть.

Вторая – стыд, страх.

Третья – апатия, разочарование.

Четвертая – зависть, отвращение, печаль.

По ходу обсуждения записывайте свои выводы. На работу дается 3-5 минут. Далее группы рассказывают о результатах своей работы.

Подводим итоги обсуждения:

1. *Злость* мобилизует нашу энергию, позволяет защититься. Между тем злость необходима нам, чтобы защищать свои личные границы, она служит энергией перемен, а порой помогает физически защитить себя и близких.

2. *Грусть* побуждает нас задуматься. Это завершающее чувство, которое сопровождает потери, разлуки и неудачи. Оно позволяет нам смириться с негативным событием, открыть для себя что-то важное, порой помогает выйти на новый уровень понимания себя и жизни – если дать себе прожить печаль, а не давить её обязательным позитивом.

3. *Стыд* – может удерживать человека от неблагоприятных поступков и незаконных действий. Эта эмоция способствует развитию самосознания, самоконтроля и самокритичности. Чувство стыда помогает человеку морально не разложиться в условиях вседозволенности и продолжать вести правильную жизнь.

4. *Страх* сигнализирует об опасности.

5. *Апатия* дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на неё со стороны.

6. *Разочарование* буквально: сбросить чары, шаль, вырваться из иллюзий, протрезветь. Разочарование позволяет отстраниться (абстрагироваться) от пристрастного отношения к чему-либо и взглянуть на вещи с «высоты птичьего полета». Когда человек разочаровывается, он начинает критически мыслить, разрушая прежние убеждения и выстраивая новые, более объективные.

7. *Зависть* – мотивирует нас чужими достижениями. Мы смотрим на кого-то, завидуем, и хотим также. И порой из этого может получиться собственный интересный проект, прогресс в отношениях. Разумеется, бывают патологические формы зависти, которые, наоборот, не дают нам двигаться вперед. Но это можно сказать о любом другом чувстве, положительном или отрицательном.

8. *Отвращение* – чувство, которое, как и гнев, помогает нам держать свои границы, а также помогает чувству меры. Люди, которые умеют ощущать свое отвращение, могут и вовремя остановиться – во всех смыслах. В еде, общении, учёбе и так далее. А это очень важно, если мы не хотим чем-то объесться или чтобы нам что-то навязали.

9. *Печаль* – сигнализирует о том, что что-то произошло и человек нуждается в поддержке. Одна из функций состоит в том, чтобы заставить тех, кто видит выражение печали на лице проявить участие и заботу.

Другая функция печали состоит в полном восприятии того, что означает понесенная потеря. Выражение эмоции печали на лице, плач помогают нам в полной мере ощутить утрату.

### **Упражнение «Эмоциональное поле»**

*Цель:* определение границ собственного эмоционального поля участниками группы.

*Время выполнения:* 10 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения*

Члены группы объединяются в пары (лучше с менее знакомыми членами группы).

«Внимательно смотрите друг на друга, но ничего не говорите. Продолжайте смотреть друг на друга, без слов до тех пор, пока я не скажу «стоп»».

*После упражнения участникам задаются вопросы:*

Какие чувства (эмоции) у вас возникали в ходе выполнения упражнения?

По какой причине возникал смех, улыбка, смущение и т.д.

Какие мысли приходили к вам в голову во время выполнения упражнения? (Этот вопрос является наиболее значимым при определении границ эмоционального поля. Так в ходе выполнения упражнения происходит активное взаимодействие эмоциональных структур субъектов, что вызывает колебания их эмоционального опыта. В результате устанавливается связь между актуальной ситуацией взаимодействия и прошлым эмоциональным опытом человека).

Если участники не могут вербализировать мысли, возникающие в ходе упражнения, тренер просит выполнить его ещё раз и даёт следующую инструкцию: «Снова внимательно смотрите друг на друга, и ничего не говорите, пока я не скажу «стоп». Но теперь постарайтесь понаблюдать за возникающими мыслями и переживаниями». Наиболее широкое эмоциональное поле диагностируется у тех людей, у которых будут возникать мысли не только по поводу своего партнера по упражнению или всего происходящего в группе, а и относительно других (посторонних) людей, ситуаций. Границы эмоционального поля меняются ежеминутно и зависят от доминирующих переживаний человека.

**Упражнение «Волшебное дерево»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения; повышение энергетического потенциала личности.

*Время проведения:* 7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения*

В основе метода положен метод визуализации и вхождения в образ. Представьте себя могучим деревом. Войдите в образ. Представьте, как сверху в вас вливается энергия космоса. Вообразите её в виде золотого потока. Ощутите, как энергия проходит через весь ваш организм к пяткам ног, пронизывает вас насквозь, наполняя животворящей силой, расплываясь теплом по всему вашему телу до кончиков пальцев. Представьте, что через ступни ног в вас вливается энергия земли в виде серебряного потока и наполняет силой и бодростью все ваше тело. Выход из образа.

### **Упражнение «Рефлексия»**

*Цель:* подведение итогов тренинга.

*Время проведения:* 7-10 минут.

*Ход упражнения*

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания. Или, возможно, что нового о себе и других вы сегодня узнали.

### **Ритуал прощания «Я желаю себе...»**

*Цель:* Завершение тренинга.

*Время проведения:* 5 минут.

*Оборудование:* мяч.

*Ход упражнения*

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

#### **Занятие 4**

**Цель:** развитие навыка саморегуляции и контроля эмоций.

##### **Ритуал-приветствие**

*Цель:* развитие в течение занятий доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Время выполнения:* 5-7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты так энергичен и весел». Можно подметить индивидуальную черту человека, а уже на следующих занятиях вспомнить, какую черту он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать своё доброе отношение друг к другу.

##### **Упражнение «Узкий мостик»**

*Цель:* упражнение выступает моделью конфликтной ситуации и позволяет продемонстрировать различные стратегии поведения в ней: конкуренцию, сотрудничество, компромисс, приспособление.

*Время проведения:* 15-20 минут.

*Оборудование:* мел.

*Ход упражнения:*



Двое участников становятся на проведенной на полу линии лицом друг к другу на расстоянии около трёх метров.

Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идёте навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за её пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2-3 «мостика».

Упражнение проходит более эмоционально, если используется не просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например, для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая скамейка). Если же такой возможности нет, следует выбрать или провести на полу прямую полоску (это может быть полоса на линолеуме, продольная рейка в паркете и т.п.) длиной не менее 3-х метров, находящуюся на расстоянии не менее 1 м от ближайшей стены и предметов мебели. Лучше, если она будет иметь ширину 5-10 см, но можно обойтись и простой линией.

**Обсуждение.** Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Какие в принципе есть способы «разойтись на узком мостике»? Чем «упавшие в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто, прежде всего, стремился помочь партнеру.

### **Упражнение «Конфликты в жизни учителя»**

*Цель:* развитие умения экологично решать конфликтные ситуации.

*Время проведения:* 20-25 минут.

*Оборудование:* листочки и ручки.

*Ход упражнения:*

Участники делятся на 3 группы и на отдельном листе пишут по 1 конфликтной ситуации из жизненного опыта (или любую придуманную ситуацию) которая происходила между учителем и учениками, либо между учителем и родителем. Далее группам нужно обсудить свой способ конструктивного разрешения этой ситуации. Через 10 минут группы делятся своими способами решения, а другие группы комментируют и предлагают свои способы.

### **Упражнение «Другими словами»**

*Цель:* развитие навыка контроля собственных эмоций.

*Время проведения:* 7 минут.

*Оборудование:* экран с презентацией.

*Ход упражнения:*

В конфликтных и эмоционально напряженных ситуациях мы часто не контролируем то, что говорим, в том числе и ученикам. При этом очень важно не перекладывать на детей свои негативные эмоции и чувства, вызывая также негатив и чувство вины у них. Поэтому сейчас мы попробуем научиться использовать в своей речи я-высказывания, то есть перефразируем ряд неконструктивных утверждений в конструктивные. Например, «Ты должен вернуть мне книгу» (Я была бы рада, если бы ты вернул мне книгу).

Учителя по очереди читают фразу на слайде и предлагают варианты как её можно исправить.

- Ты должна была предвидеть возможные трудности. (Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности).
- Он – упрямый осёл. (Я не смог убедить его).
- Он меня унизил. (Мне было неприятно).
- Прекрати меня злить! (Я начинаю злиться).
- Ты должна мне дать программу, книгу. (Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу).
- Ты опять на меня кричишь! (Мне не нравится, когда на меня повышают голос).

- Когда ты это сделаешь? (Я буду рада, если у тебя получится правильно распределить время на важные дела).
- Ты никогда меня не слушаешь! (Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи).
- Что ты все время разговариваешь параллельно со мной? (Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной).
- Вечно ты хамишь! (Когда со мной некорректно разговаривают, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой).
- Ты всегда ужасно себя ведешь! (В данной ситуации меня обижает твое поведение).
- Ты всегда без спросу берешь журнал со стола! (Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно).

### **Арт-упражнение «Мое настроение»**

*Цель:* развитие навыка контроля собственных эмоций.

*Время проведения:* 20-25 минут.

*Оборудование:* листки бумаги, карандаши или фломастеры.

*Ход упражнения:*

1. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, закройте глаза и вспомните какой-то негативный случай, когда вы были сильно раздражены, злы или обижены. Представьте своё настроение в тот момент в виде образа, картины или изображения.
2. Возьмите карандаш или фломастер цвета вашей эмоции, которую вы вспомнили. Начните рисовать на белом листе то, что у вас ассоциируется с этой эмоцией. Вся эмоция должна уйти в механические, моторные движения, почувствуйте избавление от неё.
3. Как только вам захочется остановиться, посмотрите на то, что получилось. Рассмотрите со всех сторон. Может быть, есть желающие

описать словами то, что у вас получилось? Проговорите те эмоции и состояния, которые вы изобразили. Проанализируйте:

Что могло стать причиной такого моего настроения?

Видно ли это в рисунке?

Какие мысли мне приходят, глядя на мой рисунок?

4. А теперь представьте – какое настроение вы хотите взамен?

Как вы ходите сейчас себя чувствовать?

5. Теперь вновь возьмите карандаш, фломастер и дорисовывайте свой рисунок, дополняйте его, изменяйте, добавляйте краски, цвета, фигуры, крутите лист и ищите новые ракурсы, можно разрезать и наклеить уже в другом порядке на новый лист, поменяйте старое на новое и делайте так, как вам этого хочется! Главное, чтобы в итоге получилось по ощущениям именно то настроение, которое хочется сохранить надолго!

### **Упражнение «Квадратное дыхание»**

*Цель:* развитие саморегуляции.

*Время проведения:* 5 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения:*

Вдох 2 сек., пауза 2 сек., выдох 2 сек., пауза 2 сек. У вашего квадрата сторона может быть равной 3 или 4 сек. Повторите этот цикл 10 раз. Постепенно увеличивайте время нахождения в каждом из углов квадрата. Вместо счёта можно использовать секундомер. Попробуйте довести это время до 20 секунд в каждой из 4 зон. Если задержки дыхания вызывают дискомфорт, нужно делать их минимальными, и вначале можно отказаться от задержки дыхания после выдоха. Время задержки дыхания нужно увеличивать постепенно. Главный критерий – внутренний комфорт.

### **Упражнение «Рефлексия»**

*Цель:* подведение итогов тренинга.

*Время проведения:* 7-10 минут.

*Ход упражнения*

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своём самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания. Или, возможно, что нового о себе и других вы сегодня узнали.

### **Ритуал прощания «Я желаю себе...»**

*Цель:* завершение тренинга.

*Время проведения:* 5 мин.

*Оборудование:* мяч.

*Ход упражнения*

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

## **Занятие 5**

**Цель:** развитие навыка управления собственными эмоциями.

### **Ритуал приветствия**

*Цель:* развитие в течение занятий доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Время выполнения:* 5-7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты так

энергичен и весел». Можно подметить индивидуальную черту человека, а уже на следующих занятиях вспомнить, какую черту он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать своё доброе отношение друг к другу.

### **Мини-лекция об управлении эмоциями**

*Цель:* расширение знаний об экологичном управлении эмоциями.

*Время проведения:* 7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Развитие эмоциональной компетентности особенно актуально для повышения психологической культуры педагогов. Дело в том, что авторитетного учителя учащиеся всегда наделяют «эмоциональной референтностью»: то есть у такого педагога школьники черпают эмоциональную информацию, которую затем используют для осмысления происходящего. Управление собственными эмоциями и понимание эмоций окружающих – наиболее важные качества, необходимые для успешного педагогического взаимодействия. Управление эмоциями и чувствами предполагает, в первую очередь, их осознание и контроль над формой проявления. Степень осознанности эмоций может быть различной.

#### ***Есть два способа управления эмоциями:***

1. Контроль интенсивности (силы) эмоций.
2. Управление экстенсивностью (расширением).

Первый способ управления эмоциями включает несколько этапов.

1. *Осознание себя как субъекта переживания* и осознание наличия этого переживания как объекта анализа, «отделение» собственного *Я* от переживаемого чувства («Я испытываю страх, удовольствие», а не «Мир страшен либо приятен»).

2. *Понимание эмоций, обозначается как называние.* Вербализация собственного эмоционального состояния играет двоякую роль: с одной стороны, информирует нашего партнёра о переживаемых нами чувствах и снижает его напряжение, с другой – помогает регулировать собственное эмоциональное напряжение. Дело в том, что, будучи названным, эмоциональное переживание утрачивает свою интенсивность и власть над человеком. Для того чтобы назвать эмоцию, необходимо иметь достаточно богатый эмоциональный тезаурус (список эмоций).

3. *Расширение или ограничение потока эмоциональной информации.* Так, защитная, ограничивающая эмоциональный опыт стратегия сопровождается мыслями типа «Не думай об этом», «Это не заслуживает моего внимания», «Я не реагирую». Напротив, такие мысли, как «Узнай об этом больше», «Открой себя для этого чувства» и т.д., свидетельствуют об открытости сознания для потока эмоциональных переживаний. Когда человек предпочитает стратегию открытости эмоциональным событиям, он в большей степени способен сопереживать окружающим.

Когда мы говорим о необходимости управления эмоциями, речь не идёт о полном подавлении отрицательных эмоций и, как следствие, усилении интенсивности эмоций положительных. В этом нет жизненной необходимости: как по психологическим, так и по физиологическим причинам. Эмоциональные вспышки не всегда пагубны для взаимоотношений. Иногда они приносят и некоторую пользу, если не затягиваются надолго и не сопровождаются взаимными, а особенно публичными оскорблениями.

Однако эмоциональная холодность никогда не принесёт пользы взаимоотношениям. Она неприятна в социально-ролевом и деловом общении, как демонстрация равнодушного отношения к происходящему, а в интимно-личностном общении – просто недопустима, поскольку уничтожает саму возможность взаимопонимания между близкими людьми. Привычка

подавлять собственные негативные эмоции приносит вред психологическому и физическому здоровью.

Выявлено, что люди, склонные к переживанию отрицательных эмоций, за счёт более высокой степени контроля эмоциональной экспрессии значительно реже выражают отрицательные эмоции. Они «маскируют» свои негативные переживания выражением положительных эмоций, которых на самом деле не испытывают. Неэффективность и даже вредность такого контроля-подавления очевидна. Известно, что запрет на эмоции ведёт к их вытеснению из сознания. В свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций способствует разрастанию их физиологического компонента в виде болей и неприятных ощущений, приводит к психосоматическим заболеваниям.

### **Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»**

*Цель:* нахождение продуктивных способов управления собственными эмоциями.

*Время выполнения:* 5-7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Педагог-психолог: Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

*Участники предлагают свои способы.*

Педагог-психолог: Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле. Можно использовать такой приём, как дыхание уступами:



три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

### **Упражнение для релаксации**

*Цель:* научиться способу релаксации и снятию эмоционального и мышечного напряжения.

*Время выполнения:* 5 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Слегка помассируйте кончик мизинца.

3. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные лёгкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во всё время выдоха долгое «Аааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Аааааа» всё громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

4. На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.) Вы заметили, что сохранили свои силы?

### **Упражнение «Стряхни»**

*Цель:* снятие эмоционального и мышечного напряжения.

*Время выполнения:* 5 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

*Педагог-психолог:* Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как всё неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет ещё полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

### **Упражнение «Ведро мусора»**

*Цель:* освобождение от негативных чувств и эмоций.

*Время проведения:* 7 минут.

*Оборудование:* листы бумаги, ручки, ведро для мусора.

*Ход упражнения:*

Посреди комнаты ведущий ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Представьте себе жизнь без такого ведра, когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида,

страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства. «Я обижаюсь на ...», «Я сержусь на ...», и тому подобное.

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

### **Упражнение «Выразительная речь»**

*Цель:* развитие навыка передачи эмоций через речь.

*Время проведения:* 15 минут.

*Оборудование:* бумажки с фразами.

*Ход упражнения:*

*Педагог-психолог:* Педагогу важно владеть собой, регулировать своё эмоциональное состояние. И всё это ярко выражается через слово и мимику. Сейчас вам нужно разделить на две команды, каждой из которых достанется свой набор фраз, которые нужно произнести по-разному.

**1-й команде:** Произнесите фразы «Иди сюда», «Хорошо», «Открой окно», «Садитесь»...

- громко
- возмущенно
- радостно
- таинственно

**2-й команде:** Произнесите фразы «Молодец», «К доске пойдет...», «Ты всё сделал», «Здравствуйте, ребята»...

- тихо
- громко, ласково
- удивленно
- радостно

Учителя могут также предложить произнести свои фразы, которые они часто используют.

Обсуждение: сложно ли было менять интонацию, менялся ли смысл фраз?

### **Упражнение «Неприятный разговор»**

*Цель:* научиться контролировать свои эмоции в трудной ситуации, развитие навыка самоконтроля.

*Время проведения:* 15-20 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения:*

Все участники делятся на пары. Первый участник должен начать говорить другому неприятные для него вещи. Второй участник реагирует молча. Через пять минут оба меняются ролями.

*Обсуждение прошедшего действия:*

- Что вы испытали в первом и втором случае?
- Что было труднее: говорить неприятное или выслушивать?
- Какие вы испытывали телесные ощущения в первом и втором случае?
- Каким образом вам удавалось сдерживать отрицательные эмоции?

### **Упражнение «Ларец желаний»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения.

*Время проведения:* 5 минут.

*Оборудование:* карточки с предсказаниями.

*Ход упражнения:*

Участникам предлагается достать из ларца карточки, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им, нужно сделать в ближайшее время.

#### ***Варианты:***

- В ближайшее время тебе особенно повезет!
- Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!
- Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!
- Обязательно сделай себе подарок, ты это заслуживаешь!
- Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!
- Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Не веришь в сказку? А зря... что-то чудесное и волшебное готовит тебе весна!
- Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и дорогих коллег!
- Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадуют тебя!
- Не бойся своих желаний, их исполнение даёт новые жизненные ресурсы!
- А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!
- Загляни внутрь себя, там есть всё то, что тебе так импонирует в других людях!
- Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся, дорожи этим!
- Внутри каждого человека есть хотя бы одно малюсенькое позитивное качество, рассмотри его!

*Рефлексия:*

1. Что полезного вы вынесли для себя после этого занятия?
2. Что особенно вам запомнилось?
3. Чего вам не хватало?
4. Ваши впечатления?

**Упражнение «Рефлексия»**

*Цель:* подведение итогов тренинга.

*Время проведения:* 7-10 минут.

*Ход упражнения:*

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

Или, возможно, что нового о себе и других вы сегодня узнали.

**Ритуал прощания «Я желаю себе...»**

*Цель:* Завершение тренинга.

*Время проведения:* 5 мин.

*Оборудование:* мяч.

*Ход упражнения*

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

## **Занятие 6**

**Цель:** развитие навыка рефлексии.

### **Ритуал приветствия**

*Цель:* развитие в течение занятий доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Время выполнения:* 5-7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты так энергичен и весел». Можно подметить индивидуальную черту человека, а уже на следующих занятиях вспомнить, какую черту он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна

настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

### **Упражнение «Десять комнат»**

*Цель:* осознание своего внутреннего мира, рефлексия собственной модели поведения при появлении различных эмоций.

*Время проведения:* 20 минут.

*Оборудование:* листы бумаги, карандаши.

*Инструкция:* «Представьте, что вы живёте в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды, и ещё две. Какие? Решать и называть вам. Нарисуйте в каждой комнате её символы. Ответьте на вопросы: как часто вы там бываете, что делаете? В какой из комнат черпаете силы, а в какой, наоборот теряете?» Участники делят лист по своему усмотрению, подписывают названными словами и рисуют соответствующие символы.

*Обсуждение:* По завершении рисования, участники рассказывают, в каких комнатах им нравится находиться, а в каких – нет, какие чувства они считают позитивными, а какие – негативными, как долго они бывают в разных комнатах.

В процессе обсуждения может выясниться, что одни и те же состояния вызывают у участников разные чувства. Так, кому-то может быть грустно в комнате «одиночества», а для другого это комната является творческой лабораторией и т. д. Названия двух комнат, которые участники придумали сами, говорят об их ценностях на данный момент и актуальных потребностях.

### **Упражнение «Мои эмоции»**

*Цель:* развитие навыков самоанализа, отрефлексирование доминирующих и наиболее значимых эмоциональных переживаний.

*Время проведения:* 15-20 минут.

*Оборудование:* листы бумаги, ручки.

*Ход упражнения:*

Проанализируйте, какие чувства вы испытывали за последний месяц чаще других? Что доставляет вам самую большую радость? Каких эмоций вам в жизни не хватает? Что вас чаще всего огорчает?

Участники записывают ответы на вопросы, затем зачитывают.

Обсуждение в группе.

### **Упражнение «Осознание влияния вашего поведения на эмоции других»**

*Цель:* развитие осознания того, как ваше поведение может повлиять на эмоции других людей.

*Время проведения:* 25 минут.

*Оборудование:* листы бумаги, ручки.

*Ход упражнения:*

1. Вспомните недавнее взаимодействие: выберите конкретное взаимодействие, в котором вы участвовали и которое привлекло ваше внимание.

2. Перечислите ваше поведение: напишите список всех действий, слов и жестов, которыми вы пользовались во время взаимодействия.

3. Укажите эмоции других: подумайте о том, как на ваше поведение отреагировали другие люди во время взаимодействия. Укажите эмоции, которые они, по вашему мнению, испытывали.

4. Проанализируйте связь: изучите список вашего поведения и реакций других людей. Постарайтесь выявить корреляции между вашим поведением и их эмоциями.

5. Сделайте выводы: на основании вашего анализа сделайте выводы о том, как ваше поведение может повлиять на эмоции других людей.

Подумайте о следующих вопросах:

- Какое поведение вызвало позитивные или негативные эмоции?
- Как ваше поведение повлияло на общее настроение взаимодействия?



- Какие стратегии можно использовать для улучшения влияния вашего поведения на других?

6. Рефлексия: уделите время размышлениям о ваших выводах.

Подумайте о том, как можно применить полученные знания в будущих взаимодействиях.

Вопросы для рефлексии:

- Какие аспекты вашего поведения вы считаете наиболее влиятельными на эмоции других?
- Как можно использовать эти знания, чтобы наладить более позитивные и эффективные отношения?
- Есть ли определенные модели поведения, от которых вам следует отказаться или которые вы должны усилить?
- Как вы можете развивать эмпатию и осознание эмоционального воздействия вашего поведения?

### **Упражнение «Рефлексия эмоциональных состояний во время тренинга»**

*Цель:* развитие осознанности своих эмоциональных реакций в тренинговом процессе, развитие навыков саморегуляции эмоций.

*Время проведения:* 25 минут.

*Оборудование:* листы бумаги, ручки.

*Ход упражнения:*

1. Первая фаза: самоанализ.

Инструктор предлагает участникам взять лист бумаги и ручку. Участники делятся на группы по 3-4 человека. Участники индивидуально записывают все эмоции, которые они испытывали на тренинге. Затем участники делятся в своих группах своими списками эмоций.

2. Вторая фаза: идентификация ключевых эмоций.

Инструктор просит участников поделиться в крупных группах эмоциями, которые они слышали от других. Инструктор записывает эти эмоции на доске или флипчарте. Группа вместе обсуждает, какие эмоции

являются наиболее распространенными и значимыми. Группа выбирает 3-5 ключевых эмоций, которые они будут исследовать далее.

### 3. Третья фаза: анализ эмоций.

Инструктор просит участников разделить на новые группы по 3-4 человека. Каждой группе назначается одна из ключевых эмоций.

Участники в своих группах обсуждают следующие вопросы:

- Ситуации, в которых участники испытывали эту эмоцию на тренинге.
- Триггеры, которые вызвали эту эмоцию.
- Последствия этой эмоции для их поведения и взаимодействия с другими.

### 4. Четвертая фаза: стратегии саморегуляции.

Группы возвращаются в крупную группу. Инструктор просит участников поделиться стратегиями, которые они использовали или могли бы использовать для саморегуляции своих эмоций во время тренинга.

### 5. Пятая фаза: план действий.

Инструктор просит участников составить индивидуальный план действий, в котором они описывают:

- Эмоции, которые хотят регулировать.
- Конкретные ситуации, в которых они хотят применить свои стратегии саморегуляции.
- Стратегии, которые они будут использовать.

Обсуждение: инструктор и участники обсуждают, какие инсайты они получили из упражнения. Инструктор подчеркивает важность осознания своих эмоций, понимания их триггеров и развития навыков саморегуляции.

### **Ритуал прощания «Я желаю себе...»**

*Цель:* Завершение тренинга.

*Время проведения:* 5 минут.

*Оборудование:* мяч.

*Ход упражнения:*

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

### **Занятие 7**

**Цель:** Развитие навыка анализа особенностей собеседника и проявления эмпатии.

#### **Ритуал приветствия**

*Цель:* развитие в течение занятий доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Время выполнения:* 5-7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты так энергичен и весел». Можно подметить индивидуальную черту человека, а уже на следующих занятиях вспомнить, какую черту он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

#### **Упражнение «Сыщик»**

*Цель:* развитие внимания, наблюдательности, развитие умения анализировать собеседника, его эмоциональное состояние.

*Время выполнения:* 10 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Ведущий просит участников представить себя в роли сыщиков. Каждый намечает себе объект слежки (одного из членов группы), стараясь, чтобы тот об этом не догадался. Необходимо выяснить, каково настроение объекта, его эмоциональное состояние. Упражнение выполняется в течение пяти минут. Затем результаты наблюдения обсуждаются.

### **Упражнение «Отражение чувств»**

*Цель:* развитие способности к эмпатическому слушанию, развитие умения на собственном опыте сравнивать эффект отражения чувств и отражения содержания.

*Время выполнения:* 10 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Все участники разбиваются на пары. Первый член пары произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала излагает своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывал его партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

### **Упражнение «Любящий взгляд»**

*Цель:* развитие эмпатии у участников.

*Время выполнения:* 10 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Один из участников выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается

другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

### **Упражнение «Как быть внимательным к другому»**

*Цель:* развитие эмпатии и понимания состояния других людей у участников.

*Время выполнения:* 15-20 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Ведущий говорит, что одним из важнейших аспектов эмпатии является чувствительность к изменяющимся переживаниям другого человека. Эмпатичный человек может сделать некоторое предположение о том, что чувствует другой человек, до того, как он сам рассказывает об этом, основываясь на его позе, выражении лица и других невербальных признаках.

Для проведения упражнения участники садятся в круг. Им предлагается прислушаться к своему состоянию и сесть так, чтобы их поза и выражение лица соответствовали этому состоянию. Ведущий просит участников не слишком утрировать позы, чтобы выполнение упражнения не показалось лёгким. Один из участников начинает упражнение первым. Он должен внимательно посмотреть на своего соседа справа и, основываясь на своих наблюдениях, сделать предположение относительно состояния и чувств, испытываемых соседом в данный момент. Затем упражнение продолжает следующий участник (тот, о состоянии которого говорил первый участник) и так далее. После этого участники по кругу дают обратную связь относительно своего состояния, поясняя, что было сказано, а что нет. Обычно участники бывают воодушевлены тем, что в большинстве случаев им удается сделать правильные предположения о состоянии другого. После этого участники обсуждают полученный опыт.

Вопросы для обсуждения:

-Легко ли было догадаться о переживаниях другого человека?

-Насколько точно было угадано ваше собственное состояние?

-Что именно в позе и выражении лица другого позволило вам сделать предположение о его чувствах? На какие признаки вы ориентировались в наибольшей степени?

### **Упражнение «Вчувствование»**

*Цель:* развитие понимания эмоций других людей, развитие эмпатии.

*Время выполнения:* 15-20 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участникам группы предлагается объединиться в группы по три человека и распределить между собой роли: 1) говорящего, 2) слушающего, 3) чувствующего.

*Задание для говорящего:* вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь не оценивать свои чувства, не осуждать, не критиковать их.

*Задание для слушающего:* передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

*Задание для чувствующего:* вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он услышал и которые переживает говорящий здесь и сейчас. Говорящий может уточнить смысл услышанного и выраженных при этом чувств. Затем обсуждаются переживания участников группы, как во время произнесения фраз, так и во время их восприятия.

### **Упражнение «Рефлексия»**

*Цель:* подведение итогов тренинга.

*Время проведения:* 7-10 минут.

*Ход упражнения:*

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания. Или, возможно, что нового о себе и других вы сегодня узнали.

### **Ритуал прощания «Я желаю себе...»**

*Цель:* Завершение тренинга.

*Время проведения:* 5 мин.

*Оборудование:* мяч.

*Ход упражнения:*

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

## **Занятие 8**

**Цель:** развитие навыка управления эмоциями и чувствами других людей.

### **Ритуал приветствия**

*Цель:* развитие в течение занятий доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Время выполнения:* 5-7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты так энергичен и весел». Можно подметить индивидуальную черту человека, а уже на следующих занятиях вспомнить, какую черту он сам выделил при

первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

### **Упражнение «Ассоциации»**

*Цель:* развитие социальной перцепции.

*Время проведения:* 15-20 мин.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения:*

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

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

Упражнение повторяется для каждого участника.

Рефлексия.

### **Упражнение «Задача»**

*Цель:* развитие групповой перцепции.

*Время проведения:* 15 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения:*

Все участники группы садятся по кругу.

Инструкция: «Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, «выбросить» одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать – раз, два, три – и на счет три все одновременно «выбрасывают» пальцы. Какое-то время, достаточное для того чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем



руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти. В любом случае упражнение даёт богатый материал для обсуждения, который может использоваться в ходе тренинга, а также в различных социально-психологических практикумах.

Можно обратить внимание на функционирование таких феноменов как общественное мнение, групповое давление, авторитет, групповое настроение, эмоциональный настрой группы.

### **Упражнение «Передать одним словом»**

*Цель:* развитие навыков невербальной коммуникации, обозначение важности интонаций в процессе общения.

*Время проведения:* 15 минут.

*Оборудование:* карточки с названиями эмоций.

*Ход упражнения:*

Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, и они, не показывая их другим участникам, должны сказать слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Список эмоций: радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, желание помочь, усталость, волнение, энтузиазм.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

3. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

### **Упражнение «Леопольд»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, развитие умения находить подход к людям и управлять эмоциями других.

*Время проведения:* 20 мин.

*Оборудование:* карточки с кличками котиков.

*Ход упражнения:*

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости. В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышью, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что из всех котиков только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышью. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышью, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда. Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышам», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котиков она поверила.

*Рефлексия:*

1. Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?
2. Легко ли вам было находиться в роли кота или мыши?
3. Доверяете ли вы людям в жизни?

4. Доверяют ли вам люди?
5. Считаете ли вы, что общение играет важную роль во взаимоотношениях между людьми?

### **Домашнее задание «Люди в автобусе»**

Для осознания собственных эмоций важно научиться распознавать эмоциональные реакции других людей. В этом поможет простое упражнение на развитие эмоционального интеллекта «Люди в автобусе»: понаблюдайте за пассажирами в общественном транспорте. Подумайте, какие эмоции они испытывают. Пофантазируйте, с чем это может быть связано.

### **Упражнение «Рефлексия»**

*Цель:* подведение итогов тренинга.

*Время проведения:* 7-10 минут.

*Ход упражнения*

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания. Или, возможно, что нового о себе и других вы сегодня узнали.

### **Ритуал прощания «Я желаю себе...»**

*Цель:* Завершение тренинга.

*Время проведения:* 5 мин.

*Оборудование:* мяч.

*Ход упражнения:*

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане...» и произносит, то, что он желает себе. Это

довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

## **Завершающий этап**

### **Занятие 9**

**Цель:** разработка проекта мероприятия в группах.

#### **Ритуал приветствия**

*Цель:* развитие в течение занятий доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Время выполнения:* 5-7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты так энергичен и весел». Можно подметить индивидуальную черту человека, а уже на следующих занятиях вспомнить, какую черту он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать своё доброе отношение друг к другу.

#### **Проектная деятельность «Разработка мероприятия для школьников»**

*Цель:* развитие организаторских способностей, развитие навыка работы в группе, обобщение изученной информации об эмоциях.

*Время проведения:* 60-70 минут.

*Оборудование:* компьютеры или ноутбуки с доступом в интернет, бумага, ручки и карандаши.

*Ход упражнения:*

Сегодня наше занятие пройдет в проектной форме. Вам нужно будет разделиться на три группы и разработать проект мероприятия внеучебной деятельности, которое будет развивать эмоциональную составляющую школьников, их эмпатию и навыки рефлексии. Мероприятие может заключаться в походе в какое-либо место (кинотеатр, зоопарк, театр, арт-студия и т.д.), либо же оно может полностью быть реализовано на территории школы. Главное, чтобы после мероприятия состоялось обсуждение увиденного, обсуждение испытанных детьми чувств и эмоций.

После готовности групп, происходит презентация и обсуждение мероприятий. Другие группы дают свою оценку и комментарии насчет идеи коллег.

### **Упражнение «Рефлексия»**

*Цель:* подведение итогов тренинга.

*Время проведения:* 7-10 минут.

*Ход упражнения:*

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своём самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания. Или, возможно, что нового о себе и других вы сегодня узнали.

### **Ритуал прощания «Я желаю себе...»**

*Цель:* Завершение тренинга.

*Время проведения:* 5 минут.

*Оборудование:* мяч.

*Ход упражнения:*

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане...» и произносит, то, что он желает себе. Это

довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

## **Занятие 10**

**Цель:** подведение итогов, рефлексия.

### **Ритуал приветствия**

*Цель:* развитие в течение занятий доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Время выполнения:* 5-7 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты так энергичен и весел». Можно подметить индивидуальную черту человека, а уже на следующих занятиях вспомнить, какую черту он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

### **Упражнение «Эмоциональный баланс»**

*Цель:* развитие навыков управления эмоциями других людей, анализ собственных действий.

*Время выполнения:* 10-15 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Выберите какие-нибудь значимые для вас личные или деловые отношения. Для личных отношений достаточно вспомнить период от нескольких дней до недели, для деловых лучше взять период побольше –

один-два месяца. Разделите лист вертикальной чертой пополам, левую колонку обозначьте как «+», правую – как «—». Запишите в левой колонке все ваши действия, которые, по вашему мнению, улучшали состояние вашего счёта (те действия, которые улучшали настроение вашему партнеру), в правой – ухудшали его. Посмотрите, как вы повлияли на состояние своего эмоционального баланса в этих отношениях за данный период. Удалось ли вам улучшить его или хотя бы сохранить на прежнем уровне? Или количество действий в правой колонке начинает удручающе превалировать? Если же вы относитесь к той категории людей, у которых имеется только куча прекрасных действий в левой колонке, задайтесь вопросом, не нарушаете ли вы баланс и в этом случае? Не слишком ли много даёте своим партнерам и не слишком ли мало просите взамен? И в том и в другом случае стоит составить план действий, которые помогут вам поддерживать баланс в более или менее равновесном состоянии. Такой анализ полезно проводить для себя хотя бы раз в месяц для самых значимых фигур и «счетов» и раз в несколько месяцев – для важных для вас людей.

#### **Упражнение «Факт или вымысел»**

*Цель:* повторение и закрепление изученной информации.

*Время выполнения:* 15 минут.

*Оборудование:* не требуется.

*Ход проведения:*

Участники объединяются в 2 команды. Задача каждой – сформировать перечень фактов и вымыслов, основанных на пройденном материале. После участники обмениваются готовыми списками утверждений, и пытаются определить, какие из них – правдивые, а какие – ложные.

#### **Упражнение «Бесплатные советы»**

*Цель:* получение персональных рекомендаций по использованию приобретенных знаний членами группы.

*Время выполнения:* 15 минут.

*Оборудование:* листы бумаги, ручки.

*Ход проведения:*

Каждый участник берет лист бумаги, в верхнем углу подписывает своё имя и передаёт лист соседу справа. Тот в течение минуты записывает на обратной стороне – что бы он мог рекомендовать товарищу, листочек которого получил. Затем, по сигналу ведущего, все записки передаются дальше направо – свои рекомендации добавляет очередной сосед. Так повторяется до тех пор, пока каждый получит листочек с рекомендациями всей команды.

### **Упражнение «Действуй!»**

*Цель:* завершение тренинга, формулирование планов на будущее с учетом знаний, полученных во время обучения.

*Время выполнения:* 20 минут.

*Оборудование:* листы бумаги, ручки.

*Ход проведения:*

Участникам предлагают ненадолго задуматься о том, что они получили от курса, и будут делать после окончания обучения. А после выдают по листу бумаги – его нужно разделить на 3 столбца с надписями: «Шесть месяцев», «Три месяца» и «Завтра», и заполнить их. Спустя 15 минут участники по очереди должны зачитать одну важнейшую вещь из каждого столбца.

### **Упражнение «Рефлексия тренинга»**

*Цель:* подведение итогов всех занятий тренинга.

*Время проведения:* 15 минут.

*Ход упражнения:*

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге в целом или о конкретных занятиях, которые вы больше всего запомнили, о своем самочувствии на данный момент, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания. Или, возможно, что нового о себе и других вы узнали за всё время занятий.

### **Ритуал прощания «Я желаю себе...»**

*Цель:* Завершение тренинга.



*Время проведения:* 5 минут.

*Оборудование:* мяч.

*Ход упражнения:*

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

**ОТЗЫВ  
НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ  
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ**

Карпова Елизавета Алексеевна

*Ф.И.О. студента*

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
направление подготовки**

**Психология и педагогика начального образования  
направленность (профиль) образовательной программы**

Особенности развития эмоционального интеллекта учителей начальных классов

*(тема выпускной квалификационной работы)*

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
<b>УК-1</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	+		
<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	+		
<b>УК-3</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	+		
<b>УК-4</b> Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	+		
<b>УК-5</b> Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	+		
<b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	+		
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+		
<b>УК-8</b> Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	+		
<b>УК-9</b> Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	+		
<b>УК-10</b> Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	+		
<b>ОПК-1</b> Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	+		
<b>ОПК-2</b> Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	+		
<b>ОПК-3</b> Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	+		
<b>ОПК-4</b> Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	+		
<b>ОПК-5</b> Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	+		
<b>ОПК-6</b> Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	+		

ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	+		
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	+		
ОПК-9 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	+		
ПК-1 Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся	+		
ПК-2 Способен организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания	+		
ПК-3 Способен осуществлять психолого-педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	+		
ПК-4 Способен осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе детьми и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья с применением стандартных методов и технологий на основе результатов психолого-педагогической диагностики.	+		
ПК-5 Способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	+		
ПК-6 Способен реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты детей и обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья	+		
ПК-7 Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	+		
ПК-8 Способен к участию в деятельности по созданию развивающей образовательной среды в образовательной организации	+		

В процессе работы Карпова Елизавета Алексеевна продемонстрировала продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила себя как ответственный, творческий, самостоятельный исследователь, показала способность к анализу научной литературы, сбору, анализу и интерпретации эмпирических данных, проектированию программы, направленной на решение профессиональных задач, проявила хорошие коммуникативные, организаторские способности, активность в представлении результатов исследования профессиональному сообществу. Считаем, что Елизавете Алексеевне необходимо продолжить обучение в магистратуре.

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

03. июня . 2024 г.

Научный руководитель



/ Сафонова М.В.

## СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований




Красноярский государственный  
педагогический университет им.  
В.П.Астафьева

### ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

**Автор работы:** Карпова Елизавета Алексеевна  
**Самоцитирование**  
**рассчитано для:** Карпова Елизавета Алексеевна  
**Название работы:** Диплом Карпова Лиза  
**Тип работы:** Не указано  
**Подразделение:**

### РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ОТЧЕТ О ПРОВЕРКЕ КОРРЕКТИРОВАЛСЯ: НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ДО КОРРЕКТИРОВКИ

СОВПАДЕНИЯ		37.46%	СОВПАДЕНИЯ		31.32%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		58.92%	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		65.06%
ЦИТИРОВАНИЯ		3.62%	ЦИТИРОВАНИЯ		3.62%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%	САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 30.05.2024

ДАТА И ВРЕМЯ КОРРЕКТИРОВКИ: 30.05.2024 07:31

**Структура документа:** Проверенные разделы: приложение с.78-87, библиография с.77, титульный лист с.1, содержание с.2, основная часть с.3-77  
**Модули поиска:** Шаблонные фразы; IEEE; Переводные заимствования\*; ИПС Адилет; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Перефразирования по коллекции IEEE; Цитирование; Перефразирования по Интернету (EN); Медицина; СПС ГАРАНТ: аналитика; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Публикации eLIBRARY; Коллекция НБУ; Диссертации НББ; Перефразирования по коллекции издательства Wiley; Переводные заимствования издательства Wiley; Библиография; Переводные заимствования по Интернету (EnRu); Издательство Wiley; СМИ России и СНГ; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Публикации РГБ; Перефразирования по Интернету; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Переводные заимствования (RuEn);

**Работу проверил:** Сафонова Марина Вадимовна

ФИО проверяющего

**Дата подписи:**

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться в подлинности справки, используйте QR-код, который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего. Предоставленная информация не подлежит использованию в коммерческих целях.

**Согласие**  
**на размещение текста выпускной квалификационной работы,**  
**научного доклада об основных результатах подготовленной**  
**научно-квалификационной работы в ЭБС**  
**КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА**

Я. Карнова Елизавета Алексеевна  
(фамилия, имя отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу, научный доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (далее ВКР/НКР)

(нужное подчеркнуть)

на тему: Особенности развития эмоционального  
интеллекта учителей начальных классов  
(наименование работы)

(далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР/НКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

03.06.2024г.

Дата

Е. Карнова  
Подпись