

Баранова Светлана Вячеславовна  
учитель  
ГКОУ ВО «СКОШИ округ Муром»  
г. Муром, Владимирская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ У ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ЧЕРЕЗ ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

*Аннотация: в статье анализируется вопрос развития эмоциональной грамотности у детей с особыми потребностями как ключевого фактора их социальной адаптации. Рассматриваются теоретические основы, методы развития, нейробиологические механизмы. Автор подчеркивает, что эмоциональная грамотность повышает качество межличностных отношений, снижает девиантное поведение, улучшает инклюзивную адаптацию.*

***Ключевые слова:** эмоциональная грамотность, дети с ОВЗ, эмоциональный интеллект, инклюзивное образование, социальная адаптация, методы коррекции, ролевые игры.*

Развитие эмоционального интеллекта представляет собой важный аспект формирования личности, особенно у детей с особыми потребностями (ограниченными возможностями). Эмоциональная грамотность, как способность осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, играет ключевую роль в их социальной адаптации и взаимодействии с окружающим миром.

Актуальность исследования обусловлена растущим вниманием к вопросам инклюзии и поддержки детей с особыми потребностями в образовательной среде. Эмоциональная грамотность становится необходимым условием для успешного общения и интеграции таких детей в общество. Объектом исследования являются дети с особыми потребностями, а предметом – их эмоциональная грамотность и способы её развития.

Эмоциональная грамотность – это способность распознавать, понимать, выражать и регулировать собственные эмоции, а также чувствовать и откликаться на эмоциональные состояния других людей.

Основополагающей работой считается исследование Джона Мольтона и Пабло Экмана, которые показали, что базовые эмоции – радость, печаль, страх, гнев, удивление и отвращение – универсальны для всех культур, что подтверждает биологическую природу эмоций.

В середине 1990-х годов психолог Дэниел Гоулмен популяризовал концепцию эмоционального интеллекта, уточняя его как компонент личностного развития, равный или даже превосходящий когнитивный IQ в предсказании успеха в жизни. Он определил пять ключевых элементов: самосознание, самоконтроль, мотивация, эмпатия и социальные навыки. Эти компоненты стали фундаментом современной модели эмоциональной грамотности, которая рассматривает её не просто как набор умений, а как сложную систему взаимодействия между внутренним состоянием человека и внешней средой.

Нейробиология добавила глубину пониманию механизмов, лежащих в основе эмоциональных процессов, объясняя, почему развитие эмоциональной грамотности возможно через тренировку нейронных сетей – то есть через осознанную практику.

Психологическая теория, основанная на концепциях Альберта Бандуры и его учении, демонстрирует, что эмоциональные навыки формируются в контексте социального взаимодействия. Дети учатся распознавать эмоции через наблюдение за родителями, учителями и сверстниками, а затем воспроизводят эти модели. Таким образом, эмоциональная грамотность – не врождённое качество, а результат обучения и культурного окружения.

В связи с этим разрабатываются рекомендации, эффективные методы и стратегии, которые могут быть использованы в образовательных учреждениях, способствующие улучшению и развитию эмоционального интеллекта.

Развитие навыков эмоциональной грамотности требует регулярной практической работы. Ниже представлены некоторые проверенные методы и конкретные приёмы, эффективно применяемые в образовании и личном саморазвитии.

*Упражнение «Эмоциональный дневник».*

Ежедневно записывайте три события, вызвавшие сильные эмоции, и ответьте на вопросы: Какое чувство возникло? Что его спровоцировало? Как я на него отреагировал? Этот простой метод развивает самосознание и помогает выявить шаблоны эмоциональных реакций. Через несколько недель становится очевидно, какие триггеры чаще всего провоцируют раздражение, тревогу или усталость.

*Игра «Чувства в лицах».*

Упражнение для детей и взрослых. Предложите участникам изобразить различные эмоции (радость, злость, страх, стыд), используя только лицо. Затем обсуждайте: «Как ты узнал, что это была радость?» или «Что в выражении говорит о тревоге?». Такие игры повышают способность распознавать эмоции у других, особенно важны в работе с детьми, людьми с аутизмом или в коммуникационных тренингах.

*Ролевые игры с обратной связью.*

Просите участников сыграть сценарий, в котором один человек выражает недовольство, а второй реагирует эмоционально, но конструктивно. После этого обсуждают: «Что помогло сохранить спокойствие?», «Где можно было сказать иначе?». Подходит для тренировки эмпатии, управления конфликтами и улучшения диалоговых навыков.

*Техника «Пауза перед ответом».*

Прежде чем отвечать на эмоционально заряженный вопрос или сообщение, сделайте паузу на 3–5 секунд. Скажите себе: «Я сейчас подумаю, прежде чем отреагирую». Это даёт время миндалине успокоиться, а префронтальной коре – взять управление. Особенно эффективно при общении в чатах, где эмоции легко переносятся слишком сильно.

*Карта эмоциональных триггеров.*

На бумаге или цифровом планшете создайте таблицу: «Событие – Эмоция – Реакция – Последствия». Пример: «Задержка автобуса → раздражение → ругаешься → соседи замечали». Анализ таких случаев помогает осознать, как реакции влияют на окружающих, и находить более адекватные пути поведения.

*«Лица эмоций» – визуальная карточная игра.*

*Цель:* распознавание базовых эмоций по лицу.

*Формат:* карточки с крупными, чёткими изображениями лиц, выражающими радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение.

*Как проводить:* покажите ребёнку одну карточку, спросите: «Какое здесь чувство?» Если ошибается – покажите, где глаза, брови, рот, и объясните, как они меняются. Добавьте звук: «Радость – улыбка, хлопки в ладоши. Гнев – брови сдвинуты, рот напряжён». Поощряйте жесты: пусть ребёнок сам изобразит эмоцию.

*Адаптация:* использовать фото реальных людей, а не рисунков; выбирать лица с нейтральным фоном. Для детей с повышенной чувствительностью – использовать монохромные изображения или теневой контур.

*«Игра в роли» – театрализованная имитация.*

*Цель:* понимание эмоций в контексте поведения.

*Формат:* маленькая сцена с куклами, костюмами, микрофонами.

*Как проводить:* сделайте сценарий: «Друг не пришёл на встречу. Как ты себя чувствуешь? Что сделаешь?» Попросите ребёнка сыграть две роли: того, кто пришёл, и того, кто опоздал. Обсудите: «Кто был грустным? Кто – злым? Как можно было бы по-доброму поговорить?»

*Адаптация:* использовать нейтральные куклы, избегать гиперболизированных выражений. Добавить таймер: 1 минута на действие.

Оценка влияния эмоциональной грамотности на социальную адаптацию: повышение качества межличностных отношений; снижение рисков девиантного поведения; улучшение адаптации к новым условиям; формирование устойчивой идентичности и уверенности в себе.

Таким образом, статья направлена на углубление понимания роли эмоционального интеллекта в жизни детей с особыми потребностями и на поиск эффективных способов его развития. Развитие эмоциональной грамотности – это инвестиция в личность, в качество человеческих отношений, в устойчивость общества. Только в среде, где эмоции признаны, обозначены и обработаны с уважением, возможно полноценное развитие человека, способного к сотрудничеству, самостоятельности и внутренней гармонии.

### ***Список литературы***

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Нью-Йорк: Bantam Books, 1995. – 352 с.
2. Обермейер С.М. Поддержка исполнительных функций с помощью визуальных инструментов в начальной школе / С.М. Обермейер, Э. Миллер // Квартальник исследований раннего детства. – 2019. – Т. 47. – С. 126–136.
3. Брэкетт М.А. Эмоциональный интеллект: последствия для обучения, успеваемости и успеха в школе / М.А. Брэкетт, С.Е. Риверс, П. Саловей // Образовательный психолог. – 2011. – Т. 46. №3. – С. 157–174.
4. Лебедева А.А. Эмоциональный интеллект в образовании: от теории к практике / А.А. Лебедева // Педагогика. – 2018. – №7. – С. 34–41.
5. Плотникова Е.В. Развитие эмоциональной регуляции у детей с СДВГ: опыт инклюзивной школы / Е.В. Плотникова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2020. – №2. – С. 78–89.
6. Смирнова И.А. Визуальные средства как инструмент интеграции детей с РАС в общеобразовательную среду / И.А. Смирнова // Педагогика. – 2021. – №4. – С. 55–62.
7. Каминская А.А. Ролевые игры в работе с детьми с нарушениями развития: психолого-педагогические основы / А.А. Каминская // Социальная педагогика. – 2019. – №3. – С. 45–52.