

Викторова Елена Борисовна

учитель

МБОУ «Цивильская СОШ №1 им. М.В. Силантьева»

г. Цивильск, Чувашская Республика

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** статья посвящена обобщению опыта работы по формированию эмоционального интеллекта у обучающихся в начальной школе. Особое внимание уделено раскрытию методических приёмов, применяемых на уроках и во внеурочной деятельности. Сделаны выводы о результатах применения данных приёмов и их эффективности.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, мотивация, коммуникация, эмпатия, результат.*

Эмоциональный интеллект – одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Развитие эмоционального интеллекта у детей с раннего возраста повышает их успешность во взрослой жизни. Дети с высокоразвитым эмоциональным интеллектом в будущем более успешны в профессиональной деятельности, легче адаптируются в социуме, более востребованы, инициативны, имеют значительно больший круг общения. В рамках урока в начальной школе можно развивать следующие составляющие эмоционального интеллекта: мотивацию (интерес), навыки коммуникации, навыки саморегуляции, эмпатию, самосознание.

Большую роль в формировании эмоционального интеллекта играет учитель. Деятельность педагога по развитию эмоционального интеллекта составляют поведение учителя (позитивные ролевые модели), создание благоприятного социально-психологического климата. То, как он входит в класс, с каким настроением начинает урок, как обращается к ученикам – всё это задаёт эмоциональный тон процессу обучения и общения.

На своих уроках я использую следующие методические приёмы.

Приём «Психологические минутки».

В начале урока высказываю добрые напутствия детям, предлагаю пожелать друг другу удачи. Например, необычное приветствие «*Здравствуйте*». Учащиеся поочерёдно касаются одноимённых пальцев рук своего соседа, начиная с больших пальцев и говоря: желаю (соприкасаются большими пальцами) успеха (указательными); большого (средними); во всем (безымянными) и везде (мизинцами); *здравствуйте!* (соприкосновение всей ладонью).

Также в начале урока нацелить детей на работу можно с помощью *стихов-настроев*, например:

Придумано кем-то просто и мудро
При встрече здороваться «Доброе утро!»
Доброе утро солнцу и птицам!
Доброе утро доверчивым лицам!
И каждый становится добрым, доверчивым.
Доброе утро длится до вечера.

Игры и упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.

Упражнение «Лимон».

Время выполнения – 3 минуты.

Цель-отработка навыков мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция. 1. Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. 2. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. 3. Затем бросить «лимон» и расслабить руку. 4. Выполнить это же упражнение левой рукой. Если упражнение предлагается детям, можно сопроводить его выполнение следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

«Воздушный шарик». Время – 3 мин. Цель – показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать» отрицательные эмоции.

Инструкция учителя.

1. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

4. Сделай паузу и сосчитай до 5.

5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.

6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбуждённым, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость.

Развитие эмоционального интеллекта на уроках литературного чтения.

Дети очень эмоционально относятся к литературным героям: сопереживают им, тревожатся за них, огорчаются, боятся и преодолевают страх. Зная эти переживания, педагог может предложить обсудить, что чувствует герой, что бы сделали дети на его месте. Такая работа позволяет научиться распознавать эмоции героев, называть их, проявлять или сдерживать свои собственные эмоции.

Развитию эмоционального интеллекта детей на уроках литературного чтения будет способствовать эмоциональная подача материала. Евгений Николаевич Ильин, известный учитель-новатор, ввёл «закон трёх О»: очаровать книгой,

окрылить героем, обворовать писателем. Необходим совместный анализ литературных произведений. Важно задействовать в обсуждении как можно больше учеников. Дети должны понять, что мнения могут быть разными и нужно уметь слушать и принимать людей с разными точками зрения.

Развитие эмоционального интеллекта на уроках рисования.

Развивать эмоциональный интеллект можно с помощью упражнения «Моё настроение». Детям предлагаю нарисовать своё настроение, используя абстрактные образы, линии, формы, цвета. В дальнейшем возможно коллективное рассмотрение рисунков и угадывание, какое настроение изображено. Впервые дети выполняют такую работу в 1-м классе (тема урока «Изображать можно то, что невидимо. Настроение»).

Передать с помощью рисунка настроение музыки. Младшие школьники не всегда могут передать словами своё восприятие музыки, но могут показать его на рисунке. На уроках обсуждаем с детьми, какие цвета они выбрали для рисунка, почему именно эти. После прослушивания музыкального произведения детям может быть предложена и готовая палитра цветов, они могут выбрать цвета, соответствующие настроению данного произведения.

Упражнение «Хохоталки». Поём с детьми «Ха-ха» с радостью, «хэ-хэ» – с чувством усталости, «хи-хи» – хитро, с усмешкой, «хо-хо» – вопросительно.

На этапе рефлексии также важно развивать эмоциональный интеллект.

Можно предложить детям выразить своё состояние одним предложением. Начала предложений представлены на доске:

Было интересно...

Я почувствовал, что...

Меня удивило...

Моё настроение после занятия...

Значение внеурочной деятельности. Потенциал внеурочной деятельности реализуется через клубные объединения, факультативы, различные мероприятия (экскурсии, олимпиады, конкурсы, проекты, акции и другие). В моём классе

проходят классные часы «Разговоры о важном», курсы «Мы – твои друзья», «Киноуроки в школах России», «Земля – наш дом».

На этих занятиях важно учить, как контролировать гнев. Объяснить, что проявляя агрессию, дети не только вредят другим, прежде всего наносят вред себе. «Если злость переполняет, старайся глубоко дышать, досчитай до десяти. Посмотри на ситуацию глазами других людей». В процессе общения задаю вопросы, в чём причина злости, радости (удивления).

Я считаю, важнейший фактор, который негативно сказывается на развитии эмоционального интеллекта – ориентировка *на результат*, а не *на процесс*. А между тем, самое главное, что может дать ребёнку учитель начальных классов, это любовь к учёбе, независимо от оценок и способностей. Результат, безусловно, важен, но с точки зрения стратегии жизни, процесс важнее результата. Ведь когда процесс не интересен, человек не может быть продуктивен в какой-то сфере. Именно *процесс* ведёт к мастерству и успеху.

Заключение. Высокий уровень сформированности эмоционального интеллекта позволит наладить продуктивную коммуникацию между обучающимися и педагогами, овладеть навыками командной работы, не бояться высказывать собственные идеи, не боясь быть непонятым.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с. – EDN SDQUNJ
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюк: ПГУ, 2011. – 388 с. – EDN TVEKRD
3. Алешина А.В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха / А.В. Алешина, С.Т. Шабанов. – СПб.: Речь, 2012. – 336 с.
4. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе / Е.А. Алябьева. – М.: Сфера, 2014. – 88 с.
5. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие для студентов высш. спец. учеб. заведений / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2000. – 508 с.

6. Курс повышения квалификации (72 ч.) «Формирование и развитие эмоционального интеллекта обучающихся в учебно-воспитательном процессе». — URL: <https://attestatika.ru/kursy/kurs-dlya-pedagogov-o-razvitii-emocionalnogo-intellekta/> (дата обращения: 13.08.2026).