



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ»

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ
(ОСНОВНАЯ ШКОЛА)**

Методические рекомендации

Москва

2022

УДК 373.1
ББК 74.2
М54

Рецензенты:

Демакова Ирина Дмитриевна, доктор педагогических наук, профессор
Осмоловская Ирина Михайловна, доктор педагогических наук

Под общей и научной редакцией

С. В. Ивановой

Авторы:

И. В. Ускова, И. Ю. Шустова

при участии О.В. Гукаленко, С.В. Ивановой,
И. М. Елкиной, И. Ш. Мухаметзянова

М54

Научно-методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта обучающихся в образовательной среде (основная школа): методические рекомендации/ под общей и научной редакцией С.В. Ивановой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 23 с.

ISBN 978-5-6049068-5-9

Методические рекомендации предназначены для организации процесса обучения в общеобразовательных организациях Российской Федерации с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к формированию эмоционального интеллекта обучающихся. Методические рекомендации содержат необходимые теоретические сведения и практико-ориентированные материалы, рекомендованную для изучения литературу по теме и интернет-ресурсы, список книг для чтения и обсуждения со школьниками.

Методические рекомендации адресованы педагогическим работникам системы образования.

Работа подготовлена в рамках выполнения государственного задания «Разработка теоретико-методологических подходов и научно-методического обеспечения формирования эмоционального интеллекта обучающихся на уровнях начального общего и основного общего образования» № 073-00058-22-04 от 08.04.2022 г.

**УДК 373.1
ББК 74.2**

ISBN 978-5-6049068-5-9

© ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022
Все права защищены

Оглавление

Введение.....	4
Влияние эмоционального интеллекта на учебную деятельность школьников	6
Специфика формирования эмоционального интеллекта обучающихся основной школы	7
Формирование эмоционального интеллекта в основной школе	9
Работа с родителями обучающихся основной школы.....	15
Заключение	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	21

Введение

В настоящее время одной из целей обучения в основной школе является достижение обучающимися метапредметных результатов, среди которых выделяется формирование эмоционального интеллекта, как одного из составных компонентов универсальных учебных регулятивных действий.

Под *эмоциональным интеллектом* понимается «способность распознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять ими и использовать эмоции для решения задач и достижения результатов» (Д. Майер, П. Сэловей), т.е. это способность быть компетентным в человеческих контактах и понимать себя.

Эмоциональный интеллект является ключевым навыком человека XXI века. Научные исследования показали, что 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, готовы к новациям, инициативны, имеют значительно больший круг общения, более гармоничны и удовлетворены своей жизнью.

В федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (далее — ФГОС ООО) указано, что к концу обучения в основной школе в части формирования эмоционального интеллекта у обучающихся должна быть сформирована способность:

«различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
выявлять и анализировать причины эмоций;
ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
регулировать способ выражения эмоций»¹.

Вместе с тем, в принятых примерных рабочих программах по каждому предмету основного общего образования в разделе «Метапредметные результаты» уточняются и конкретизируются задачи развития эмоционального интеллекта, учитывая потенциал каждого предмета².

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ от 31 мая 2021 г. N 287), ст. 43.

² Для справки: Рабочие программы по всем предметам основного общего образования размещены на портале «Единое содержание общего образования» — https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm

Методические рекомендации адресованы учителям, классным руководителям, педагогам дополнительного образования, представителям администрации общеобразовательных организаций, содержат список рекомендованной литературы и интернет-ресурсов (см. Приложение 1).

Актуальность.

В настоящее время важна целенаправленная систематическая работа педагогов по формированию у обучающихся основной школы эмоционального интеллекта. Такая работа будет способствовать не только личностному развитию обучающихся, но и повлияет на повышение качества общего образования, так как эмоциональный интеллект создает фундамент для обеспечения психологического благополучия школьников, препятствует распространению таких негативных явлений, как буллинг, склонность к девиантному, агрессивному и аутоагрессивному поведению, конфликтность, детское насилие и т.п. Высокий уровень сформированности эмоционального интеллекта позволит наладить продуктивную коммуникацию между обучающимися и педагогам и обучающимися друг с другом, овладеть навыками командной работы, не бояться высказывать собственные идеи, не боясь быть непонятым. Развитие эмоционального интеллекта будет способствовать формированию ключевых навыков человека XXI века, без которых профессиональная реализация в современном обществе будет затруднительна.

Формирование личности ребенка происходит в ходе межличностной коммуникации, первоначально – на уровне семьи. И эти коммуникации, как правило, ориентированы на поддержку взросления ребенка. Позднее это происходит в социуме, в общении с другими детьми и взрослыми. Сама возможность межличностных коммуникаций и их эффективность во многом зависят от способности конкретного ребенка понимать других людей, их позицию и аргументацию. Любое общение имеет определенную эмоциональную окраску.

В методическую копилку учителя

«Опыт обучения по программам эмоционального интеллекта и социальной компетентности показывает, что по мере развития эмоционального интеллекта дети начинают чувствовать себя в школе все более уверенно и уютно, испытывают больше эмоцию интереса, поскольку учатся выстраивать более устойчивые и глубокие отношения со сверстниками и взрослыми».

Е. Сергиенко, Е. Хлевная, Т. Киселева «Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей»

Влияние эмоционального интеллекта на учебную деятельность школьников

Прослеживается явная связь между мотивацией обучающихся и уровнем сформированности эмоционального интеллекта. В процессе учебной деятельности могут возникать положительные и отрицательные эмоции. Они не только влияют на мотивацию к учебной деятельности и ее результаты, но и на сам процесс обучения. Отрицательные эмоции, возбуждение, гнев и прочие эмоции снижают внимание, концентрацию и само желание учиться. В этих условиях обучающимся необходимо уметь справляться с эмоциями, управлять ими. И этим необходимо заниматься в приемлемой для окружающих форме. В ряде случаев, когда один обучающийся видит негативные эмоции другого, учителю необходимо не только уметь прогнозировать динамику развития событий, но и не усугублять своими словами или действиями состояние другого обучающегося.

Несомненно, что эмоциональный компонент и мотивация к учебной деятельности являются значимыми критериями ее эффективности. Корректируя эмоции и работая над мотивацией, можно, в той или иной степени, влиять и на процесс обучения и уровень его результатов. Мотивация к учебной деятельности в рамках очного (офлайн) и заочного (онлайн – смешанное и дистанционное обучение) обучения во многом зависит от внешних, по отношению к обучающемуся, условий организации образовательного пространства вне образовательной организации.

Оценивая значение эмоционального интеллекта и его связь с учебной мотивацией необходимо отметить, что рядом исследований показана прямая взаимосвязь у обучающихся между компонентами эмоционального интеллекта и мотивацией. Для обучающихся с высоким и средним уровнем эмоционального интеллекта характерны высокие средние значения показателей социальных навыков и эмпатии, хотя и отмечается некоторое снижение самоконтроля. Соответственно, одним из путей повышения эффективности учебной деятельности могут быть мероприятия по развитию эмоционального интеллекта обучающихся, поскольку они более мотивированы к учебе и выполнению учебных заданий. Вместе с тем даже при высоком уровне эмоционального интеллекта отмечается и положительная зависимость эффективности обучения от возраста обучающихся и отрицательная – от пола. Более того, для девочек характерны более высокие и стабильные показатели эмоционального интеллекта. Но и это не столь однозначно, поскольку показано, что девочки показывают высокие показатели в социальных компетенциях и межличностной

коммуникации, а мальчики – во внутриличностном интеллекте. Отмечается и снижение показателей эмоционального интеллекта и учебной мотивации по мере взросления обучающихся.

В методическую копилку учителя

Таким образом, эмоциональный интеллект позитивно влияет на эффективность учебной деятельности и помогает обучающемуся правильно позиционировать себя в предпочитаемых социальных группах и социальных коммуникациях.

Специфика формирования эмоционального интеллекта обучающихся основной школы

Период обучения в основной школе совпадает с трудным периодом в жизни школьников – подростковым возрастом (11–15 лет). Этот период характеризуется интенсивными физиологическими и психологическими изменениями, нестабильностью эмоциональной сферы. Подросток стремится к самостоятельности, формируется осознание собственного положения в обществе, усваиваются нормы и правила поведения в социуме, вырисовывается жизненная позиция и внутренние установки. Резкие изменения в организме, гормональные всплески, психологическое взросление приводят к большой нагрузке, поведение и реакции подростка отличаются вспыльчивостью, агрессивностью, резкой сменой психоэмоциональных состояний.

В этот период школьники критично настроены к себе и остро воспринимают чужое мнение на свой счёт, в том числе и мнение учителя. Они крайне чувствительны к тому, как к ним относятся окружающие, что про них говорят, что думают. Самооценка подростка, как правило, очень низка не из-за объективных причин, а из-за резких скачков настроения, гормональной перестройки, к концу пубертатного периода она обычно выравнивается.

Ведущим видом деятельности у подростка становится общение. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников, положение в группе определяет разную степень его «эмоционального благополучия». В общении как деятельности происходит

усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

В методическую копилку учителя

При работе с подростками важно учитывать:

1. Болезненную ранимость, восприимчивость к критике, перепады настроения.

Важно тактично, мудро и осторожно высказывать своё мнение особенно по поводу внешности, достижений и успехов детей, в некоторых случаях лучше промолчать, чем сказать лишнее. Неосторожное слово, особенно сказанное при других в классе, может обернуться серьёзными проблемами с самооценкой, неуверенностью в себе.

2. Страх быть непонятым, выглядеть в глазах сверстников маленьким и слабым.

Очень часто для того, чтобы показать свою самостоятельность и силу, подростки готовы совершать не самые правильные и дальновидные поступки. Взрослеющие дети очень зависимы от мнения сверстников и под их влиянием могут даже причинить себе вред. Задача учителя на основе средств и содержания своего предмета поддержать школьников, показывать «правильные» направления деятельности, обсудить на абстрактных примерах варианты развития разнообразных ситуаций, которые могли бы произойти с подростком.

3. Неумение объективно оценивать окружающих.

Это причина того, что подростки часто принимают решение по поводу человека только по его внешнему виду, одному поступку и фразе. Поспешность и категоричность часто проявляется по отношению к обществу. Тем временем они не способны адекватно оценивать и собственные действия, поступки, часто не замечают своих недостатков и отрицательных качеств.

4. Гормональные всплески, которые влияют не только на настроение, но и на снижение внимания, концентрации.

Важно учитывать, что подростки хуже усваивают новую информацию, относятся к ней все более критично, иногда из-за этого снижается успеваемость. В этой ситуации педагогу важно использовать проблемные методы обучения, активизировать диалог. Предлагать чаще делать аргументированные выводы на основе работы с разными источниками информации.

5. Разнообразие интересов, характерное для подростков.

Школьники пытаются попробовать себя в новых направлениях деятельности, сменить привычные занятия на другие. В этом случае у педагогов есть прекрасная возможность заинтересовать подростков своим предметом, увлечь интересными способами работы, предложить кружки, секции, направления внеучебной деятельности, поддерживающие интересы школьников.

6. Общение как ведущая деятельность подростка.

Не только общение со сверстниками важно для подростков, но и общение со взрослыми. Доброжелательность, понимание, выход в разговоре на интересы ребенка, корректность оценки его знаний и поведения, обсуждение текущих дел, помощь в учебе – одно из условий формирования благоприятного эмоционального климата в детском коллективе, а также образец позитивно-конструктивного общения, которое сформирует необходимый уровень эмоционального интеллекта у подростка.

Формирование эмоционального интеллекта в основной школе

Важнейшая роль в формировании эмоционального интеллекта подростка принадлежит учителю. То, как он входит в класс, с каким настроением начинает урок, как обращается к ученикам — все это задает эмоциональный тон процессу обучения и общения.

В настоящее время одной из задач каждого учителя становится — помимо формирования предметных знаний и умений — развитие эмоционального интеллекта обучающихся.

В методическую копилку учителя

1. Личность учителя, его педагогическая деятельность являются источником и одним из главных факторов формирования и развития эмоционального интеллекта школьников.

2. В процессе обучения происходит передача обучающимся не только знаний и умений, но и стиля поведения, эмоциональных особенностей, эмоционального интеллекта учителя, в этом состоит его решающее значение для обучающихся.

3. Чем выше эмоциональный интеллект преподавателя, тем успешнее может осуществляться процесс обучения, а также процессы развития эмоционального интеллекта школьников.

Формирование эмоционального интеллекта — это задача каждого педагога школы. Развитие эмоционального интеллекта подростков в системе школьного образования предполагает решение совокупности взаимосвязанных задач, относящихся как к обучаемым, так и к обучающим, включая следующие:

а) научить школьников осознавать и определять собственные эмоции, а также в определенной степени (в зависимости от возраста ребенка) управлять ими, контролируя возникающие эмоции посредством определенных психологических приемов;

б) научить подростков замечать и понимать базовые эмоции других людей (радость, гнев, печаль, страдание и т.д.), исходя из вербальных и невербальных признаков, позы, жестов, мимики, интонации, предполагаемых мотивов, оценки окружающей действительности и пр.;

в) способствовать формированию личности подростка как человека, успешного в различных видах деятельности на всех этапах жизненного пути, включая учебную и социальную успешность;

г) воспитывать эмпатию, чувства сострадания, сопереживания;

д) развивать у обучающихся способность к самообладанию, контролю собственной эмоциональной сферы, обучая детей методам поведения в конфликте, оптимальным способам выхода из конфликтных ситуаций и пр.

В методическую копилку учителя

Состояние потока — состояние полной поглощенности деятельностью, когда все остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим.

М. Чиксентмихайи. «Поток»

Общие рекомендации для учителя:

1. Для максимальной отдачи в учебной деятельности со стороны школьников важно помочь им войти в состояние потока, то есть в творческое состояние.

2. Для успешности в обучении должны быть поставлены высокие, а не приземленные цели (пример: знать ради познания, а не хорошей оценки, чтобы не ругали).

3. Состояние потока и вовлеченности вызывает желание больше и качественнее выполнять задания, больше посвящать времени учебе.

4. Удовольствие от учебного процесса вызывает состояние потока и ведет к высоким результатам в обучении; как обратное, учебный процесс, вызывающий тревогу, снижает мотивацию, не приводит к состоянию потока и ведет к низким результатам в обучении.

5. Поток и его состояние ведут детей к успеху, стимулируют к достижениям, в отличие от угроз и обещания награды.

6. Учитель должен уметь увидеть состояние потока, это знак того, что ученик справляется с заданием и увлечен делом; если задание легкое, то напряженного труда не будет и состояние потока не возникнет, а скука снижает мотивацию в целом, приводит к отвлечению от учебы, к пустому времяпрепровождению и дракам; если задание слишком трудное, то появляются пессимистические настроения и неуверенность, потеря интереса к выполнению невозможного;

7. Учителю важно научиться проводить занятия на уровнях, вызывающих состояние потока у разных детей, успевающих по-разному, в этом проявится индивидуализация и дифференциация обучения.

8. Педагоги и родители должны быть наблюдательными и увидеть, какие занятия нравятся ребенку и вызывают состояние потока.

8. Следует помнить, что запомненное ребенком состояние потока, вдохновения как состояние удовольствия, будет привлекать его вновь и вновь, и это становится залогом высоких достижений в учебе и в жизни.

9. Тот или иной подход к обучению транслируется на всю последующую жизнь и судьбу учеников.

В методическую копилку учителя

Как эмоциональный интеллект помогает быть успешным?

Чтобы заняться чем-то новым, в мозгу должна сформироваться цепочка положительных подкреплений на новую деятельность:

«Я старался → у меня получилось → я рад → я стараюсь дальше».

Чем чаще мы испытываем эмоции, тем легче нам дается наша деятельность, тем больше мы получаем от нее удовольствия, тем охотнее движемся вперед.

(Л. Кроль «Эмоциональный интеллект лидера»)

Версия для учителя: «Мы старались 30 минут → мы поняли новую тему → все высказались и показали высокие результаты → мы молодцы → на следующем уроке продолжим».

Рекомендации по формированию эмоционального интеллекта в основной школе в соответствии с ФГОС ООО:

1 цель: различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других.

Распознавание эмоций включает:

— распознавание собственных эмоций и эмоций другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу);

— определение эмоций литературных героев художественных текстов, их отношений и взаимоотношений, сюжета картин, музыки, фильмах и др.;

— называние эмоции (страх, гнев, радость, печаль, злость, удивление, отвращение и др.);

— способность определять эмоции при коммуникации с другими людьми.

Как развивать эти способности учителю?

Данные способности развиваются учителем в ходе общения с подростком. Именно учитель помогает распознавать ребенку эмоции, задавая вопрос — что он чувствует?

Вопросы и задания на развитие эмоционального интеллекта.

На уроках литературы:

— Что чувствуют герои? В чем трагичность их судьбы?

— Какие чувства вызывает у вас описанная автором история?

— Как бы вы поступили на месте главного героя? Переживали бы вы из-за сложившихся обстоятельств?

На уроках истории:

— Вдохновляет ли вас рассказанная история о (любая историческая личность)?

— Какие чувства испытал советский народ, когда узнал о нападении фашистской Германии?

— Могли ли радоваться дети, росшие в военное время?

На уроках географии:

— Какие чувства вызывает у вас мой рассказ о просторах нашей страны?

— Интересно ли вам узнать о нашей стране больше? Что конкретно?

На всех уроках:

— Мы сегодня прекрасно поработали, я увидел(а), что вы поняли материал. Я испытываю радость и удовлетворение от того, что эти 45 минут прошли с пользой, на уроке была прекрасная рабочая обстановка. А что понравилось вам?

2 цель: выявлять и анализировать причины эмоций.

Анализ и понимание эмоций — это способность:

— понимать информацию, которую несут эмоции;

— видеть связь эмоций с другими чувствами ((цветом, тактильными ощущениями, восприятием температуры и др.; например, печаль – синий, холодный и т.п.);

— понимать чувства и их последствия (эмоциональное прогнозирование);

— распознавать вероятные переходы между эмоциями (например, от радости к удовлетворению и др.).

Как развивать эти способности учителю?

Во-первых, учителю важно знать универсальные причины базовых эмоций, чтобы познакомить с ними обучающихся. Главное — научить понимать причину своей эмоции, тогда с ней можно будет работать в желаемом направлении.

ПРИЧИНЫ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ³	
Эмоция	Причина
Злость	Недостигаемость или утрата желаемого, препятствие, несправедливость
Радость	Получение желаемого, приобретение, обладание
Печаль	Утрата, потеря
Страх	Угроза
Интерес	Получение новой информации
Доверие	Принятие ситуации и другого
Отвращение	Отторжение вещей, людей
Удивление	Сильное впечатление от чего-либо, поражающего неожиданностью, необычностью, странностью.

Во-вторых, важно понимать информацию, которую несут эмоции. Учитель может говорить с обучающимися, что ни он, ни они не удовлетворены итогами контрольной работы, все опечалены, получены плохие оценки. Необходимо спросить, какие выводы необходимо сделать, чтобы не расстраиваться в следующий раз, почему не удалось выполнить работу хорошо, что помешало; как чувствовали себя дети во время работы, может быть, на них давила сильная ответственность.

В-третьих, в процессе общения стараться задавать вопросы, в чем причина злости (радости, удивления и т.д.)? Помочь ребенку пережить или разделить ее. Важно понимать, что, испытывая эмоции, очень важно проговорить их вслух, причем особенно важно со значимым взрослым. В случае, когда ребенок открыт к такого рода общению важно поддержать его, не упрекать, поэтому подойдут фразы «хорошо, что ты понимаешь, что с тобой произошло», «каждый может испытывать гнев, это нормально», «как тебе помочь?», «посиди немного в классе, а я посижу недалеко и помолчу», «расскажи, если хочешь», «я тебя понимаю...», «давай подумаем вместе, как исправить ситуацию».

Техника работы с эмоцией:

- Опишите событие, которое заставило вас чувствовать себя так.
- Вспомните, что произошло непосредственно перед этим.
- Вспомните, как вы чувствовали себя до этого события.
- Вспомните, как вы до этого события говорили, выглядели.
- Поговорите, как эмоция менялась во время события.

³ Эмоциональный интеллект ребёнка и здравый смысл его родителей / Е. Сергиенко, Е. Хлевная, Т. Киселёва. - Москва: АСТ, Малыш, 2021. - 255 с.

3 цель: ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого.

Учителю важно помочь понять подросткам, что повлиять на человека можно только одним способом: сначала поставить себя на его место, понять, почему он считает себя правым, принять его право на свою собственную, хоть и отличную от вашей, точку зрения и уже потом спокойно обсудить то, что стоит между вами, найдя как различия, так и точки соприкосновения.

Этому обучает каждый учитель в ходе преподавания своего предмета. Предлагайте разные точки зрения школьникам на одну из проблем изучаемой науки, налажьте конструктивный диалог со школьниками, приведите проблему, которая имеет несколько путей решения, учите аргументированно доказывать свою точку зрения, отстаивать позицию, делать выбор и обосновывать его. Принимать взгляды другого, понимать, что может существовать несколько мнений.

В методическую копилку учителя

Вопросы для работы со школьниками на понимание мотивов других:

На уроках русского языка:

— Оцените по интонационной окраске речи эмоции, которые испытывает говорящий.

— Какая лексика доказывает, что человек испытывает те или иные эмоции?

Приведите примеры.

— Какие эмоции вы испытываете, прочитав этот текст?

На уроках изобразительного искусства:

— Почему художникам использованы при написании картины те или иные краски? Какие эмоции он хотел передать?

— Закройте глаза, прослушайте музыкальный фрагмент. Какие эмоции он у вас вызывает? Сравните свои ощущения с ощущениями одноклассников.

4 цель: регулировать способ выражения эмоций.

Управление эмоциями – это способность:

— регулировать эмоции;

— отстаиваться открытым к приятным и неприятным эмоциям;

— сознательно привлекать эмоции или отвлекаться от них;

— осознавать эмоции;

— управлять своими эмоциями и эмоциями других без подавления или усиления информации, которую они могут передавать;

— «заряжать» своими положительными эмоциями окружающих;

— оценивать стратегии для поддержания, уменьшения или усиления эмоционального ответа;

- работать с эмоциями, если они полезны, изменять их, если нет;
- быть готовым к приятным и неприятным ощущениям от эмоций.

В методическую копилку учителя

Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию.
↓
2. Понять свои цели в данной ситуации.
↓
3. Определить, в каком эмоциональном состоянии возможно достижение поставленной цели.
↓
4. Выбрать способ достичь необходимого эмоционального состояния.
↓
5. Достичь желаемого состояния выбранным способом.

Управление эмоциями, или саморегуляция, — это комплексная способность человека, нуждающаяся в управлении. Каждому могут помочь разные способы управления эмоциями, необходимо ознакомить с ними учеников. Например, оценка ситуации с другой точки зрения, переключение внимания, описание портрета эмоции, разнообразные дыхательные практики, физические упражнения, общение с человеком в другом эмоциональном состоянии, вербализация эмоций, отражение их на бумаге, поддержка друзей и др.

Также важно показывать подросткам, что точно неэффективными стратегиями являются избегание, отрицание, игнорирование эмоции или проблемы, попытка выдать желаемое за действительное, подавление, самообвинение, обвинение других, откладывание, пристрастие к вредным привычкам.

Работа с родителями обучающихся основной школы

В процессе адаптации к основной школе огромное значение имеет семья. Доброжелательная теплая атмосфера в семье, стремление родителей поддержать ребенка, умение разговаривать с ним, обсуждать трудности и победы существенно могут поддержать школьника на этапе перехода из начальной в основную школу, помочь преодолеть подростковый возраст.

Выделим несколько возможных стилей семейного воспитания, которые встречаются в настоящее время.

Эмоциональное отвержение. Воспитание ребёнка сопровождается холодностью, иногда способной прерываться периодами утрированного сочувствия, внимания и заботы со стороны родителей. Своими эмоциями родители не следуют за эмоциями ребёнка, не следят за эмоциями и переживаниями ребенка. Как следствие, ребёнок отучивается следовать своими эмоциями за родителями, у него развивается бедная эмоциональная сфера, низкая самооценка, чувство одиночества. Часто такие дети находят выход в учёбе.

Жестокое отношение. Часто жестокое отношение сочетается с эмоциональным отвержением. В таких семьях часто используют наказания телесные для детей, с грубостью реагируют на просьбы и запросы детей, наказание происходит даже за мелкие проступки или непослушание. Жестокость может быть не только физическая, но и психологическая: подчёркнутое безразличие, психологический прессинг, вербальная агрессия. Жестокое отношение часто имеет результатом агрессивность ребёнка, разного рода нарушения личности.

Повышенная моральная ответственность. Повышенный уровень родительских ожиданий в отношении настоящего и будущего, успехов, способностей и талантов ребёнка. Часто сопровождается возложением непосильных и несоответствующих возрасту обязанностей, большой загруженностью ребенка. Родители (часто подсознательно) ожидают от ребёнка, что он реализует их нереализованные желания и стремления. Преобладает рациональный аспект в воспитании: морализаторство и требовательность, формальность и натаскивание, которые приводят часто к бесполому воспитанию и эмоциональной скудности ребёнка, его неумению вписаться в эмоционально окрашенную, амбивалентную ситуацию.

Противоречивое воспитание. Когда в семье происходит сочетание различных стилей, часто не совместимых между собой и не адекватных друг другу. Такое смешение проявляется в конфликтах, конкуренции и конфронтации членов семьи. Результатом такого воспитания может быть высокая тревожность, неуверенность, неустойчивая (часто заниженная) самооценка ребёнка. Противоречивость воспитания способствует развитию внутреннего конфликта у ребёнка. Непоследовательность, противоречивость порождают ситуативность поведения ребёнка, лживость, сложность проявить себя во взаимодействии с другими, страхи.

Гипопротекция. Недостаток опеки и контроля, истинного интереса и внимания к делам ребёнка. В крайней форме – безнадзорность. Часто при таком типе воспитания дети рано обретают самостоятельность. Очевидные минусы: большой риск попадания под негативное влияние посторонних людей, недовоспитанность.

Гиперопека. Противоположная ситуация. Повышенная опека и контроль со стороны родителей, часто интерес к делам ребёнка принимает болезненный характер. Часто причиной гиперпротекции является статус матери в качестве домохозяйки, при этом желающей самоутвердиться в качестве “идеальной мамы”. Гиперпротекция негативно сказывается на развитии самостоятельности, инициативности и формировании чувства долга и ответственности ребёнка. Доминирующая гиперопека,

мелочный контроль, сложная система непрерывных запрещений и невозможности для ребёнка принять когда-либо собственное решение. Характерные черты: чрезмерное покровительство, стремление освободить ребёнка от малейших трудностей, удовлетворить все его потребности. Очевидное следствие такого воспитания – усиление эгоцентрических тенденций развития личности, затруднение формирования коллективизма, выборочное усвоение нравственных норм, низкая мотивация достижения, слабая развитость эмоциональной сферы.

Ипохондричность. При таком типе воспитания болезнь выступает смысловым центром жизни семьи. Обычно это происходит в семьях, где ребёнок длительное время страдал или страдает хроническими заболеваниями. Результат – самооценка ребёнка становится неразрывно связана с болезнью. Всё, что происходит вокруг, ребёнок преломляет через призму заболевания. Со временем он привыкает «давить на жалость» окружающих людей, выпячивать симптомы своей болезни, у него развивается эгоцентризм и неадекватный уровень притязаний.

Любовь. Родители любят ребёнка, проникаются его интересами. Стараются относиться к нему ровно и справедливо. Заботятся о проявлении инициативы ребёнком, если ребёнок находится в сложной безвыходной ситуации – помогают. Родители – эмоционально устойчивы, спокойны, рассудительны. Стиль управления в семье – демократический. Голос ребёнка учитывается при решении семейных проблем, ребёнок эмоционально устойчив не боится быть самостоятельным, браться за новое дело, доброжелателен к другим.

Роль семьи в становлении личности ребенка несравнима ни с одним социальным институтом, включая школу. Именно семейное воспитание формирует и развивает личность, помогает ребенку овладеть социальными ролями, адаптироваться в обществе. Родители и другие родственники закладывают основы нравственности, задают нормы поведения, раскрывают внутренний мир и индивидуальные качества личности ребенка, формируют эмоциональную сферу.

Перед семьей подростка стоит целый ряд воспитательных задач, которые невозможно переложить на педагогов. В настоящее время распространяется феномен неучастия родителей в жизни ребенка. Это можно объяснить несколькими факторами: загруженностью родителей на работе, нехваткой времени, неосведомленностью родителей о содержании, методах воспитания детей. Также следует отметить, что многие педагоги в первую очередь уделяют внимание обучающимся, забывая об их родителях.

Важно создать дружный, сплоченный коллектив, в котором жизнь детей и родителей не проходит параллельно. Для реализации данной цели важно проводить классные собрания, на которых родители не просто являются пассивными слушателями, а принимают активное участие,

высказывают свое мнение. Во время собрания родители говорят о трудностях воспитания, делятся опытом.

Оптимальным типом взаимодействия классного руководителя и родителей можно считать диалог и сотрудничество, при которых нет поляризованных и разведенных позиций участников процесса, сформирована психологическая и практическая готовность к диалогу. Источником успешного взаимодействия классного руководителя, обучающихся и родителей является уважение, взаимный интерес сторон, равный вклад и ответственность.

Очень важно организовывать праздники, экскурсии, поездки, в которых участвуют дети, педагоги и родители. Это сформирует у всех участников общие воспоминания, закрепит положительные эмоции от общения вне стен школы. В это время родители могут посмотреть на своих детей и одноклассников своего ребенка со стороны.

Важно так проводить родительские собрания, чтобы у родителей не возникало после них желания ругать и воспитывать своего ребенка, наоборот, был повод поговорить о жизни в школе, о том, как сделать жизнь в классе интереснее, что можно провести их семьей.

Родители должны ждать собраний, потому что на нем они смогут узнать важную информацию или найти ответы на вопросы, которые их волнуют, пообщаться друг с другом и классным руководителем на важные темы о жизни детей.

Заключение

Эмоциональный интеллект школьников оказывает существенное влияние на ход образовательного процесса и его результаты. Уровень сформированности эмоционального интеллекта обусловлен множеством критериев, определяющих социальную успешность, такие как эмпатия, умения невербальной коммуникации и другие ключевые навыки, умения и компетенции. Высокий уровень сформированности эмоционального интеллекта определяет общий позитивный психологический настрой обучающихся, их жизненное и психологическое благополучие, что подтверждается данными многоуровневой психологической диагностики эмоционального интеллекта у детей и подростков.

Список рекомендованной литературы

Айзенк Г.Ю., Эмин Л.К. Природа интеллекта – битва за разум. М.: Эксмо-Пресс, 2002. 352 с.

Александрова Е.А., Кузнецова К.С. Как формировать эмоциональный интеллект школьника – Москва.: Сентябрь, 2018. 160 с.

Алешина А.В., Шабанов С.Т. Эмоциональный интеллект для достижения успеха. Санкт-Петербург: Речь, 2012. 336 с.

Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.

Бредберри Т. Эмоциональный интеллект 2.0 / Тревис Бредберри, Джин Гривз; перевод с английского Павла Миронова. 5-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 197 с.

Бхарвани Г. Важнее, чем IQ! EQ: эмоциональный интеллект. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. 216 с.

Вайсбах Х, Дакс У. Эмоциональный интеллект. М.: Лик Пресс, 2018.160с.

Вайсбах Х. Эмоциональный интеллект: Сознательно владейте своими чувствами: Повышайте свой эмоциональный интеллект / Д-р Х. Вайсбах, У. Дакс. – М.: Лик Пресс, 1998. 160 с.

Готтман Д. Эмоциональный интеллект ребенка: практическое руководство для родителей / Джон Готтман, Джоан Деклер; перевод с английского Галины Федотовой. 4-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 268 с.

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ? Пер. с англ. А.П. Исаевой - М.: МИФ, 2019. - 560 с.

Кроль Л. Эмоциональные интеллект лидера. М.: Альпина Паблишер, 2019. 224 с.

Крюкова С. В., Слободняк Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста – М.: Генезис, 2003.

Сазыкин А.А. Мир принадлежит тебе. Эмоциональный интеллект в действии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. 220 с.

Сергиенко Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект»: руководство / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова; Российская акад. наук, Ин-т психологии. – М.: Ин-т психологии РАН, 2010. 174 с.

Социальный и эмоциональный интеллект: каталог художественной литературы по развитию социально-эмоционального интеллекта. – М.: Благотворительный фонд Сбербанка "Вклад в будущее", 2019. 111 с.

Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с.

Хэссон Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники. М.: Альпина Паблишер. 2021. 128 с.

Шабанов С. Эмоциональный интеллект: российская практика / Сергей Шабанов, Алена Алешина. 7-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 426 с.

Список рекомендованных интернет-ресурсов

<https://psyttests.org/tags/eq.html> – Методики оценки эмоционального интеллекта.

<https://museumofemotions.ru/> – Музей эмоций в Москве.

<https://psyttests.org/search.html> – Психодиагностические методики, методики диагностики эмоционального интеллекта.

<https://5psy.ru/obrazovanie/risuem-chuvstva-diagnosticheskie-priemy.html> – Научно-популярный психологический портал с описанием проективных методик диагностики и развития эмоционального интеллекта.

https://vk.com/video716245662_456239149 – Вебинар «Формирование эмоционального интеллекта в общеобразовательной школе: теоретический аспект»

https://vk.com/video716245662_456239172 – Вебинар «Формирование эмоционального интеллекта в общеобразовательной школе: методический аспект»

Примерный список литературы для чтения и обсуждения с подростками

- Абгарян Н.Ю. «Манюня»
Адамович А. «Хатынская повесть»
Айтматов Ч.Т. «Белый пароход», «Ранние журавли»
Алексин А.Г. «Безумная Евдокия»
Беляев В.П. «Старая крепость»
Булкаков М.А. «Собачье сердце», «Белая гвардия»
Волкова Л.Л. «Всем выйти из кадра»
Генри О. «Дары волхвов», «Последний лист»
Гоголь Н.В. «Женитьба», «Старосветские помещики»
Грин А.С. «Бегущая по волнам»
Громова О. «Вальхен»
Гроссман Д. «Бывают дети-зигзаги», «С кем бы побегать»
Дашевская Н.С. «День числа Пи», «Я не тормоз»
Достоевский Ф.М. «Преступление и наказание», «Белые ночи»
Кассиль Л.А. «Дорогие мои мальчишки»
Катаев В.П. «Сын полка»
Короленко В.Г. «Слепой музыкант»
Кузнецова Ю.Н. «Где папа?»
Куприн А.И. Рассказ «Чудесный доктор»
Ледерман В.В. «Первокурсница», «Календарь ма(й)я»
Лермонтов М.Ю. «Демон», «Маскарад»
Лиханов А.А. «Высшая мера»
Лукьяненко С.В. «Мальчик и Тьма»
Михеева Т.В. «Лёгкие горы»
Пастернак Е., Жвалевский А. «Я хочу в школу!», «Время всегда хорошее»
Петросян М. «Дом, в котором...»
Полевой Б.Н. «Повесть о настоящем человеке»
Приставкин А.И. «Ночевала тучка золотая»
Пушкин А.С. «Маленькие трагедии», «Повести Белкина», «Пиковая дама», «Капитанская дочка».
Солженицын А.И. Рассказ «Матрёнин двор»
Старк У. «Умеешь ли ты свистеть, Йоханна?»
Толстой А.Н. «Аэлита», «Гиперболоид инженера Гарина»
Толстой Л.Н. Рассказ «После бала».
Тургенев И.С. «Ася», «Первая любовь»
Чехов А.П. Рассказы.
Шолохов М.А. «Судьба человека»

Шукшин В.М. «Волки»

Яковлев Ю.Я. «Девочки с Васильевского острова»

Научное издание

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ
(ОСНОВНАЯ ШКОЛА)

Методические рекомендации

Под общей и научной редакцией С.В. Ивановой

101000, г. Москва, ул. Жуковского, д.16
Центр редакционно-издательской деятельности ФГБНУ ИСРО РАО
Тел. +7(495)621-33-74
info@instrao.ru
<https://instrao.ru>

Подготовлено к изданию 30.11.22.
Формат 60x90 1/8.
Усл. печ. л. 1,25.