*Манжур Мария Александровна,*

*КГБПОУ «Красноярский педагогический колледж № 1 им. М. Горького»,*

*студент 3-го курса, отделения ПНК*

**СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**

Аннотация: в статье описаны особенности эмоционального интеллекта, а так же способы развития его компонентов у младших школьников. Данная статья может быть полезна учителям начальных классов и родителям.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, младший школьник.

Двадцатый век привел к колоссальным изменениям жизнь всего человечества. Но мало кто уделяет достаточное количество внимания детям и подросткам, на которых тоже влияют следующие факторы: ускорился темп жизни, увеличилось число факторов стресса, возрастает конкуренция и ответственность без наличия своевременных и доступных способов релаксации. Растет и количество информации, необходимой к переработке и усвоению ежедневно.

К такому образу жизни добавляется повсеместная компьютеризация, возрастающая статистика зависимости от электронных устройств и гаджетов, переизбыток развлекательных ресурсов и доступа к ним, отклоняющих вектор внимания на юмористический, развлекательный контент, не несущий в себе развивающих аспектов. В итоге общество получает портрет ребенка, который мало проводит времени со сверстниками, общается посредством социальных сетей, личные разговоры он отводит на второй план и заменяет его дистанционными способами взаимодействия. В такой ситуации страдает перцептивная сторона общения, т.е. сторона восприятия и идентификации, которая влияет на уровень самосознания, а так же сторона коммуникации, которая оказывает большое влияние на всю социальную сущность развивающейся личности.

Также указанные факторы приводят к повышению эмоциональной перегруженности, повышению чувства тревоги, апатии, беспомощности в период нахождения ребенка среди сверстников и взрослых. А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян в своих работах говорят, что «с культом успеха и достижений, культом силы и конкурентности, культом рациональности и сдержанности, характерных для нашей культуры» тесно связаны эмоциональные нарушения, которым до недавнего времени уделялось незаслуженно малое количество времени со стороны психологов и педагогов. [3]

В таких условиях жизни и развития все труднее уделить время развитию психоэмоциональной и волевой сферы школьника, освоить навыки восприятия, регуляции и использования человеческих эмоций и чувств грамотно и эффективно. Все эти умения являются компонентами эмоционального интеллекта, и сенситивный период, т.е. время наиболее активного развития происходит, непосредственно, в возрасте младшего школьника.

Проблема развития эмоционального интеллекта поднимается целым рядом исследователей (С. Л. Рубинштейн, У. Джеймс, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, Ю. Беатрис, Р. Бар-Он), а значит, на сегодняшний день не только остается актуальной, но и набирает популярность.

Конечно, развитие всех 4 компонентов эмоционального интеллекта во время урока пусть и возможно, но проблематично, поскольку большая познавательная нагрузка и высокий темп работы, который держит педагог в коллективе, не позволяют отойти от намеченного курса. Тем не менее, внеурочная деятельность обладает большими возможностями для развития составляющих EQ: разнообразие форм, методов, приемов работы, позиция школьника, не ограниченного урочными рамками может позволить обучающемуся оказаться в уже знакомой среде, но в менее формальной обстановке.

Рассмотрим способы развития эмоционального интеллекта, которые учитель может использовать в стенах школы. Многие из них уже сейчас активно применяются педагогами и знакомы младшим школьникам:

1. Беседа. Обсуждение с классом переживаний, вызванных ситуацией в классе, в школе, после преодоления познавательных трудностей или прочтения художественной литературы позволяет уделить время анализу проживаемых эмоций, обозначить их наиболее подходящими словами-эмотивами, т.е. зарегистрировать в своем эмоциональном спектре.

2. По мнению О.С. Ноженкиной, вербализация, т.е. озвучивание педагогом или иным взрослым своих эмоций,  
 а так же вербализация предполагаемого эмоционального состояния обучающегося позволяют обучающемуся прислушаться к себе и вспомнить или зарегистрировать новую эмоцию, еще не прожитую и не опознанную как что-то новое. Важно помнить, что дети пополняют свой лексический запас в процессе общения, а значит, нуждаются в пополнении словаря эмоций, чтобы расширять свой эмоциональный спектр. [2]

3. Выстраивание ситуаций, в которых обучающимся будет необходимо принимать какую-либо роль. Как правило, общение в рамках какой-либо социальной роли позволяет обучающемуся поставить себя на место другого человека. Во время такого вида деятельности активно задействована перцептивная сторона коммуникации, т.е. восприятие. Обучающиеся уделяют большое внимание эмоциональному состоянию окружающих, улавливают малейшие изменения эмоционального фона не только собеседника, но и коллектива в целом.

4. Прогнозирование эмоционального отклика окружающих на собственные действия. Этот способ состоит из двух так называемых ступеней:

1) обучающийся ставит себя на место окружающих посредством ответа на вопросы: «А ты бы расстроился, если бы с тобой так поступили?», «А как бы на его месте отреагировал я?»;

2) обучающийся учится прогнозировать реакции окружающих с учетом индивидуальных черт: темперамент, черты характера посредством ответа на вопрос: «А как она отреагирует на то, что я сделаю?»

Таким образом, в настоящее время существуют большие возможности для развития эмоционального интеллекта младшего школьника внутри урочной и внеурочной деятельности, которые, в свою очередь, помогут оптимизировать эмоциональные процессы и состояния, возникающие у детей в процессе межличностного взаимодействия. Более того, развитие эмоционального интеллекта может рассматриваться как значимый фактор повышения психологической культуры в детском обществе в целом.

Список литературы:

1. Белопольская, А. А. Особенности формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеучебной деятельности (теоретический аспект) / А. А. Белопольская. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 21 (363). — С. 381-383. — URL: https://moluch.ru/archive/363/81131/ (дата обращения: 28.03.2022).

2. Матренин Д. И., Харитонова И. В. Эмоциональный интеллект как ресурс социально-психологической адаптации // Universum: психология и образование. 2019. № 1

3. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Эмоциональные расстройства и современная культура // Консультативная психология и психотерапия. 1999. Том 7. № 2. С. 61–90.