

УДК 373.3

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Малышева М. Ю.,

МБОУ «Школа-интернат №8»,

г. Саяногорск, Республика Хакасия, Российская Федерация

E-mail: marinamalysh_eva@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена развитию эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста и раскрывает его значимость в образовательном процессе. Вначале рассматривается роль эмоционального интеллекта в успешной социализации и академических достижениях детей, а также его влияние на формирование межличностных отношений. Далее описываются методы развития эмоционального интеллекта, такие как обучение распознаванию эмоций, развитие эмпатии, навыков саморегуляции и активного слушания. Особое внимание уделяется созданию поддерживающей среды и использованию творческих занятий для выражения эмоций. В заключение подчеркивается важность интеграции данных методов в образовательный процесс для формирования успешных и адаптивных членов общества.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, социализация, эмпатия, распознавание эмоций, саморегуляция, активное слушание.

DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Malysheva M. Yu.,

MBOU «Boarding School No. 8»,

Sayanogorsk, Republic of Khakassia, Russian Federation

E-mail: marinamalysh_eva@mail.ru

***Annotation.** The article is dedicated to the development of emotional intelligence in young school-aged children and highlights its significance in the educational process. Initially, it examines the role of emotional intelligence in the successful socialization and academic achievements of children, as well as its impact on the formation of interpersonal relationships. The article then describes methods for developing emotional intelligence, such as teaching emotion recognition, fostering empathy, self-regulation skills, and active listening. Special attention is given to creating a supportive environment and using creative activities to express emotions. In conclusion, the importance of integrating these methods into the educational process is emphasized to cultivate successful and adaptive members of society.*

***Keywords:** emotional intelligence, socialization, empathy, emotion recognition, self-regulation, active listening.*

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также понимать и влиять на эмоции других. В последние десятилетия эмоциональный интеллект стал важной темой в образовательной психологии и педагогике, поскольку его развитие у детей младшего школьного возраста может значительно повлиять на их будущее. Эмоциональный интеллект не только способствует улучшению академических достижений, но и помогает в формировании здоровых межличностных отношений, что в конечном итоге влияет на общее благополучие человека.

Значение эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект играет ключевую роль в успешной социализации и личностном развитии детей [1]. Он помогает им лучше понимать свои чувства и чувства окружающих, что способствует более

эффективному общению и разрешению конфликтов. Дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, более уверены в себе, обладают лучшими навыками самоконтроля и социальной адаптации. Исследования показывают, что дети, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, чаще достигают успехов в учебе и имеют более крепкие дружеские отношения.

Эмоциональный интеллект также связан с развитием эмпатии – способности понимать и разделять чувства других людей. Это качество помогает детям выстраивать более глубокие и значимые отношения, а также развивает у них чувство сострадания и заботы о других. В современном мире, где навыки коммуникации и сотрудничества ценятся выше, чем когда-либо, развитие эмоционального интеллекта становится особенно актуальным [2, 3].

Методы развития эмоционального интеллекта

1. Обучение распознаванию эмоций. Первым шагом в развитии эмоционального интеллекта является обучение детей распознаванию и называнию своих эмоций и эмоций других людей. Это можно сделать через игры и упражнения, которые помогают детям идентифицировать различные эмоциональные состояния. Например, использование карточек с изображениями лиц, выражающих разные эмоции, может помочь детям научиться различать радость, грусть, гнев и другие чувства. Также можно использовать книги и мультфильмы, чтобы обсуждать с детьми, какие эмоции испытывают персонажи и почему.

2. Развитие эмпатии. Эмпатия – это способность понимать и чувствовать переживания других. Для ее развития полезны ролевые игры и обсуждение ситуаций, в которых дети могут представить себя на месте другого человека. Это способствует развитию сочувствия и понимания. Например, можно предложить детям разыграть ситуацию, в которой один из них потерял

любимую игрушку, а другой пытается его утешить. Это способствует развитию моральных качеств у детей, помогает детям понять, как важно быть внимательными и чуткими к чувствам других [4].

3. Навыки саморегуляции. Обучение детей управлению своими эмоциями и поведением является ключевым аспектом развития эмоционального интеллекта. Оно включает в себя методы релаксации, такие как глубокое дыхание, и стратегии разрешения конфликтов, которые помогают детям оставаться спокойными и сосредоточенными в стрессовых ситуациях. Например, можно научить детей технике «стоп-дыхание-мысль», которая помогает остановиться, сделать несколько глубоких вдохов и подумать, прежде чем реагировать на раздражитель.

4. Создание поддерживающей среды. Важно, чтобы дети чувствовали себя в безопасности и поддержанными в процессе обучения. Учителя и родители играют ключевую роль, предоставляя детям возможности для выражения своих чувств и обсуждения сложных ситуаций. Поддерживающая среда также включает в себя поощрение открытого общения и принятие различных точек зрения, что способствует развитию толерантности и взаимопонимания.

5. Использование художественных и творческих занятий. Искусство и творчество предоставляют детям возможность выражать свои эмоции в безопасной и конструктивной форме. Рисование, музыка, танцы и театральные постановки помогают детям осознавать и выражать свои чувства, а также развивают воображение и креативность. Например, после прослушивания музыкального произведения можно обсудить, какие эмоции оно вызвало и почему.

6. Развитие навыков активного слушания. Активное слушание — это важный компонент эмоционального интеллекта, который помогает детям

лучше понимать других. Учите детей внимательно слушать собеседника, задавать уточняющие вопросы и перефразировать услышанное, чтобы убедиться в правильности понимания. Это способствует развитию эмпатии и улучшению коммуникативных навыков.

Заключение

Развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста – это важный процесс, который требует внимания и усилий со стороны родителей и педагогов. Эмоциональный интеллект не только способствует улучшению академических и социальных результатов, но и формирует основу для будущего личностного и профессионального успеха. Интеграция методов развития эмоционального интеллекта в образовательный процесс может значительно улучшить качество жизни детей и помочь им стать более адаптивными и успешными взрослыми.

Список использованной литературы

1. Гоулман Д. *Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ.* – Москва: АСТ, 2007.
2. Бар-Он Р. *Эмоциональный и социальный интеллект: различия, которые делают разницу* // *Вопросы психологии* – 2001. – №5. – С. 45-60.
3. Саловой П., Майер Д. *Эмоциональный интеллект: Представление, оценка и применение* // *Психологический журнал.* – 1999. - №20. – С. 124-138.
4. Эйзенберг, Н., и Страусс, Г. *Эмпатия и развитие моральных качеств у детей* // *Вопросы психологии.* – 2006. - №47. – С. 58-74.

Информация об авторе:

Малышева Марина Юрьевна, педагог-психолог МБОУ «Школа-интернат №8»

«Наука и образование: новое время» № 5, 2024

Начальная школа

*Российская Федерация, 655600, Республика Хакасия, г. Саяногорск,
Интернациональный мкр-н, д. 20.*

Поступила в редакцию / Received 02/10/2024.

Принята к публикации / Accepted 09/10/2024.

Опубликована / Published 16/10/2024.