



ЛУЧШИЙ
УЧИТЕЛЬ

Комэс
ОРГАНИЗАТОР КОНКУРСА

ПОЗИТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА: ПУТЬ К
УСПЕХУ

Проект

*«Эмоциональный интеллект
как основа конструктивного диалога
участников образовательного процесса»*

Арышева Надежда Витальевна, педагог-психолог начальной

ШКОЛЫ



Актуальность

В психологии эмоциональный интеллект – это вид интеллекта, который отвечает за распознавание личных эмоций и эмоций окружающих людей, а также за управление ими. Люди с повышенным уровнем эмоционального интеллекта способны грамотно управлять своими эмоциями и чувствами. Они более гибки в общении, это помогает им легче добиваться поставленной цели путем взаимодействия с окружающими.

Среди личностных результатов освоения образовательной программы ООО отражены следующие – обучающиеся должны уважать других людей, уметь вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих целей. Описанные личностные результаты предполагают эмоциональную компетентность ученика, то есть умения хорошо разбираться в собственных и чужих чувствах, обладать эмпатией и открытостью, высокой адаптивностью. При этом вероятность возникновения проблем поведенческого характера, конфликтности и трудностей взаимодействия будет минимальна, так как обучающийся будет уметь конструктивно выражать свои мысли и передавать чувства.

Все выше перечисленное, указывает на необходимость формирования компонентов эмоционального интеллекта у учащихся.





Проблема

Область изучения эмоционального интеллекта человека является сравнительно молодой. Но в последнее время очень часто и много говорят о проблемах связанных с эмоциональным состоянием не только взрослого человека, но и ребенка. Как показывает практика в условиях развития цифровой среды у учащихся отмечается недостаточный уровень развития эмоциональной сферы – эмоционального интеллекта: конструктивно выражать мысли, чувства; добиваться поставленной цели путем взаимодействия, осознавать личные эмоции и управлять ими.

Идея

Применение техник и методик арт-терапевтического комплекса по развитию эмоционального интеллекта дает возможность внести изменения в специально организованную психологическую среду не только обучающихся нормы, но и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Участниками проекта являются обучающиеся начального общего образования.

Цель стратегическая: повышение качества гимназического образования

Цель тактическая: развитие эмоционального интеллекта как компонента психологического здоровья

Задачи:

Создание условий реализации проекта: выбор и закупка оборудования арт-терапевтического комплекса для коррекционно-развивающей зоны кабинета педагога-психолога.

Разработка программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта

Формирование групп по результатам диагностического обследования

Психолого-педагогическое сопровождение развития эмоционального интеллекта с применением арт-терапевтического комплекса



Методы диагностического обследования:

1. Общенаучные методы (сравнительный анализ теоретических подходов и обобщение психологической литературы по проблеме эмоционального интеллекта)

2. Эмпирические методы:

Опросник «Эмоциональный интеллект» Д. В. Люсина

Тест Холла на эмоциональный интеллект

Методика Изотовой Е.И. «Специальная осведомлённость: эмоции и чувства»

Эмоциональная сфера - Проективный тест «Домики» автора Ольгой Александровной Ореховой.

Методика «Оценка способов реагирования в конфликте» К. Н. Томас

Метод формирующего исследования (коррекционно-развивающие занятия и дидактические игры)

10 ТЕСТОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ.	
1 Тест Холла 30 вопросов 10 минут	3 Тест-опросник ЭИ 17 вопросов 20 минут
2 Тест Викиум 12 картинок 15 минут	4 Тест Люсина Д. В. 46 утверждений 10 минут
5 Профессиональный тест 60 вопросов 15 минут	7 Тест Майера - Саловея - Карузо 8 секций 2 часа
6 Тест на ЭИ 42 вопроса 10 минут	8 Чтение психического состояния по глазам, РМЕТ 36 вопросов 4 минуты
9 Социальный интеллект Дж. Гилфорда 4 субтеста 40 минут	10 Видео-тест Cambridge Mindreading 50 вопросов 15 минут

А какой уровень EQ у Вас?



Содержание работы по реализации проекта

1. На организационном этапе реализации проекта было проведено диагностическое обследование особенностей эмоционального интеллекта учащихся начального звена обучения (1- 4 классы). **В исследовании приняло участие 476 учеников начальной школы.**

На основе полученных диагностических данных были определены составы групп учащихся, имеющих недостаточный уровень развития эмоционального интеллекта для коррекционно-развивающих занятий. **Количество учащихся с низким уровнем эмоционального интеллекта составило 106 учеников.**

2. Проведены психолого-педагогические консультации для родителей учащихся, которым были рекомендованы занятия по развитию эмоционального интеллекта в рамках внеурочной деятельности по психологии.

3. Разработаны программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта, рассчитанные на 15 занятий в учебном году (1 занятие в неделю, продолжительность занятия 40 мин).

Для учащихся начального звена (1-4 классы) программа развития эмоционального интеллекта реализуется во внеурочной деятельности. Сформированы 10 групп (до 10 человек в каждой группе) для начального звена: для 1-х классов – 4 группы, для 2-х классов – 2 группы, для 3-х классов – 2 группы, для 4-х классов – 2 группы.

Таким образом, в занятиях психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта охвачено до 100 учащихся в начальном звене.

Параллель классов	Общее количество учащихся, прошедших психологическую диагностику в 2023 г.	Количество учащихся с выявленным низким эмоциональным интеллектом
Начальное звено:		
1 классы	138 учеников	45 учеников
2 классы	122 ученика	24 ученика
3 классы	111 учеников	18 учеников
4 классы	105 учеников	19 учеников
ИТОГ:	476 учеников	106 учеников



Программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта среди учащихся начальной школы (1-4 классы)

Параллель классов	Название программы	Содержание	Техники и методы
1 классы	Программа «Развивающие занятия с психологом», раздел занятий «Азбука эмоций»	Понятия «эмоции», «чувства». Виды эмоций. Радость. Как доставить радость другому человеку. Грусть. Страх. Как справиться со страхом. Гнев. С какими чувствами дружит гнев. Обида. Разные чувства и их проявления, их конструктивное выражение. Что такое мимика. Жесты.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Применение дидактической игры «Мишка в домике» 2. Введение тетради «Эмоциональный словарь» 3. Применение пласотерапии 4. Применение песочной терапии
2 классы	Программа «Развивающие занятия с психологом», раздел занятий «Эмоциональный интеллект – новые возможности»	Разнообразие эмоций, чувств, их отличия и проявления. Что и почему я чувствую? Что надо знать об эмоциях? Базовые эмоции. Эмоциональные состояния в определенных ситуациях. Анализ, изучение собственного эмоционального состояния. Как конструктивно использовать собственные эмоции?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Применение игры «Лепешка» 2. Применение изотерапии 3. Применение пласотерапии 4. Применение песочной терапии 5. Дыхательная гимнастика
3 классы	Программа «Развивающие занятия с психологом», раздел занятий «Эмоциональный интеллект гимназиста»	Как научиться управлять «непослушными эмоциями». Как общаться и обрести уверенность. Понятие «сотрудничество». Что значит понимать другого и как можно этому научиться. Как научиться договариваться с людьми. Вина. Как попросить прощение? Обида. Носить в себе или отпустить? Скука, лень и интерес. Грусть. Что делать если в жизни происходит не все так, как хочется? Злость. Имею ли я право злиться и как это делать конструктивно? Зависть. Можно ли превратить ее во вдохновение. Эмпатия и сострадание. Как научиться состраданию и понимать других людей? Практические задания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Применение техники «История о чувствах» 2. Применение дидактической игры «Эмоциональный интеллект» 3. Применение пласотерапии 4. Применение песочной терапии 5. Применение техник «Я - высказывание»
4 классы	Программа «Развивающие занятия с психологом», раздел занятий «Эмоциональный интеллект – основа успешной личности»	Понятие «эмоционального интеллекта» и его возможности. Зависимость успеха от эмоционального интеллекта. Кто такой успешный человек. Какие качества у него присутствуют. Портрет успешного человека. Хочу вырасти успешным человеком. Проявления эмоционального интеллекта успешной личности. Каким эмоциональным интеллектом должен обладать ученик сейчас, чтобы из него получился успешный человек в будущем.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Применение техники «История о чувствах» 2. Применение пласотерапии 3. Применение песочной терапии 4. Применение техник «Я - высказывание»



Применение техник и методик арт-терапевтического комплекса помогает улучшить количественные и качественные показатели по эмоциональному интеллекту у учащихся:

техника «История о чувствах» (возраст от 6 до 10 лет), направлена на формирование психологических основ эмоциональной компетентности, развитие навыков саморегуляции и укрепление самооценки ребенка;

Настольная игра «Лепешка» способствует развитию умения общаться (учиться договариваться, отстаивать свои права и границы, уступать, извиняться). Помогает распознавать свои чувства и чувства партнеров по игре. В процессе игры учащиеся учатся справляться с агрессией социально приемлемыми способами.



Настольная игра «Мишка в домике» способствует развитию умения называть и распознавать свои чувства, понимать, когда и почему они возникают, говорить о том, что хочется сделать в сложных ситуациях и как можно с чувствами справиться





Игра «Эмоциональный интеллект» позволяет участникам знакомится с эмоциями, распознавать их и обучаться способам генерировать эмоции.



Применение интерактивной песочницы позволяет организовать психолого-педагогическое сопровождение развития эмоционального интеллекта как на индивидуальном уровне так и на групповом и осуществлять работу с эмоциональной сферой учащихся.

Пример индивидуальной работы с эмоциональной сферой: создание истории «Остров моих эмоций»

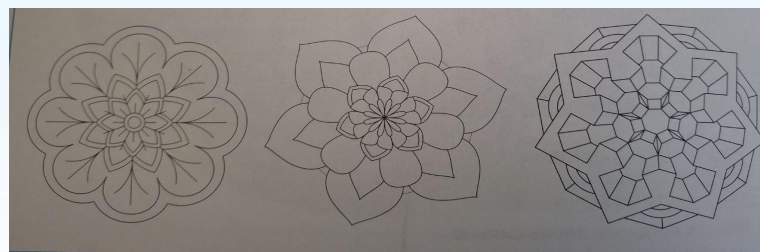
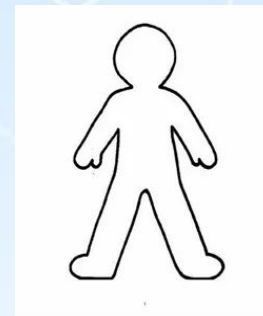




Развивающие занятия для учащихся на примере 1 класса

Алгоритм урока в соответствии с программой:

1. Знакомство с эмоциями
2. Признаки эмоции (как узнать)
3. Создание ситуации поиска эмоции (Найди того, кто испытывает эту эмоцию)
4. Нарисуй себя, когда ты испытываешь эту эмоцию (что происходит с мимикой, телом, какие движения совершаешь).
5. Дополнительно: нарисовать эмоцию в определенной части тела
6. Причины эмоции (почему я это испытываю)
7. Как проживать эту эмоцию
8. Что я могу делать (что это дает мне): раскрашивание узоров, мандал, дорисовать кляксы, фантазировать (придумывать)





Результаты диагностического обследования.

Анализируя полученные диагностические данные в период с 2023 по 2025 учебные года, мы можем отметить положительную динамику в развитии компонентов эмоционального интеллекта учащихся начального общего образования (1-4 классы):

1. Улучшились показатели эмоциональной осведомленности;
2. Отмечается положительная динамика:
 - в умении управлять своими эмоциями,
 - в развитии личностных качеств: эмпатия, внимательность к чувствам других людей, доброжелательность, эмоциональная адекватность;
 - в развитии умения настраиваться на коллективное дело;
 - в развитии умения разрешать конфликтную ситуацию;
 - в формировании рефлексии (самообладания, самопознания)
 - в повышении мотивации у детей.

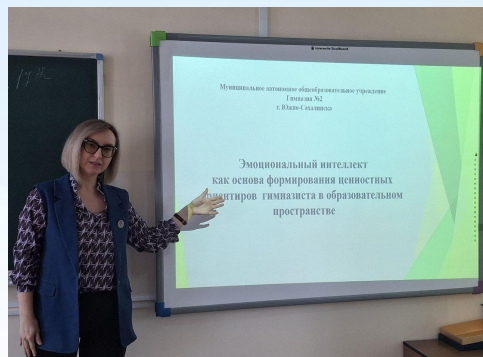
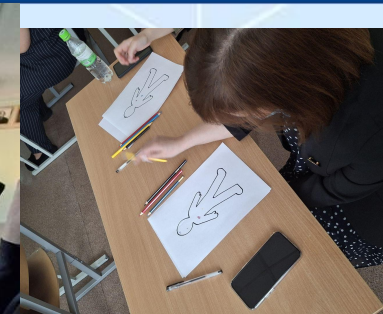
Таким образом, развитие эмоционального интеллекта среди учащихся младшего школьного возраста является актуальной темой обучения и воспитания, так как связана с формированием навыков, необходимых для успешной социализации, психологическим благополучием коллектива класса и формированием устойчивой мотивации учащихся.

Компонент ЭИ	Уровень проявления в период коррекционно-развивающих занятий					
	высокий		средний		низкий	
	2024	2025	2024	2025	2024	2025
Эмоциональная осведомленность	30	46	40	36	36	24
Управление своими эмоциями	29	35	40	40	37	31
Самомотивация	28	31	38	39	40	36
Эмпатия	32	36	48	52	26	18
Распознавание эмоций	40	49	48	50	18	7
Общий ЭИ	30	34	50	54	26	18



Просвещение в области развития эмоционального интеллекта через родительские лектории, семинары и тренинги для педагогов:

1. Семинар-тренинг «Эмоциональный интеллект: личные ресурсы педагога» по развитию эмоционального интеллекта для педагогического коллектива.
2. Мастер-класс для педагогов MAOY Гимназии №2



3. Бинарный урок с педагогом английского языка на тему «Наши эмоции»
4. Обобщение опыта на городском методическом объединении психологов г. Южно-Сахалинска.
5. Выступление в качестве спикера на семинаре в Институте развития образования Сахалинской области
6. Выступление на конференции Сахалинского Государственного Университета
7. Родительский лекторий - тема «Эмоциональное выгорание родителей»

