Министерство образования Воронежской области

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки

и развития детей»

СБОРНИК

ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ШКОЛЬНИКОВ

Составитель: Кудренко Н.Н, психолог

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc144063536)

[ГЛОССАРИЙ 4](#_Toc144063537)

[Практический блок для педагогов начальной ступени обучения. 5](#_Toc144063538)

[Практический блок для педагогов средней и старшей ступени обучения. 9](#_Toc144063539)

[Общие рекомендации 12](#_Toc144063540)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 14](#_Toc144063541)

# **ВВЕДЕНИЕ**

Развитие эмоционального интеллекта на уроках имеет важное значение, так как развитый эмоциональный интеллект позволяет учащемуся:

* управлять своим поведением и предотвратить конфликтные поведения;
* повысить успеваемость;
* эффективно общаться со сверстниками и взрослыми;
* быть собранным и сосредотачиваться на решении конкретной задачи;
* быть успешным в личной и профессиональной сфере.

Данная тема безусловно, актуальна. Сейчас важно развивать не только навыки функциональной грамотности, но и необходимо развивать эмоциональный интеллект у современных школьников. Так как очень часто замечаем, что ребята не всегда умеют понимать, принимать и контролировать собственные эмоции, вместо слёз из-за низкой оценки, надо научить ребенка говорить, что ему обидно и что нужно сделать, чтобы эту отметку исправить. Горько замечать, что ребята не способны понять и услышать другого, проявить сочувствие исопереживание., когда в классе может проходить травля других детей, что характеризует черты буллера – низкая стрессоустойчивость и низкий эмоциональный самоконтроль, импульсивность, демонстративность в поведении, а также низкая способность к эмпатии – сопереживанию. К сожалению, есть много случаев, когда школьники часто не справляются с эмоциями при написании ЕГЭ.

Именно поэтому развитие эмоционального интеллекта имеет огромную роль и в духовно-нравственном воспитании обучающихся. И неважно, коллеги, какой предмет вы преподаете — встроить приёмы по развитию эмоционального интеллекта можно практически в любой урок!

Для ребёнка, подростка развитый эмоциональный интеллект-основа успешного и, главное, счастливого будущего. Детям особенно сложно понять весь яркий спектр чувств и эмоций, разобраться с разочарованиями и сомнениями, поражениями и даже с победами.

Сборник рекомендуется педагогам для всех ступеней обучения.

# **ГЛОССАРИЙ**

* **Чувства**-переживание своего отношения к окружающей действительности (к людям, их поступкам, к каким-либо явлениям) и к самому себе.
* **Эмоции** — это ситуативное проявление душевных переживаний.

Это внутренний отклик на происходящие события, реакция*.*

* **Эмоциона́льный** **интелле́кт** (ЭИ;англ. **emotional intelligence**, EI) — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

# **Практический блок для педагогов начальной ступени обучения**

**1.Рефлексия эмоционального состояния**

Проведение рефлексии эмоционального состояния целесообразно в начале урока с целью установления эмоционального контакта с классом и в конце занятия.

Например:

* 1. **«Погода на уроке»**. Ученики должны закончить предложение:

«Моё настроение похоже на…»:

солнечную погоду;

облачную погоду;

пасмурную погоду;

дождливую погоду.

**1.2. «Смайлики**» или «**Мордашки»** – ученики получают в начале урока бумажные круги белые с двух сторон. Сначала, на одной из сторон, ребята рисуют те эмоции, что свойственны им в начале урока, затем, на другой стороне, ученики должны изобразить свое настроение в конце урока. Учитель выслушивает обучающихся, если настроение поменялось в одну из сторон.

**2.Эмоциональные зарядки**.

**«Море волнуется»**

«Море волнуется…», но правила у этой игры немного другие, когда учитель будет говорить:

– Морская фигура на месте замри, эмоцию учителю покажите, - каждый из Вас замрёт с эмоцией на лице, а учитель попробует отгадать.

**3.Упражнения и игры по развитию эмоционального интеллекта на уроках**

**3.1**. **Игра «Составь эмоцию литературному герою»** на уроках литературного чтения. Цель: развитие умения понимать эмоции окружающих через проигрывание эмоционального состояния.

**3.2. Игры и упражнения на уроках математике:**

* **«Лирические минутки»**

Лирические минутки позволяют проникнуть эмоциям на урок математики, становятся тем эмоциональным аккомпанементом к уроку, который позволяет сделать его красочным и ярким. В стихотворной форме можно сообщать цель урока, преподносить правила, понятия, решать задачи в стихотворной форме, формулы.

* **Эпиграф к уроку**

Ещё один эффективный приём – начинать урок с эпиграфа. В качестве эпиграфа можно использовать яркие высказывания писателей, учёных, народные пословицы и поговорки, крылатые выражения, афоризмы. Важно, чтобы эти слова запоминались, задавали тон всему уроку. Эти маленькие тексты расширяют кругозор учащихся, развивают сообразительность, показывают связь физической теории и окружающей нас жизни. Эпиграф служит как бы ключом к теме, стержнем урока. Ученик имеет возможность и прочитать, и подумать, и высказать доказательное суждение, старается говорить правильно, красиво.

Работу с эпиграфом можно начать с прочтения. Читаем выразительно, акцентируя внимание на тех словах, которые помогут нам раскрыть смысл этого высказывания. Затем задумываемся над вопросами: как связан эпиграф с темой урока, почему именно эти слова являются главными сегодня на уроке? Окончательные ответы формулируем в конце урока. Эпиграф может стать условием задачи для обсуждения и решения в классе или дома. Слайд с эпиграфом может появляться несколько раз за урок, чтобы дети раз за разом возвращались к нему.

* **Задачи на пробуждение чувства юмора**

Выполнение задач вида: «Два пера три свиристели потеряли и взлетели. Следом зайчики взлетают. Сколько перьев потеряют?» побуждает младших школьников к переживаниям, которые выражаются в способности подмечать комические стороны или какие-либо противоречия в предлагаемых ситуациях. Эти задания вызывают у детей особый интерес, так как после их выполнения они предпринимают самостоятельные попытки выдумать похожие противоречивые ситуации.

* **Задачи на пробуждение чувства сомнения, или уверенности**

Содержание заданий этого вида послужить ситуации, в которые включены обстоятельства, провоцирующие ребёнка на ошибку, но при этом требующие от него максимального внимания.

Педагог читает стихотворение.

Василиса в узелочек

Завязала свой платочек,

А в платочке спрятала

Зёрнышко от яблока.

Чтоб надёжным был секрет,

Уложила всё в конверт.

А потом конверт в коробку

Вася бросила так ловко!

Но в коробке мало толку

Место ей на верхней полке!

И теперь никто на свете

Не узнает о секрете!

- Что спрятала в конверт Василиса?

Организовать деятельность детей поможет предметно-схематический рисунок, который сориентирует их в последовательности действий.

* **Задачи на пробуждение чувства «нового» и удивление**

Педагог показывает различные предметы, например матрёшку, кубик, чашку с блюдцем, мягкую игрушку (или их изображения), и читает стихотворение:

У каждого предмета. Есть важные приметы. Кошечка – пушистая, Розочка – душистая. Мячик можно прокатить, Дом из кубиков сложить. Нет предметов без примет!

Расскажи про свой предмет! Ребёнок выбирает понравившийся ему объект и рассказывает о нём.

**3.3. На уроках изобразительного искусства**

**Описывать произведения живописи**

Покажите детям картину и попросите описать, что чувствует ее герой или какие переживания вызывает эта работа в целом. Примерные вопросы:

* Кто этот герой?
* Что он чувствует?
* Какое настроение у картины?
* Что бы ты испытывал на его месте?

Для такого задания лучше подойдут полотна, в которых нет одной преобладающей эмоции. Например, «Ребенок с голубем» Пабло Пикассо или «Разговор» Анри Матисса. В этих случаях, описывая картину, дети будут больше говорить о себе, о своих переживаниях, которые они вкладывают в картины неизведанного. Только педагог может сделать среду безопасной для задавания вопросов.

**3.4. На уроках иностранного языка**

Приём «Сегодня я чувствую себя…» «Today I feel…» Каждый ученик выбирает картинку и описывает свое настроение, дает объяснение.



# **Практический блок для педагогов средней и старшей ступени обучения**

**1. Рефлексия эмоционального состояния**

**Упражнение «Градусник настроения»**

Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

- «Рефлексивный экран» способствует развитию эмоционального интеллекта.

2**. Упражнения на уроках иностранного языка:**

**2.1. Упражнение «Эмоциональное окрашивание текста»**

При работе с текстом или скриптом к аудио на текстовом этапе учитель предлагает ученику читать самостоятельно и выделять все предложения, которые вызывают эмоции. Важно объяснить и показать, что значит «вызывает эмоции».

Когда учащийся справится с выбором предложений, нужно попросить зачитывать вслух фразы и объяснять, какие эмоции или воспоминания с ними связаны. Работу можно выполнять в парах, тет-а-тет с учеником или даже в мини-группе. Учителю нужно обязательно обратить внимание учеников, что выделять нужно все предложения, которые имеют связь с эмоциями (конструктивными или деструктивными).

С точки зрения методики это упражнение не только учит распознавать свои эмоции, но и связано с произносительным навыком, чтения и говорения. Если учитель даст готовые клише для ответа с определенными грамматическими или лексическими структурами, то можно сделать акцент и на эти навыки.

**2.2. Упражнение «Эмоциональная маркировка текста»**Это задание похоже на предыдущее, потому что оно тоже требует использование текста как основы. Учитель тоже просит ученика читать и искать то, что вызывает эмоции. Только на этот раз учащемуся нужно читать и делать разметку в соответствии с символами:   
? возник вопрос, мне непонятно

— не согласен

+ одобряю, поддерживаю

🙂 это смешно, забавно

🙁 это печально, грустно

**3. На уроках литературы «Урок-спектакль»**

Эффективной и продуктивной формой является урок спектакль. Использование художественных произведений о великих математиках дает представление о том времени, заставляет задуматься о причинах, которые привели к тому, или иному открытию, или просто-напросто познакомиться с характером великих людей и их великими открытиями. Такой вид урока активизирует мыслительную, речевую деятельность, включает в работу образную память, а также углубляет знания по предмету. И немаловажно, что учащиеся получают удовлетворение от такого вида работы. Можно проводить не целиком урок-спектакль, а включать в свои уроки небольшие инсценировки, особенно в пятом классе, это позволяет заинтересовать учащихся данной темой, сделать так, чтобы они после урока обратились к книгам и почитали о великих математиках, или о событиях, или вообще познакомились с историей того времени.

**Развитие эмоционального интеллекта в старшем звене можно реализовать с помощью следующих приемов и методов:**

**1**. **Работа в группах.** Когда ученик решает задачи в группе, а не один, он чувствует себя нужным, и в следствие этого повышается уровень эмоционального интеллекта.

**2**. **Решение разноуровневых задач.** Решая разноуровневые задачи, ученик повышает свой уровень эмоционального интеллекта за счёт испытания различных эмоций, чаше всего радости от решения сложных задач. Таким образом ученик находится в состоянии «успеха», что стимулирует его на более сложные испытания.

**3. Участие в научно-практических конференциях.** Выступая перед большим количеством людей, человек борется со своими негативными эмоциями, прибегая к воспоминаниям о чём-то хорошем, что тоже способствует развитию эмоционального интеллекта.

**4. Участие в олимпиадах.** В результате решения олимпиадных задач обучающиеся испытывают ощущение радости от правильного решения той или иной задачи, что позволяет ученикам повышать уровень эмоционального интеллекта за счёт положительных эмоций.

**5**. Для развития эмоционального интеллекта в работу учеников необходимо включать задания, сформированные по методу конкретных ситуаций и контекстных задач **(задач прикладного содержания**).

**6**. **Участие в проектной деятельности**. Учебные проекты должны предполагать использование как рационального, так и эмоционального способа познания при их создании.

# **Общие рекомендации**

Для создания здоровой эмоциональной среды необходимо следующие **психолого-педагогические приемы:**

**1.Учить подростков контролировать эмоции.**

Учите детей проговаривать буквально: «Сейчас я чувствую злость, радость, удивление, потому что...» Вообще, чаще задавайте прямо на уроке вопросы про эмоции: «Какие эмоции вызывает в вас эта история, эта повесть?», «Что вы чувствуете после решения трудной задачи?» и т.д. Мы привыкли задавать на уроке детям вопросы, на которые чаще всего сами знаем ответы. Крайне мало задаём вопросы, которые требуют включить критическое мышление, а уж вопросы просто, что у детей внутри прямо сейчас и подавно. А почему бы нет? Почему бы не спросить об этом после сложного задания, после интересного задания?

**2. Разрешать ошибаться.**

Главная мысль: ошибка— это не показатель низкого интеллекта, а признак того, что ещё надо подучить, понять, над чем поработать. Она не должна быть знаком глупости или провала. Если подростки в классе боятся ошибиться, они не учатся, потому что мозг, который боится ошибиться, не строит гипотезы, не проявляет любопытство, запечатывает критическое мышление. Так получаются люди с негибким сознанием. И только педагог может сделать среду в классе безопасной для пытливого мозга, для гибкого сознания.

**3. Учим задавать вопросы.**

Мы привыкли, что учителя задают вопросы детям. Но вопросы должны задавать сами дети тоже. Как и с предыдущим пунктом, если дети (как и взрослые во время обучения) не задают вопросы, значит, они не учатся. Один из признаков критического мышления— установка, что я не знаю всего. Никто не знает всего. Хороший эксперт по любой теме, это тот, кто понимает, что чем больше он копается в теме, тем больше неизведанного. Только педагог может сделать среду безопасной для задавания вопросов.

**4. Принимать право других иметь другие точки зрения**

Например, правило «Уважаем другое мнение, даже если несогласны». Дальше из лозунга это важно перевести в ежедневное поведение. Сам учитель должен быть настроен на принятие других точек зрения. И задания обязательно давать такие, где дети могут услышать разные точки зрения.

# **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Большой психологический словарь / Под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - М.: Прайм-Еврознак, 2013. - 672 с.
2. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. - СПб.: Изд-во Санкт-Петерб.ун-та, 2013. - С. 25 - 26.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. - 478 с.
4. Иванова Е. С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте / Е. С. Иванова, О. В. Пашкевич // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 6. -- Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. -- С. 264-267.

**Интернет-источники:**

Упражнения по развитию эмоционального интеллекта на уроках

* <https://multiurok.ru/files/povyshenie-emotsionalnoi-nasyshchennosti-uroka-mat.html?ysclid=llqmd65l5c269418766>
* <https://izron.ru/articles/o-nekotorykh-voprosakh-i-problemakh-psikhologii-i-pedagogiki-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezh/sektsiya-8-sovremennye-tekhnologii-v-pedagogicheskoy-nauke/zanimatelnye-zadachi-kak-instrument-emotsionalnoy-podderzhki-shkolnika-na-uroke-matematiki/?ysclid=llqmmestbm250627140>