

*Смыслов Аким Алексеевич*

студент

*Кошкина Клавдия Сергеевна*

ассистент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»  
г. Липецк, Липецкая область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается значимость формирования эмоционального интеллекта (ЭИ) у школьников как средства для повышения их успеваемости. Анализируются ключевые компоненты ЭИ, такие как самоосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия и социальные навыки, а также их влияние на учебные достижения детей. Приводятся методы и подходы, способствующие развитию ЭИ, включая игровые техники, практики осознанности и работу с литературой и искусством. Приводятся рекомендации для педагогов, направленные на развитие эмоциональной компетентности у учеников, что способствует лучшей социализации и снижению уровня стресса в школьной среде. Статья основана на современных исследованиях, подтверждающих важность ЭИ для успешной учебной и социальной адаптации школьников.

*Ключевые слова:* эмоциональный интеллект, самоосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки, успеваемость, педагогические методы.

### **Введение**

В последние десятилетия внимание ученых и педагогов к понятию эмоционального интеллекта (ЭИ) значительно возросло, что связано с пониманием его важности для личностного и образовательного развития школьников. Эмоциональный интеллект, как способность понимать и регулировать свои эмоции

и эмоции других людей, имеет непосредственное влияние на успеваемость детей. В статье рассматриваются основные компоненты ЭИ, его влияние на учебный процесс, методы и подходы к его развитию, а также практические рекомендации для педагогов.

### Понятие и компоненты эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект – это способность человека осознавать свои эмоции, регулировать их, а также эффективно взаимодействовать с другими людьми, понимая их эмоциональное состояние. Эмоциональный интеллект играет ключевую роль в успешной социализации ребенка и его образовательных достижениях. Наиболее известная модель ЭИ, предложенная психологом Даниэлем Гоулманом, включает пять ключевых компонентов:

- самоосознание – способность осознавать и понимать собственные эмоции в реальном времени. Это помогает ребенку не только понимать свои реакции на различные ситуации, но и корректировать их;

- саморегуляция – умение управлять своими эмоциями, не допуская их чрезмерного воздействия на поведение. Это качество позволяет детям сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, таких как экзамены или публичные выступления;

- мотивация – внутренний стимул к достижению целей, устойчивость к неудачам, способность двигаться вперед несмотря на трудности. Мотивация тесно связана с учебной деятельностью ребенка, формируя его стремление к улучшению результатов;

- эмпатия – способность понимать и чувствовать эмоции других людей. Эмпатия способствует развитию социальных навыков, необходимых для взаимодействия с одноклассниками и учителями;

- социальные навыки – умение строить и поддерживать отношения с другими людьми, сотрудничать и разрешать конфликты. Эти навыки помогают ребенку эффективно работать в группе и достигать успеха в совместной деятельности.

### Влияние эмоционального интеллекта на учебный процесс

Наиболее очевидным образом эмоциональный интеллект влияет на способность ребенка концентрироваться, решать учебные задачи и взаимодействовать с окружающими. Исследования показывают, что дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта легче справляются с учебными трудностями и показывают лучшие результаты в школе. Они способны более эффективно воспринимать информацию, лучше запоминают материал и могут справляться с учебным стрессом.

Эмоциональный интеллект также важен для развития когнитивных способностей ребенка. Например, умение контролировать свои эмоции помогает снизить уровень стресса, который может блокировать способности к запоминанию и концентрации. Эмпатия и социальные навыки позволяют детям работать в группах, что способствует лучшему пониманию материала и развитию критического мышления.

Методы и подходы к развитию эмоционального интеллекта у школьников

Развитие эмоционального интеллекта у школьников требует применения разнообразных методов и подходов, направленных на воспитание самосознания, саморегуляции, эмпатии и социальных навыков. Современные образовательные программы все чаще включают в себя занятия, которые способствуют развитию этих качеств у детей.

Одним из наиболее эффективных методов является использование игровых техник. Ролевые игры и театральные постановки помогают детям не только развивать воображение, но и учат их понимать эмоции других людей, а также выражать свои собственные чувства в безопасной и конструктивной форме. Например, через ролевые игры дети могут «примерять» на себя различные социальные роли, что способствует развитию эмпатии и социального взаимодействия.

Другим методом является использование практик осознанности (mindfulness). Эти практики учат детей осознавать свои эмоции и реакции на окружающий мир, помогая снизить уровень стресса и тревожности. Медитация

и дыхательные упражнения помогают развить саморегуляцию и концентрацию, что особенно важно в условиях школьной нагрузки.

Кроме того, работа с эмоциями через литературу и искусство позволяет школьникам не только понимать чужие переживания, но и анализировать свои собственные. Чтение художественных произведений, обсуждение персонажей и ситуаций, в которых они находятся, способствует развитию эмпатии и критического мышления.

### Практические рекомендации для педагогов

Для педагогов важно не только развивать эмоциональный интеллект у своих учеников, но и уметь распознавать и корректировать эмоциональные проблемы, с которыми дети могут сталкиваться в процессе обучения. Одним из первых шагов является создание атмосферы доверия и поддержки в классе. Дети, которые чувствуют, что могут открыто выражать свои эмоции без страха осуждения, более склонны развивать эмоциональный интеллект.

Учителям также стоит активно применять методы, которые развивают эмоциональную компетентность у детей. Например, ввести регулярные занятия по решению конфликтных ситуаций, тренировать навыки саморегуляции через медитации или совместные игры. Это не только улучшит эмоциональное состояние детей, но и повысит их способность к сотрудничеству и эффективному обучению.

Важно помнить, что развитие эмоционального интеллекта требует времени и терпения. Педагогам стоит ориентироваться на индивидуальные особенности каждого ученика, помогая ему развивать те или иные аспекты эмоционального интеллекта в зависимости от его потребностей.

### Исследования и результаты

Множество исследований подтверждают эффективность программ по развитию эмоционального интеллекта. Например, в одном из исследований, проведенных в США, было показано, что дети, прошедшие программу обучения эмоциональному интеллекту, продемонстрировали лучшие результаты в акаде-

мической сфере и имели более высокие показатели успеваемости по сравнению с детьми, не участвующими в таких программах.

Также исследования показывают, что развитие ЭИ у детей снижает уровень тревожности и агрессивного поведения, что способствует созданию более гармоничной атмосферы в классе и повышению общей успеваемости.

### Заключение

Формирование эмоционального интеллекта у детей школьного возраста является важным фактором, влияющим на их успеваемость. Эмоциональный интеллект помогает детям не только достигать лучших результатов в учебе, но и успешно социализироваться, строить здоровые отношения с окружающими и эффективно справляться с трудностями. Педагоги играют ключевую роль в развитии этих навыков, и их деятельность должна быть направлена на создание условий для полноценного развития эмоционального интеллекта у школьников. Внедрение соответствующих программ и методов в образовательный процесс может значительно повысить качество образования и способствовать улучшению академических достижений детей.

### *Список литературы*

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в образовании / Д. Гоулман. – М.: Альпина Паблишер, 2020.
2. Мартынова Н.В. Эмоциональный интеллект школьников: развитие, диагностика, влияние на успеваемость / Н.В. Мартынова // Психологическая наука и образование. – 2018. – №23 (3). – С. 105–118.
3. Панферов В.И. Методы развития эмоционального интеллекта у детей школьного возраста / В.И. Панферов. – СПб.: Питер, 2016.
4. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). Программы социального и эмоционального обучения для школ.
5. Суворова А.В. Влияние эмоционального интеллекта на когнитивное развитие школьников / А.В. Суворова // Современные исследования в образовании. – 2021. – №2 (10). – С. 65–72.