

Царегородцева Ольга Степановна

канд. пед. наук, доцент

Филиал ФГАОУ ВО «Мурманский арктический

университет» в г. Апатиты

г. Апатиты, Мурманская область

преподаватель

филиал ФГАОУ ВО «Мурманский арктический университет»

г. Кировск, Мурманская область

DOI 10.31483/r-149373

ФРАЗЕОЛОГИЗМЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

***Аннотация:** развитию эмоционального интеллекта в системе подготовки специалистов сегодня отводится особая роль, поскольку именно от него во многом зависит эффективность межличностной коммуникации, принятия решений, реагирования на внешние вызовы. Изучение фразеологизмов определенных тематических групп на практических занятиях по иностранному языку позволяет создать благоприятные условия для того, чтобы студенты научились осознавать, определять и называть эмоции. С этой целью мы разработали, апробировали и используем в работе ряд упражнений с устойчивыми словесными комплексами. Изучение фразеологизмов повышает интерес к родному и изучаемому языку, настраивает на поиск сходств и уникальности менталитета разных национальностей, помогает осознать, что язык каждого народа является вкладом в общемировую культуру, как минимум потому, что помогает людям лучше понять себя, свои мысли, эмоции, чувства, а также поведение других людей.*

***Ключевые слова:** развитие эмоционального интеллекта студентов, фразеологизм, фразеологическая единица, устойчивый словесный комплекс, распознавание эмоций, идентификация эмоций, телесные методы, мыслительные методы, управление эмоциями.*

«Фразеологическая единица – это воспроизводимое сочетание двух и более знаменательных или служебных слов номинативного или коммуникативного характера, обладающее идиоматичностью и семантико-структурной устойчивостью. Фразеологизмы – это готовые языковые единицы, извлекаемые из памяти целиком. Для названия устойчивой организации слов во фразеологии употребляются несколько синонимичных терминов: 1) фразеологическая единица; 2) фразеологизм; 3) фразеологический оборот; 4) фразема; 5) устойчивый словесный комплекс (УСК)» [1, с. 4].

Фразеологический фонд нашего языка отличается исключительным разнообразием. Из поколения в поколение через фразеологизмы передается мудрость народа. Они делают речь яркой и экспрессивной, передают универсальные для носителей языка смыслы. Существуют устойчивые словесные комплексы, описывающие каждую сторону жизни человека.

Особый интерес представляют фразеологизмы, связанные с отношением человека к себе и окружающей его действительности. Они помогают осознать свои собственные чувства и эмоции, то, как они отражаются в теле, и каким образом проживаются. Вот почему знакомство с фразеологическими единицами данной тематической группы может способствовать развитию эмоционального интеллекта студентов.

«Распознавание, идентификация эмоций собственных и других людей, выражение эмоций является базовой способностью эмоционального интеллекта. Мы получаем различные эмоциональные сообщения с весьма ценной информацией. Осознание эмоций и чувств обеспечивает точную информацию о событиях, которые происходят вокруг. Чем точнее подобрано слово для обозначения эмоции, тем яснее ее причина и способы действия с ней» [3, с. 9]. Отталкиваясь от данных фактов, мы выбрали фразеологические единицы соответствующей тематики и разработали ряд упражнений, направленных на развитие способности осознавать и определять эмоции.

Упражнение 1.

О какой эмоции данные устойчивые выражения? Выберите эмоции из предложенного списка или подберите свои варианты:

Daze, consternation, despair, disappointment, awkwardness, dissatisfaction, annoyance, uncertainty, insecurity, absent-mindedness, greed, envy, lack of attention, hesitation, indecisiveness, stupefaction, bewilderment, amazement, intense regret, remorse, confusion, perplexity, numbness, discomfort, uncertainty.

1. Земля ушла из-под ног.
2. Хлопать глазами.
3. Делать кислую мину.
4. Впасть в ступор.
5. Хлопать ушами.
6. Рвать на себе волосы.
7. Жаба душит (давит).
8. Сосёт под ложечкой.
9. Быть не в своей тарелке.

Ответы:

- 1) uncertainty, insecurity, hesitation, indecisiveness, fear, dismay, anxiety;
- 2) bewilderment, amazement, confusion, perplexity;
- 3) dissatisfaction, annoyance, or disappointment;
- 4) daze, consternation, numbness, stupefaction, indifference, apathy
- 5) lack of initiative, absent-mindedness, lack of attention, or detachment from what is happening;
- 6) intense regret, remorse, or even panic anxiety, despair, disappointment;
- 7) greed, envy;
- 8) severe anxiety;
- 9) awkwardness, discomfort, stiffness, uncertainty.

Фразеологическим единицам присуща устойчивость – постоянство состава и фиксированный порядок следования компонентов: «Фразеологизмы состоят всегда из одних и тех же компонентов, которые располагаются друг за другом в

строго установленном порядке. Произвольная замена компонентов фразеологических единиц приводит к разрушению фразеологизма» [4, с. 8]. Следующее упражнение позволяет обратить внимание студентов на эту особенность фразеологизмов и потренироваться в правильном их употреблении.

Упражнение 2.

Выберите из списка подходящее слово, чтобы закончить предложение. Заполните пропуски словами из списка. Переведите предложения на русский язык.

The missing words: *kicked; in a stupor; ground; heart; foaming; stomach; sick; stand; ill*

1. We need to be a united front when we're with the kids. You can't cut the _____ from underneath my feet like that.

2. I always feel like I'm _____ when I take that medication. It's like it's hard for me to think.

3. He _____ himself for not investing in the stock market in 1995.

4. He was _____ *at the mouth* with rage.

5. But as for you, be brave and don't lose _____, because your work will be rewarded!

6. He *worried* himself _____ before the exam.

7. The way they treat people makes me sick to my _____.

8. Just hearing his voice *makes my hair* _____ *on end*.

9. I'm usually _____ *at ease* when addressing a large crowd of people.

Ответы: 1) ground; 2) in a stupor; 3) kicked; 4) foaming; 5) heart; 6) sick; 7) stomach; 8) stand; 9) ill.

Психологи выделяют телесные и мыслительные методы управления своими эмоциями [3, с. 29]. Суть телесного метода заключается в том, что эмоции влияют на наше тело и, отслеживая и изменяя состояние своего тела, человек может управлять эмоциональным состоянием. Для этого каждый должен знать, что происходит с его телом, когда он испытывает страх, радость, удивление, грусть, злость и так далее. Фразеологизмы в следующем упражнении помогают заметить связь между эмоциями и их телесными проявлениями.

Упражнение 3.

Подберите русские эквиваленты английским фразеологизмам. Напишите, какие эмоции можно проиллюстрировать этими выражениями:

- 1) my heart sank
- 2) brought to white heat
- 3) my eyes are popping out
- 4) to kick oneself
- 5) to lose heart
- 6) to worry (oneself) sick
- 7) to take one's breath away

Ответы:

- 1) my heart sank – сердце в пятки ушло (fear)
- 2) brought to white heat – довели до белого каления (irritation, outrage, indignation)
- 3) my eyes are popping out – глаза на лоб лезут (surprise, bewilderment)
- 4) to kick oneself – рвать на себе волосы (intense excitement, despair, or anger)
- 5) to lose heart – нос (голову) повесить (disappointment, frustration, despondency)
- 6) to worry (oneself) sick – трястись от страха (severe anxiety, worry, mental confusion, fear)
- 7) to take one's breath away – дух захватывать (intense excitement surprise amazement)

Упражнение 4.

Соотнесите фразеологизмы и их значения. Как можно перевести эти устойчивые выражения на русский язык?

be at a loss for words; grit one's teeth; get a hold of oneself; sick to one's stomach; foam at the mouth; make one's hair stand on end; lose heart

- 1) to get control of ones' thoughts and emotions and stop behaving in a foolish or uncontrolled way;
- 2) to be very angry about something;
- 3) to show courage and determination when dealing with problems or challenges;

- 4) to begin to feel that one cannot do something that one has been trying to do: to become discouraged;
- 5) feeling very disgusted or angry;
- 6) to cause fright or terror in someone;
- 7) to be unable to think of anything to say;
- 8) to hold a grudge, seek to punish someone, and just wait for the opportunity to lash out.

Ответы:

- 1) get a hold of oneself (держаться себя в руках);
- 2) foam at the mouth (спорить энергично, практически в ярости);
- 3) grit one's teeth (стиснуть зубы);
- 4) lose heart (падать духом, опускать руки, унывать);
- 5) sick to one's stomach («тошнит» от чего-то, что вызывает гнев или отвращение);
- 6) make one's hair stand on end (от этого волосы встают дыбом);
- 7) be at a loss for words (потерять дар речи);
- 8) have a rod in pickle (иметь зуб на кого-то).

Одним из пяти компонентов эмоционального интеллекта, выделенных Д. Гоулманом [2], является «способность идентифицировать эмоции других людей, быть чувствительным к ним и управлять эмоциями других». Фразеологизмы помогают лучше считывать проявления эмоций собеседника в процессе коммуникации. Неслучайно у нас так много устойчивых выражений о глазах – «зеркале души». Многие психические состояния в первую очередь выдает мимика, в особенности – выражение глаз.

Упражнение 5.

Назовите примеры эмоций, которые сопровождаются следующими мимическими проявлениями:

Закатить глаза; глаза на лоб лезут; глаза вылезли из орбит; глаза на мокром месте; глаза горят; глаза бегают; вылупить (выпучить, вытаращить) глаза; глазом не мигнуть (не моргнуть).

Ответы:

- 1) закатить глаза (disagreement, neglect or contempt; discontent; desire, day-dreaming);
- 2) глаза на лоб лезут (shock, surprise, amazement, bewilderment);
- 3) глаза вылезли из орбит (great surprise, amazement);
- 4) глаза на мокром месте (grief or deep emotion);
- 5) глаза горят (strong desire, interest, interest);
- 6) глаза бегают (a state of intense emotional excitement);
- 7) вылупить (выпучить, вытаращить) глаза́ (surprise, indignation, amazement);
- 8) глазом не мигнуть (не моргнуть) (calmness, indifference, determination).

Развитый эмоциональный интеллект играет важную роль для достижения успеха в профессиональной деятельности и является залогом высокой конкурентоспособности на рынке труда. В связи с этим данный компонент подготовки специалистов приобретает сегодня новое осмысление и требует активной интеграции в имеющиеся рабочие программы по разным дисциплинам. Развитие эмоционального интеллекта предполагает работу в нескольких направлениях: в частности, формирование навыков как можно точнее определять и вербализовать свои эмоции, отслеживать и озвучивать какими телесными ощущениями эти эмоции сопровождаются, развитие интерперсональной интуиции. Изучение фразеологизмов, связанных с отношением человека к себе и окружающей его действительности, на родном и изучаемом языках способствует достижению результатов по всем этим пунктам. Поэтому мы выбрали фразеологические единицы соответствующей тематики и разработали ряд упражнений для практических занятий по дисциплине «Иностранный язык», направленных на развитие способности осознавать, определять и называть эмоции. Разработанные упражнения были апробированы в филиалах МАУ городов Апатиты и Кировск. Результаты тестирования по пройденному материалу подтвердили полезность разработки в обогащении эмоционального словаря обучающихся. Согласно отзывам студентов,

их интерес к психологии, самосовершенствованию и овладению навыками саморегуляции повысился после проведенных занятий. Методом наблюдения также было выявлено повышение мотивации к изучению иностранного языка. Упражнения применяются в рамках изучения тем «Описание внешности и характера человека», «Семья и семейные отношения» у студентов 1 курсов.

Список литературы

1. Васильев А.И. Фразеологический словарь языка М.А. Шолохова / А.И. Васильев. – Т. 1. – Стерлитамак, 2015. – 420 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2015. – 301 с.
3. Никулина И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И.В. Никулина. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2022. – 82 с. EDN JPKSFW
4. Чепкова Т.П. Русские фразеологизмы. Узнаем и учим: учеб. пособ. / Т.П. Чепкова, Ю.Б. Мартыненко, Е.В. Степанян. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 107 с.
5. At a loss for words [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/at%20a%20loss%20for%20words> (date of request: 09.06.2025).
6. Foam at the mouth [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/foam%20at%20the%20mouth> (date of request: 10.06.2025).
7. Ill at ease [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/ill%20at%20ease> (date of request: 10.06.2025).
8. Lose heart [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/lose%20heart> (date of request: 10.06.2025).
9. Make one's hair stand on end [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/make%20one%27s%20hair%20stand%20on%20end> (date of request: 10.06.2025).

10. Sick to one's stomach [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/sick%20to%20one%27s%20stomach> (date of request: 10.06.2025).

11. Merriam-Webster. (n.d.). Worry (oneself) sick [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/worry%20%28one-self%29%20sick> (date of request: 10.06.2025).

12. Cut the ground from under my feet [Electronic resource]. – Access mode: <https://idioms.thefreedictionary.com/cut+the+ground+from+under+my+feet> (date of request: 10.06.2025).

13. To kick oneself [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.thefreedictionary.com/To+kick+oneself> (date of request: 10.06.2025).