**В методическую копилку учителя**

**Формирование эмоционального интеллекта современных школьников**

Область изучения эмоционального интеллекта человека является сравнительно молодой и насчитывает чуть больше одного десятилетия. Но в последнее время очень часто и много говорят о проблемах связанных с эмоциональным состоянием не только взрослого человека, но и ребенка.

*Эмоции* – это особый вид психических процессов, которые выражают переживание человеком его отношения к окружающему миру и самому себе.

 В психологии эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к какой-либо ситуации. Помимо этого узкого понимания, понятие «эмоция» используется и в широком смысле, когда под ней имеют в виду целостную эмоциональную реакцию личности, включающую не только психический компонент – переживание, но и специфические физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию. В этом случае можно говорить об эмоциональном состоянии человека.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности.

*Эмоциональный интеллект* – это вид интеллекта, который отвечает за распознавание личных эмоций и эмоций окружающих людей, а также за управление ими.

 Определим основные компоненты эмоционального интеллекта.

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты эмоционального интеллекта** | **Направленность эмоционального интеллекта** |
| **Внутриличностная** | **Межличностная** |
| Когнитивный | идентификация собственных эмоциональных состояний | идентификация эмоциональных состояний других людей |
| Рефлексивный | рефлексия своих поступков и причин возникновения эмоциональных состояний | анализ мотивов поступков других людей |
| Рефлексивный | рефлексия своих поступков и причин возникновения эмоциональных состояний | анализ мотивов поступков других людей |
| Поведенческий | контроль своего эмоционального состояния; выбор способов достижения цели; настойчивость; | использование полученной эмоциональной информации в общении с окружающими |
| Коммуникативный | внутренний позитивный настрой | эмпатия; коммуникабельность |

Можно выделить пять составляющих эмоционального интеллекта:

1. Самопознание. Человек признаёт собственные эмоции и понимает, как они влияют на мысли и поведение, а также знает свои сильные и слабые стороны, уверен в собственных силах.

2. Самоконтроль. Человек умеет контролировать импульсивные чувства, управлять своими эмоциями в отношениях, брать на себя инициативу, следовать обязательствам и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.

3. Эмпатия. Человек умеет развивать и поддерживать хорошие отношения, легко общается, вдохновляет и направляет других людей.

4. Мотивация. Человек представляет свою цель и чётко осознаёт каждый следующий шаг на пути к своей мечте.

5. Социальные навыки. Человек может понимать эмоции, потребности и проблемы других людей, распознавать невербальные сигналы, комфортно чувствовать себя в обществе, определять статус человека в группе или организации.

 Эмоциональный интеллект необходимо развивать. Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в образовательном учреждении. Именно в школьном возрасте идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, у них наблюдается гибкость всех психических процессов, а также глубокий интерес к сфере своего внутреннего мира.

Рассмотрим особенности развития эмоционального интеллекта у школьников.

В последние годы увеличивается число детей с эмоциональной неустойчивостью, что серьёзно осложняет взаимоотношения ребенка не только с окружающим миром, но и с окружающими людьми.

 В настоящее время в школе наблюдается два типа учеников:

 - *Ученики с низко развитым эмоциональным интеллектом*.

 Такие ученики проявляют агрессию, у них низкая успеваемость и концентрация внимания, нет интереса к учёбе. Многочисленные исследования ученых, свидетельствующие о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией.

*Алекситимия* – это затруднение в осознании и определении собственных эмоций и это затруднение повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей.

- *Ученики с высоко развитым эмоциональным интеллектом*.

Такие ученики проявляют эмпатию, понимают чувства других, у них более успешно протекает адаптация к школе, эти дети в большей степени удовлетворены своей школьной жизнью, менее склонны к тревожному состоянию и депрессии, более эффективно управляют эмоциями.

 Во время обучения в школе происходит интенсивное развитие детского организма. У школьника изменяется образ жизни, появляются новые цели, все это приводит к значительным изменениям эмоциональной жизни ребенка. У него появляются новые переживания, рождается новое эмоциональное отношение к действительности и явлениям происходящими вокруг него.

 В школьном возрасте возникают ситуации, которые вызывают высокую ситуативную тревожность у детей, происходят оценочные ситуации, такие как ответ у доски, решение контрольных работ, сдача экзамена. Ученые установили, что примерно 85% детей в школе испытывают высокий уровень тревоги по отношению к проверке знаний, это связано со страхом наказания и боязнью расстроить родителей. Вторая причина тревоги ― это трудности в обучении. Тревогу во время обучения испытывают многие школьники, как дети с низкими оценками так и те, кто хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, школьной дисциплине. Несоответствие школьника уровню требований в учебной деятельности, предъявляемых самому себе и родителями, способно привести к аффектам в поведении, а при недостатке внимания со стороны учителя, может закрепляться как отрицательные черты характера. Такое поведение характеризуется повышением общей эмоциональной возбудимости, симптомами и синдромами страхов, проявлением агрессии или негативизма. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции и психосоматические изменения, которые происходят по схеме:

Событие→ Восприятие→ Когнитивная и эмоциональная оценка → Образ→ Эмоциональный и физиологический отклик → Поведение →Эффект Эмоциональный след.

 На сегодняшний день существуют разные модели формирования эмоционального интеллекта у школьников. Рассмотрим модель формирования эмоционального интеллекта, которая была предложена американскими учеными Дж. Мэйером и П. Сэловеем. На наш взгляд она наиболее востребована в образовании на современном этапе. Модель состоит из четырех компонентов, которые отображают четыре сферы эмоциональных умственных способностей:

1. Восприятие, идентификация эмоций, их выражение. Этот компонент свидетельствует о наличии способности воспринимать, определять эмоции, замечать сам факт наличия эмоции. Помимо этого, он обозначает способность дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций, а также отвечает за достоверное выражение эмоций.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мыслительной деятельности. Данный компонент свидетельствует о наличии способности вызвать определенную эмоцию, контролировать ее. Благодаря данной способности человек может продолжать работать с той же продуктивностью или даже увеличить ее, несмотря на негативное или тревожное эмоциональное состояние. Разные эмоциональные состояния по-разному влияют на решение конкретных проблем, задач.

3. Понимание (осмысление) эмоций. Этот компонент свидетельствует о наличии способности понимать эмоции, связи между эмоциями, причины возникновения той или иной эмоции, переходы от одной эмоции к другой, анализ эмоций, способность интерпретировать и классифицировать эмоции.

4. Управление эмоциями. Эта способность связана с контролем над эмоциями. Через осознание эмоций происходит рефлексивная регуляция эмоций. Способность переживать как негативные, так и позитивные эмоции. Умение снижать интенсивность негативных эмоций. Способность отстраняться от определенных эмоций, а также вызывать необходимые эмоции в зависимости от целей.

**Методы диагностики и формирования эмоционального интеллекта**

**у школьников.**

Работа по формированию эмоционального интеллекта у школьников должна начинаться с диагностики. В настоящее время существует 3 группы методик диагностики эмоционального интеллекта.

1. Методики, исследующие отдельные способности, входящие в состав эмоционального интеллекта.

2. Методики, основанные на самоотчете и самооценке испытуемых.

3. Методики «мульти-оценщики», то есть тесты, которые должен заполнить не только испытуемый, но и 10-15 знакомых ему людей (так называемых «оценщиков»), проставляющих баллы его эмоциональному интеллекту.

 На основании результатов диагностики возможны два подхода к развитию эмоционального интеллекта у школьников:

1) Можно работать с учеником напрямую, используя программы и методики. Например: профилактически-развивающие занятия по психологии, направленные на развитие психологического здоровья и эмоционального интеллекта детей. Программы составлены Т. Громовой, О. Хухлаевой, Лютовой, Мониной.

2) Можно осуществлять работу опосредованно, через развитие связанных с учеником качеств, учитывая, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля (готовность видеть причину происходящих событий в себе, а не в окружающих людях и случайных факторах) и эмпатия (способность к сопереживанию). Таким образом, развивая эти качества школьника, можно повысить уровень его эмоционального интеллекта.

Продуктивными методами развития эмоционального интеллекта являются: арттерапия, психогимнастика, поведенческая терапия, дискуссионные методы, игра. Рассмотрим перечисленные методы.

***Арт-терапия*** - это вид воздействия на эмоции. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно выразить и исследовать самые разные эмоции.

Виды арт-терапии:

*Рисуночная терапия*, основанная на изобразительном искусстве. Э. Крамер выделяет четыре типа изображений, значимых для формирования эмоционального поведения школьника:

- каракули - бесформенные и хаотические линии, примитивные незавершенные формы;

- схемы и полусхемы, представляющие собой стереотипные изображения;

- пиктограммы, т.е. схемы, обогащенные выражением индивидуальности школьника, его позиции по отношению к миру;

- художественные образы, обладающие эмоциональной ценностью и обеспечивающие переживания школьника без дополнительных разъяснений.

*Библиотерапия* ― это литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.

*Музыкотерапия* ― метод, который дает возможность активизировать чувства школьника, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние, является средством коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

*Драматерапия* ― метод использующий разнообразные формы драматического самовыражения: сценические, ролевые, актерские, импровизационные техники. Учитель фокусирует внимание на том, каким образом школьники взаимодействуют друг с другом. При этом подразумевается, что только во взаимодействии-диалоге школьник может реально осознать значимость своей личности и свое влияние на другого человека.

*Танцевальная терапия* для школьников заключается в том, чтобы школьник мог выразить свои эмоции через танец, показать свое настроение, ощущения. Прежде всего, танцевальная терапия способствует развитию мышц, позволяя школьнику тратить энергию, которой у него просто в избытке. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования эмоционального интеллекта.

Арт-терапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов.

***Психогимнастика*** один из невербальных методов группового занятия, в основе которого лежит использование движения в качестве главного средства коммуникации в группе. Данный метод предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы.

Чаще всего в пантомимической части используются: привычные жизненные ситуации; темы, относящиеся к проблемам конкретных людей; темы, отражающие общечеловеческие проблемы и конфликты, которые могут быть представлены и в символическом виде; темы, связанные с межличностными взаимоотношениями в группе.

***Поведенческая терапия*** ― это группа методов, которые базируются на теориях научения И.П. Павлова и Д. Уотсона. Основной прием данной терапии ― постепенная тренировка целевого поведения. Отдельными шагами является конкретный анализ поведения, определение учебных этапов, проведение научения малыми шагами, тренировка нового поведения и этапов самоконтроля.

***Дискуссионные методы*** предполагают, что в их основе лежит дискуссия ― один из самых известных и распространенных методов обучения еще со времен античности. Дискуссию используют для облегчения самопознания и самораскрытия школьников, расширения их взглядов на возникшую ситуацию, поиска выхода из нее, получения поддержки. Для формирования эмоционального интеллекта используют тематические дискуссии, в которых обсуждаются значимые для всех проблемы, например, «Как управлять собой в сложных ситуациях?», «Конфликт - зло или благо?» и т. д.

***Игра*** ― форма, основанная на условном моделировании деятельности и направленная на развитие и формирование эмоционального интеллекта.

Психолог Л. Дэй выделяет несколько типов игр и утверждает, что такие игры эффективны в педагогическом процессе, направленном на формирование личностных эмоциональных качеств школьника.

- *Игра, в основе которой лежат проективные методы*, которые дают участникам проявить находящиеся в глубинных слоях подсознания чувства и идеи, желания и опасения, воспоминания и надежды.

- *Игры, в которых утрируется определенное поведение*, чтобы участники могли лучше его почувствовать и понять.

- *Игры, в которых используется принцип контраста* ― от школьников требуется в качестве эксперимента вести себя не так, как они обычно ведут себя в повседневной жизни, для того чтобы они могли расширить свои поведенческие реакции.

- *Игры, основанные на технике обмена ролями*, благодаря которой школьники учатся смотреть на ситуацию с другой точки зрения, развивая тем самым умение понимать другого человека.

- *Игры, которые используют технику идентификации*, помогающую лучше узнать и идентифицировать мало проявляемые аспекты собственной личности.

- *Игры, работающие по системному принципу*, в них участники изучают на практике различные нормы общения, чтобы затем понимать последствия применения в жизни разных коммуникативных стилей.

**Эмоциональная культура педагога**

Эмоциональная культура отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и влияет на имидж педагога. В системе образования профессия педагога является преобразующей и управляющей. А для того, чтобы управлять процессом развития личности, нужно быть компетентным. Профессиональная компетентность педагога — это единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности и характеризующей его профессионализм. Профессиональная компетентность педагога включает перечень знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения педагогической деятельности. Поэтому в рамках личностно-ориентированного подхода к обучению и воспитанию особую актуальность приобретает вопрос об эмоциональной культуре педагога.

Важнейшими показателями эмоциональной культуры педагога является высокий уровень развития *эмоциональной устойчивости, эмпатии, эмоциональной гибкости*.

*Эмоциональная устойчивость* ― способность человека противостоять неблагоприятным факторам, преодолевать состояние эмоционального возбуждения и быстро возвращаться к состоянию душевного равновесия после стресса. Для эмоционально устойчивого человека каждая стрессовая ситуация как тренировка. Он становится сильнее, мудрее, более здраво подходит к решению проблем и спокойно переносит все превратности судьбы. Устойчивость к стрессу - важный фактор сохранения нормальной работоспособности педагога, эффективного взаимодействия с учениками, учителями, родителями. Стрессоустойчивость отождествляют с эмоциональной устойчивостью, нервно-психической устойчивостью, психологической устойчивостью, эмоционально-волевой устойчивостью, психологической стойкостью - все это способствует формированию эмоционального интеллекта учителя.

*Эмоциональная гибкость* проявляется в способности «оживлять» подлинные эмоции, контролировать отрицательные, проявлять творчество. Данное качество называется также динамизмом. Так же эмоциональная гибкость — это способность учителя правильно понимать, искренне принимать переживания учащихся, проявлять к ним теплоту и участие.

*Эмпатия* ― включает в себя отражение и понимание эмоционального состояния другого человека, сопереживание или сочувствие другому и активное помогающее поведение. Основу эмпатии составляют эмоциональная отзывчивость, разум и рациональное восприятие окружающего.

 Современный педагог работает в условиях больших психических и эмоциональных нагрузок. Он почти ежедневно сталкивается с различного рода конфликтными, эмоционально напряжёнными ситуациями, которые требуют умения владеть собой, сохранять способность к деятельности в эмоциональных ситуациях. Анализируя наиболее характерные случаи из педагогической практики преподавателей, можно выделить типичные ситуации, которые служат фоном эмоционального переживания в профессиональной деятельности.

*Ситуации в системе педагогического взаимоотношения педагога с обучающимися*:

- ситуации деятельности, который возникают в связи с качеством выполнения учениками заданий, их успеваемостью;

- ситуации поведения, связанные с нарушением учениками правил поведения, плохой дисциплиной на уроках;

- ситуации отношений, которые проявляются в несовпадении оценки учителем личности ученика с его самооценкой, в отношениях учителя с учениками за стенами школы.

*Ситуации взаимодействия педагога с коллегами*.

Взаимоотношения в педагогическом коллективе воздействуют на настроение всех его членов, а это, в свою очередь влияет на качество учебно-воспитательного процесса. Ситуации во взаимоотношениях с коллегами могут носить деловой характер: при оценке методов работы, из-за распределения нагрузки и других моментов. Личный характер связан с эмоциональным восприятием и отношением преподавателей друг с другом.

*Ситуации в системе взаимоотношений педагога с руководством учреждением образования:*

- чрезмерный контроль за учебной и воспитательной работой,

- излишне критическая оценка результатов учебного занятия,

- чрезмерное администрирование.

*Ситуации взаимоотношений с родителями:*

- ситуации, когда расходится оценка ученика, педагогом и родителями,

- педагог имеет дело с родителями, которые уклоняются от воспитания детей.

Составляющие эмоционального интеллекта педагога: способность понимать отношения личности, воспроизводимые в эмоциях, управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального синтеза и анализа; понимать сложившиеся у ребенка устойчивые способы эмоциональной деятельности, проявляющиеся как в общении, так и в познавательной деятельности и влияющие на успешность его обучения или приспособления к среде; способность распознавать собственные эмоции, владеть ими, адекватно реагировать на эмоции детей и других педагогов.

Эмоциональная компетентность педагога связана с эмоциональным интеллектом и основана на нем. Определенный уровень эмоционального интеллекта необходим для обучения конкретным компетенциям, связанным с эмоциями. Педагогам, которые лучше способны управлять своими эмоциями, легче развивать такие компетенции как инициативность и способность работать в стрессовой ситуации. Именно формирование эмоциональных компетенций необходимо для прогноза успешности в работе.

**Литература:**

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. М. 2012.

2. Андриенко Е.В. Социальная психология. Издательский центр «Академия», 2005.

3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер., 2013.

4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл; Изд. Центр «Академия», 2007.

5. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М.: Изд-во МГУ, 2007.

6. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: М.: Психологическая диагностика, 2006. – № 4.

7. Робертс Р.Д. Эмоциональный интеллект. Журнал Высшей Школы Экономики, 2008.