**Формирование эмоционального интеллекта учащихся 9–х классов на уроках литературы и во внеурочной деятельности как фактора повышения эффективности обучения.**

*«Чтобы интеллект преобразовать в разум, абсолютно необходимо открыть сначала свое сердце... Разум — это интеллект, настроенный в лад с вашим сердцем»*

*Ошо (Бхагаван Шри Раджниш)*

В настоящее время в зарубежной и отечественной психологии наблюдается рост интереса к изучению эмоционального интеллекта. Внимание исследователей к проблеме эмоционального интеллекта связано с тем, что данный конструкт хорошо согласуется с представлениями житейской психологии и расширяет сложившиеся научные представления о разнообразии человеческих способностей, тем самым обогащая педагогику и психологию.

Сегодня основная цель обучения - это не только накопление определённых знаний, умений, навыков, но прежде всего развитие личности ученика, способной понимать и принимать не только себя и свои эмоции, но и понимать и принимать эмоции другого человека. Именно принятие другого человека во многом способствует духовному развитию личности ребенка, освобождает от негативных эмоций, недовольств по отношению к себе и окружающим.

***Основная идея инновационного педагогического опыта*** состоит не только в теоретическом обосновании возможности рассмотрения развития эмоционального интеллекта как личностного ресурса учащихся 9-ых классов, но и экспериментальном подтверждении необходимости использования этого ресурса в целях повышения эффективности обучения.

       Уроки литературы и внеурочная деятельность должны быть главным и важнейшим средством развития эмоционального интеллекта, поэтому сегодня нельзя сводить преподавание литературы к проведению тестов, пересказу биографии и сюжетов произведений, к проверке знания дат, фактов, литературоведческих терминов. Гораздо важнее сделать урок ярким, интересным и запоминающимся с помощью использования нетрадиционных форм и разнообразных технологий эмоционального погружения, ведь как говорил Л. С. Выготский, «только то знание может привиться, которое прошло через чувство ученика» [1].

***Цель***: рассмотреть возможность формирования эмоционального интеллекта как важного личностного ресурса развития учащихся на уровне основного общего образования во время уроков литературы и во внеурочной деятельности в контексте повышения эффективности обучения.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд конкретных **задач**:

1)проанализировать эмоциональный интеллект как предмет психолого-педагогических исследований;

2) изучить методики для измерения эмоционального интеллекта;

3) описать опыт исследования эмоционального интеллекта учащихся на уровне основного общего образования;

4) показать приемы развития эмоционального интеллекта учащихся 9-х классовна уроках литературы и во внеурочной деятельности.

1. ***Методологическая основа педагогического опыта***.

**Эмоциональный интеллект как предмет психолого-педагогических исследований**

Открытие понятия «эмоциональный интеллект», или EQ (англ. emotional intelligence) явилось результатом развития представлений о природе когнитивных и аффективных процессов, об особенностях их взаимосвязи [2]. В последние двадцать лет EQ привлекает большое внимание научного психолого-педагогического сообщества.

Первая в научной психологии модель эмоционального интеллекта была разработана Питером Сэловеем и Джоном Мэйером в 1990 г.; ими же был введён в психологию и сам термин «эмоциональный интеллект». Они определили эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [6].

Р.К. Купер, Д. Гоулман эмоциональный интеллект рассматривают как основополагающий фактор успешности жизнедеятельности человека [3].

В 1985 г. Р. Бар-Он вводит понятие «коэффициент эмоциональности» (см. рисунок 1) [2].

*Рисунок 1. Модель эмоционального интеллекта Р. Бар-Она*



В отечественной психологии аналогом термина «эмоциональный интеллект» можно считать понятие «эмоциональное мышление», изучением которого занимался О.К. Тихомиров. Описывая специфику эмоционального мышления, он отмечал, что эмоциональные состояния включены в процесс решения задач. По его мнению, с мыслительной деятельностью связаны все эмоциональные явления - аффекты, эмоции, чувства [2].

Роль EQ как фактора продуктивной социально-психологической адаптации школьников изучена Т.И. Солодковой. Она рассматривает EQ как совокупность ментальных способностей, обеспечивающих идентификацию, понимание причин и управление как собственными эмоциями, так и эмоциями других людей для успешного достижения целей и задач другой деятельности (учебной, общения). Он включает в себя внутриличностный компонент (понимание и управление собственными эмоциями) и межличностный (понимание и управление эмоциями других людей) [4].

Отталкиваясь от существующих концепций, Д.В. Люсин предложил свою модель эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [6]. Для уточнения этого определения автор раскрывает, что имеется в виду под способностью к пониманию и управлению эмоциями.

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;

- может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;

- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции;

- может контролировать внешнее выражение эмоций;

- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

Эмоциональный интеллект - это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности [6]. Можно указать на три группы таких факторов (см. рисунок 2):

*Рисунок 2. Факторы, обуславливающие уровень и специфические*

*индивидуальные особенности эмоционального интеллекта.*



Выделяют четыре главных составляющих эмоционального интеллекта: самосознание, самоконтроль, эмпатию, навыки отношений [5]. Д. Гоулман выделяет наряду с ними еще и пятую составляющую – мотивацию [3].

В структуре эмоционального интеллекта имеются два аспекта:

- Внутриличностный. Его образуют такие компоненты: осознание своих чувств, самооценка, уверенность в себе, ответственность, терпимость, самоконтроль, активность, гибкость, заинтересованность, открытость новому опыту, мотивация достижения, оптимизм;

- Межличностный. Сюда входят такие компоненты, как коммуникабельность, альтруизм, открытость, эмпатия, способность учитывать и развивать интересы другого человека, уважение к людям, способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения, умение работать в команде [5].

Можно сделать вывод, что исследователи, по-разному определяя рассматриваемое понятие, всё же единодушны в признании факта, что высокий уровень эмоционального интеллекта является предпосылкой просоциального и иного позитивного поведения, а низкий уровень его развития связан с различными формами социальной дезадаптации.

1. ***Практика исследования эмоционального интеллекта учащихся на уровне основного общего образования***

**3.1. Методики для измерения эмоционального интеллекта.**

В России применяются следующие методики измерения эмоционального интеллекта:

1. Наиболее широко используется методика М. Холла;

2. Методика Self Report Emotional Intelligence Test (SREIT);

3. «Эмоциональный интеллект-2» ЭмIQ-2;

4. Тест ЭмИн Д. Люсина;

5. Модель Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо. [8]

Итак, в применяемых методиках эмоциональный интеллект трактуется как сложный конструкт, состоящий из способностей трёх типов: (1) идентификация и выражение эмоций, (2) регуляция эмоций, (3) использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности. Каждый тип способностей состоит из ряда компонентов.

* 1. **Применение приемов развития эмоционального интеллекта на уроках литературы и во внеурочной деятельности в рамках ФГОС**

 Одним из требований ФГОС (Федеральный Государственный Образовательный Стандарт) в 2022 году стало:

«7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности» [7].

Требования к результатам освоения ФГОС и целевой ориентир или итог развития эмоционального интеллекта по сути своей совпадают: «ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует, участвует в совместной деятельности; чувствует других, понимает себя, проявляя высокую мотивацию» [7].

Таким образом, это ребёнок, находящийся в гармонии с самим собой и с окружающими его людьми.

Существует несколько популярных структурных моделей эмоционального интеллекта, в принципиальных моментах они сходятся, содержат в своей основе одни и те же компоненты. Наиболее известным подходом к развитию эмоционального интеллекта является смешанная модель Д. Гоулмана. Гоулман выделяет пять компонентов, включающих, в свою очередь, ряд обязательных элементов:

1) самосознание (включает уверенность в себе, позитивную самооценку, анализ своих эмоций);

2) самоконтроль (включает оптимизм, адаптивность, инициативность, социальную чуткость, волю к победе);

3) управление отношениями (включает владение рядом тактик убеждения, помощь в самосовершенствовании, урегулирование конфликтов, умение работать в команде);

4) эмпатия (включает способность распознавать свои и чужие эмоции, умение сопереживать);

5) мотивация (включает самомотивацию) [3].

Данные компоненты в совокупности намечают определенную систему этапов работы, которая позволит воздействовать на эмоциональную сферу ребенка в рамках школьного обучения. Чем выше сформированность компонентов эмоционального интеллекта, тем выше эффективность обучения.

**- Приемы развития эмоционального интеллекта учащихся 9-х классов на уроках литературы и во внеурочной деятельности на уровне основного общего образования.**

Установка учителя на развитие определенного компонента эмоционального интеллекта на уроках литературы диктует необходимость использовать специальные методы и приемы, которые в системе и будут составлять данную технологию.

1. **Компонент «Самосознание».** Известно, что формирование осознанного и ответственного отношения детей к обучению – это одна из сложнейших проблем, с которыми приходится столкнуться учителю. Особенно остро эта проблема встаёт на уроках литературы. Дети в массе своей не осознают актуальности литературных произведений, процент «читающих» детей в среднестатистическом классе неуклонно снижается с каждым годом, а многие из тех, кто читает, делают это «механически», часто даже не запоминая сюжетных коллизий, не говоря уже о способности их анализировать.

На формирование осознанного отношения к обучению направлены многие традиционные методы и приемы такие, как «Мобил инсайд», «Телефония», «Кавер на текст». Например, **«Мобил инсайд» -** это прием, когдаученики на уроке находят необходимые факты, термины или фотоматериалы, видеоинформацию. Мы используем данный прием на уроках литературы и во внеурочной деятельности. Например, **«Кавер на текст»** - использование на уроке современной «вариации» по известному произведению, направленной на актуализацию материала урока и повышению мотивации к предмету в целом: на уроке литературы в 9 классе по теме «А.С. Пушкин «Евгений Онегин». При проверке усвоенных знаний часто использую прием **«Телефония»** - моментальная отсылка ответа прямо на уроке SMS-сообщением на номер мобильного телефона.

2. **Компонент «Самоконтроль».** Элементами данного компонента являются надежность, проявление прямоты и честности, а также обуздание эмоций: умение контролировать деструктивные импульсы. Первым шагом к овладению собственными эмоциям становится, конечно, их осознание – сложно контролировать то, чего ты не понимаешь. Эффективным приёмом формирования данной компетенции является приём ведения **календаря эмоций** (см. рисунок 5)**.** Учащиеся записывают чувства, которые они испытывают, когда читают то или иное литературное произведение. Как правило, у детей есть такое желание, и они готовы даже обсудить свои записи, особенно, если те кажутся им самим неожиданными.

Этот прием также используется в обычной жизни. Люди ведут календари, чтобы отследить свое эмоциональное состояние, перепады настроения. Родители в подобных календарях отмечают эмоции своих детей в разные дни. Точно так же можно наблюдать за эмоциональными переменами героев книг. Научившись наблюдать за вымышленным персонажем, ребенок научится понимать и окружающих его людей.

*Рисунок 5. Календарь эмоций*



В календаре, который мы используем на уроках литературы, в верхней части будут стоять не дни недели, а номера глав или эпизодов. Слева в столбик пишутся различные эмоции: радость, разочарование, грусть, гордость, тревога, счастье, сожаление, стыд, любопытство, волнение и др.

Читая книгу, дети с помощью крестиков или галочек отмечают эмоции, которые испытывал тот или иной герой в определенных ситуациях.

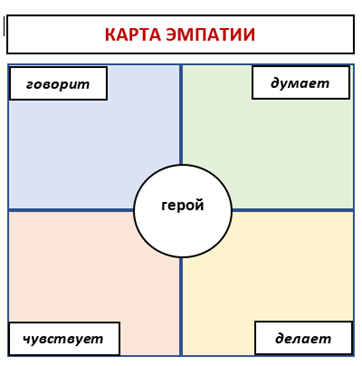
Можно использовать такой календарь иначе: отмечать в нем свое читательское эмоциональное состояние при прочтении произведения.

**3. Компонент «Управление отношениями».** Управление отношениями включает наиболее явные инструменты лидерства: навыки убеждать, навыки по урегулированию конфликтов и взаимосвязь этих навыков. Приемом, позволяющим формировать данные навыки, мы считаем **дебаты**. Дебаты – это особая форма дискуссии, которая ведётся по своим, специфическим правилам.

Приведем пример использования этого приема на уроке внеклассного чтения по теме «Время всегда хорошее» А. Жвалевского и Е. Пастернак: литературный квест». Прием развивает навыки владения тактиками убеждения, формирует умение вести людей в новом направлении, развивать способности других людей, поддерживать социальные связи, эффективно разрешать разногласия, а также умение создать продуктивную команду.

**4.** **Компонент «Эмпатия**». Развитию эмпатии на уроках филологического цикла способствуют различные виды творческих работ. Эффективным приёмом формирования данной компетенции является заполнение **«карты эмпатии»** (см. рисунок 6)**.** После прочтения сказки, басни или рассказа предлагаем ученикам составить «Карту эмпатии». Если произведение крупное, то такие карты можно составлять после прочтения его глав или частей. Что представляет собой «Карта эмпатии»? В центре помещаем имя персонажа, а вокруг - блоки с такими названиями: говорит, думает, делает, чувствует.

*Рисунок 6. Карта эмпатии*



Беседуем с учениками, обсуждаем поведение героя по этим критериям, вносим в карту ключевые слова, цитаты и получаем полную картину состояния героя. Ученики не просто видят поступки персонажа - перед ними открывается всё, что за этими поступками стоит (почему и зачем он их совершил, что при этом испытывал, что думал и говорил).

Кроме того, весьма эффективен приём создания **буктрейлеров** – видеороликов, рассказывающих о прочитанных детьми художественных произведениях. Ролики эти не должны носить чисто информационный характер, их цель – через «заражение эмоциями» рассказать о прочитанном так, чтобы раскрыть эмоциональную доминанту произведения, «заразить» желанием прочитать его. Преследуя такую цель, ребенок неизбежно одновременно раскрывает и свои эмоции, своё восприятие, делится им, а одноклассников стимулирует к сопереживанию. При этом очень важны и отбор визуального содержания, и подобранная музыка, и ключевые слова.

**5. Компонент «Мотивация».** Говоря о развитии эмоционального интеллекта у школьников, мы прежде всего имеем в виду самомотивацию как элемент мотивации. Как известно, всё, что воздействует на ребёнка извне, может являться лишь стимулом, но никогда не станет мотивацией. Мотивация идёт изнутри, именно она является «сердцем» эмоционального интеллекта. Здоровая самомотивация может способствовать адекватной реакции на жизненные неудачи и разочарования, она помогает относиться к ним стойко и с оптимизмом. И всё же учитель, в особенности учитель-словесник, имеет возможность воздействовать на данную сферу. Приёмы самомотивации детям должен подсказать именно учитель, но все они в итоге должны быть направлены на создание ситуаций успеха для детей.

Развитию самомотивации способствуют творческие задания. Предлагаем учащимся **«фотографировать эмоции»**: грусть, радость, счастье, страх, удивление. Наблюдение за детьми показывает, что ощущают собственную значимость, а это, в свою очередь, является источником здоровой самомотивации.

**Список используемой литературы**

1. Алешина, А.В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха/ А.В. Алешина, С.Т. Шабанов. СПб: Речь, 2012. - 336 с.
2. Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2008. № 5. С. 83-95.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2022. 487 с.
4. Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // Психологическая наука и образование. 2012. № 2. С. 170-180с.
5. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства/ Е.П. Ильин. СПб: Питер. 2011. – 752 с.
6. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29-36.
7. Федеральный государственный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/educational_standard> (Дата обращения: 22.12. 2022)
8. Хлевная Е.А. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта // Психологическая наука и образование. 2012. № 3. С. 50-60.