

УДК 13.00.02

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАНИЕ

МОСКОВСКИХ Арина Евгеньевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Россия

В данной статье рассматривается вопрос развития эмоционального интеллекта у детей и подростков через образование. Автором исследуется понятие эмоционального интеллекта, его значимость для личностного развития и социального взаимодействия. Также в статье представлены стратегии развития эмоционального интеллекта в рамках образовательного процесса, включая учебные программы и внеклассные мероприятия.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, развитие, дети, подростки, образование.

В настоящее время важно обратить внимание на развитие эмоционального интеллекта у детей и подростков через образование. Именно эмоциональный интеллект играет ключевую роль в формировании личности и успешном взаимодействии с окружающим миром. В связи с этим, целью данного исследования является выявление эффективных практических стратегий развития эмоционального интеллекта через образование.

Данной темой занимались многие ученые, но некоторые из них, кто внес значительный вклад в изучение развития эмоционального интеллекта у детей и подростков через образование, включают: Д. Гоулман, Д. Майер, П. Саловей, Б. Фредриксон, Р. Штернберг и многие другие.

Так, например, Д. Гоулман определяет эмоциональный интеллект как способность точно воспринимать, выражать и контролировать эмоции, а также умение использовать эмоции для повышения эффективности мышления и деятельности. Он выделяет четыре основных аспекта эмоционального интеллекта: самосознание, самоконтроль, социальное осознание и управление отношениями и подчеркивает важность каждого из этих аспектов для развития эмоционального интеллекта и отмечает, что они взаимосвязаны и дополняют друг друга. Самосознание включает в себя способность осознавать свои эмоции, понимать их причины

и управлять ими. Самоконтроль означает умение контролировать свои эмоции и импульсы, а также способность адаптироваться к различным ситуациям. Социальное осознание включает понимание эмоций других людей, умение сопереживать и проявлять эмпатию. Управление отношениями – это способность строить и поддерживать гармоничные отношения с окружающими, учитывая их эмоции и потребности [1].

Р. Штернберг определяет эмоциональный интеллект как способность понимать и контролировать свои эмоции, а также использовать их для принятия решений и управления отношениями с другими людьми, а Б. Фредриксон, психолог и автор теории «общих путей к положительным эмоциям», определяет эмоциональный интеллект как способность человека осознавать, выражать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других людей и влиять на них. Она считает, что эмоциональный интеллект играет важную роль в благополучии человека, его способности справляться со стрессом, достигать успеха в жизни и строить гармоничные отношения с окружающими [4; 5].

Таким образом, эмоциональный интеллект – это способность человека управлять своими эмоциями, понимать чувства других людей и эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Он включает в себя умение распознавать

свои эмоции, управлять ими и понимать чувства других людей. Развитие эмоционального интеллекта у детей и подростков способствует успешному взаимодействию с окружающими и формированию гармоничной личности.

Для развития эмоционального интеллекта могут использоваться различные методы, включая образовательные программы, внеклассные мероприятия и активное взаимодействие с учителями и родителями.

П. Саловей, американский психолог и один из создателей теории эмоционального интеллекта, предлагает следующие методы развития эмоционального интеллекта:

- обучение навыкам саморегуляции: развитие умения контролировать свои эмоции, управлять стрессом и разрешать конфликты;

- развитие эмпатии: обучение пониманию и сопереживанию чувствам других людей, что помогает улучшить межличностные отношения и повысить социальный интеллект;

- обучение распознаванию и выражению эмоций: развитие способности осознавать и выражать свои эмоции, а также распознавать эмоции других людей;

- развитие навыков решения проблем: обучение анализу ситуации, выявлению проблемы и поиску оптимальных решений, что способствует эффективному управлению своими эмоциями и ситуациями;

- внедрение эмоционального интеллекта в образовательный процесс: использование методов и подходов, которые способствуют развитию эмоционального интеллекта учащихся, таких как тренинги, ролевые игры, дискуссии и проекты;

- взаимодействие с родителями и учителями: создание поддерживающей среды, в которой дети и подростки могут обсуждать свои эмоции и учиться управлять ими, а также получать помощь и поддержку от взрослых;

- создание благоприятной эмоциональной атмосферы в классе: учителя могут использовать методы позитивного подкрепления, поощрения и поддержки, чтобы помочь учащимся чувствовать себя комфортно и уверенно, что способствует развитию их эмоционально-

го интеллекта [3].

Д. Майер выделяет несколько стратегий развития эмоционального интеллекта в рамках образовательного процесса. Он считает, что важно включать в учебные программы следующие элементы:

- обучение управлению эмоциями. В школах должны быть специальные уроки или курсы, где учащиеся учатся распознавать свои эмоции, контролировать их и реагировать на них адекватно;

- развитие социальных навыков. Учащиеся должны учиться работать в команде, решать конфликты, общаться со сверстниками и взрослыми;

- обучение эмпатии. Учащиеся должны уметь поставить себя на место другого человека, понять его чувства и эмоции;

- программы по повышению самосознания. Учащиеся должны уметь анализировать свои действия, мысли, ценности и стремиться к личностному росту [2].

Дополнительно, для развития эмоционального интеллекта могут быть проведены внеклассные мероприятия, такие как тренинги по коммуникации, мастер-классы по управлению стрессом, игры и упражнения на развитие эмоциональной гибкости и реакции на различные ситуации.

Таким образом, Д. Майер считал, что развитие эмоционального интеллекта учащихся должно быть комплексным и включать как учебные элементы, так и практические занятия и мероприятия.

Из всего выше сказанного, можно сделать следующие выводы: образовательные программы могут включать в себя уроки литературы, искусства и музыки, а также игры и общение, способствующие эмоциональной эмпатии и саморегуляции. Внеклассные мероприятия, такие как кружки, клубы, спортивные мероприятия и творческие проекты, также могут способствовать развитию эмоционального интеллекта.

Роль учителей и родителей в развитии эмоционального интеллекта необходима для создания благоприятной образовательной среды, способствующей эмоциональному росту и са-

мопознанию учащихся, а также значимость развития эмоционального интеллекта для детей и подростков несомненна, поскольку эмо-

циональная компетентность способствует успешной адаптации в обществе и формированию гармоничных отношений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А.П. Исаевой. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 560 с.
2. *Майер Д.* Эмоциональный интеллект: происхождение и эволюция / пер. В.А. Соллогуб. – СПб.: Речь, 2014. – 240 с.: ил.
3. *Саловой П.* Развитие эмоционального интеллекта / пер. на рус. яз. Д.В. Люсиной, О.А. Руды. – М.: Смысл, 2019. – 160 с.
4. *Фредриксон Б.* Позитивная психология: теория и практика / [пер. с англ.: А.С. Ригина, О.Н. Руднев]. – Москва: Когито-Центр, 2021. – 488 с.
5. *Штернберг Р.* Теория триархического интеллекта и эмоциональный интеллект / пер. Т.О. Силаевой. – М.: Академия, 2018. – 368 с.

DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS THROUGH EDUCATION

MOSCOVSKIKH Arina Evgenievna

Undergraduate Student

Irkutsk State University

Irkutsk, Russia

This article deals with the development of emotional intelligence in children and adolescents through education. The author explores the concept of emotional intelligence, its importance for personal development and social interaction. The article also presents strategies for the development of emotional intelligence within the educational process, including educational programmes and extracurricular activities.

Keywords: emotional intelligence, development, children, adolescents, education.