

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Жумабаева Малика Полатбек кызы

Студентка факультета начального образования

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15852101>

Аннотация: В статье рассматриваются психологические и педагогические аспекты формирования эмоционального интеллекта (ЭИ) у младших школьников. Описаны ключевые компоненты ЭИ, возрастные особенности эмоционального развития детей 6–10 лет и основные методики воспитания эмоциональной компетентности в школе. Приведены практические рекомендации для педагогов и родителей, включая моделирование эмоциональных ситуаций, развитие эмпатии и регуляции эмоций. Обоснована значимость эмоционального интеллекта для успешной адаптации и учебной мотивации младших школьников.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, младшие школьники, эмпатия, саморегуляция, социальные навыки, эмоциональное развитие, школьная среда

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — совокупность способностей распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциональными реакциями других. В начальной школе ЭИ выступает как важный ресурс не только для академической успеваемости, но и для социальной адаптации, эмоционального равновесия и мотивации учащихся. В возрасте 6–10 лет дети активно формируют навыки самоконтроля, умения взаимодействовать со сверстниками и педагогами, что делает школьную среду идеальной площадкой для развития эмоциональных компетенций. Современные исследования (например, работы Д. Гоулмана и Р. Зиглера) доказывают, что высокий уровень ЭИ связан с успешной учебной мотивацией, снижением конфликтности в классе и лучшей адаптацией к учебным требованиям. Поэтому на начальном этапе обучения важно начать целенаправленное формирование эмоциональной грамотности.

Развитию ЭИ способствуют как семейные условия (поддержка, эмоциональный климат дома), так и школьная культура: дружелюбная среда, уважительное общение и педагогические практики, ориентированные на эмоциональную открытость.

Среди ключевых компонентов ЭИ выделяют:

1. **Самоосознание** — понимание собственных эмоций, их причин.

2. **Саморегуляцию** — способность управлять эмоциями, не подавляя, а выражая адекватно ситуации.
3. **Эмпатию** — понимание и сочувствие к эмоциям других.
4. **Социальные навыки** — умение контактировать, сотрудничать и разрешать конфликты.

В условиях образовательных реформ, направленных на воспитание всесторонне развитой личности, актуализируется задача подготовки младших школьников не только умственно, но и эмоционально. Формирование ЭИ — важнейший элемент такой персонализированной модели воспитания. В младшем школьном возрасте дети переходят от спонтанного выражения эмоций к более осознанному реагированию. Они начинают различать тонкие эмоциональные состояния (разочарование, тревогу, жалость), могут понимать, что вызывает эти эмоции, и поэтому ЭИ активно формируется.

Методы формирования ЭИ в школе

а) Эмоциональные беседы и «утренние круги: Уроки или классные часы, где дети обсуждают свои чувства, успехи и трудности («Что меня сегодня порадовало? Что огорчило?»), создают культуру эмоционального обмена. Поддержка педагогом в таких беседах развивает самоосознание и снижает тревожность.

б) Ролевая и театрализованная деятельность: Постановка ситуаций, где дети играют роли (например, «Как вести себя, если друг обидел?») — активный способ выработать эмпатию и саморегуляцию эмоций в сюжетной форме.

в) Игровые упражнения на распознавание эмоций: Использование карточек с изображениями лиц, мультфильмов или фотографий, обсуждение эмоциональных состояний героев — помогает развивать эмоциональное восприятие.

д) Практика дыхательных и релаксационных техник: Краткие упражнения на расслабление, дыхание и концентрацию помогают детям справляться с волнением или раздражительностью прямо на уроках.

Учитель и родитель — моделируют эффективные эмоциональные реакции, записывая примеры в виде рассказов, комиксов, небольших историй. Это укрепляет у ребёнка понимание зрительной и вербальной связи эмоций и поведения.

— Интеграция эмоциональных задач в уроки (описание чувств героев, анализ поступков персонажей).

— Внеклассные проекты («Мой эмоциональный дневник», «Урок доброты»).

— Работа в парах и группах способствует развитию навыков коммуникации и уважения.

Исследования показывают, что школьники с развитым эмоциональным интеллектом легче адаптируются к новым требованиям, реже конфликтуют в классе, адекватнее воспринимают критику и имеют более высокий уровень удовлетворённости собственной учебной работой. Формирование эмоционального интеллекта младших школьников — это базовый компонент личностного и учебного развития. ЭИ способствует не только улучшению учебных результатов, но и укрепляет психоэмоциональную устойчивость, помогает формировать взаимопонимание и сотрудничество в коллективе.

Для успешного развития ЭИ необходимо:

- регулярное обсуждение эмоций;
- игровые и интерактивные упражнения;
- интеграцию в учебный процесс;
- позитивную эмоциональную культуру в коллективе;
- педагогическую и родительскую модель адекватного эмоционального поведения.

Эти составляющие обеспечивают формирование уверенных в себе, социально адаптированных, эмоционально грамотных личностей. Важно дифференцировать подход к каждому ребёнку, учитывать индивидуальные особенности, уровень чувствительности и семейный фон. Системный подход, включающий школу и семью, создаёт условия для гармоничного и устойчивого развития ЭИ. Таким образом, воспитание эмоционального интеллекта не является дополнительной задачей, а становится неотъемлемой частью образовательного процесса. Это обеспечивает не только благополучие детей, но и создаёт предпосылки для успешного становления личности, готовой к вызовам XXI века.

Литература:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – Москва: Эксмо, 2005.
2. Зиглер Р. Развитие эмоционального интеллекта у детей. – Санкт-Петербург: Питер, 2010.
3. Давыдов В.В., Эльконин Д.Б. Развивающее обучение: теория и практика. – М.: Просвещение, 2000.
4. Кондакова Е.Н. Эмоциональный интеллект в начальной школе. – Москва: Учитель, 2018.



5. ФГОС НОО. Методики воспитания эмоционального развития. –
Ташкент: Министерство образования РУз, 2021.

