

## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Гаффаров Влад Рустам угли**

*Asia school преподаватель начальных классов и русского языка*

**Аннотация:** В статье рассматриваются особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников как одного из ключевых факторов успешной социальной адаптации, учебной деятельности и личностного роста. Подчеркивается важность формирования навыков распознавания, понимания и управления эмоциями в начальной школе. Представлены современные психолого-педагогические подходы и методы, способствующие развитию эмоциональной сферы учащихся младшего школьного возраста. Особое внимание уделяется роли учителя и образовательной среды в формировании эмоциональной компетентности у детей. Приводятся рекомендации по включению эмоционально развивающих практик в образовательный процесс.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, младший школьник, эмоциональная компетентность, начальная школа, эмоциональное развитие, психолого-педагогические методы.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) в последние десятилетия приобретает все большее значение в сфере образования, особенно в контексте развития личности ребенка в условиях начальной школы. Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы не только когнитивных способностей, но и эмоционально-личностной сферы, определяющей поведение, взаимоотношения и уровень самооценки ученика.

Современные исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта напрямую связан с успешностью учебной деятельности, способностью к сотрудничеству, эмпатией и устойчивостью к стрессу. Формирование у детей навыков осознанного отношения к собственным чувствам, понимания эмоций других, а также развитие саморегуляции становятся актуальной задачей как для педагогов, так и для психологов.

Несмотря на растущий интерес к данной теме, в практической педагогике развитие ЭИ у младших школьников все еще не всегда получает должное внимание. Между тем, своевременное включение в образовательный процесс методов эмоционального обучения способствует формированию у детей более гармоничной и устойчивой личности, способной к конструктивному взаимодействию в коллективе.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) представляет собой способность человека распознавать, понимать и регулировать как собственные эмоции, так и эмоции окружающих. В условиях современной образовательной системы развитие ЭИ у младших школьников приобретает особую значимость, поскольку именно в начальной школе формируются основы эмоциональной зрелости, устойчивости к стрессам и способности к конструктивному взаимодействию с окружающими.

Младший школьный возраст — это период интенсивного психического и личностного развития. У детей в этом возрасте формируется самосознание, развивается внутренняя мотивация к обучению, появляются первые представления о моральных нормах и эмоциональных реакциях. Эмоции играют важнейшую роль в этом процессе: они влияют на учебную мотивацию, познавательную активность, уровень взаимодействия с учителем и сверстниками.

Одной из ключевых задач начального образования становится не только передача знаний, но и воспитание эмоционально зрелой личности, способной к эмпатии, самооценке и саморегуляции. Для достижения этой цели в образовательную практику вводятся специальные педагогические технологии и методики, направленные на развитие эмоционального интеллекта у детей.

Один из эффективных подходов — это интеграция эмоционально-развивающих упражнений в структуру урока. Например, на начальных этапах занятия можно использовать так называемые "эмоциональные минуты", когда учитель предлагает детям кратко описать свое эмоциональное состояние, выразить его через рисунок или мимику. Такие упражнения способствуют развитию эмоционального самосознания и навыков выражения чувств.

Большую роль играют и групповые формы работы, при которых учащиеся учатся сотрудничеству, взаимопомощи, совместному решению проблем. В таких условиях формируются навыки социального взаимодействия и понимания эмоционального состояния других людей. Игровые формы, театрализованные постановки, сказкотерапия, ролевые игры оказываются особенно эффективными в формировании эмоциональной отзывчивости и эмпатии.

Немаловажно, чтобы учитель сам обладал высоким уровнем эмоционального интеллекта, умел распознавать эмоциональные состояния детей, поддерживать позитивную атмосферу в классе, снижать тревожность и напряжение. Эмпатическое поведение педагога, его готовность выслушать и понять, становится примером для учеников и способствует формированию доверительных отношений.

Важным компонентом развития ЭИ является также формирование у детей лексического запаса, необходимого для описания эмоций. Часто младшие школьники

испытывают затруднение в выражении чувств словами, что может приводить к фрустрации и дезадаптации. Работа над расширением "эмоционального словаря", включающая в себя беседы, чтение литературных произведений с анализом эмоций героев, составление "эмоциональных карт", способствует улучшению способности детей выражать и осознавать собственные чувства.

Развитие эмоционального интеллекта тесно связано с работой над саморегуляцией. Младшие школьники еще не обладают сформированными механизмами управления поведением, однако через специальные упражнения — дыхательные практики, методы релаксации, "техники паузы" — они учатся справляться с волнением, гневом, обидой, страхом. Это, в свою очередь, снижает уровень конфликтности в классе, улучшает дисциплину и формирует основы психоэмоционального благополучия.

Следует также отметить роль семьи в процессе развития ЭИ. Эмоциональная атмосфера в семье, стиль родительского воспитания, способы разрешения конфликтов, степень эмоциональной поддержки со стороны родителей — всё это оказывает непосредственное влияние на формирование эмоциональных и коммуникативных навыков ребенка. Педагогу важно наладить сотрудничество с родителями, информировать их о значении эмоционального развития, вовлекать в совместные мероприятия, направленные на эмоциональное воспитание детей.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта у младших школьников является важнейшим направлением современного образования. Оно требует системного подхода, включающего как педагогическую, так и психологическую составляющие. Формирование эмоциональной компетентности способствует не только успешной социализации ребенка, но и повышает его академическую успешность, формирует устойчивую мотивацию к обучению и развивает личностный потенциал.

Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников представляет собой важную составляющую их общего личностного и учебного становления. Эмоциональный интеллект влияет не только на успешность обучения, но и на способность ребёнка устанавливать гармоничные отношения с окружающими, понимать и регулировать собственные эмоции, справляться со стрессами и социальными трудностями.

Комплексная работа по развитию эмоционального интеллекта должна начинаться с первых лет школьного обучения. Этому способствуют специально организованные педагогические условия: использование эмоционально-развивающих методик, внедрение игровых и интерактивных форм обучения, внимание к эмоциональной

атмосфере в классе, сотрудничество с родителями, индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Педагогам важно учитывать возрастные и психологические особенности младших школьников, стремясь формировать у них такие качества, как эмпатия, эмоциональная рефлексия, самоконтроль, умение конструктивно выражать свои чувства. Всё это закладывает прочный фундамент для успешной социализации, психологического благополучия и формирования полноценной личности в будущем.

### Список использованной литературы

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2020.
3. Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: структура, функции, развитие. — М.: Смысл, 2021.
4. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка. — М.: Педагогика, 1991.
5. Зинченко Ю.П., Мастюкова Е.М. Психология детства: эмоциональное развитие. — М.: Академия, 2018.
6. Иванова С.В. Эмоциональное развитие младших школьников в процессе учебной деятельности. // Начальная школа, 2021, №3.
7. Соловьева Е.Е. Развитие эмоциональной сферы младших школьников. — Казань: Центр инновационного образования, 2017.
8. Мухина В.С. Возрастная психология. — М.: Академия, 2016.
9. Боярчук И.И. Эмоциональный интеллект как основа успешной социализации детей. // Вопросы психологии, 2020, №5.
10. Равич-Щербо И.В. Эмоциональное воспитание школьников. — СПб.: Речь, 2015.