

# Опыт внедрения модуля по развитию эмоционального интеллекта в программу дополнительного образования на примере реализации программы медиаграмотности



*В статье раскрывается суть понятия «эмоциональный интеллект» и рассматривается роль работы над его развитием у детей в процессе образования для формирования личностных качеств, необходимых современному человеку. Автор делится опытом своеобразного педагогического эксперимента, в ходе которого был разработан модуль из 14 этапов, который может быть реализован в рамках различных программ дополнительного образования. Предложена система занятий и упражнений для развития эмоциональной компетентности, которые были апробированы на уроках медиаграмотности, приведены конкретные примеры. Материалы статьи могут быть использованы педагогами, методистами, организаторами дополнительного образования.*

**Т.П. Черепанова,**  
учитель русского языка и литературы  
Государственное бюджетное образовательное  
учреждение «Школа № 1411»,  
Москва

Несмотря на то, что современный ФГОС основного общего образования обеспечивает «освоение всеми обучающимися базовых навыков (в том числе когнитивных, социальных, эмоциональных), компетенций» [5], основной

упор на уроках в школе все же делается на формировании познавательных учебных действий. Всевозможные тестовые, контрольные работы и экзамены по основным предметам нацелены на проверку умения получать знания, ставить учебные цели, достигать их и оценивать результат работы. Регулятивные УУД формируются уже параллельно с познавательными, а личностные, к сожалению, уходят на третий план. Это происходит потому, что современный ученик (а часто и учитель) ставит знак равенства между понятиями «образованный, эрудированный» и «успешный» человек. Между тем жизнь показывает, что высокий уровень развития познавательного интеллекта (IQ) еще не делает человека состоявшимся и счастливым. Лауреат Нобелевской премии по экономике Джеймс Хекман объяснил: эрудиция и интеллектуальные способности составляют лишь 1–2% успеха в карьере и финансах [13]. Поэтому часто бывает, что бывшие отличники так ничего и не добиваются на профессиональном и личном поприще, а бывшие троечники занимают руководящие должности, имеют друзей и счастливы в семье. Успех в жизни во многом зависит от способности человека осознавать и контролировать свои и чужие эмоции, устанавливать прочные социальные связи, т.е. от того, насколько развит эмоциональный интеллект (EQ или ЭИ).

Что же такое эмоциональный интеллект, почему важно его развивать с раннего возраста и какую роль в этом может играть дополнительное образование? Как построить работу по развитию ЭИ? Об и пойдет речь в данной статье.

Точного определения ЭИ не существует. Психологи-практики Сергей Шабанов и Алена Алешина считают, что то, насколько развита у человека способность оперировать эмоциональной информацией и является показателем того, насколько развит у него эмоциональный интеллект. ЭИ – это некая эмоциональная компетентность – набор определенных навыков, связанных с эмоциональной сферой. Модель эмоциональной компетентности состоит из четырех навыков:

- 1) умение осознавать свои эмоции;
- 2) умение осознавать эмоции других;
- 3) умение управлять своими эмоциями;
- 4) умение управлять эмоциями других [10].

Нельзя начать сразу с овладения последними навыками, ведь как управлять тем, что не понимаешь? «То, что я осознаю, дает мне силы, а то, о чем я не догадываюсь, управляет мной», – утверждает Сэр Джон Уитмор – бизнесмен, известный бизнес-коуч [1]. Только научившись осознавать свои эмоции, можно понять, как направить их в нужное русло. И уже тогда учиться управлять эмоциями других людей. Это еще в I веке до нашей эры утверждал

Публий Сир: «Безумен тот, кто, не умея управлять собой, хочет управлять другими» [6].

Человек испытывает эмоции постоянно, но очень слабые проявления чувств зачастую остаются неосознанными. Поэтому, если спросить людей о том, что они чувствуют прямо сейчас, первым ответом многих будет «ничего». Между тем кто-то немного раздражен, кто-то заинтересован, кто-то доволен. Осознать свою эмоцию и выразить ее словами непросто даже нам, взрослым людям – никто и никогда не помогал нам развивать эту способность. Чаще мы говорим о том, что думаем, заменяя осознание чувства мыслями и анализом ситуации. Особенно если речь идет о мимолетных, несильных эмоциях. Нашим детям – еще труднее, у них еще почти нет опыта. Между тем очень важно научить их осознавать свои эмоции. И осознавать эмоции других людей. Зачем? Чтобы впоследствии научиться управлять чувствами. Например, чтобы небольшое раздражение не выросло в разрушительный приступ гнева и не привело к необратимым последствиям, или чтобы захлестнувшая радость не закончилась импульсивными поступками. Еще важнее то, что для детей (да и для многих взрослых) близкие люди и друзья – это великая ценность. Мы ждем от них понимания, сочувствия, поддержки. Но ведь того же самого наши друзья и близкие ждут от нас. Но мало кто рождается со способностью к эмпатии. Эту способность надо развивать.

Работу над развитием ЭИ можно начинать в любом возрасте, но чем раньше человек научится осознавать эмоции и управлять ими, тем легче будет ему стать гармонично развитой личностью.

Для поднятия уровня ЭИ существует множество инструментов, среди которых основное место занимают тренинги, включающие в себя как проработку кейсов, так и различные инструментальные игры (игры, работающие на определенную задачу). И для всего этого нужно время, которого в рамках традиционного урока просто нет. Поэтому роль дополнительного образования здесь чрезвычайно велика. Именно на таких занятиях, например, в театральной студии или в лингвистических, социологических или психологических кружках, педагог может так построить свою работу, чтобы включать в нее из урока в урок игры и упражнения на развитие ЭИ. Этому может быть посвящен и отдельный курс или серия классных часов.

Опираясь на приведенную ранее в тексте модель эмоциональной компетентности, нами был разработан модуль из 14 этапов, который позволяет последовательно работать над развитием ЭИ детей в рамках реализации различных программ. В нашей практике упражнения на развитие ЭИ были включены в курс медиаграмотности в рамках программы предпрофильного образования. Далее в статье представлен опыт апробации программы по развитию эмоционального интеллекта на занятиях

для учащихся 7–8 классов, которые проводились один раз в неделю в течение учебного года в группах по 10–15 человек.

Для журналистов осознание и управление эмоциями – это очень важный навык, ведь они не просто передают информацию. Цель любого медиапродукта – воздействие на умы и чувства аудитории. Надо, чтобы читатель, зритель, слушатель поверил автору, задумался, не остался равнодушным. Он может согласиться, возмутиться, обрадоваться, гордиться, но он испытает то, что создатели материала сознательно у него вызвали. Любая из коммуникативных функций журналиста так или иначе завязана на эмоциональном воздействии. Поэтому самый совершенный с технической точки зрения продукт пройдет незамеченным, если в самом начале, на этапе задумки, не знать, на кого он рассчитан, какие чувства должен вызвать, какие струны в душах затронуть. То же самое можно сказать о спектакле, который ставится в театральной студии, да и о любой форме работы с людьми.

Поскольку эмоциональные компетенции развиваются последовательно от осознания своих и чужих эмоций к управлению ими, целесообразно вести работу над их развитием поэтапно. Таким образом, получается стройный курс, который можно интегрировать со многими программами дополнительного образования, работая не только над развитием эмоционального интеллекта каждого члена группы в отдельности, но и над созданием сплочённой команды, состоящей из способных к эмпатии людей.

**Первый этап** – постановка проблемы: незнание того, что такое эмоциональный интеллект, и низкий уровень его развития не позволяют человеку быть счастливым.

Зададимся вопросами: что такое эмоциональный интеллект, действительно ли высокий уровень его развития помогает человеку стать успешным. Как правило, в ходе беседы дети интуитивно понимают суть понятия и с помощью педагога быстро находят связь между уровнем развития ЭИ и успехом в социализации.

**Второй этап** – осознание степени развития собственного ЭИ, понимание глубины проблемы на личностном уровне. Насколько я эмоционально компетентен? Чему нужно научиться, чтобы поднять свой уровень? Как это изменит мою жизнь?

Начиная со второго этапа необходимо включать в занятия специальные упражнения. Эти упражнения, на первый взгляд, просты, но на практике требуют от детей серьезной работы, ведь они затрагивают ту сферу, в которой они ничего не понимают, над чем ни разу не задумывались. Да, по форме это часто игры, но по сути – серьезная аналитическая и творческая работа, требующая времени и ментальных сил.

Упражнения помогут научиться осознавать и называть словами свои и чужие чувства, узнавать их по их вербальным и невербальным признакам, находить

общее в проявлениях различных эмоций, видеть, как одни эмоции дополняют и обогащают другие, развивать навыки партнёрского общения, внимательного отношения к людям, способность к сопереживанию.

Начните с того, что посмотрите вместе с детьми фильм Герца Франка «Старше на 10 минут» (это и другие упражнения можно найти на портале [7]). Фильм длится всего 10 минут. И все 10 минут на экране – лицо малыша, который куда-то смотрит и испытывает целую гамму эмоций. Попросите детей догадаться, что он видит? Где он? Разделите доску на две части. Запишем, какие эмоции испытывал этот ребенок? Какие эмоции испытали вы во время просмотра фильма? Вы увидите, насколько ваши ученики понимают, что чувствует другой человек. И насколько они способны к эмпатии. Возможно, что у кого-то страх ребенка вызовет не сострадание, а смех... Вы увидите, над чем предстоит работать. И еще вы обнаружите, что на доске появилось от силы десятков слов. Дети не знают слов, называющих эмоции. А как можно владеть чувствами, если ты даже не можешь их назвать? Между тем таких слов существует более 200.

**Третий этап** – знакомство со словами, обозначающими эмоции.

На этом этапе целесообразно рассказать детям о том, как трудно эмоции поддаются систематизации, что существует множество подходов к их классификации [3]. Можно познакомить их с «колесом эмоций» американского профессора психологии Роберта Плутчика [4]. В 1980 году он придумал концепцию, в которой обозначил 8 основных эмоций и связанные с ними более сложные. Получилось красиво и наглядно. Согласно Плутчику, основные эмоции – радость, грусть, страх, доверие, ожидание, удивление, злость, неудовольствие, – сочетаясь, образуют более сложные. Получается своеобразная «эмоциональная арифметика». Так

Предвкушение + Радость = ОПТИМИЗМ

Отвращение + Гнев = НЕГОДОВАНИЕ

Страх + Удивление = СМЯТЕНИЕ

Радость + Доверие = ЛЮБОВЬ

Печаль + Отвращение = ПРЕЗРЕНИЕ.

Практикующие психологи предлагают продолжить самим складывать эмоции и обсуждать, что получается [4]. Это упражнение можно выполнять в парах или в группах, но обязательно должно быть последующее обсуждение с педагогом.

**Четвертый этап** – осознание собственных эмоций.

Начните с ребятами работу над составлением словарика эмоций [7]. После того, как дети познакомились со словами, обозначающими эмоции,

попросите их в течение некоторого времени (до следующего занятия) по вечерам вспоминать и записывать пять самых ярких эмоций прошедшего дня.

**Пятый этап** – присвоение эмоции.

Во время проверки задания (словарика эмоций) вы увидите, что у многих ребят слова повторяются. Между тем, каждая эмоция индивидуальна. Даже если радость или грусть испытывало несколько человек, все они проживали их по-разному. Выберем для анализа наиболее часто встречающуюся в словариках ребят базовую эмоцию. Например, радость. Пусть каждый расскажет, какого она для него цвета, какой формы, размера, какая на ощупь, на вкус, с каким природным явлением ассоциируется. Так можно проработать несколько разных эмоций. В ходе упражнения дети глубже поймут суть переживаемой эмоции, а также увидят, насколько отличаются личные восприятия того, что принято называть одним и тем же словом.

На следующем – **шестом** – этапе попробуем выразить эмоцию с помощью цвета материальных предметов.

Вспомним, что про счастливых людей часто говорят, что они «носят розовые очки», а человек в черном вызывает тревожное ощущение, ведь в нашей культуре это цвет траура.

Мы постараемся выразить эмоции с помощью цветной бумаги. Для разминки поиграем: учитель кидает мяч и называет эмоцию. А поймавший ребенок – цвет, с которым она ассоциируется. А потом наоборот: учитель – цвет, а дети – эмоцию. Затем ребята объединяются в группы до 4 человек (хотя желающие могут работать индивидуально). Каждая группа получает карточку, на которой написана одна из базовых эмоций. Эту эмоцию надо выразить на листе бумаги с помощью аппликации. Цветную бумагу надо рвать (работаем без ножниц) произвольно и наклеивать на лист-фон, пытаясь выразить заданную эмоцию. Картина может стать объемной, ведь с бумагой можно делать все, что угодно: мять, складывать, закручивать (только не резать).

После того, как работы готовы, начинается обсуждение. Рассматриваем каждую работу и пытаемся понять, что за эмоцию выражали создатели картины. А потом авторы работы, если захотят, дают свои комментарии, рассказывают, что было угадано, считано, а что понято совсем иначе.

Казалось бы, ничего сложного. Но на самом деле ребята проделывают большую аналитическую работу: они осознают и выражают в цвете свои эмоции, а потом пытаются разобраться в эмоциях других.

Добавим, что с помощью этого упражнения (автор – Ольга Андрейкина, ведущая объединения «Учительский клуб» при Российском академическом Молодёжном театре) можно эмоционально прожить любое событие: прослушанную музыку, прочитанное произведение, просмотренный

спектакль; можно подвести итоги прошедшего года или обсудить путешествие.

Работа по осознанию собственных эмоций, конечно, не ограничивается только этими упражнениями. Ищите подобные, придумывайте свои, формируя у учеников необходимый навык. Но если вы готовы двигаться дальше, переходите к следующему шагу.

**Этап седьмой** – первые шаги к осознанию эмоций других людей. Определение эмоций людей по формальным признакам.

Подберите к каждой базовой эмоции картинку со смайликом. Попросите детей угадать, какие эмоции изображены с помощью смайликов. Обсудите, по каким признакам об этом можно догадаться (ребята заметят опущенные уголки губ у грустного, огромные глаза у испуганного и перекошенное лицо гневливого смайлика).

А теперь попросите ребят изобразить каждый смайлик и описать ощущения, которые возникают в теле. Обратите внимание на то, как сжимаются кулаки во время гнева, опускаются плечи и возникает странное ощущение в груди от печали, как отзывается страх в животе или солнечном сплетении, как возникает ощущение легкости от счастья.

Это очень важное упражнение. Научившись понимать, где в «прячется» эмоция в теле, мы делаем первый шаг к управлению ею.

**Этап восьмой** – понимание причинно-следственной связи поступков и эмоций.

Здесь мы показываем детям, что эмоция не возникает сама по себе, к ее появлению ведет какое-то событие. Понимание этой связи – еще один шаг к управлению эмоциями.

К этому занятию педагог готовит комплект карточек с изображением смайликов-эмоций (над анализом которых работали на предыдущем занятии). Ребята объединяются в группы. Их задача – придумать и рассказать историю, в которой герой пережил бы все эти эмоции. Смайлики раскладываются ребятами в нужной им последовательности.

Сочиняя истории, дети проговаривают связь между эмоциональными состояниями героев и их приключениями.

Домашним заданием может быть понаблюдать в течение нескольких дней (до следующего занятия) за одним человеком: постараться понять, какие он испытывает эмоции в разные моменты времени, их причины и последствия. Оформить наблюдения в виде таблицы: причина – эмоция – последствия. Например: 5 по литературе – радость – хорошее настроение, не ворчал весь урок.

**Этап девятый** – тренинг осознания своих и чужих эмоций.

Игра «Угадай чувство» – очень простое и действенное упражнение [7]. Учащиеся делятся на пары. Каждый человек вытягивает карточку, на которой написана какая-либо эмоция или чувство (например, грусть, ностальгия, огорчение, радость, сострадание). Задача: объяснить своему партнеру, что написано на карточке, не прибегая к простым загадкам или подбору синонимов. Можно изобразить, сыграть эту эмоцию, можно описать ее словами, с помощью бытовых ситуаций или ассоциаций. После того, как пары проработали свои карточки, ведущий просит поделиться своими впечатлениями о работе, рассказать, что оказалось проще: изображать эмоцию или описывать словами, как проще и интереснее угадывать, с какими сложностями пришлось столкнуться. Если какие-либо эмоции не были отгаданы, их загадывают снова, но теперь уже всей группе. Упражнение помогает понять, как трудно найти нужное слово для выражения чувства, эмоции, с одной стороны, и как трудно понятно донести свои чувства и эмоции до партнера – с другой. Кроме того, упражнение учит находить культурные средства для выражения эмоций (например, гнев, ярость, восторг выражать не с помощью бурных криков и резких движений, а рассказывая о чувствах в ситуациях). Упражнение помогает постичь внутреннее строение слова, его «анатомию», которая тесно связана с глубинной сущностью эмоции. Так можно почти на вкус понять, насколько горьким может быть огорчение и сладким наслаждение. Можно попробовать, как вариант, попросить изобразить или описать одну и ту же эмоцию нескольких человек. Обсудить, что общего в их понимании и что различается. Возможно, это поможет уловить оттенки чувства. Когда всё показано – отгадано, ведущий предлагает обсудить впечатления от работы.

Упражнения на осознание своих и чужих эмоций можно повторять, комбинировать, дополнять нюансами, которые диктует особенность вашего курса дополнительного образования. Невозможно предугадать, сколько времени понадобится педагогу, чтобы научить ребят осознавать эмоции: это зависит от количества детей в группе, от частоты и продолжительности занятий, от индивидуальных особенностей обучающихся и обучающего. Каждый педагог сам решает, когда пора от осознания эмоций переходить к управлению ими.

**Этап десятый.** Управление эмоциями: что мы уже умеем?

На этом этапе вспомним, что мы уже знаем об эмоциях и необходимости управлять ими. Зачем человеку контролировать свои эмоции? Попросите детей привести примеры, когда этот навык особенно важен (например, пока ваше или чужое небольшое раздражение не выросло в приступ гнева и не привело к разрушительным последствиям. Или пока буйная радость не затмила человеку разум так, что он перестал замечать все вокруг и забыл о безопасности движения). Если вы занимаетесь развитием эмоционального интеллекта в рамках своей программы (театр, журналистика, социология,

психология...), поговорите о том, почему важно уметь контролировать эмоции представителю вашего сообщества. Подберите для обсуждения кейсы – реальные истории, иллюстрирующие ваши слова. Так для журналиста очень важно при подготовке материала уметь встать «на позицию ноль», т.е. отбросить свои эмоции и беспристрастно разобраться в проблеме, чтобы донести до своей аудитории истину. В качестве реального кейса можно взять пример из учебника журналистики для начинающих [8].

**Этап одиннадцатый.** Механизмы управления эмоциями. Управлять не значит подавлять.

Попросите детей вспомнить, что им чаще всего говорили, когда хотели, чтобы они справились со своими эмоциями? «Настоящие мужчины не плачут», «будь сильным», «возьми себя в руки...» Скрывать, подавлять – это тот единственный способ управления своими эмоциями, который известен многим. В то же время это один из самых несовершенных способов управления. Почему вредно подавлять эмоции? Обсудите это с ребятами.

По мнению психологов-практиков Сергея Шабанова и Алены Алешинной, невозможно подавить одну эмоцию, но сохранить остальные. Как ни парадоксально, но, если каждый день подавлять тревоги и страхи, разучишься и радоваться. Подавляется все, сама возможность испытывать эмоции блокируется сознанием [10].

Исследования показали, что подавленные эмоции никуда не исчезают. Прислушаемся к словам Зигмунда Фрейда: «К несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. И они изнутри продолжают влиять на человека» [2]. Добавим, что они все же вырываются наружу, причем в самое неподходящее время. К сожалению, это происходит чаще всего дома, рядом с нашими близкими, на которых и обрушивается накопленное за день раздражение.

Подавление эмоций вредит нашему здоровью и может стать причиной, например, заболеваний сердца [11]. При подавлении эмоций ухудшается память. Существует даже версия, что именно по этой причине мужчины хуже могут вспоминать и воспроизводить диалоги (поскольку мужчины больше подавляют эмоции) [12].

Но все это не значит, что сдерживать эмоции нельзя ни в коем случае. Бывают ситуации, когда это просто необходимо. Однако важно понимать и помнить, что этот с детства знакомый навык отнюдь не самый эффективный. Другие способы управления эмоциями (6 шагов, о которых будет сказано ниже) помогают сохранить физическое и ментальное здоровье, а их последствия не отражаются негативно на близких.

Существует множество книг по управлению эмоциями [9]. Но большинство из них рассчитано на взрослого читателя. Однако базовые приемы в них

повторяются, и многие вполне подходят для работы с детьми. Они и предлагаются в данной статье.

**Этап двенадцатый.** Шесть шагов к управлению своими эмоциями.

Следующие два этапа предполагают обсуждение и присвоение информации. Можно попросить детей изобразить услышанное с помощью инфографики, преобразовав в схему, таблицу, кластер, фишбоун.

Как справиться с захлестнувшей вас эмоцией?

1. Восстановите дыхание. Дышите медленно, акцентируя внимание на выдохе.

Когда мы нервничаем, сильно расстроены или сильно обрадованы и не можем держать себя в руках, надо понять это и постараться дышать. Медленно, акцентируя внимание на выдохе. Попробуйте дышать вместе с детьми.

2. Назовите эмоцию словом.

Когда удалось восстановить дыхание, попробуйте назвать эмоцию словом. Скажите себе, что вы чувствуете. «Я взбешен». «Я сильно разгневан». «Я расстроен». «Я безумно счастлив». Как только вы дали эмоции имя, вы осознали ее, значит, понимаете, с чем имеете дело.

3. По шкале от 1 до 10 определите, насколько эмоция сильная.

4. Попробуйте понять причину эмоции.

Почему это со мной случилось? Какие действия предшествовали эмоции, с чего все началось? Часто понимание причины уже позволяет справиться с эмоцией.

5. Попробуйте понять, где именно в теле вы чувствуете эту эмоцию?

Вам трудно дышать? В солнечном сплетении? В животе? В пятках? Положите руку на это место.

6. Позвольте себе выразить эмоцию.

А теперь, когда вы поняли, что с вами, позвольте себе выразить эмоцию. Только способ выражения подбирайте подходящий для ситуации и окружения. Со временем вы научитесь «узнавать в лицо» свои самые опасные в смысле неконтролируемости эмоции и накопите арсенал управления ими. И не надо стесняться слез, если они действительно приносят облегчение. Можно рисовать, танцевать, петь, если позволяет ситуация. Многим необходимо поделиться с кем-то.

«В тот момент, когда человек понял, какую эмоцию он испытывает и почему, он выбирает способ управления эмоциями – в зависимости от ситуации. Такой человек зачастую может управлять и возникновением эмоций: разозлиться или “включить” радость, если она требуется, например, для вдохновенной речи. Более того, он способен управлять эмоциями и в более долгосрочной перспективе: например, быть в состоянии поддерживать более позитивный настрой даже в трудных ситуациях» [10].

**Этап тринадцатый.** Шесть шагов к управлению чужими эмоциями.  
Когда другому плохо, что делать?

1. Попросить дышать вместе.
2. Обнять (если человек позволит).
3. Постараться сказать человеку, что он сейчас чувствует (помочь ему назвать эмоцию словом).

«Ты сейчас очень расстроен, тебе больно, ты в гневе...»

4. Постараться выяснить причину эмоции.

Если человек не говорит, высказать несколько предположений, если не хочет говорить, не настаивать. Говорите о том, что видите, как ему тяжело, что сочувствуете. Не стесняйтесь говорить о своих чувствах.

5. Не обесценивайте эмоцию человека. Не говорите: «Это ерунда, не стоит слез...» Иначе человек почувствует себя еще хуже. Для него это не ерунда!

6. Постарайтесь найти слова поддержки, приведите пример из жизни, когда и как люди справлялись с подобной ситуацией.

Итак, если эмоции захлестывают другого человека, вы видите, что он рыдает, не в состоянии справиться с чувствами, что нужно сделать? Надо, определив эмоциональное состояние собеседника, постараться помочь ему восстановить дыхание, назвать эмоцию словом (осознать ее), понять причину ее возникновения. Затем начать разговор о том, что он чувствует. Здесь важно уметь предусмотреть, как человек воспримет те или иные ваши слова или действия, быть предельно внимательным к изменениям его состояния.

**Этап четырнадцатый.** Тренинг по осознанию и управлению эмоциями.  
Для закрепления приобретённых знаний и выработки необходимых навыков можно предложить использовать в качестве кейсов отрывки из художественных фильмов [7].

В основу упражнения ложится отрывок из художественного фильма, в котором для персонажа создается острая ситуация, требующая ответных

действий. При этом отрывок просматривается не до конца (мы не видим, как персонаж выходит из трудного положения).

После просмотра отрывка участникам предлагается описать словами увиденное на экране: предположить кто эти люди, каковы их характеры, как они оказались в такой ситуации и какие эмоции и чувства испытывают.

Затем участники должныделиться на группы. Каждой группе предлагается найти свой выход из увиденной ситуации и инсценировать его. Важно как можно точнее «скопировать» мизансцену – расположиться так, как это сделали персонажи фильма, чтобы начало инсценировки было у всех групп одинаковым.

Когда все группы показали свои варианты развития событий, проводится обсуждение увиденного. Затем отрывок просматривается до конца: дети сравнивают свой выход из ситуации с версией режиссера.

Конечно, работа по формированию эмоциональных компетенций на этом не заканчивается. Предложенные в статье этапы – лишь основа, опираясь на которую педагог может грамотно интегрировать деятельность по развитию ЭИ со своим учебным курсом.

Предложенные в статье упражнения были апробированы в работе на уроках медиаграмотности. Опыт показал, что наиболее сложно ребятам было в начале, когда для осознания своих эмоций не хватало понятийного аппарата. Поэтому работа над составлением словарика эмоций велась на каждом занятии до конца курса. Самыми интересными для учеников оказались упражнения на присвоение эмоций и их визуализацию. Поэтому на последнем занятии мы повторили упражнение-аппликацию: ребята выражали с помощью цветной бумаги эмоции, которые у них вызывали наши уроки в течение учебного года. Вот несколько примеров их работ.



В качестве кейсов для формирования умения понимать свои и чужие эмоции можно брать не только отрывки из фильмов, но и художественные произведения, изучаемые на уроках литературы. Так в 7 классе можно опереться на рассказ А.И. Куприна «Чудесный доктор» или рассказ В.М.

Шукшина «Чудик», а в 8 классе – на произведения В.П. Астафьева или В.Г. Распутина.

В заключение хочется подчеркнуть, что основным достоинством предложенной в статье системы занятий и описанных упражнений для развития эмоциональной компетентности является их универсальность, т.е. возможность интеграции с разными программами дополнительного образования, их взаимообогащение. Работу над ЭИ целесообразно вести систематически, урок за уроком, последовательно отрабатывая каждый из 14 этапов, адаптируя упражнения в соответствии с основной программой занятий. Именно тогда удастся воспитать личность, способную не только осознавать свои и чужие эмоции и их интенсивность, прогнозировать возможные последствия, но и грамотно управлять ими, помогая другим справиться с чувствами, зная, как вдохновить идущих за ним людей. Высокий уровень развития ЭИ – одно из условий реализации интеллектуального потенциала человека, развития качеств, «необходимых для решения повседневных и нетиповых задач с целью адекватной ориентации в окружающем мире» [5], для появления гармонично развитой личности, к формированию которой стремится наша образовательная система.

#### ***Список источников:***

1. Джон Уитмор Коучинг высокой эффективности. Новый стиль менеджмента, Развитие людей, Высокая эффективность; Международная академия корпоративного управления и бизнеса 2005 ISBN: 5-98397-003-8, 1-85788-303-9.
2. Зигмунд Фрейд Оговорки; Центрполиграф, 2015 г.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 752 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»). ISBN 5-318-00236-6
4. Колесо эмоций Роберта Плутчика.  
URL: <https://www.b17.ru/blog/130029/> (дата обращения: 10.08.2023).
5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования //Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287.  
URL:  
<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=444236#h1061>  
(дата обращения: 10.08.2023).
6. Публий Сир – цитаты, афоризмы, высказывания, фразы. URL: <http://aphorism-citation.ru/index/0-117> (дата обращения: 10.08.2023).

7. Работа с чувствами. URL: [http://xn--80aaaaaraffd1byaf2aulm7ac7rnc.xn--p1ai/about\\_nirmetod2](http://xn--80aaaaaraffd1byaf2aulm7ac7rnc.xn--p1ai/about_nirmetod2) (дата обращения: 10.08.2023).
8. Татьяна Ковган Журналистика для начинающих. 8-9 классы. Учебное пособие. ФГОС; Просвещение, 2023 г.
9. Топ-15 книг по управлению эмоциями. URL: <https://lindeal.com/books/top-15-knig-po-upravleniyu-ehmociyami> (дата обращения: 10.08.2023).
10. Шабанов Сергей, Алешина Алена Эмоциональный интеллект. Российская практика; Манн, Иванов и Фербер, 2021
11. Is it bad to bottle up your anger?  
URL: <https://www.bbc.com/future/article/20140729-is-it-bad-to-bottle-up-anger> (дата обращения: 10.08.2023).
12. The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership by David R. Caruso and Peter Salovey. Jossey-Bass. Pp. 15, 43.
13. Why Aren't More Highly Intelligent People Rich? A Nobel Prize-Winning Economist Says Another Factor Matters a Lot More.  
URL: <https://www.inc.com/jeff-haden/why-arent-more-highly-intelligent-people-rich-a-nobel-prize-winning-economist-says-another-factor-matters-a-lot-more.html> (дата обращения: 10.08.2023).