***Развитие эмоционального интеллекта учащихся на уроках английского языка***

***Учитель английского языка г. Тольятти***

***Классической гимназии №39 им. В. Ф. Маргелова***

***Соболева Ирина Викторовна***

*«Только сердцем постигается истинное положение вещей, ибо самое важное скрыто от глаз».*

Антуан де Сент-Экзюпери. "Маленький принц"

Только недавно общественные   науки  заинтересовались   и  плотно  занялись  эмоциональными сторонами  личности и  поведения,  которые  ранее  считались  неподдающимися идентификации,  измерению и полному пониманию. Сейчас их все более  признают решающими факторами эффективного функционирования  и на  работе, и  в  нашей личной жизни. Хорошие  взаимоотношения и сотрудничество  являются  ключом  к нашему  успеху  в каждой  области  человеческой  деятельности. Изучение эмоционального интеллекта насчитывает чуть больше одного десятилетия. Однако сегодня этой проблемой занимаются специалисты уже по всему миру. Среди них Р. Бар-Он, Д. Гоулман , Дж. Мейер, П. Сэловей, Л. Моррис, Д. Карузо и другие.

Современная школа должна быть, прежде всего*, гуманистической,* отсюда и повышенное внимание к EQ, и осознание необходимости  создания в современном образовательном учреждении такой атмосферы, которая бы способствовала  развитию эмоционального интеллекта учащихся.

Что же такое EQ?(It's the capacity for recognizing our own feelings and those of others, for motivating ourselves, and for managing emotions well in ourselves and in our relationships-Daniel Galerman, E.I. Bantam).  Эмоциональный интеллект – это способность человека понимать и контролировать свои эмоции, а также эмоции окружающих, и на этой основе строить  взаимодействие. Считается, что EQ куда более важный фактор для успеха человека, чем "обычный” интеллект – IQ. (По западным исследованиям успешность любой деятельности лишь на 33% определяется техническими навыками, знаниями и интеллектуальными способностями — IQ, и на 67% эмоциональным интеллектом или эмоциональной компетентностью — EQ. Для руководителей (лидеров) эти цифры различаются еще сильнее — 15 и 85% соответственно).  Личность с высоким EQ инициативна, найдет выход из любой сложной ситуации, легко и конструктивно решит все проблемы. Обладатель высокого EQ приятен в общении, старается избегать конфликтных ситуаций, самодостаточен и независим, реалистично оценивает свои способности. Высокий уровень эмоционального интеллекта отвечает наивысшему уровню развития внутреннего мира человека. Мотивация  поведения такого человека осуществляется не снаружи, а исключительно изнутри. Таким человеком исключительно сложно манипулировать, он ощущает высокий уровень  психологического благополучия и прекрасно живет в гармонии с самим собой и окружающими людьми. Надо сказать, что в отличие от IQ, EQ не является неизменяемым. Возраст, пол и этническое происхождение не ставят ограничений в повышении EQ*.* Чем сильнее ваши эмоциональные способности, тем вернее вы будете успешны  как работник, как родитель,  как менеджер, взрослое  дитя своих родителей, партнер  для близких вам людей, или как кандидат на  рабочее место.

  Начало этому процессу может быть заложено в детстве.  Поэтому  остро стоит вопрос о введении и широком использовании таких социально-эмоциональных программ,  которые были бы направлены на улучшение и развитие эмоциональных и социальных навыков у детей и подростков, и давали бы им возможность использовать эффективные стратегии выживания и преодоления учебных и жизненных трудностей, помогали бы лучше  отдавать себе отчет  в своих эмоциях, более позитивно  относиться к себе,  лучше  ладить с другими, решать свои проблемы, справляться  со стрессом и  радоваться  жизни.

  Исследования   эмоциональных способностей показали, что это хорошая профилактическая  мера против  грубого насилия и неприемлемого поведения, что, надо признать, становится все более частым явлением в современной школе.  Развитие эмоциональных  способностей  в раннем возрасте дает детям хорошее преимущество во взрослом состоянии.

   Самым эффективным в смысле развития EQ, является иностранный язык. EQ – это коммуникабельность в действии, а уроки иностранного языка направлены на формирование коммуникативной компетенции, в результате которой и может быть успешно осуществлена эта самая коммуникация.  Развитие EQ  неразрывно связано с коммуникативным подходом в обучении языку, который предполагает эффективное взаимодействие учащихся друг с другом в парах и группах. Также иностранный язык является предметом интегративным и охватывает практически весь спектр интересов человека: литературу, искусство, политику, спорт, бизнес, образование, здоровье, географию, науку и т.д., что легко позволяет сделать его личностно-значимым для ученика.

  В  контекст современного урока необходимо включать эмоциональное содержание в виде ***провокационных вопросов, друдлов***, ***незаконченных цитат, музыкальных клипов,  новостных сюжетов, интересных фактов, слайд-шоу***и т.д. Все это может быть легко взято из сети Интернет и адаптировано к учебному материалу  для любой возрастной категории.

     В самом процессе обучения необходимо использовать набор «психологических чудес»: ***аллегоричность изложения информации через целостный образ; удивление*** (эмоциональный стресс); ***новые термины в речи*** (недопонимание);***недосказанность с намеками на особые мотивы; ссылка на авторитет; лесть или комплимент; приемы самовыражения***(включение в беседу личных эмоциональных переживаний); ***откровенность заявления; провокации в диалоге или дискуссии; эмоциональная и интеллектуальная поддержка***(прогнозирование успеха); ***кодирование фактологической информации в образную; визуализация информации и образов; шифровка, дешифровка, фильтрация, опознание информации; вживание в образ, сопереживание; смена фокусировки.***

   Также на уроке целесообразно применять приемы релаксации для снятия напряжения, используя  ***музыку, цвет, мышечное и дыхательное расслабление, элементы арт-терапии***. Нельзя не сказать о ***приемах визуализации и ассоциирования*** с положительными воспоминаниями, ***приемах вербализации*** своего эмоционального состояния и, наоборот, использования ***жестовой, невербальной речи, элементы тренингов***.

  Одна из проблем – обучение языку эмоций. Для этой цели надо научить учащихся использовать языковые структуры для выражения чувств, несколько глаголов (в том числе и модальных), и множество прилагательных.    Нельзя не сказать и о ***музыкальном искусстве***, без которого трудно представить обучение иностранному языку. Это мощнейшее средство развития  EQ, помогающее понять свои эмоции, управлять ими и в целом воспринимать мир эмоционально. Этапы урока, на которых может быть использован музыкальный материал и методические задачи его применения, - различны. Все зависит от мастерства и творчества учителя. Но, несомненно, что музыка не только развивает речевой слух, слуховое внимание, совершенствует работу артикуляционного аппарата, что так важно при овладении языком, но и несет культурологическую информацию, создает настроение и вызывает положительные эмоции.

 Для развития EQ на уроке иностранного языка также можно рекомендовать следующие типы заданий:

1.  вступительные игры, задания «для разогрева» (ice breakers, warmers);

2.  ролевые игры и групповые дискуссии (role-plays, discussions);

3.  проектную деятельность (project work);

4.  задания, в которых учащиеся должны узнать об интересах друг друга, привычках, предпочтениях и характере (guides, questionnaires);

5.  упражнения на символическое превращение отрицательных эмоций                           в положительные;

6.  проблемные ситуации, предполагающие самостоятельный поиск выхода.

Примеры заданий:

1. задание, в котором учащиеся должны узнать об интересах друг друга, привычках, предпочтениях и характере (guides, questionnaires): (при изучении условных предложений)

Adress to your partner:

-if you won a lot of money, I think the first thing you'd buy would be...

-if you got a tattoo, I bet you'd choose...

-if you could choose your ideal job, you'd probably be...

-if you could have something to eat or drink, I bet you'd choose...

(the partner should agree or disagree and give the right answer)

2. задание «для разогрева» (ice breaker, warmer):

Clishes in EFL-land

Complete the following sentences:

1. What do you like doing in...(your free time)?

2. What would you do if...(you won the lottery)?

3. Have you ever met...(a famous person)?

4. If it's sunny tomorrow...(we'll go to the beach).

5. When I was having a shower...(the phone rang).

6. John loves Mary, but...(she doesn't love him).

Это задание позволяет определить сформированность стереотипов при изучении английского языка.

3. задание, в котором учащиеся должны узнать об интересах друг друга, привычках, предпочтениях и характере (guides, questionnaires)

I am you

Imagine you are your partner and complete the sentences:

1. I like the colour...because...

2. My biggest fear is...

3. I like people who...

4. People like me because...

Психолог Robert Sternberg выделил 5 составляющих эмоциональной компетенции:

* Self-awareness (самосознание);
* Managing emotions(управление эмоциями);
* Self-control/self-motivation(самоконтроль, самомотивация);
* Empathy( эмпатия-ощущение способности испытывать за другого человека его чувства);
* Handling relationships(управление отношениями).

Считается необходимым привести примеры заданий, соответствующие данным компонентам:

* + - 1. Перекличка. Call the roll

*Цель* – сосредоточить внимание на эмоциональной структуре ребенка.

**self** **awareness**

Учитель выкликивает имена, но дети показывают число, обозначающее настроение. Например, 1- уныние, 2- грусть, 3 – нейтральное,4- радоcть, 5 – счастье. Ребята могут объяснить, почему они выбрали именно эту цифру. Как вариант, можно использовать цвета. Например, у нас есть 3 кружка – зеленый, красный, желтый. Если вы расстроены , поднимаете красный. Если хорошее настроение, поднимаете желтый, а зеленый означает приподнятость, вдохновение.

Показывая свое состояние и объясняя его, можно развить знание о своих эмоциях и об эмоциях окружающих тебя людей.

* + - 1. Урок сотрудничества. Cooperation.

**Self-control/self-motivation**

*Цель-* найти общий язык, выработать свой стиль сотрудничества.

Не говоря ни слова, ребята должны определить свои слова по теме, собрать пазл из них. Они делятся на 3 группы, каждой группе достаётся разрезанный кусочек бумаги( конфетка, звезда и сердечко), слова разделены на темы-эмоции, развлечения... . Лишнее слово на кусочке можно отдавать другой группе, но нельзя забирать и спрашивать, вообще говорить.

После можно составить историю со словами, представленными на формах.

Это упражнение тренирует самоконтроль и мотивацию, а также важно для сотрудничества.

* + - 1. Карусель обсуждений. Discussion Carousel.

**Handling relationships**

*Цель :* участие в обсуждении актуальных вопросов.

Это задание можно предлагать старшеклассникам. Каждому ученику раздаётся карточка. В карточках написаны темы, по которым нужно построить диалог. Ученики делятся на пары, садятся в круг. После завершения диалога партнеры меняются. Также, можно выявить, может ли ученик за ограниченное количество времени поддержать беседу на любую тему, которая может ему попасться в карточке.

Упражнение способствует поддержанию отношений, активному слушанию.

* + - 1. Спина к спине. Back to back.

**Handling relationships**

*Цель:* совершенствовать устную речь, слушание и наблюдение.

Ребята садятся друг к другу спиной, им выдаются листочки, на которых изображено, например, расписание распорядка дня. Задача- рассказать о планах на будущее.

Очень не просто разговаривать ,не смотря друг на друга. Но упражнение помогает слушать и слышать друг друга, что важно в развитии отношений.

5. Определи состояние человека.Guess how a person feels. **Empathy**

*Цель:* определить чувства людей по картинке.

Определять эмоции не каждый может. Но это умение позволяет чувствовать людей, а значит, управлять их эмоциями.

6. Светофор. Traffic lights.

**Empathy**

*Цель* игры "Светофор" заключается в развитии эмпатии, контроле побуждений и способности справляться с гневом.

Так, для обучения контроля побуждений можно разработать специальное табло в виде светофора, на котором отчетливо воспроизводятся шесть пунктов с указанием конкретных шагов.

Red light

Красный свет

Stop, calm down and think before you act.

1) Остановись, успокойся и подумай, прежде чем действовать.

Yellow light

Желтый свет

Tell about difficulties and about feelings you are experiencing.

2) Расскажи о своих трудностях и о том, какие чувства ты при этом испытываешь.

Set a positive goal.

3) Поставь себе позитивную цель.

Think about solutions.

4) Продумай варианты решений.

In advance think about the consequences.

5) Заранее подумай о последствиях.

Green light

Зеленый свет.

Get to the action and follow the best plan.

6) Приступай к действиям и следуй наилучшему плану.

В 5 классе отношения между сверстниками начинают играть в их жизни огромную роль. Необходимо укрепление дружеских отношений.

К этому остроумному приспособлению в виде «светофора» регулярно прибегают, когда ребенок, к примеру, готов прийти в ярость, обидеться при проявлении неуважения или разразиться слезами, когда его поддразнивают; при этом предлагается набор конкретных шагов, помогающих справляться с этими напряженными моментами более взвешенными способами. Помимо обуздывания чувств, указывается более эффективный способ действовать. А став привычным способом справляться с бурным эмоциональным порывом, то есть думать, прежде чем действовать под влиянием чувств, он может стать и главной стратегией, помогающей справляться с опасностями и подросткового возраста и последующей жизни.

В шестом классе эти уроки имеют более непосредственное отношение к искушениям и всяческим влияниям, толкающим детей к вредным привычкам, начинающим проникать в их жизнь.

К девятому классу, когда подростки лицом к лицу сталкиваются с более расплывчатой социальной реальностью, особое значение приобретает способность смотреть на дело с разных точек зрения – своей и других причастных к этому людей.

    Развитие эмоционального интеллекта, как было сказано выше, неразрывно связано с коммуникативным подходом в обучении языку. Но эффективность такой работы напрямую зависит от используемых учителем методик и техник,   необходимых  для осмысленного общения,  развивающих  уверенность и  создающих  положительную атмосферу сотрудничества в классе. Все это не может не влиять на повышение мотивации и интереса к  предмету «иностранный язык» и созданию положительного эмоционального фона урока.

Таким образом, иностранный язык становится не только увлекательным и запоминающимся как предмет, но и значимым относительно его эмоциональной составляющей.  Глобальные тенденции современного мира таковы, что важность эмоциональной компетентности будет все больше возрастать. Экономически и информационно и в бизнесе и в политике мы становимся все более взаимозависимыми, поэтому приходится думать об установлении более тесных, т. е. более эмоциональных отношений, и, соответственно, о развитии EQ в условиях системы школьного образования.

## Литература

* Алешина А., Шабанов С. Ничего личного — только бизнес. Эмоциональный интеллект для достижения успеха. СПб.: Питер, 2012. [ISBN 978-5-459-01580-5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F:%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9785459015805)
* Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // [Вопросы психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8B_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8). 2020. № 3. С. 78—86.
* Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // [Вопросы психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8B_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8). 2012. № 5. С. 57—65.
* *Андреева И. Н.* Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. — Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2013. — С. 388. —100 экз. — [ISBN 978-985-531-260-5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F:%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9789855312605).
* *Кабаченко Т. С.* Психология управления. — М.: Педагогическое общество России, 2023.
* *Аналоуи Ф., Карами А.* Стратегический менеджмент. — М.: ЮНИТА-ДАНА, 2022.
* Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ — М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. — С. 560. — [ISBN 978-5-91657-684-9](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F:%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9785916576849)
* Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе — М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. — С. 512. — [ISBN 978-5-91657-729-7](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F:%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9785916577297)
* Гоулман Д. Эмоциональный интеллект М.: АСТ, 2008. [ISBN 978-5-17-039134-9](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F:%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9785170391349)
* *Манфред Кэ де Ври.* Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта = The Leadership Mystique: A User's Manual for the Human Enterprise. — М.: [«Альпина Паблишер»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%9F%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%88%D0%B5%D1%80%D0%B7_(%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)), 2023. — С. 276. — [ISBN 978-5-9614-1483-7](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F:%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9785961414837).
* *Стивен Дж. Стейн.* Преимущества EQ. — М.: Баланс Бизнес Букс, 2023. — С. 384. — [ISBN 978-966-415-016-0](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F:%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9789664150160).
* Андреева И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов // Психология образования сегодня: теория и практика: Минск, 2023.
* [Стайн С, Бук Г](http://thelib.ru/authors/stayn_s_buk_g.html) Преимущества EQ: Эмоциональная культура и ваш успех; [Electronic resourse ] http://thelib.ru/books/stayn\_s\_buk\_g/
* Материалы с сайта http://www.eqspb.ru/
* BBCTeachingEnglish (www.teachingenglish.org.uk/think/articles/emotional-intelligence-elt)
* Кириллова А.И. Возможности формирования ценности здорового образа жизни на уроках иностранного языка // Гуманитарные научные исследования. – Апрель 2023. – № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2013/04/2788>
* Бреслав, Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл, 2004.
* Кириллова А.И. Использование арт-технологий на уроках иностранного языка // Гуманитарные научные исследования. – Декабрь 2023. – № 12 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2013/12/5398>
* Новгородова Е.Е. Особенности формирования устной иноязычной речи посредством речевого взаимодействия на занятиях по английскому языку // Современные научные исследования и инновации. – Январь 2024. – № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/01/30526>
* Валеева Р.З. Ролевая игра как активный метод обучения иностранному языку в вузах культуры и искусств // Гуманитарные научные исследования. – Декабрь 2013. – № 12 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2013/12/5479>
* Устинина Г.Ф. Использование видеоматериалов на занятиях иностранного языка как средство формирования навыков межкультурной коммуникации // Гуманитарные научные исследования. – Март 2013. – № 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2013/03/2469>
* Кириллова А.И. Межкультурная коммуникация через стратегии речевого поведения // Гуманитарные научные исследования. – Январь 2024. – № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2014/01/5741>
* Сатарова Л.Х. Основные проблемы межкультурной коммуникации как фактор развития современного общества // Современные научные исследования и инновации. – Декабрь 2023. – № 12 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2013/12/29074>