

ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У УЧАЩИХСЯ

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать свои эмоции и эмоции других людей, их намерения и мотивацию, а также управлять такими эмоциями. Это особая способность человека правильно ощущать и оценивать ситуацию, быть уравновешенным и устойчивым к влиянию негативных эмоций и стрессов. Эмоциональный интеллект человека развивается на протяжении всей его жизни. В детстве ребенку сложно контролировать свои эмоции, зачастую он и сам не может понять и объяснить свои желания и чувства, из-за чего его поведение может быть непредсказуемым, а эмоциональный триггер может привести к неожиданным последствиям. По мере взросления эмоциональный интеллект развивается и совершенствуется, что помогает человеку понимать свои эмоции и учиться их контролировать.

Приведем примеры приемов, с помощью которых можно развивать эмоциональный интеллект обучающихся на уроках иностранного языка и во внеучебной деятельности. Ведение *дневника эмоций* позволяет фиксировать эмоции и вызвавшие их события. Когда известно, что провоцирует эмоцию, можно легко контролировать провоцирующие факторы. Важно не только знать и понимать эмоции, но и правильно выражать их словесно. От названия эмоции зависит отношение к ней. Например, как понять: ваш оппонент сейчас расстроен, раздражен, тревожен, зол или удручен? Прием «подбор правильных слов» позволяет снизить уровень тревожности. Также необходимо правильно описывать как собственные эмоции, так и эмоции других людей, придерживаясь при этом схемы «факт – ваше к нему отношение». Проведение *тестирования* позволяет определить сильные и слабые стороны личности, осознать и развить ее лучшие качества. *Тренинги, коучинги и самокоучинги* способствуют получению инструментов и техник для работы над собой, что в дальнейшем даст возможность задействовать для решения конкретных задач весь потенциал эмоций.

Изучая иностранный язык, учащиеся погружаются в языковую среду, учатся понимать эмоции и поведение носителей иной культуры, которые могут отличаться от привычных им. По мере изучения, понимания и осознания изучать язык будет проще, поскольку, чтобы заговорить на другом языке, нужно научиться понимать культуру, национальные традиции, чувства и эмоции носителей иностранного языка. Формирование эмоционального интеллекта в тандеме с интеллектуальными способностями поможет учащимся повысить мотивацию, понять свое поведение, работать в команде и настроить систему доверительных и открытых взаимоотношений с окружающими людьми.