

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»  
протокол от 26.12.2024 № 3

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»  
И.В. Пестова  
«26» декабря 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Формирование и развитие эмоционального интеллекта»**

Возраст обучающихся: 17 - 18 лет  
Срок реализации: 2 месяца

Авторы – составители:  
Эбель Виктория Сергеевна,  
педагог-психолог;  
Глухих Виктория Михайловна,  
методист;  
Кудина Ольга Сергеевна,  
методист;  
Шинкун Елена Валентиновна,  
методист

г. Полевской, 2024

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность программы	4
1.2.	Цель программы	4
1.3.	Задачи программы	4
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Продолжительность программы	5
1.6.	Планируемые результаты	6
1.7.	Оценка результативности	6
1.8.	Условия реализации программы	6
1.9.	Перечень методических материалов, необходимых для реализации программы	6
1.10.	Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий)	6
2.	Нормативно – правовое обеспечение	7
2.1.	Перечень и описание основных мероприятий программы	7
	Список литературы	10
	Приложение № 1	12
	Приложение № 2	28

## **1. Пояснительная записка**

В основе программы лежит идея в достижении личностных результатов освоения обучающимися основной образовательной программы через формирование у них навыков эмоционального интеллекта как одной из важнейших составляющих успешной личности XXI века. Эмоциональное образование выступает принципиально новым элементом системы качественного изменения современного российского образования. В рамках данной программы представлены 3 взаимосвязанных блока: программа формирования и развития у детей и подростков эмоционального интеллекта в образовательном процессе; программа повышения квалификации педагогов в области психолого-педагогического сопровождения детей при формировании у них эмоционального интеллекта; программа работы с родителями по развитию эмоционального интеллекта у детей.

С целью создания условий для формирования и развития эмоционального интеллекта у участников образовательного процесса, была взята за основу программа из реестра рекомендованных программ Федерацией психологов образования (ссылка <https://www.rospsy.ru/node/127>), авторами которой является коллектив Государственного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №89 Калининского района Санкт-Петербурга Шингаев С.М., научный руководитель школы, доктор психологических наук, профессор СПб АППО Юркова Е.В., педагог-психолог, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии человека РГПУ им.И.А.Герцена Бунакова А.В., педагог-психолог, Каликина С.А., педагог-психолог «Формирование и развитие эмоционального интеллекта у участников образовательного процесса».

С целью адаптации программы для реализации педагогом-психологом специалистами ГБУ СО «ЦППМСП «Лад», были внесены следующие изменения: актуализировано описание научно-методологического обоснования программы; скорректирована структура и содержание программы; уточнены требования к материально-техническим условиям реализации программы в соответствии с

имеющимися ресурсами центра.

### **1.1. Актуальность программы**

С самого раннего периода жизни у детей появляется масса эмоций. Они показывают различные чувства, такие как, гнев, страх, радость, гордость, стыд и т.д.

Вся эта система чувств образует эмоциональную сферу человеческой жизни. При помощи эмоций мы получаем информацию о собственном состоянии и состоянии другого человека. Положительные эмоции дают ощущение безопасности и надежности. Отрицательные же эмоции, наоборот, сигнализируют об опасности и неудовольствии. И для того, чтобы ребенок смог успешно адаптироваться в обществе, ему нужно научиться уметь контролировать свои чувства и эмоции, осознанно влиять на них и уметь распознавать и признавать чувства других людей, т.е. обладать развитым эмоциональным интеллектом.

Для решения данной проблемы специалисты разрабатывают психолого-педагогические программы, направленные формирование у обучающихся навыков эмоционального интеллекта как одной из важнейших составляющих успешной личности, а также в формировании и развитии эмоционального интеллекта у педагогов и родителей детей, как полноправных участников образовательного процесса.

**1.2. Цель программы:** формирование условий, обеспечивающих развитие эмоционального интеллекта, позволяющего несовершеннолетним успешно социализироваться в современном обществе.

### **1.3. Задачи программы:**

- Сформировать способность к пониманию и идентификации собственных эмоциональных состояний и эмоций других людей в социальном взаимодействии.
- Сформировать способность к регуляции собственного эмоционального состояния в ситуациях взаимодействия.
- Сформировать навыки эмпатических способностей.

**1.4. Адресат:** несовершеннолетние 7-18 лет.

**1.5. Продолжительность программы:**

Общий объем программы в часах: 16 часов. Продолжительность каждого занятия – один астрономический час, при необходимости продолжительность занятия может корректироваться.

**1.6. Форма обучения:** очная, с возможным применением дистанционных образовательных технологий.

**Форма организации:** индивидуальная, групповая.

**Качественные результаты реализации программы:**

1. Развитие эмоционального интеллекта у детей: умение распознавать собственные чувства и чувства другого человека, умение адекватно проявлять свои чувства в различных ситуациях, понимание последствий своего поведения.
2. Повышение психологической компетентности педагогов образовательных организаций в области формирования и развития эмоционального интеллекта детей.
3. Повышение уровня психологической грамотности родителей в области формирования и развития эмоционального интеллекта у детей и подростков.

**Количественные результаты реализации программы:**

1. Увеличение числа детей с высокими показателями эмоционального интеллекта – по методикам М.Холла и Д.Гоулмана.
2. Повышение уровня развития отдельных показателей эмоционально-ценностного, когнитивного и коммуникативно-деятельностного компонентов психологической компетентности родителей – Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия (ОДРЭВ) Е.И. Захаровой.

**1.7. Оценка результативности:**

Оценка результативности является обязательным этапом проведения коррекционно-развивающей работы в рамках реализации программы. Оценочная процедура состоит из диагностики, выявления эффективных мероприятий, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных результатов в формировании и развитии эмоционального интеллекта детей для дальнейшего широкого и повсеместного внедрения в практику, коррекции структурного и содержательного компонентов программы с целью оптимизации ее результатов, а также планирования новых этапов ее реализации с учетом достигнутого. Диагностика проводится на входе в программу и по ее завершении.

### **1.8. Условия реализации программы:**

#### **Требования к специалистам, реализующим программу:**

Специалист, реализующий программу, имеет высшее психолого-педагогическое образование. Компетентность педагога, реализующего программу, включает представление о планируемых результатах данной программы, умения проектировать зону ближайшего развития, психологически обеспечивать эмоционально-комфортную образовательную среду.

### **1.9. Перечень методических материалов, необходимых для реализации программы:**

- пакет диагностического инструментария;
- стимульный материал к диагностическим методикам в работе с детьми и подростками, родителями (бланки, анкеты, тесты);
- набор пиктограмм эмоций, фотографий мимических выражений детей и подростков, сюжетных картин для каждого занятия;
- метафорические ассоциативные карты с ситуациями взаимодействия;
- печатные пособия, раздаточный материал к занятиям.

### **1.10. Требования к материально-технической оснащенности организации**

**для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий):**

Занятия проводятся в кабинете педагога-психолога, позволяющего комфортное размещение участников программы, также для реализации занятий в кабинете предусмотрено наличие технического оснащения (ноутбук, мультимедийный проектор) и канцелярских предметов (бумага, фломастеры, ватманы, ручки, цветные карандаши и т.д.). Для проведения входной и итоговой психологической диагностики предусмотрен комплект диагностических методик.

**2. Нормативно-правовое обеспечение:**

Нормативно-правовое обеспечение данной программы соответствует действующему законодательству РФ и локальным актам ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо».

**2.1. Перечень и описание основных мероприятий программы**

«Мой эмоциональный интеллект» - развивающие занятия для детей и подростков.

Мероприятия	Цели	Задачи
«Мой эмоциональный интеллект»	Развитие способности к пониманию и идентификации собственных эмоциональных состояний и эмоций других людей в социальном взаимодействии.	Формирование представлений о природе эмоций, функциях в жизни человека, разнообразии проявлений в поведении человека и взаимодействии.
	Развитие способности к регуляции собственными эмоциональными состояниями и в ситуациях взаимодействия.	Формирование умений распознавать эмоциональные состояния людей в общении.
	Развитие эмпатических способностей.	Формирование умений рефлексии собственных эмоций. Формирование умений и навыков вербализации эмоций во взаимодействии (групповом и межличностном).

		<p>Формирование умений саморегуляции в общении.</p> <p>Формирование умений и навыков внутригруппового и межличностного взаимодействия.</p> <p>Формирование умений и навыков к ритуальному виду общения.</p>
--	--	---

### Мероприятия для детей и подростков «Мой эмоциональный интеллект».

Содержание каждого занятия предполагает тематические упражнения или игры, направленные на распознавание, рефлексии и вербализацию эмоциональных состояний. Это способствует формированию навыков наблюдательности в общении, рефлексии и эффективным речевым моделям выражения эмоций. Название занятий, применяемые технологии и содержание должны быть ориентированы на возраст детей.

#### *Тематическое планирование занятий*

№	Тематика занятий	Реализуемая задача	Количество часов
1.	<p>Мир эмоций: узнавание и проявление эмоций в поведении.</p> <p>Язык эмоций. Культура и выражение эмоций.</p>	<p>1. Формирование представлений о разнообразии проявлений в поведении человека и взаимодействии.</p> <p>2. Формирование умений рефлексии собственных эмоций.</p>	4
2.	<p>«Я управляю своими эмоциями».</p> <p>«Безопасное выражение собственных эмоций».</p> <p>«Мой внутренний критик» (для подростков).</p>	<p>1. Формирование навыков саморегуляции в общении.</p> <p>2. Формирование умений рефлексии собственных эмоций.</p> <p>3. Формирование умений и навыков вербализации эмоций во взаимодействии (групповом и межличностном).</p>	6

3.	Этикет общения  Межличностные отношения: дружба, вражда, любовь.	1. Формирование навыков саморегуляции в общении. 2. Формирование умений и навыков внутригруппового и межличностного взаимодействия. 3. Формирование умений распознавать эмоциональные состояния людей в общении. 4. Формирование умений и навыков ритуального общения.	4
4.	Типичные трудные ситуации в школе. Стратегии преодоления.	Формирование умений и навыков конструктивного разрешения трудных ситуаций.	2
Итого:			16

### Основные методики измерения эмоционального интеллекта

Название методики, авторы	Измеряемые характеристики
MEIS, Дж.Майер, П.Саловей, Д.Карузо	Восприятие эмоций, эмоциональное содействие, эмоциональное понимание, эмоциональное управление
EQ, Н.Холл	Эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей
MSCEIT, MSCEIT V2.0, Дж.Майер, П.Саловей, Д.Карузо	Способность понимать эмоции, использовать эмоции в процессе мышления, воспринимать эмоции, управлять эмоциями
ЭмИн, Д.В.Люсин	Понимание и управление своими эмоциями, понимание и управление чужими эмоциями, контроль экспрессии
Шкала эмпатии, А.Меграбиан	Эмпатия

## Список литературы

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб: БХВ.: Петербург, 2012.
2. Анковски Э., Анковски Э. Что у него в голове? – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2016.
3. Армстронг Т. Ты можешь больше, чем думаешь. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2016.
4. Болотова А. К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. – М.: Изд.дом Высшей школы экономики, 2012.
5. Бронсон П., Мерримен Э. Воспитательный шок. Революционный взгляд на воспитание детей и подростков. – М.: Эксмо, 2013.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСт; Владимир: Астрель, 2011.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты. – М.: «АСТ», 2014.
8. Гиппенрейтер Ю.Б. Чудеса активного слушания. – М.: «АСТ», 2014.
9. Гиппенрейтер Ю.Б., Фаликман М.В. Психология мотивации и эмоций. – М.: «АСТ», 2009.
10. Готтман Д., Деклео Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей. – Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2014.
11. Гоулмэн Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. 6-е издание/bookto.org – Электронная библиотека.
12. Кипнис М., Кипнис М. Тренинг коммуникации. – М.: Ось - 89, 2007.
13. Кэрролл Э. Изард. Психология эмоций. – СПб., 2006.
14. Майрок А. Почему Я? История белой вороны. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2014.
15. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. Цели, задачи и основные принципы. – СПб: Изд-во Речь, 2005.
16. Селигман М. Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2014.
17. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – СПб: Изд-во Речь, 2006.

18. Фельдман Барретт Л. Как рождаются эмоции. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2018.
19. Экман П. Психология эмоций. – СПб: Изд-во Питер, 2010.
20. Развивающая психолого-педагогическая программа: Формирование и развитие эмоционального интеллекта у участников образовательного процесса. Авторский коллектив по руководством Шингаева С.М. – СПб: 2018.

## Тест на определение уровня развития эмоционального интеллекта (Н.Холл)

– заполнение теста рассчитано на 15 минут

### Инструкция

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звёздочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

### Обозначение баллов:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полностью не согласен (-3 балла).</li> <li>• В основном не согласен (-2 балла).</li> <li>• Отчасти не согласен (-1 балл).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отчасти согласен (+1 балл).</li> <li>• В основном согласен (+2 балла).</li> <li>• Полностью согласен (+3 балла).</li> </ul> |
|---|--|

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен понимать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не застреваю на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным						

	проблемам.							
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.							
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.							
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.							
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.							
19	Для меня важно в жизни понимать то, что я чувствую на самом деле в разных ситуациях.							
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.							
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.							
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.							
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.							
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.							
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.							
26	Я способен улучшить настроение других людей							
27	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей							
28	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей							
29	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей							

### Подсчет результатов

По каждой из 5 шкал (см. ниже) высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

<b>ШКАЛЫ</b>	<b>БАЛЛЫ</b>
<b>Шкала «Эмоциональная осведомленность»</b> пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.	
<b>Шкала «Управление своими эмоциями»</b> пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.	
<b>Шкала «Самотивация»</b> пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.	
<b>Шкала «Эмпатия»</b> пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.	
<b>Шкала «Распознавание эмоций других людей»</b> пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.	
<b>Интегративный уровень:</b>	

Уровень эмоционального интеллекта по отдельным шкалам:

14 и более - высокий

8-13 - средний

7 и менее - низкий

Интегративный уровень эмоционального интеллекта (сложить показатели по всем 5 шкалам)

70 и более - высокий

40-69 - средний

39 и менее - низкий.

## (методика ОДРЭВ)

### *1. Блок чувствительности:*

- способность воспринимать состояние ребенка (утверждения 1, 12, 23, 45, 34, 56);
- понимание причин состояния (2, 13, 24, 35, 46, 57);
- способность к сопереживанию (3, 14, 25, 36, 47, 58).

### *2. Блок эмоционального принятия:*

- чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком (4, 15, 26, 37, 48, 59);
- безусловное принятие (5, 16, 27, 38, 49, 60);
- отношение к себе как к родителю (6, 17, 28, 39, 50, 61);
- преобладающий эмоциональный фон взаимодействия (7, 18, 29, 40, 51, 62).

### *3. Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия:*

- стремление к телесному контакту (8, 19, 30, 41, 52, 63);
- оказание эмоциональной поддержки (9, 20, 31, 42, 53, 64);
- ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия (10, 21, 32, 43, 54, 65);
- умение воздействовать на состояние ребенка (11, 22, 33, 44, 55, 66).

## **Процедура проведения обследования**

Степень своего согласия с предложенными утверждениями испытуемый должен выразить с помощью пятибалльной шкалы:

- 2 – абсолютно верно; 4 – скорее всего это так; 3 – в некоторых случаях верно; – не совсем верно;  
1 – абсолютно неверно.

## **Текст опросника**

1. Я сразу замечаю, когда мой ребенок расстроен.
2. Когда мой ребенок обижается, то невозможно понять, по какой причине.
3. Когда моему ребенку больно, мне кажется, я тоже чувствую боль.
4. Мне часто бывает стыдно за моего ребенка.
5. Что бы ни сделал мой ребенок, я буду любить его.
6. Воспитание ребенка – сложная проблема для меня.
7. Я редко повышаю голос.
8. Если часто обнимать и целовать ребенка, можно заласкать его и испортить его характер.
9. Я часто даю понять моему ребенку, что верю в его силы.
10. Плохое настроение моего ребенка не может быть оправданием его непослушания.
11. Я легко могу успокоить моего ребенка.
12. Чувства моего ребенка для меня загадка.

13. Я понимаю, что мой ребенок может грубить, чтобы скрыть обиду.
14. Часто я не могу разделить радость моего ребенка.
15. Когда я смотрю на своего ребенка, то испытываю любовь и нежность, даже если он плохо себя ведет.
16. Я многое хотел(а) бы изменить в своем ребенке.
17. Мне нравится быть матерью (отцом).
18. Мой ребенок редко спокойно реагирует на мои требования.
19. Я часто глажу моего ребенка по голове.
20. Если у ребенка что-то не получается, он должен справиться с этим самостоятельно.
21. Я жду пока ребенок успокоится, чтобы объяснить ему, что он не прав.
22. Если мой ребенок разбаловался, я уже не могу его остановить.
23. Я чувствую отношение моего ребенка к другим людям.
24. Часто я не могу понять, почему плачет мой ребенок.
25. Мое настроение часто зависит от настроения моего ребенка.
26. Мой ребенок часто делает вещи, которые сильно мне досаждают.
27. Ничто не мешает мне любить своего ребенка.
28. Я чувствую, что задача воспитания слишком сложна для меня.
29. Мы с моим ребенком приятно проводим время.
30. Я испытываю раздражение, когда ребенок буквально «липнет» ко мне.
31. Я часто говорю ребенку, что высоко ценю его старание и достижения.
32. Даже когда ребенок устал, он должен довести начатое дело до конца.
33. У меня получается настроить ребенка на серьезные занятия.
34. Часто мой ребенок кажется мне равнодушным, и я не могу понять, что он чувствует.
35. Я всегда понимаю, почему мой ребенок расстроен.
36. Когда у меня хорошее настроение, капризы ребенка не могут испортить его.
37. Я чувствую, что мой ребенок любит меня.
38. Меня удручает, что мой ребенок растет совсем не таким, каким мне хотелось бы.
39. Я верю, что могу справиться с большинством ситуаций и проблем в воспитании моего ребенка.
40. Часто у нас с ребенком возникает взаимное недовольство.
41. Мне часто хочется взять ребенка на руки.
42. Я не поощряю мелкие успехи ребенка. Это может избаловать его.
43. Бесплезно требовать что-то от ребенка, когда он устал.
44. Я не в силах изменить плохое настроение ребенка.
45. Мне достаточно только посмотреть на ребенка, чтобы почувствовать его настроение.
46. Часто радость ребенка кажется мне беспричинной.
47. Я легко заражаюсь весельем моего ребенка.
48. Я очень устаю от общения со своим ребенком.
49. Я многое прощаю своему ребенку из-за любви к нему.

50. Я нахожу, что я гораздо менее способна хорошо заботиться о своем ребенке, чем ожидал(а).
51. У меня часто возникают спокойные, теплые отношения с моим ребенком.
52. Я редко сажаю ребенка к себе на колени.
53. Я часто хвалю своего ребенка.
54. Я никогда не нарушаю распорядок дня ребенка.
55. Когда мой ребенок устал, я могу переключить его на более спокойное занятие.
56. Мне тяжело понять желания моего ребенка.
57. Я легко могу догадаться, что беспокоит моего ребенка.
58. Иногда я не понимаю, как ребенок может расстраиваться по таким пустякам.
59. Я получаю удовольствие от общения с ребенком.
60. Не всегда легко принять моего ребенка таким, какой он есть.
61. Мне удастся научить ребенка, что и как делать.
62. Наши занятия с ребенком часто заканчиваются ссорой.
63. Мой ребенок любит ко мне прижиматься.
64. Я часто бываю строгой (строгим) со своим ребенком.
65. Лучше отказаться от посещения гостей, когда ребенок «не в духе».
66. Когда ребенок расстроен и ему трудно успокоиться, мне бывает трудно помочь ему.

### **Порядок и последовательность обработки данных**

Для получения стандартных баллов, которыми удобно оценивать выделенные характеристики, предлагается объединить показатели, относящиеся к каждой из них, и преобразовать по формуле:

$$a + \frac{b + c - d - e - f + 13}{5}, \text{ где } a, b, c - \text{ оценки положительных утверждений};$$

$$d, e, f - \text{ оценки отрицательных утверждений}.$$

Таким образом, складываются оценки положительных утверждений и вычитаются оценки отрицательных. В результате указанных вычислений можно измерять степень выраженности каждой характеристики в интервале от 0,5 до 5 баллов.

Для каждого показателя автором методики при ее апробации были подсчитаны средние и критериальные значения (см. таблицу).

Указанная в таблице величина N является тем крайним значением, которое, с учетом среднего квадратичного отклонения, может принимать отдельная характеристика, не выходя из области средних значений. В том случае, если в конкретной диаде показатель принимает значение ниже обозначенного N, мы можем вынести заключение о дефиците соответствующей характеристики эмоциональной стороны взаимодействия.

*Средние и критериальные значения показателей эмоциональной  
стороны детско-родительского взаимодействия*

Характеристика взаимодействия	Среднее значение (M)	Критериальное значение (N)
Способность воспринимать состояние	4,22	3,7
Понимание причин состояния	3,85	3,2
Эмпатия	3,39	2,8
Чувства родителей в ситуации взаимодействия	3,9	3,3
Безусловное принятие	3,84	3,2
Принятие себя в качестве родителя	3,78	3,1
Преобладающий эмоциональный фон	3,66	3,0
Стремление к телесному контакту	4,03	3,3
Оказание эмоциональной поддержки	3,47	2,8
Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия	2,95	2,3
Умение воздействовать на эмоциональное состояние ребенка	3,8	3,2

## Шкала Эмпатии (Меграбиан)

### Инструкция:

Вам предстоит ответить на ряд вопросов. Для оценки используйте следующую шкалу:

-4 – нет, абсолют но неверно (очень сильное несогласие)	-3 – нет, неверно (сильное несогласие)	-2 – в общем, нет (среднее несогласие)	-1 – скорее нет, чем да	0 – ни да, ни нет	+1 – скорее да, чем нет (слабое согласие)	+2 – в общем, да (среднее согласие)	+3 – да, верно (сильное согласие)	+4 – несомненно, да (очень сильное согласие)
---	--	--	-------------------------	-------------------	---	-------------------------------------	-----------------------------------	--

1. Мне становится грустно, когда я вижу, что человек, случайно попавший в компанию, находится в одиночестве.	
2. Люди несравненно более чувствительны, чем животные.	
3. Меня часто раздражают люди, демонстрирующие свои чувства.	
4. Меня раздражает, когда несчастные люди начинают себя жалеть.	
5. Если окружающие меня люди проявляют признаки нервозности, я тоже начинаю нервничать.	
6. Я считаю, что глупо кричать о своем счастье на всех перекрестках.	
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.	
8. Иногда меня глубоко трогают слова какой-нибудь песни о любви.	
9. Я теряю самообладание, когда мне приходится сообщать людям плохие новости.	
10. Мое настроение сильно зависит от окружающих.	
11. Большинство иностранцев, которых мне приходилось встречать, производят впечатление холодных и неэмоциональных людей.	
12. Из профессий, связанных с общением с людьми, я предпочел бы такую, где можно непосредственно помогать людям, чем профессию, где я выступал бы в роли преподавателя.	
13. Я не теряю душевного равновесия, если мой друг выходит из себя, действует необдуманно.	
14. Одинокие люди, наверное, недружелюбны.	
15. Вид плачущих людей всегда выводит меня из равновесия.	
16. Я чувствую себя счастливым, когда слушаю некоторые песни.	
17. Меня по-настоящему захватывают переживания литературных героев.	
18. Меня охватывает гнев, когда я вижу, что с кем-то жестоко обращаются.	
19. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня взволнованы.	
20. Когда друзья начинают говорить о своих проблемах, я стараюсь перевести разговор на другую тему.	
21. Когда я нахожусь среди незнакомых людей, меня мало волнует, нравлюсь я им или нет.	

22. Чужой смех не заражает меня.	
23. Иногда в кино меня удивляют и даже забавляют плач и вздохи зрителей.	
24. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.	
25. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.	
26. Чувства других людей могут не влиять на решения, которые я принимаю.	
27. Мне очень тяжело видеть страдания животных.	
28. Переживать всерьез из-за книг или кинофильмов просто глупо.	
29. Я огорчаюсь, когда вижу беспомощных стариков.	
30. Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие.	
31. Меня очень захватывают кинофильмы.	
32. Часто я замечаю, что могу оставаться спокойным, даже если вокруг все взволнованы.	
33. Маленькие дети иногда плачут безо всякой причины.	

## Ключ к шкале Эмпатии

1. Мне становится грустно, когда я вижу, что человек, случайно попавший в компанию, находится в одиночестве.	+
2. Люди несравненно более чувствительны, чем животные.	-
3. Меня часто раздражают люди, демонстрирующие свои чувства.	-
4. Меня раздражает, когда несчастные люди начинают себя жалеть.	-
5. Если окружающие меня люди проявляют признаки нервозности, я тоже начинаю нервничать.	+
6. Я считаю, что глупо кричать о своем счастье на всех перекрестках.	-
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.	+
8. Иногда меня глубоко трогают слова какой-нибудь песни о любви.	+
9. Я теряю самообладание, когда мне приходится сообщать людям плохие новости.	+
10.Мое настроение сильно зависит от окружающих.	+
11. Большинство иностранцев, которых мне приходилось встречать, производят впечатление холодных и неэмоциональных людей.	-
12. Из профессий, связанных с общением с людьми, я предпочел бы такую, где можно непосредственно помогать людям, чем профессию, где я выступал бы в роли преподавателя.	+
13. Я не теряю душевного равновесия, если мой друг выходит из себя, действует необдуманно.	-
14. Одинокие люди, наверное, недружелюбны.	+
15. Вид плачущих людей всегда выводит меня из равновесия.	-
16. Я чувствую себя счастливым, когда слушаю некоторые песни.	+
17.Меня по-настоящему захватывают переживания литературных героев.	+
18. Меня охватывает гнев, когда я вижу, что с кем-то жестоко обращаются.	+
19.Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня взволнованы.	+
20. Когда друзья начинают говорить о своих проблемах, я стараюсь перевести разговор на другую тему.	-
21. Когда я нахожусь среди незнакомых людей, меня мало волнует, нравлюсь я им или нет.	-
22. Чужой смех не заражает меня.	-
23. Иногда в кино меня удивляют и даже забавляют плач и вздохи зрителей.	-
24. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.	+
25. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.	-
26.Чувства других людей могут не влиять на решения, которые я принимаю.	-
27. Мне очень тяжело видеть страдания животных.	+
28. Переживать всерьез из-за книг или кинофильмов просто глупо.	-

29. Я огорчаюсь, когда вижу беспомощных стариков.	+
30. Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие.	-
31. Меня очень захватывают кинофильмы.	+
32. Часто я замечаю, что могу оставаться спокойным, даже если вокруг все взволнованы.	-
33. Маленькие дети иногда плачут безо всякой причины.	-

## Нормы

Шестибалл	Граница	Интерпретация
1	-4	Значительно ниже среднего
2	4	Ниже среднего
3	11	Немного ниже среднего
4	26	Немного выше среднего
5	34	Выше среднего
6	41	Значительно выше среднего

## Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В.Люсин)

### Инструкция

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№ п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				

15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением				

34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

## Тест эмоционального интеллекта Люсина / Бланк ответов

№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.					24.				
2.					25.				
3.					26.				
4.					27.				
5.					28.				
6.					29.				
7.					30.				
8.					31.				
9.					32.				
10.					33.				
11.					34.				
12.					35.				
13.					36.				
14.					37.				
15.					38.				
16.					39.				
17.					40.				
18.					41.				
19.					42.				
20.					43.				
21.					44.				
22.					45.				
23.					46.				

## Интерпретация

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
совсем не согласен	0 баллов	3 балла
скорее не согласен	1 балл	2 балла
скорее согласен	2 балла	1 балл
полностью согласен	3 балла	0 баллов
Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

## Стенайны

Стенайны	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ
1	31 и меньше	28 и меньше	31 и меньше	29 и меньше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 и больше	58 и больше	57 и больше	57 и больше

**Анкета**

*Пожалуйста, отвечая на вопросы, выберите и отметьте то количество пунктов, которое указано в тексте вопроса, для этого проставьте галочки в поле справа. Там, где не указаны готовые варианты, напишите развернутый ответ:*

**Вопросы**

**1) Эмоциональный интеллект – это...**

**(выберите 1 вариант ответа)**

- a) Способность контролировать свои эмоциональные проявления в школе, чтобы они не мешали выполнению рабочих задач.
- b) Умение ярко выражать свои эмоции и увлекать других людей.
- c) Способность воспринимать и понимать собственные эмоции, эмоции человека (ученика, коллеги, родителей учеников) и группы (ученического класса), а также управлять ими.

**2) Какие компоненты являются составляющими**

**эмоционального интеллекта**

**(выберите необходимое количество пунктов)**

- a) Эмоциональная выразительность, экспрессивность поведения
- b) Понимание себя
- c) Управление собой
- d) Умение контролировать внешнее проявление своих эмоций (скрывать, не показывать свои эмоции)
- e) Понимание других (социальная чуткость, эмпатия)
- f) Воодушевление других людей на достижение амбициозных целей
- g) Управление эмоциями других и взаимоотношениями

**3) Отметьте, какая из формулировок является определением эмоций (выберите 1 вариант ответа)**

*a) Относительно непродолжительное и неинтенсивное состояние человека, являющееся фоном его жизни*

*b) Устойчивое переживание человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности*

*c) Это психическое состояние, сильная реакция нервной системы на какой-либо стимул:*

- *возникает произвольно, без участия сознания*
- *вызывает позитивный или негативный психологический ответ, который побуждает организм к действию*

*д) Это психическое состояние, сильная реакция нервной системы на какой-либо стимул:*

**4) Перечислите 5 каналов управления эмоциями.**

**5) Алгоритм осознания своих эмоций включает в себя следующие шаги: (выберите нужное количество пунктов)**

*a) Обозначение эмоции точным словом*

*b) Анализ того, что именно в ситуации или в поведении людей вызвало мои эмоции*

*c) Анализ источника эмоций в самом себе*

*d) Понимание мотивов других людей в ситуации, вызвавшей мои эмоции (почему люди так поступают, что ими в действительности движет)*

*е) Принятие ответственности за свое состояние*

**6) Перечислите не менее 4 любых способов влияния на свое негативное эмоциональное состояние.**

**7) Назовите не менее четырех способов влияния учителя на эмоции ученического класса.**

**8) Чтобы управлять своими эмоциями нужно: (выберите 1 пункт)**

*а) Контролировать их, стараться не проявлять их внешне.*

*б) «Выплескивать» их как они есть в общении с людьми, чтобы не накапливались.*

*с) Осознавать их, проговаривать, анализировать их источник в самом себе.*

*д) Не обращать на них внимания, сами пройдут со временем.*