

**Конкурс научно-педагогических статей в рамках XIII Педагогических чтений
работников образовательных учреждений Санкт-Петербурга «Учимся вместе: новые
форматы для новых результатов»**

ГБОУ средняя школа №10 с углубленным изучением химии Василеостровского района
Семенова Надежда Игоревна, к.т.н., заместитель директора по НМР

Дунчик Наталья Петровна, к.ф.н., учитель русского языка и литературы

Номинация: Образование НА и ВНЕ урока: мотивация, деятельность, результат

Формирование эмоционального интеллекта на уроках русского языка и литературы

Введение понятия «эмоциональный интеллект» в научную парадигму произошло относительно недавно, поскольку психология разделяла эмоциональные и познавательные процессы. Первое упоминание этого термина в отечественных теоретических работах было сделано Г.Г. Гарсковой в 1999 году. За последующие два десятилетия наука существенно обогатила свои представления об эмоциях и об интеллекте, исследуя продуктивное взаимодействие аффективных и когнитивных процессов.

Несмотря на то, что прояснение сущности этого феномена до сих пор ведется Д.В. Люсиным, Э.Л. Носенко, О.И. Власовой, Г.В. Юсуповой, Т.П. Березовской, А.П. Лобановым, М.А. Манойловой и др., обновленный федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования уже устанавливает в качестве требования к результатам освоения обучающимися образовательных программ в разделе универсальных учебных регулятивных действий овладение эмоциональным интеллектом. В него входят умения [1]:

- ✓ различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- ✓ выявлять и анализировать причины эмоций;
- ✓ ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- ✓ регулировать способ выражения эмоций.

Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют распознавать не только сами эмоции, но и причины их возникновения, поэтому адекватно реагируют на критику и негативные ситуации, легче договариваются с другими людьми и быстрее принимают решения. Л.Ф. Баррет, доктор наук, профессор психологии Бостонского университета, имеет основания утверждать, что эмоции «возникают как комбинация физических свойств вашего тела и пластичного мозга, который устанавливает связи со средой, где он развивается, и культурой, и воспитанием, которые обеспечивают такую среду» [2]. Следовательно, эмоции можно и нужно формировать.

Стоит, однако, заметить, что эмоции кратковременны, являясь по своей сути реакцией на сиюминутные внешние раздражители. Иногда человек сам не может с достаточной степенью точности определить, что же он в данный момент ощущает и переживает. В некоторых случаях он маскирует одни эмоции с помощью невербальных компонентов, характерных для проявления совершенно других эмоций.

Не имеющего не только психологического, но и простого жизненного опыта ребенка подчас захлестывают ежедневные эмоциональные переживания. Не умея справиться со своим состоянием, он пытается избежать сложившихся ситуаций, прибегая к импульсивным действиям. Немудрено, что большая доля конфликтов в образовательном процессе между учителем и учеником, а также между самими школьниками происходит на фоне не распознанных вовремя эмоций собеседника.

Естественный процесс обучения владению собой происходит у ребенка во время общения со взрослыми и сверстниками в течение всего периода обучения в школе, но этого недостаточно для формирования устойчивого образовательного результата, как того требует государственный стандарт, и в этой ситуации на помощь приходят уроки русского языка и литературы.

Чтобы подросток научился различать эмоции и степень их выраженности, первоначально необходимо расширить его словарный запас в заданной области, обогатить так называемый эмоциональный словарь; ибо как можно обсуждать объект или явление, если вам не знаком термин, его обозначающий. Базовые или фундаментальные эмоции (гнев, страх, печаль, радость) обучающиеся основной школы определяют довольно легко, но уже составные, сложные эмоции (например, обида как смесь разочарования, отвращения, гнева и стыда) в большинстве случаев вызывают у них затруднения, хотя даже дошкольник может обидеться на маму, которая не купила ему вожеленную игрушку. Еще более непростым ребенку покажется задание назвать степень проявления эмоции. Ведь даже в рамках такой базовой эмоции, как радость, можно выделить радость-умиротворение, радость-ликование, радость-восторг, радость-эйфорию.

Русский язык демонстрирует неисчерпаемое богатство средств выразительности, которые также могут способствовать изучению психологии эмоций. Приведем в качестве примеров следующие упражнения.

1. Назовите основную (базовую) эмоцию, степени выраженности которой перечислены ниже:

Опасение, тревога, волнение, ужас, волнение, беспокойство.

Запишите слова в порядке нарастания эмоционального напряжения. Приведите примеры ситуаций, в которых человек может испытывать такие эмоции.

2. Назовите эмоцию по ее описанию:

Когда поведение человека или происходящее событие для человека неприемлемо, то у него сморщивается нос и появляются морщинки под нижними веками. Щеки и верхняя губа приподнимаются, а нижняя губа либо придвинута к верхней, либо выпячена вперед. При этом он невольно задерживает дыхание, после чего следует характерный выдох [7].

Является ли эта эмоция, по вашему мнению, положительно или отрицательно окрашенной? Попробуйте таким же образом описать удивление.

3. Из приведенного ниже перечня выберите прилагательные, характеризующие человека, испытывающего грусть:

Смущенный, раздраженный, унылый, пораженный, удрученный, подавленный, печальный, ликующий, угрюмый, трепещущий, сбитый с толку, безрадостный, невеселый, недовольный, огорченный, взбешенный, скорбный, дрожащий.

Чтение и обсуждение художественной литературы предоставляет учителю-словеснику обширный спектр психологических ситуаций, образцов и ценностей социального поведения. Ученые утверждают, что те эмоции, которые мы испытываем к персонажам книг, развивают такое же отношение к реальным людям. И литературное творчество играет в формировании подростка далеко не последнюю роль, поскольку учит «ставить себя на место другого человека, учит переживать, сочувствовать, жалеть, прощать – оно учит пониманию и любви к другому человеку, то есть тому, без чего невозможно само понятие духовно-нравственного воспитания» [3].

Учитывая, что при прочтении книги (особенно художественного произведения) человек может воспринимать ее по-разному в зависимости от своего эмоционального состояния, авторы предлагают ввести понятие эмпатического чтения. Под *эмпатическим чтением* будем понимать двусторонний процесс чтения, при котором читатель может войти в эмоциональное состояние героев литературного произведения, а может проецировать свои чувства на изображаемого персонажа. [6].

Эмпатия – сложный процесс, представляющий собой «понимание внутреннего мира, психических процессов другого человека <...> не с точки зрения стороннего наблюдателя, а изнутри, так, как это видит, воспринимает сам человек, по отношению к которому проявляется эмпатия» [5]. Эмпатия включает в себя следующие компоненты: эмоциональный (чувство), когнитивный (мысль) и поведенческий (действие) [4].

В соответствии с этим человек в первую очередь буквально реагирует на чувства других людей: расстраивается, если кто-то из них расстроен и т.п. Это происходит машинально, независимо от нашей воли. Затем на смену эмоции приходит рассуждение о том, что именно испытывает тот или иной человек. Здесь мы начинаем анализировать мимику, жесты, положение тела, тон голоса и т.д. И только после этого в нас зарождается желание совершить какое-либо действие по отношению к другому человеку: например, утешить того, кто расстроен. Те же процессы происходят во время чтения книги, но при условии, что происходит полное погружение читателя в текст произведения.

Вчитываясь в художественное произведение, ребенок переживает описанные в нем события и может реагировать на них так же, как этот делают герои книги, расцветивая в процессе чтения свой внутренний мир новыми эмоциональными красками. Задача учителя – помочь эти эмоции зафиксировать, научить их узнавать, называть и анализировать, то есть соединить с мыслительными процессами. Таким образом чтение становится средством для формирования эмоционального интеллекта обучающегося.

Рассмотрим сказанное на примере баллады Р. Бернса «Демон-любовник» в переводе С. Маршака.

– О, где ты был, мой старый друг,
Семь долгих, долгих лет?
– Я вновь с тобой, моя любовь,
И помню твой обет.
– Молчи о клятвах прежних лет,
Мой старый, старый друг.
Пушкой о клятвах прежних лет
Не знает мой супруг.
Он поспешил смахнуть слезу
И скрыть свои черты.
– Я б не вернулся в край родной,
Когда б не ты, не ты.
Богаче нашей стороны
Заморская земля.
Себе там в жены, мог бы взять
Я дочку короля!
– Ты взял бы дочку короля!
Зачем спешил ко мне?
Ты взял бы дочку короля
В заморской стороне.
– О, лживы клятвы нежных дев,
Хоть вид их сердцу мил.
Я не спешил бы в край родной,
Когда бы не любил.
– Но если бросить я должна
Детей и мирный кров, –
Как убежать нам, милый друг,
От наших берегов?
– Семь кораблей есть у меня,
Восьмой приплыл к земле,
Отборных тридцать моряков
Со мной на корабле.
Двух малых деток мать взяла
И стала целовать.

– Прощайте, детки! Большие вам
Не видеть вашу мать.
Корабль их ждал у берегов,
Безмолвный и пустой.
Был поднят парус из тафты
На мачте золотой.
Но только выплыли они,
Качаясь, на простор,
Сверкнул зловецим огоньком
Его угрюмый взор.
Не гнулись мачты корабля,
Качаясь на волнах.
И вольный ветер не шумел
В раскрытых парусах.
– О, что за светлые холмы
В лазури голубой?
– Холмы небес, – ответил он, –
Где нам не быть с тобой.
– Скажи: какие там встают
Угрюмые хребты?
– То горы ада! – крикнул он. –
Где буду я – и ты!
Он стал расти, расти, расти
И мачты перерос
И руку, яростно грозя,
Над мачтами занес.
Сверкнула молния из туч,
Слепя тревожный взор,
И бледных духов скорбный рой
Покрыв морской простор.
Две мачты сбил он кулаком,
Ногой еще одну,
Он судно надвое разбил
И все пустил ко дну.

Поскольку баллада – это лиро-эпическое произведение, то есть повествование, изложенное в стихотворной форме, то она в достаточной мере событийна. В то же время

краткость баллады не позволяет изложить описываемые события во всех подробностях, и многие моменты читающему приходится осознавать только при *изучающем* или *рефлексивном* чтении.

Для развития *антиципации* – вероятностного прогнозирования при чтении текста – учитель может предложить обучающимся сначала балладу без последних трех строф и дать возможность предположить, чем закончилось повествование.

Последующее внимательное прочтение полного текста позволит развивать читательскую и психологическую грамотность, при обсуждении, например, следующих вопросов:

1. Почему соблазнитель, разговаривая с героиней, поспешил «скрыть свои черты»?
2. Кто по роду занятий был соблазнитель?
3. Для чего и на какой срок он оставил героиню? Сумел ли соблазнитель достичь поставленной перед отплытием цели?
4. Почему, по вашему мнению, он стал демоном?
5. Что произошло с героиней за время его отсутствия?
6. Почему, имея возможность жениться на дочке короля, соблазнитель возвращается в родные края?
7. Долго ли героиня сопротивлялась уговорам демона? Почему, на ваш взгляд, героиня решаете принять предложение соблазнителя?
8. Что героиню волнует больше: способ побега или решение бросить маленьких детей и почему?
9. Что должно было насторожить героиню перед отплытием?
10. Что за «духов скорбный рой» реял над морским простором?
11. Каковы цели соблазнителя и молодой женщины на момент разговора? Совпадают ли они?

Уточнив таким образом скрытые при поверхностном прочтении детали нарратива, ученикам можно предложить ответить на вопрос, испытывала ли, по их мнению, героиня какие-либо чувства к соблазнителю. В этот момент необходимо обсудить с обучающимися, что чувства распространяются на объект, а эмоции – на ситуацию; что чувства отличаются от эмоций тем, что они устойчивы и сохраняются в течение длительного времени.

Теперь уместно будет предложить ученикам снова перечитать балладу и определить эмоции, возникающие у героини. Примерный результат обсуждения приведен в Таблице 1.

Таблица 1

Отрывок из баллады	Эмоция
– О, где ты был, мой старый друг, Семь долгих, долгих лет?	Удивление (или возмущение)
– Молчи о клятвах прежних лет, Мой старый, старый друг. Пусть о клятвах прежних лет Не знает мой супруг.	Страх
– Ты взял бы дочку короля! Зачем спешил ко мне?	Обида, неодобрение, разочарование (или возмущение)
– Но если бросить я должна Детей и мирный кров, – Как убежать нам, милый друг, От наших берегов?	Интерес, предвосхищение, тревога
– Прощайте, детки! Больше вам Не видеть вашу мать.	Печаль, горе
– О, что за светлые холмы В лазури голубой?	Восхищение, удивление (или тревога)
– Скажи: какие там встают	Подозрение, тревога (или ужас)

При анализе эмоционального состояния героини учащихся может удивить разнообразие предлагаемых версий и даже их противоположность. Например, первую реплику можно произнести с удивлением, если героиня достаточно легко отнеслась к юношеским отношениям и даже не рассчитывала на возвращение молодого человека; а можно вложить в нее возмущение, если девушка долго ждала уехавшего, но вынуждена была выйти замуж за другого. Учитель должен подвести ребят к мысли, что образ литературного героя можно создать всего лишь одной фразой, произнесенной с определенным эмоциональным настроем.

Ряд экспериментов, проведенных зарубежными психологами, показал, что люди, которые регулярно читают художественную литературу, обладают более высоким уровнем эмпатии [8]. Даже после прочтения небольших отрывков текста испытуемые были способны определить на фотографии более сложные эмоции, чем радость или гнев, даже видя лишь фрагмент лица на изображении.

Авторы статьи предложили обучающимся серию фотографий, на которых были зафиксированы лица людей, отражающих ту или иную эмоцию, и попросили эти эмоции определить. Далее ребята получили задание прочитать рассказ Р. Брэбери «Все лето в один день» и в процессе чтения фиксировать свое внимание на эмоциях, переживаемых героями рассказа. После прочтения ученики вновь рассматривали серию фотографий, аналогичную первой. В 76% случаев обучающиеся признали, что определить эмоции на второй серии фотографий им было проще, а сложные эмоции были определены гораздо точнее.

В ходе еще одного зарубежного эксперимента [9] испытуемые первой группы читали художественную литературу (для них был выбран рассказ А. Конан Дойля «Приключение шести Наполеонов»), а второй – статьи из газет с описанием беспорядков в Ливии и атомной катастрофы в Японии (2011), включавшие свидетельства очевидцев. Результаты эксперимента показали, что испытуемые, читавшие художественную литературу, показали более высокий уровень эмпатии, чем те, кто читал о реальных происшествиях. Все дело в том, что события, окрашенные эмоциональным восприятием автора, изображаются так, что читатель видит их вполне реальными. Манера изображения позволяет читателю перенестись в другую реальность, где он открывается для эмоционального воздействия. В то время как логичность и научность документальной литературы лишают сводки такого эффекта. Читая художественную литературу, мы как будто добровольно соглашаемся быть обманутыми. Вымысел предоставляет читателю возможность переживать эмоции без необходимости активировать механизм самозащиты. Читатель четко осознает, что вымышленные события не выйдут за читателем за пределы книги, так что эмоции он испытывает более сильные, поскольку не боится последствий и не чувствует ответственности за происходящее с персонажами. Кроме того, сочувствовать персонажу книги психологически гораздо легче, поскольку у читателя нет по отношению к нему никаких обязательств, тогда как чтение о подобном в газете заставило бы его чувствовать себя обязанным оказать пострадавшему помощь.

Однако повышение уровня эмпатии может происходить только при условии эмоционального погружения в текст произведения. В связи с этим книги, позволяющие детям и подросткам расширить эмоциональную палитру и сформировать навык понимания чувств другого человека, должны удовлетворять ряду определенных требований.

Это должны быть книги:

- ✓ с сильными персонажами, судьбы которых волнуют подростков, чьи эмоции они чувствуют; с героями, которые бросают вызов и помогают читателю понять самого себя;
- ✓ с возможностью «смены перспективы», благодаря которой читатель может поставить себя на место персонажей и посмотреть на ситуацию с разных точек зрения;
- ✓ формирующие сочувствие к людям, оказавшимся в сложных жизненных обстоятельствах;
- ✓ дающие читателю реальное представление о жизни и опыте других людей;

- ✓ способствующие более глубокому пониманию жизни человека в другие периоды истории;
- ✓ максимально обогащающие эмоциональный словарь юных читателей;
- ✓ мотивирующие читателя к проявлению сочувствия.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что процесс формирования эмоционального интеллекта посредством эмпатического чтения является двусторонним: расширяя свои знания психологии, «вчувствываясь» в произведение, подростки начинают лучше понимать намерения и поступки героев, что создает дополнительную мотивацию к прочтению новых произведений и интерес к психологии и литературе. В этом авторы статьи смогли убедиться на практике: в классах, где внедрялось эмпатическое чтение на протяжении четырех лет, количество обучающихся, сдающих экзамен по литературе в школе с углубленным изучением химии выросло на 30%, а количество официально зарегистрированных конфликтов с учителями и сверстниками снизилось на треть.

Список использованной литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 №287. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/> (дата обращения 11.10.2022).
2. Барретт Л.Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 472 с. С.13.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество. – М., 1991 – 93 с. С.47.
4. Долгова В.И., Мельник Е.В. Эмпатия / Монография. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 185 с. С.4.
5. Карягина Т.Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – М., 2013.
6. Кушнирчук Н.П., Семенова Н.И. Чтение и эмпатия: практическая польза художественной литературы. // Электронный журнал «Экстернат.РФ», №2(13), 2021. С.33-42. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=46139148> (дата обращения 24.11.2022).
7. Семенов М. Механика эмоций: базовые и промежуточные эмоции в инфографике. URL: https://www.b17.ru/article/mechanics_of_emotions_basic_emotions/ (дата обращения 24.11.2022).
8. Kidd, D., & Castano, E. (2017). Different stories: How levels of familiarity with literary and genre fiction relate to mentalizing. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 11(4), p.474–486.
9. P. Matthijs Bal, Martijn Veltkamp How Does Fiction Reading Influence Empathy? An Experimental Investigation on the Role of Emotional Transportation. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0055341> (дата обращения 28.11.2022).