

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 комбинированного вида»**

**По теме:
«Эмоциональный интеллект дошкольников:
технологии развития эмоционального интеллекта»**

Подготовила: педагог-психолог
Кочетова Е.С.

г. Богородицк

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС) одной из приоритетных задач ставит охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Одним из приоритетных направлений в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» вступившего в силу ФГОС ДО является развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье.

Что же такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (EQ-показатель эмоционального интеллекта человека) – это ментальная (интеллектуальная) способность, которая объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнёров по общению.

Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников – целенаправленный педагогический процесс. Без эмоций и чувств невозможно восприятие окружающего мира. Эмоции и чувства направляют наше внимание на важные события, они готовят нас к определённым действиям и влияют на наш мыслительный процесс. Без эмоционального осознания, мы не в состоянии в полной мере понять нашу собственную мотивацию и потребности, а также эффективно общаться с другими людьми.

Наши чувства и эмоции влияют на здоровье и личную жизнь, на успех в работе, помогают сделать отличную карьеру, добиться успеха практически в любом начинании, но могут и в одночасье все это разрушить.

Поэтому умение регулировать собственное эмоциональное состояние одно из важнейших умений в жизни каждого человека.

Дошкольный возраст – благоприятный период для организации работы по эмоциональному развитию детей. Ребенок – дошкольник впечатлителен, открыт для усвоения социальных и культурных ценностей, стремится к признанию себя среди других людей. Именно в дошкольном возрасте ребенок осваивает высшие формы экспрессии - выражение чувств с помощью интонации, мимики, пантомимики, что помогает ему понять переживания другого человека, «открыть» их для себя, а также научиться управлять своими эмоциями в трудных ситуациях.

Как известно, наиболее эффективным методом развития и управления эмоциями у детей является игровая деятельность, так как в соответствии с ФГОС ДО, игра является ведущим видом деятельности в дошкольном детстве, и она способна осуществлять позитивные изменения в эмоционально-волевой сфере ребёнка.

Развитие эмоционального интеллекта идет с разной скоростью. Нет единой линейной модели, по которой можно было бы определить, в какой мере он должен быть развит у ребенка к определенному возрасту. Тем не менее психологи выделяют ключевые точки на пути от чисто сенсомоторного восприятия к дружбе и импульсивному контролю.

Развитие эмоционального интеллекта у детей происходит в несколько этапов:

1. Начало эмоционального осознания – сначала собственных чувств, затем эмоций, которые испытывают другие люди.

2. После того как ребенок начнет распознавать, идентифицировать и воспринимать эмоции, понимать, что такое чувство, он учится читать выражение лица, язык тела и жестов, тон голоса, другие проявления эмоционального состояния других людей. Он уже способен оценить это состояние, характеризуя человека, как «злой», «веселый», «грустный», «счастливый».

3. Описывая чувства, характеризуя эмоции, ребенок расширяет свой эмоциональный словарь, используя его, чтобы передать свои чувства и охарактеризовать состояние окружающих.

4. Ребенок начинает проявлять эмпатию – сочувствие. В какой-то период это выражается в чувстве неуверенности, беспокойства из-за того, что кому-то из окружающих плохо или грустно. Он начинает испытывать симпатию к более слабым – детям младшего возраста, животным.

5. Маленький человек начинает контролировать и управлять своими эмоциями, применять свои навыки для выбора стратегии поступков и реакций в зависимости от испытываемых чувств. Например, эти чувства можно не сдерживать, если они положительные, и, наоборот, не всегда демонстрировать отрицательное отношение к происходящему.

6. Ребенок начинает понимать, что именно вызывает у него и у других людей положительные или отрицательные эмоции.

7. Он начинает осознавать взаимосвязь между эмоциями и поведением. Например: «Мама смеется, потому что у нее хорошее настроение; папа надел новую рубашку, потому что радуется встрече с бабушкой».

Эмоциональный интеллект старших дошкольников должен соответствовать седьмому этапу развития.

На сегодняшний день убедительно доказана центральная роль эмоциональной стабильности в успешности школьного обучения, а развитие эмоциональной сферы ребенка признано главным элементом понятия «психологическая готовность к школе». И поэтому начинать воспитание и развитие эмоционального интеллекта следует уже в самом раннем возрасте. Это

лучший путь к укреплению личности и профилактике разных отклонений и проблем в развитии.

Формирование эмоционального интеллекта дошкольников станет более успешным, при развитии его компонентов, при создании психолого-педагогических условий для реализации программы развития эмоционального интеллекта.

Для развития эмоционального интеллекта используют разные технологии и методы. К наиболее эффективным относятся:

1. Сюжетно-ролевые игры, в которых, примеряя на себя роль с установленными условиями игры поведенческой моделью, ребенок учится понимать других людей, учитывать их побудительные мотивы, настроения, пожелания. Одна из форм ролевых игр – кукольный театр.

2. Чтение сказок, произведений детской художественной литературы. В таких произведениях добро и зло четко разделены между собой. Однозначная авторская оценка склоняет ребенка к тому, чтобы сопереживать положительным героям и возмущаться поведением отрицательных персонажей.

3. Творческая деятельность. Рисование, лепка. Изготовление поделок формирует эстетическое чувство и чувство вкуса. Ребенок переносит восприятие прекрасного или ужасного, уродливого на поступки и высказывания других людей.

4. Специальные игрушки. Такие игрушки пока что можно найти не в каждом магазине, но приобрести их можно через интернет, причем предназначены они для детей с самого юного возраста. Это может быть игрушка-рукавичка (крольчонок, лягушонок) с карточками, обозначающими эмоции, – такой набор позволяет придумывать вместе с малышом истории приключений и понимать, что чувствует их герой. Или, например, набор из нескольких овалов лиц и готовых выражений губ, глаз, бровей. Используя фантазию и этот набор, также можно составить множество интересных историй и рассказать о том, что чувствуют и как себя ведут их герои в разных жизненных ситуациях.

5. Совместная деятельность. Привлекайте детей к совместным занятиям трудом, творчеством или, например, уходу за домашними питомцами, младшими членами семьи. Дома вместе с родителями или с другими детьми в дошкольном учреждении ребенок учится эмоциональному взаимодействию, которое помогает достигать общих целей, преодолевать трудности и препятствия, добиваться нужного результата.

Выберите подход с учетом характера ребенка, он не должен быть ни слишком сложным, ни слишком простым, чтобы не утомлять. И помните, что каждый ребенок уникален и будет развиваться в своем темпе. Поэтому вариант, который подходит одному ребенку, может быть слишком сложным для другого, и наоборот.

Пример:

Результаты	Приобретение навыков	Приобретение качеств
В игре	<ul style="list-style-type: none"> • конструктивного проявления негативных эмоций; • управления куклами-марионетками, теневыми куклами, пальчиковыми куклами; • сотрудничества, решения совместных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> • доверие к себе и уверенность в своих способностях; • способность к проявлению воли (умение самостоятельно сдерживать свои спонтанные потребности); • самодисциплина.
В общении	<ul style="list-style-type: none"> • уменьшения эмоционального и физического напряжения, снятия эмоционального стресса; • конструктивного проявления негативных эмоций. 	<ul style="list-style-type: none"> • способность выбирать ту или иную модель поведения в зависимости от ситуации; • способность выражать чувства адекватно ситуации; • готовность отстаивать себя в трудной ситуации без помощи взрослых; • умение обсуждать конфликтную ситуацию и стремление позитивно ее решать; • умение просить о помощи и предлагать помощь другим; • способность договариваться о совместной работе и работает вместе с другим ребенком или детьми.
В познавательной-исследовательской деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • развитие мелкой моторики; • развитие фантазии, воображения; • творческой трансформации реальности. 	<ul style="list-style-type: none"> • интерес к сказкам, как культурному наследию; • знание народных сказок; • стремление расширять уже имеющиеся познания; • понимание причинно-следственных связей происходящих событий.

Помните, что эмоциональное благополучие ребёнка – главное условие его физического и душевного здоровья.

Известный физиолог Н.М. Щелованов писал: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребёнка, но и имеют важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Эмоции неистребимы. Они не исчезают, а откладываются в подсознании. Именно отсюда формируются добрые и злые, жизнерадостные и грустные, открытые и замкнутые люди. Очень важно научить ребёнка бороться и побеждать страх, злость, жадность; важно научить удивляться и заботиться, грустить и радоваться, сочувствовать и гордиться...

Список используемой литературы:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. — Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2011. — С. 388.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 57—65.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78—86.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ — М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013.
5. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия Метод научной педагогики» -- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998.-50 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии.— СПб.: "Златоуст", 1998. — 352 с.
7. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная терапия. — СПб.: Питер, 2001. — 320 с: ил.