

Способы развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста

Подготовила Джалалова Р.Б воспитатель
МБДОУ 78 «Ивушка»

Впервые термин «эмоциональный интеллект»
был употреблен в 1990 году
Питером Сэловеем и Джоном Майером.



Чтобы помочь ребенку справиться с собственными эмоциями, необходимо:

- слушать его очень спокойно и внимательно;
- принять его эмоции и выразить это в словах;
- дать определение эмоциям ребенка;
- изменить стремление ребенка к фантазированию

Прежде всего необходимо осознать и принять тот факт, что все эмоции существуют и все необходимы. Есть чувства, от которых хочется улыбаться: радость, **нежность, гордость, счастье**. От других становится плохо: **страх, злость, обида, вина**.



Наиболее благоприятный период развития эмоционального интеллекта - дошкольный возраст. Именно поэтому, формирование эмоционального интеллекта нужно начинать с детского сада. Понятие «Эмоциональный интеллект» трактуются по-разному, но все определения сводятся к тому, что эмоциональный интеллект — способность к пониманию своих и чужих эмоций, чувств и переживаний для эффективного и гармоничного взаимодействия с окружающим миром.



Необходимо помочь ребёнку овладеть следующим алгоритмом:

Понять свою эмоцию; Принять ее, не задавить, не отвергнуть, не обесценивать;

- Понять причину возникновения эмоции; Принять решение как ее выразить.
- **Основным методом формирования эмоционального интеллекта становится игра, как ведущая деятельность дошкольника.**
- **Посредством игровых упражнений дети получают знания, учатся понимать свои и чужие эмоции. Помимо игровых методов формирование компонентов эмоционального интеллекта осуществляется посредством чтения и обсуждения детской литературы, этических бесед, непрерывной образовательной деятельности,**

Разработан ряд бесед по серии книг Корнелии Спилман с применением педагогической технологии «рефлексивный круг».

- «Рефлексивный круг» — это такая форма общения, при которой все участники сидят в кругу и по очереди, высказываются на заданную или свободную тему, передавая друг другу какой-либо предмет. **Рефлексивный круг** является одним из средств в развитии социальных чувств и эмоционального мира ребенка. Именно круг, по наблюдению психологов, является гарантией защищенности. В процессе работы в кругу происходит обмен опытом детей, выявляются различные точки зрения, активизируется творческий потенциал. Также круг можно назвать и «атмосферным явлением», потому что тональность круга, его добросердечность и теплота определяют общую атмосферу жизни детей группы. Круг способствует совершенствованию речи, как средства общения, помогает детям высказывать предположения, формирование умения слушать и понимать друг друга, развития умения выражать свои чувства и переживания публично.

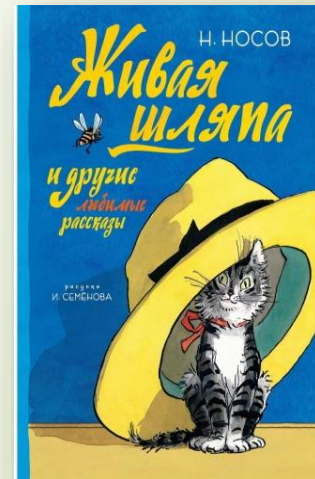
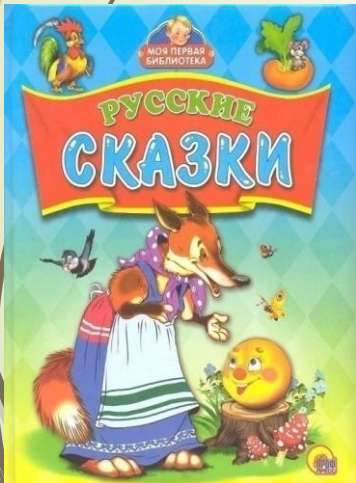
- 
- Метод арт-терапии является способом выразить и справиться со своими эмоциями. В своей практике мы применяем следующие направления арт-терапии: сказкотерапия, изотерапия, игротерапия, и лепка.
- 

Сказкотерапия — средство работы с внутренним миром ребенка, инструмент развития, через сказку. Но главная уникальность сказкотерапии заключается в том, что ребенок, воплощая свои мысли через игрушки, героя или речь — открывает, зачастую сам того не замечая, те эмоции и переживания, о которых сам никогда бы не сказал открыто. Сказка дает возможность решить две центральные задачи: «задачу зеркала» (помогает дошкольнику познакомиться с собой, увидеть себя со стороны и «задачу кристалла» (она характеризуется тем, что все люди и окружающий мир воспринимаются по-новому, ребенок раскрывает свой потенциал в выстраивании отношений с внешним миром). Личность реализует себя как «творец собственного внешнего и внутреннего мира».

Психологи и педагоги, предлагают различные варианты использования сказок в качестве средства формирования эмоционального интеллекта у дошкольников:

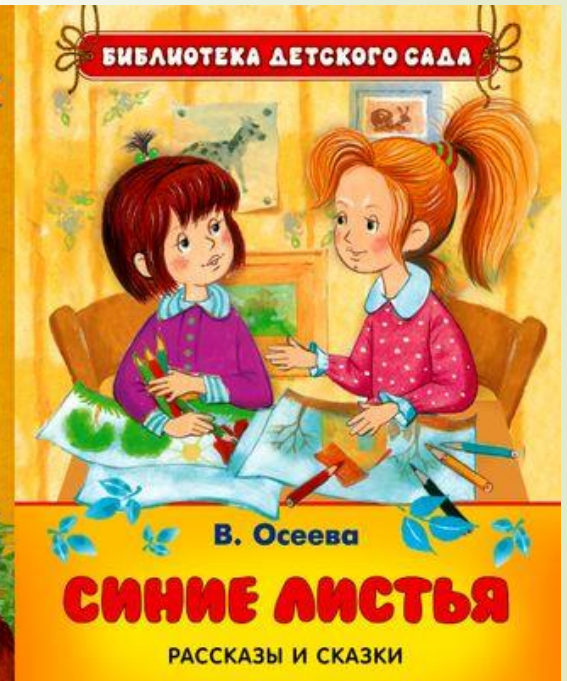
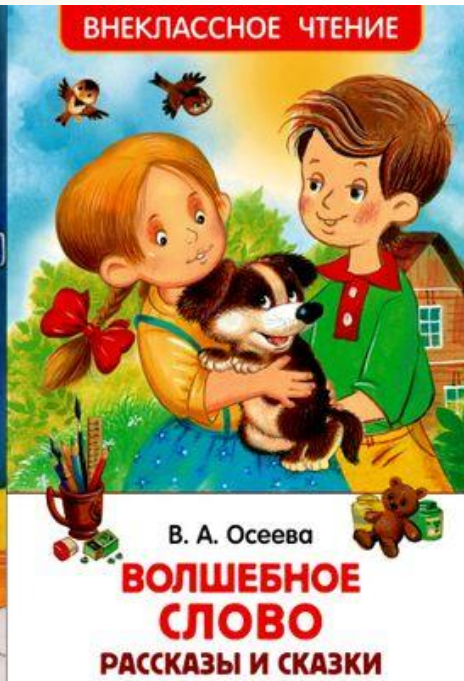
- применение сказок, сочинение сказок, чтение и пересказ народных и авторских сказок. На занятиях ребенок не только прослушивает сказку, но и проигрывает различные способы поведения,
- Кроме того, можно предложить нарисовать иллюстрации к сказке, переписать сказку на свой лад, придумать новую с этим же героем. Проигрываем различные сюжеты с помощью кукольного театра и игрушек.

Грамотно организованное чтение художественной литературы с дошкольником будет способствовать развитию эмоциональной сферы ребёнка, «воспитанию добрых чувств». Сказка играет большую роль в эстетическом развитии детей дошкольного возраста, без которого невозможно благородство души, чуткость к чужому горю, страданию. Благодаря сказке, дети познают мир не только умом, но и сердцем, и не только познают, но и откликаются на события и явления окружающего мира, выражают своё отношение к добру и злу. Благополучный конец сказки воспитывает оптимизм, уверенность в преодолении любых трудностей.



Рассказы о детях раскрывают перед ребятами мир человеческих чувств, вызывая **интерес к личности**, к внутреннему миру героя.

Ребенок учиться сопереживать им, верить в силы добра, приобретает уверенность. С помощью **художественной литературы** можно воспитывать ребенка, помогая ему преодолевать негативные стороны формирующейся личности.

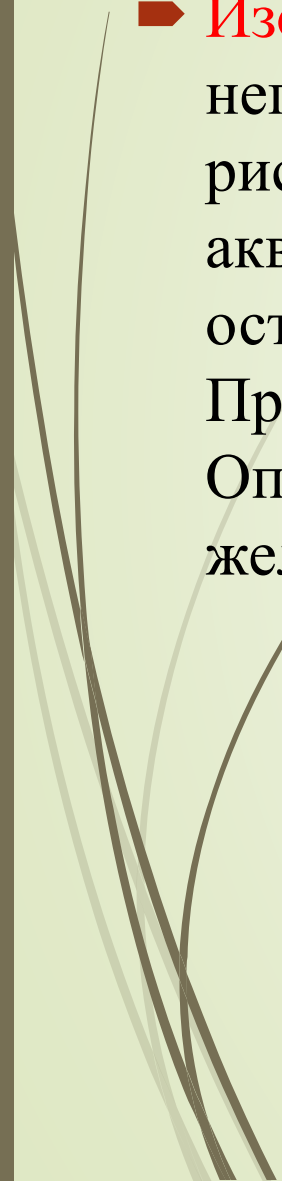


Дидактические игры, материал в форме мнемотаблиц и схем-моделей облегчают детям овладение связной речью, делают рассказы чёткими, связными и последовательными, оказывают положительное влияние на развитие памяти, внимания, мышления, пересказывание по книжкам-малышкам заставляют проговаривать эпизод, изображенный на картине

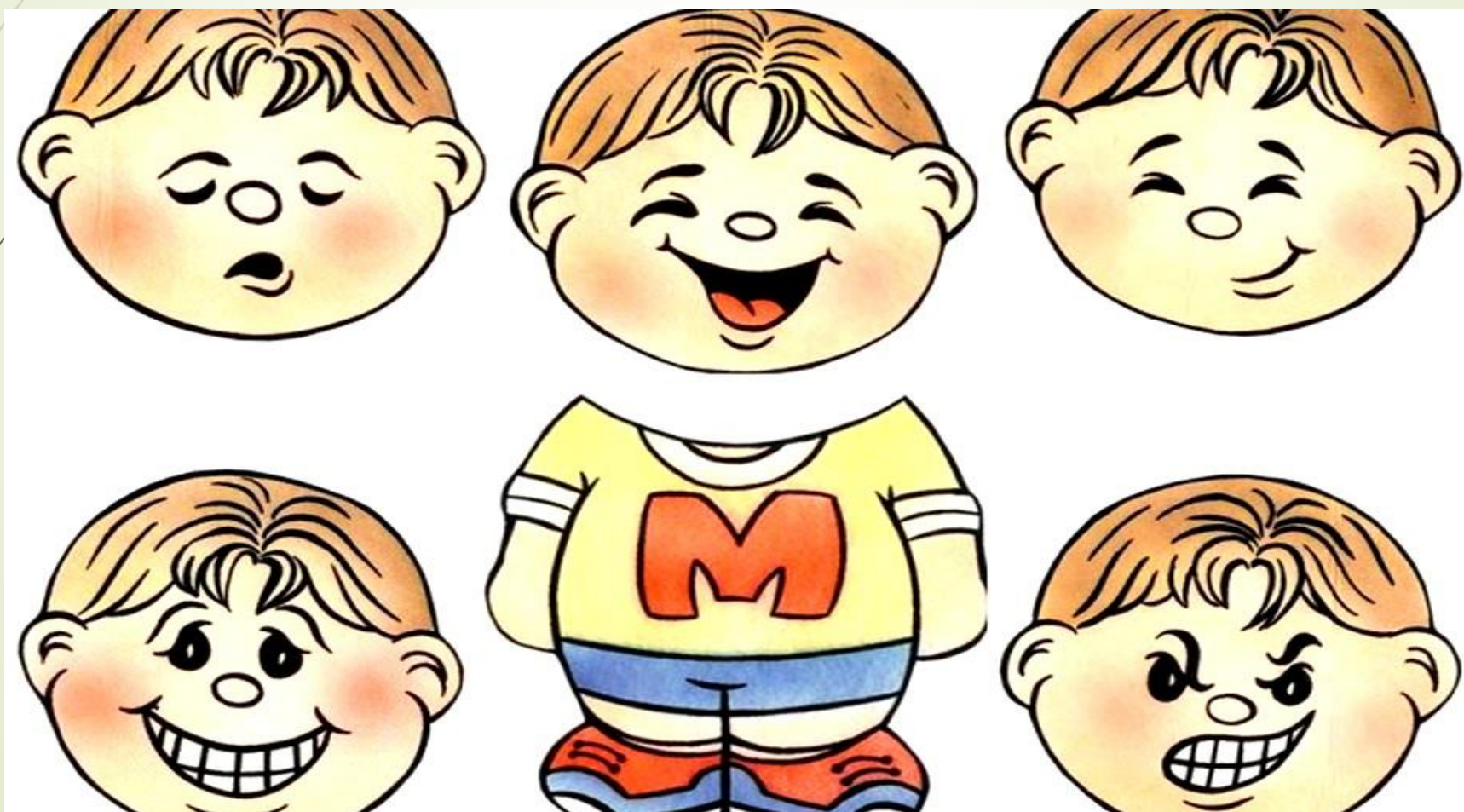
Развитие эмоций будет эффективным, если одновременно развивать интонационную выразительность, эмоциональный отклик на художественное произведение и героев, мимику, пантомимику, жесты и восприятие детьми эмоциональных состояний других людей.



- 
- Восприятие художественных произведений оказывает сильное воздействие на эмоциональное развитие детей.
 - Без эмоций жизнь представить невозможно — мы радуемся, удивляемся, сердимся, грустим каждый день. И очень важно знать и понимать, что **не бывает плохих или хороших эмоций**. Каждая из них — ключ к познанию окружающего мира.
 - Эмоции позволяют нам эффективно взаимодействовать с окружающими, лучше понимать себя и других, доверять друг другу и действовать в команде, ставить перед собой цели и достигать их.
- 

- 
- 
- **Изотерапия** — это способ, который помогает ребенку справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение. Для рисования используется широкий спектр материалов: разные краски (гуашь, акварель, акрил и др.), карандаши, уголь, пастель, восковые мелки — всё, что оставляет след на бумаге и способно создать рисунок или отпечаток. Предложить ребенку нарисовать «Дом мечты», где ему хотелось бы жить. Описывая свой рисунок, ребенок сможет рассказать о своих подлинных желаниях и причинах недовольства и негативных эмоций.

- Совместное использование этих методов эффективно работает со снижением уровня тревожности, страха, агрессии, помогает обрести уверенность в своих силах, получить положительные эмоциональные переживания, обучиться конструктивным навыкам общения и эффективным моделям поведения.



Содержание работы по развитию эмоционального интеллекта:

- использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы и т.д.);
- художественная литература, музыка;
- комфортная организация режимных моментов;
- трудовая деятельность (достижение положительных результатов);
- оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, спортивные игры и т.д.);
- игротерапия (сюжетно-ролевые, коммуникативные и т.д.);
- арттерапия (рисование, ритмопластика, танец);
- занятия-образы, игры-драматизации, сказкотерапия;
- психогимнастика (этюды, мимика, пантомимика);
- телесно-ориентированные методы, психомышечная тренировка;
- задания, направленные на организацию совместной деятельности и театрализованных игр, составление рассказов.

Главное условие успешной работы

**по развитию эмоционального
интеллекта умелый выбор модели
общения, способствующей
психологическому комфорту
ребенка, не подавляющей его
свободу и индивидуальность**

```
graph TD; A([ВОСПИТАТЕЛЬ]) --> B([Терпелив и внимателен]); A --> C([Обращает внимание на положительные качества ребенка]); A --> D([Формирует способности управлять своими эмоциями]);
```

ВОСПИТАТЕЛЬ

**Терпелив и
внимателен**

**Обращает
внимание на
положительные
качества
ребенка**

**Формирует
способности
управлять своими
эмоциями**

Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста:

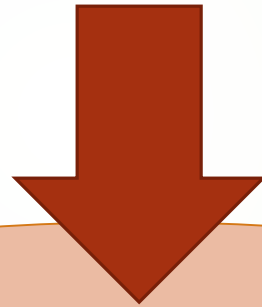
- сюжетно-ролевая игра (ролевые действия помогают ребенку понять другого, учесть его положение, настроение, пожелания);
- трудовая деятельность (достижение положительного результата, радость за совершенный с другими детьми труд. Общий успех, чувство удовлетворения от совместной работы);
- произведения художественной литературы (сравнения себя с положительным героем, активное сопереживание ему; отрицательная оценка поведению и поступкам отрицательного героя);
- творческая деятельность (развитие эстетических чувств, формирование чувства прекрасного; перенос понятия «красота» на поведение детей, людей).
- Как вы увидели, один из способов развития эмоционального интеллекта — это произведения художественной литературы.

Примерный план работ включают:

- сюрпризный момент;
- герой рассказывает сказку или стихотворение;
- беседа с детьми вопрос-ответ;
- дать детям возможность проявить эмоции;
- у героя ощущение счастья, герой демонстрирует детям радость, благодарность за помощь, герой благодарит детей, уходит.



**Развитие эмоционального
интеллекта дошкольника**



**Повышение психологической
культуры в детском обществе**

Способы развития эмоционального интеллекта дошкольников

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.

- 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.
- Творческая деятельность: рисование, аппликация, лепка. Изготовление поделок формирует эстетическое чувство и чувство вкуса. Ребенок переносит восприятие увиденного на поступки и высказывания других людей.
- Специальные игрушки, обозначающие эмоции, позволяют 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.
- Совместная деятельность. 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.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!