

## Методические рекомендации

### «Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста»

#### Понятие эмоционального интеллекта

Проблема эмоциональной культуры человека оставалась актуальной на протяжении всей истории человеческого общества.

Современные философы вслед за мыслителями древности подчеркивают актуальность проблемы развития эмоциональной компетентности - открытости человека своим эмоциональным переживаниям, связывая ее возможности с гармоничным взаимодействием сердца и разума, аффекта и интеллекта.

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта нашла свое отражение в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева. Л.С. Выготский пришел к выводу о существовании динамической смысловой системы, представляющей собой единство аффективных и интеллектуальных процессов: «Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии. Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни...».

Единство аффекта и интеллекта, по мнению классика психологии, обнаруживается, во-первых, во взаимосвязи и взаимовлиянии этих сторон психики на всех ступенях развития, во-вторых, в том, что эта связь является динамической, причем всякой ступени в развитии мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта.

В современном обществе проблема компетентности в понимании и выражении эмоций стоит достаточно остро, поскольку в нем искусственно насаждается культ рационального отношения к жизни, воплощенный в образе некоего эталона - нестигаемого и как бы лишённого эмоций супермена. В то же время К.Д. Ушинский, подчеркивая социальный смысл эмоций, отмечал, что общество, заботящееся об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует, чем как он думает.

Действительно, культ рациональности и высокий образовательный ценз непосредственно не обеспечивают гуманистическое мировоззрение и эмоциональную культуру человека.

Известно, что запрет на эмоции ведет к их вытеснению из сознания; в свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций способствует разрастанию их физиологического компонента. В современном цивилизованном обществе постоянно растет число людей, страдающих неврозами. С особой силой и отчетливостью эмоциональные проблемы проявляются у людей с пониженным уровнем самоконтроля. Выйдя из-под контроля сознания, эмоции препятствуют осуществлению намерений, нарушают межличностные отношения, не позволяют надлежащим образом выполнять служебные и семейные обязанности, затрудняют отдых и ухудшают здоровье.

**Эмоциональный интеллект** (emotionalintelligence, EQ) — умение определять, использовать, понимать и управлять собственными эмоциями в положительном ключе, например, чтобы снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Также эта способность позволяет распознавать эмоциональное состояние других людей.

Эмоциональный интеллект можно рассматривать как совокупность эмоциональных и когнитивных способностей личности к ее социально-психологической адаптации.

Впервые термин “эмоциональный интеллект” был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П. Сэловеем.

#### Компетенции эмоционального интеллекта:

- Умение узнавать и осознавать свои чувства;
- Умение правильно переживать фрустрацию;
- Умение изменять свои чувства;
- Умение мотивировать себя и поддерживать мотивацию;

- Умение управлять своими чувствами;
- Умение строить эмоционально теплые отношения.

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов.

Низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного Алекситимия.

Алекситимия - затруднение в осознании и определении собственных эмоций – повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.

Люди с развитым эмоциональным интеллектом благодаря своим способностям к пониманию и управлению своих эмоций и эмоций других людей, хорошо адаптированы в социальной сфере, эффективны в общении и успешны в достижении своих целей.

### **Формирование эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста**

Формирование эмоционального интеллекта начинается с раннего возраста ребенка являясь основой развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе. Чтобы у ребенка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции (желательно положительные).

В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства другого ребенка, взрослого, ставя себя на его место и чувствуя его переживания и эмоции. В первую очередь речь идет о развитии эмпатии, осознанного противостояния злу и проявлению радости за другого.

Целевой ориентир, который затрагивает развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста, определяет следующие характеристики: «ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям, самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты».

Для того чтобы оказать детям помощь в развитии их эмоциональной сферы, целесообразно знать особенности развития эмоций у детей.

Особенности эмоционального развития детей дошкольного возраста: ребенок осваивает социальные формы выражения чувств; ребенок начинает понимать эмоцию и соотносить ее со словом и поведением; формируется эмоциональное предвосхищение; формируются высшие чувства: нравственные, интеллектуальные, эстетические; чувства становятся разумными, осознанными, обобщенными, произвольными. Зная эти важные особенности в развитии эмоций, будет интересно понаблюдать за детьми в различных видах деятельности, и увидеть, как дети воспринимают друг друга, как меняется проявление эмоциональной составляющей личности ребенка в различном возрасте.

Существует несколько навыков, на которых основывается диагностика эмоционального интеллекта у дошкольников и детей старшего возраста. Эта диагностическая техника применима и для взрослой популяции. Актуальность ее использования зависит от возраста, текущих способностей человека.

- Хорошая ориентация в собственных эмоциях. Другими словами, возможность понимать свои чувства и эмоциональные реакции.
- Управление эмоциями. Способность принимать чувства по мере их возникновения, излишне не обременяться ними, поддерживать сбалансированное настроение. Управление эмоциями предполагает способность принимать неприятные стимулы, при необходимости, откладывать удовлетворение.

- Способность использовать эмоциональные знания в контакте с людьми, устанавливать, поддерживать межличностные отношения. Это аспект социального поведения, необходимым условием которого является эмпатия, т.е. чувствительность к эмоциям других людей, их понимание, сопереживание. Он обусловлен способностью адекватной ориентации в собственных чувствах. Человек, не знающий себя, неспособен понять чувства другого.

На формирование эмоционального интеллекта у дошкольников существенно влияет раннее детство. Чувствительная мать (родители) дает ребенку необходимую обратную связь, реакции взрослых – ответ на его поведение. Родители служат зеркалом для ребенка, своеобразным «пособием» значения различных эмоций. Благодаря контакту с родителями малыш учится различать разные эмоциональные выражения, понимать их смысл (например, что означает, когда мама печальна, сердита). Этот опыт позже применяется в общении с другими людьми.

Если родители не ведут себя надлежащим образом (игнорируют ребенка, реагируют на него отрицательно, раздражительно), он создает другой критерий оценки. Люди с таким опытом, как правило, склонны интерпретировать реакцию другого человека как угрозу, выражение безразличия или другого негативного отношения, хотя это не обязательно так. Их развитое недоверие, склонность придавать свои чувства другим людям отражаются не только чрезмерным страхом, но и меньшим вниманием к другим. Причина заключается в том, что каждый человек ищет в других эмоции, которые испытывает сам.

### **Методы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста**

Существуют различные методы развития эмоционального интеллекта детей среднего возраста, дошкольников, малышей. Как правило, дети ищут активность, им нравится повторение, поэтому они способны быстро учиться, получая удовольствие от упражнений. Следующие 5 правил взяты из диссертации Д. Гоулмана, журналиста и психолога из США, работы которого включают более 10 книг по психологии.

#### **Умение расслабляться**

Взрослые часто забывают учить детей успокаиваться, расслабляться. У них много энергии, они постоянно находятся в движении, время на отдых просто отсутствует. Тем не менее, важно развивать у малышей умение расслабляться уже от рождения. Физически спокойный ребенок может лучше понять, что ему говорят другие. Поэтому важно, чтобы родители и педагоги знали, как его успокоить. Проще всего передавать ему информацию в форме игры. С возрастом поощряйте его расслабляться самостоятельно. Например, малышу, младшему 1-2 лет, помогает успокоиться кроватка. Мама может найти постоянное место в доме, где всегда будет проводить спокойное время с ребенком в течение дня. В конечном итоге это станет ритуалом. Детям, старше 1-2 лет, можете пальцем на спине рисовать фигуры, буквы, животных (в зависимости от возраста, уровня способностей), позволить угадывать, что вы рисуете.

Детям в этом возрасте нравится игра. Хороший способ успокоения – игры с дыханием. Сначала ребенок делает полный вдох, затем задерживает дыхание на несколько секунд, после чего делает выдох. Лучше всего упражнения делать вечером; постепенно приучайте ребенка к выполнению занятий самостоятельно, в течение дня.

У детей в возрасте 2-3 лет можно использовать методику имитации, т.е. занятия выполняете вы, а малыш повторяет за вами. В случае дыхательных упражнений показывайте ему, как дышать – он начнет подражать вам. Следуя за вами, он будет чувствовать себя в безопасности, сможет получить удовольствие от релаксационных упражнений.

#### **Умение замечать**

Методы развития эмоционального интеллекта у дошкольников включают обучение замечанию положительных вещей, которые помогут им в трудные моменты улучшить

настроение. Это поспособствует лучшему управлению отрицательными мыслями. Способность воспроизводить положительный опыт помогает справиться с болезненными моментами в эмоциональной памяти.

Опять же, можно опираться на «вечерний ритуал», постепенно приводя ребенка к выполнению упражнений самостоятельно, в течение дня (все зависит от возраста, способностей, навыков). Поговорите с ним о том, что хорошего произошло за день. Важно, чтобы он наслаждался ощущениями при воспоминаниях приятных впечатлений. Поэтому в план разговора включите вопросы о чувствах.

В общении с маленькими детьми используйте язык жестов, подражание. Сядьте вместе, расскажите им, как хорошо вы провели день. Чем младше ребенок, тем больше преувеличивайте мимику, переигрывайте. Отличным помощником является использование знаков и символов – их дети изучают раньше слов. Каждый знак сопровождайте словами.

### **Укрепление психологической устойчивости посредством визуализации**

Помогите ребенку представить неприятную ситуацию, полностью перебороть ее посредством положительных эмоций. Сопровождайте все словами, используйте графику. Форму общения выбирайте в соответствии с возрастом малыша. Чем он старше, тем больше независимости проявит во время упражнений.

#### **Использование воображения в отношении желаемых результатов**

Упражнение с использованием воображения, развивающее эмоциональный интеллект дошкольников, состоит из 3-х этапов.

- Попросите ребенка делать что-то хорошее, приятное. При тренировке маленьких детей описывайте, какие чувства вызывает данное действие. Чем старше возраст, тем больше самостоятельного описывания чувств.
- Затем вместе разыграйте ту же ситуацию с той разницей, что ребенок будет вести себя более эгоистично. Снова описывайте чувства, которые вызывают действия.
- Вместе оцените оба варианта поведения, укажите на «правильную» форму.

В этом упражнении у маленьких детей первоначально используйте подражание. Родители играют, рассказывая о своих чувствах (словами, знаками). С возрастом ребенок может тренироваться самостоятельно.

#### **Осознание своих мыслей, чувств, работа с ними**

Осознание причины эмоций – важный аспект развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Когда чадо сердится, спросите его, насколько оно зло. Поинтересуйтесь, что вызвало гнев. Учите дитя понимать соотношения между тем, что оно думает, и как себя чувствует. Затем придумайте причины для того, чтобы оно чувствовало себя в безопасности (в случае страха) или поощрите его («твоя роль в сказке небольшая, но важная»).

Для детей, как дошкольного, так и школьного возраста, очень важно мнение и поведение родителей. Если вы доверяете малышу, даете ему хороший пример, он будет верить вам, подражать вашим действиям. Дети нуждаются в независимости, поэтому не бойтесь позволить им взять на себя ответственность за их действия. При этом постоянно показывайте свою любовь. Даже если дети осознают, что родители не одобряют их поведение, они должны быть уверены в их любви.

#### **Как развивать эмоциональный интеллект с помощью игры?**

Хороший подход в самообразовании – выбрать игру, которая будет интересна как для родителей, так и для детей. В ходе общения вы постепенно расслабитесь, сможете насладиться совместно проведенным временем. Дети с удовольствием подражают родителям, поэтому вы станете для них моделью поведения, хорошим учителем.

Благодаря играм они легче научатся выражать эмоции, продвигаться в обществе, осознавать важность хороших отношений с окружением.

Игра – это действие, обучающее поведению в различных ситуациях, которые неизбежно произойдут в будущем, правильному выражению мыслей и чувств, принятию решений, несению ответственности за них. В то же время игра развивает воображение, творчество. И последнее, но не менее важное: игра способствует развитию эмоционального интеллекта, поддержке уверенности в себе.

Простая форма образования – это рисование разных лиц на бумаге. Затем проведите «презентацию», покажите картинку малышу, поговорите с ним об изображенных эмоциях. Вы можете сами рассказать, когда вам грустно, когда весело, попросите его рассказать, как он себя чувствует, когда бывает счастливым и т.д.

### **Тренировка эмоционального интеллекта в детском саду**

Одна из наиболее важных целей эмоционального интеллекта и его развития – создание основ, на которые человек может опираться в течение всей жизни. Воспитанники детских садов, прежде всего, должны развивать навыки, представленные в следующих занятиях.

- «Мой плюшевый друг» – знакомство детей с концепциями настроения, чувств, эмоций. Каждый воспитанник приносит в детский сад любимую плюшевую игрушку, которая будет сопровождать его на протяжении всего проекта. Он рассказывает об игрушке, о том, почему она ему нравится, как он играет с ней, как игрушка может улучшить настроение и т.д. Цель деятельности – воспитание эмоций, развитие навыков общения.

- Следующий этап – разговор о том, каким может быть настроение, как проявляются разные типы настроения, что человек при них чувствует.

- Знакомство с картинками, изображающими 6 основных эмоций («кубик эмоций») – радость, счастье, грусть, гнев, страх, удивление. Цель этой деятельности – ознакомление с 6 основными эмоциями.

- Создание календаря настроения. Каждый воспитанник получает картинки с изображением настроения, и каждое утро присваивает одно изображение своему текущему эмоциональному состоянию. Настроение может меняться в течение дня; в конце дня оценивается «среднее состояние». Цель состоит в осознании своих эмоций, возможности их использования в общении с окружающими.

- Игра с кубиком эмоций. Воспитанники бросают кубик, учатся называть индивидуальные эмоции. В то же время они пытаются показать их мимикой. Цель игры – углубление темы эмоций, объединить их с личными чувствами, выражение типичных эмоциональных симптомов.

- Одна из вариаций игры с кубиком эмоций. Воспитатель описывает определенную ситуацию, например, «Каролина сегодня утром в детском саду ушибла колено». Затем один воспитанник бросает кубик и, в зависимости от выпавших эмоций, подбирает подходящий ответ на ситуацию. Например, если выпал страх – «Каролина боится, что мама рассердится, потому что она порвала колготки». Цель игры – научиться думать о возможных реакциях на разные ситуации.

- Следующий этап немного похож на сеанс психологической терапии. Он заключается в разговоре о том, какое настроение воспитанники испытывают в настоящее время, как они себя чувствуют, что происходит с их телом при разных эмоциях.

- «Скульптуры». Воспитанники танцуют под свою любимую музыку. По согласованному сигналу (музыка перестает играть) они должны остаться неподвижными, как статуи. Воспитатель изменяет настроение статуй (грустные,

веселые, сердитые). Цель игры – попытаться выразить эмоции, отреагировать на согласованный сигнал. Кроме того, эта игра – хорошее средство для улучшения концентрации внимания.

- Следование реакции тела. После активных игр воспитатель говорит с детьми о том, что происходит с их телом (наблюдение за ударами сердца, тяжесть в руках, ногах, быстрое дыхание, которое постепенно успокаивается и т.д.).

- Фотографирование выражений чувств воспитанников. Дети видят, сколько выражений могут иметь их лица. Цель: оценка эмоций своих и окружающих людей.

- Еще один из способов развития эмоционального интеллекта — это произведения художественной литературы.

Для развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста могут быть использованы рассказы Л. Н. Толстого, которые содержат в себе элементы нравственного воспитания. Главные герои — животные и люди. Произведения Л. Н. Толстого знакомят дошкольников с такими базовыми эмоциями как интерес, удивление, страх, печаль, радость, развитие которых играют важную роль в социализации ребенка.

Развитие эмоционального интеллекта должно быть частью каждого образования, независимо от возраста. Только благодаря нему дети смогут контролировать многие социальные навыки, от эмпатии к собственным эмоциям. Отсутствие умения контролировать эмоции можно сравнить с состоянием, при котором человек не знает, что с ним происходит, он боится, пытается бороться с неизвестной вещью. Это проявляется гневом, яростью и т.д. Родители и воспитатели детских садов должны подготовить детей к таким моментам.