

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

Успешно закончивший школу, подававший большие надежды человек в жизни становится неудачником, а другой, как говорят, едва натягивающий до тройки, в жизни становится преуспевающим человеком. У него всё в жизни складывается на «отлично». Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов. Человек, не умеющий регулировать свои эмоции, неспособный понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, не может в жизни быть успешным человеком.

Понятие «эмоциональный интеллект (EQ)» не является новым в педагогике. Об этом писали многие учёные, но использовали другие термины. Кроме того, существует ряд взаимосвязанных с эмоциональным интеллектом качеств, в том числе эмпатия, которое первоначально означает процесс эмоционального проникновения в состояние другого человека.

Гармоничное восприятие и использование своих эмоций открывает новые горизонты в различных сферах общения. Выстраивать отношения в любых условиях – смысл развития эмоционального интеллекта.

Что получает каждый из нас в результате развития эмоционального интеллекта:

1. Понимание и осознание эмоций освобождает нас от страхов и предрассудков, поэтому нам легче мыслить нестандартно, легче принимать решения.
2. Обладая высоким эмоциональным интеллектом, мы способны вести за собой, т.к. внушаем людям доверие, надёжность, вдохновение.
3. У нас много энергии благодаря эмоциональной гармонии.

Эмоциональный интеллект (EQ) – способность человека управлять самим собой и другими людьми. Эмоциональный интеллект включает в себя самосознание, контроль импульсивности, уверенность, самомотивацию, оптимизм, коммуникативные навыки, умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми. Эмоциональный интеллект играет важную роль в жизни и карьере каждого человека. Однако для того, чтобы этот уникальный вид интеллекта проявлялся и сработал, он должен развиваться не путём тренингов и семинаров во взрослой жизни, а ещё в детском саду через осознание дошкольником роли и значимости окружающих его людей.

Эмоции – это движение!

Эмоции – это энергия успеха и развития!

Эмоции – это ключ к пониманию себя и других людей!

Эмоции – это ключ к пониманию мотивов и потребностей!

Особое место в развитии личности ребёнка в дошкольном возрасте принадлежит окружающим его людям. В младшем дошкольном возрасте с их помощью дети знакомятся с некоторыми правилами общения («нельзя драться», «нельзя кричать», «нельзя отнимать у товарища», «нужно вежливо попросить у товарища», «нужно благодарить за помощь» и т.п.).

Чем старше становится дошкольник, тем всё большее число и более сложные правила взаимоотношений он усваивает. Усвоение их происходит с большим трудом, нежели освоение бытовых правил. К концу дошкольного возраста ребёнок усваивает с помощью взрослых также немалое количество правил, связанных с трудовой и учебной деятельностью.

По мере взросления малыша всё важнее для него будут контакты и конфликты со сверстниками. Я заметила, что практически в каждой группе детского сада разворачивается сложный и порой драматичный сценарий межличностных отношений детей. Дошкольники дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, ревнуют, помогают друг другу, а иногда делают мелкие пакости. Все эти отношения остро переживаются ребёнком и окрашены массой разнообразных эмоций.

Эмоциональная напряжённость и конфликтность детских отношений значительно выше, чем среди взрослых. Взрослые иногда не подозревают о той богатейшей гамме чувств и отношений, которую переживают дети, и, естественно, не придают особого значения детским дружбам, ссорам и обидам.

Над эмоциональным развитием ребёнка я работаю уже не первый год. Активно использую в своей деятельности социо-игровую технологию, направленную на развитие коммуникативных качеств личности у детей. Я полагаю, что кардинальные экономические, политические, социальные преобразования и процесс глобализации оказывают на современного дошкольника большое влияние и подвергают таким эмоциональным испытаниям, к которым не может естественным образом адаптироваться человеческая природа.

Существует несколько классификаций эмоций. Одной из них, наиболее удобной для практических целей, является классификация К.Изарда, которая основана на фундаментальных эмоциях: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Остальные эмоции, согласно этой теории, являются производными.

У детей дошкольников недостаточно жизненного опыта, поэтому я считаю своей основной задачей, как педагога – помочь им приобрести опыт умения справляться с трудностями, опыт, способствующий переживанию успеха, радости от умения самостоятельно найти ответ, достичь желаемого результата.

Эту « радость открытий» я стараюсь создать своими оценками, мимикой, интонацией, позой, выражением удовлетворения от действий ребёнка, от его стремления к поиску. Я, организуя свою работу, продумываю интеграцию развлекательных моментов, сообщение новых знаний, моменты поиска и напряжения, общую радость от найденного кем-то из детей удачного решения. Я считаю, что при таких условиях деятельность детей не только учит, но и воспитывает ребёнка, формирует у него опыт активного отношения к окружающему, самостоятельность, настойчивость, осознание своей ответственности, стремление качественно выполнять предлагаемое содержание. Дети с 3-4-х лет часто с ограничением и негативно воспринимают авторитарные распоряжения воспитателя, поэтому я, организуя деятельность с такими детьми, использую множество игровых приёмов, заинтересовывающих моментов, которые побуждают детей к определённым видам деятельности.

В этом случае приобретают следующий опыт:

- по собственному побуждению (без давления взрослых) включаются в предлагаемую действительность;
- детей объединяют общие эмоциональные переживания (поют песенки, улыбаются друг другу, заглядывают друг другу в глаза, прикасаются друг к другу – это совместная радость, доброжелательность);
- появляется заинтересованность;
- растёт активность.

У детей 4 -5 лет уже сформирован определённый опыт, приобретённый ранее. Поэтому эти дети уже не нуждаются в обилии развлекательных приёмов. У них сформировано представление о последовательности режимных моментов, и дети без сожаления оставляют свои игры, чтобы переключиться на другой вид деятельности. В этом возрасте я стараюсь чаще использовать игровые моменты, которые позволяют ребёнку более качественно выполнять задания.

Я считаю, что в работе с детьми данного возраста особенно важно:

- научить детей конкретным способам преодоления своего эмоционального неблагополучия, накопления опыта практических действий;
- побуждать детей к действиям, заключающим в себе проявление эмоциональной отзывчивости к сверстникам;

- разъяснять причины, вызывающие эмоциональное неблагополучие в отношениях со сверстниками.

У детей **5 -7 лет** происходит социальное развитие, усвоение моральных норм, определяющих отношение к деятельности. У детей данного возраста, я считаю, что возрастает роль дифференцированного подхода к ребёнку, важность оценки деятельности, которая должна побуждать ребёнка к стремлению самостоятельно справляться с заданием, оказывать помощь сверстникам, поддерживать активность, напоминать о нормах отношений к собственным ошибкам и ошибкам товарищей.

К **7 годам** значимыми становятся именно доброжелательные отношения, подкрепляемые знаниями конкретных способов проявления внимания, отзывчивости и умение применять их в различных ситуациях.

Я считаю, что при помощи проблемных ситуаций, создаваемых в различных видах деятельности, дети становятся в условия личного выбора – это способствует развитию особенных, свойственных только данному ребёнку качеств, его индивидуальности.

Очень важно оберегать эмоциональную сферу дошкольника, не ограничивать её развитие системой тренингов. «Мне нравится сама мысль о том, что людей можно научить более глубокому пониманию собственной эмоциональной жизни и помочь им в достижении их целей, - говорит основоположник концепции эмоционального интеллекта Питер Саловей, - но что мне совсем не нравится, так это воспитание комфортности! Боюсь, любая кампания по повышению эмоционального самоконтроля у детей закончится тем, что их станут натаскивать на «единственно верную» эмоциональную реакцию применительно к данной ситуации – смех на празднике, плач на похоронах и так далее».

В своей работе я использую арттерапию, психогимнастики, игры и игровые упражнения, пальчиковые игры, пальчиковые гимнастики, психомышечные тренировки, гимнастики для глаз, упражнения на расслабление, беседы, тренинги эмоций, обыгрывание сценок, разрешение проблемных ситуаций, обсуждения, дискуссии, решение ситуативных задач и т.д. Всё это помогает мне в формировании «умных» эмоций, коррекции недостатков эмоциональной сферы у детей, в раскрытии потенциальных способностей детей.

Важна и профилактика отклонений в эмоциональном развитии ребёнка:

-снятие эмоциональных зажимов. Этому способствуют подвижные игры, танцы, пластика, физические упражнения;

-проигрывание различных ситуаций для обучения владению собственными эмоциями. В этом направлении широкие возможности предоставляет ролевая игра. Сюжетами для таких игр выбираю трудные ситуации, предполагающие

яркое проявление эмоции, чувств. Например: «На дне рождения друга», «На приёме у врача», «Дочки-матери» и др.;

-в работе с детьми среднего дошкольного возраста - наиболее эффективно использовать игры с куклами. Ребёнок сам выбирает «смелую» и «трусливую», «добрую» и «злую» кукол. Роли следует распределять следующим образом: за «смелую» куклу говорит взрослый, за «трусливую» – ребёнок. Затем меняются ролями, что позволит ребёнку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения и проявить различные эмоции;

-открыто побеседовать с ребёнком о чувствах, оказывающих отрицательное воздействие на существующий у него образ «Я». Это не всегда удаётся сразу, ребёнок часто не хочет об этом говорить вслух. Но если он доверяет вам, то сможет выразить свой негатив словами. При проговаривании вслух чувства ослабевают и уже не оказывают такого разрушительного действия на психику.

Свою работу над развитием эмоционального интеллекта у дошкольников я провожу в тесном сотрудничестве с родителями своих воспитанников. Воспитатель и родители должны «делать одно дело» - создавать для ребёнка благоприятную, эмоциональную атмосферу, считать его полноправным членом общества, уважать, прислушиваться к его мнению. Конечно, это не означает, что он «пуп земли», неженка, заваленный сладостями и игрушками. С детских лет ребёнок должен осознавать себя человеком, личностью. Ребенку нужно читать книги, ходить с ним в театры, музеи, на выставки. Если этого нет в семье, то воспитатель должен быть «ходячим университетом» и, конечно же, доброй и заботливой мамой.

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

В работе с родителями я использую:

- папки – передвижки («Что делать, если...», «Эмоционально – речевое развитие детей», «Эмоциональный мир дошкольника»...),
- информационные стенды («Памятка родителям от ребёнка: «Если ребёнок капризничает», «Школа эмоций»...),
- консультации («Что легче: сделать самому или научить ребёнка», «Я – сам», «Агрессивность ребёнка»...),
- беседы («Нестабильность эмоционального состояния», «Кризис 3-х лет»...).
- родительские собрания («Развитие эмоционального интеллекта ребёнка в семье», «Как избавиться от гнева»...), организовываю выставки поделок и работ, сделанных родителями совместно с детьми.

Моя основная задача, как воспитателя – наполнить повседневную жизнь ребёнка в группе интересными делами, проблемами, идеями, включить каждого ребенка в содержательную деятельность, способствовать реализации

детских интересов и жизненной активности. Организуя деятельность детей, я стараюсь развивать у каждого ребёнка стремление к проявлению инициативы, к поиску разумного и достойного выхода из различных жизненных ситуаций.

Я заметила, что после того, как я усилила работу над эмоциональным интеллектом детей, в группе уменьшилась конфликтность среди детей. Дети свободно различали и называли эмоции и чувства свои собственные и окружающих их людей, умело выражали их с помощью мимики, жестов, пантомимике; соотносили мимику и жесты других людей с их эмоциональным состоянием; видели связь между поступками и чувствами, настроением и поведением; управляли своими эмоциями. Намного улучшились показатели по заболеваемости детей.

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. Формируют характер ребёнка и существенно влияют на определение жизненных позиций взрослого. 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...

Работу над развитием эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста я считаю очень важной, особенно в наше время, когда людям так не хватает эмоционального контакта и понимания.

Но, как писал Дэвид Карузо, очень важно понимать, что **«эмоциональный интеллект это не противоположность интеллекту, не триумф разума над чувствами, это уникальное пересечение обоих процессов».**