

Развитие эмоционального интеллекта

Всё чаще педагоги и психологи используют термины “эмоциональная неадекватность”, “эмоциональные нарушения”. За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная плаксивость и агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества, низкая самооценка и многое другое. В формировании эмоциональности в дошкольном возрасте важную роль играют несколько факторов:

- наследственность;
- индивидуальный опыт общения с близкими взрослыми;
- факторы обучаемости и развития эмоциональной сферы (обучение навыкам выражения эмоций и связанные с эмоциями формы поведения).

Эмоциональные черты ребёнка в значительной степени обусловлены особенностями его социального опыта, приобретённого в раннем детстве. От эмоций, которые чаще всего испытывает ребёнок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми, а значит, и успешность его социального развития. Наиболее сильные эмоциональные переживания вызывают у ребёнка его взаимоотношения с другими людьми: взрослыми и детьми.

Установлено, что если взрослый расположен к ребёнку, радуется вместе с ним его успеху и сопереживает неудачу, то ребёнок сохраняет хорошее эмоциональное самочувствие, готовность действовать и преодолевать препятствия даже в случае неуспеха. Ласковое отношение к ребёнку, признание его прав, проявление внимания являются основой эмоционального благополучия и вызывают у него чувство уверенности и защищённости, что способствует нормальному развитию личности ребёнка, выработке положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Общительность и доброжелательность взрослого выступает как условие развития положительных социальных качеств у ребёнка. А невнимательное отношение взрослого к ребёнку значительно снижает его социальную активность: ребёнок замыкается в себе, становится скованным, неуверенным, готовым расплакаться, либо выплеснуть свою агрессию на сверстников. Негативное отношение взрослого вызывает у ребёнка типичную реакцию: он или стремится установить контакт со взрослыми, или сам замыкается и старается избежать общения.

Немаловажным является для дошкольников процесс общения со сверстниками, который способствует формированию эмоций и чувств. Потребность в общении со сверстниками развивается на основе совместной деятельности детей – в играх, при выполнении трудовых поручений и т.п.

Первая и наиболее важная черта общения состоит в большом разнообразии коммуникативных действий и чрезвычайно широком их диапазоне. При общении со сверстником ребёнок совершает множество действий и обращений, которые практически не встречаются в контактах со взрослыми. Он спорит со сверстниками, навязывает свою волю, успокаивает, требует, приказывает, обманывает, жалеет, и прочее. Именно в подобном общении появляются такие формы поведения, как притворство, стремление выразить обиду, нарочито не отвечать партнёру, кокетство, фантазирование.

Второе отличие общения со сверстниками от общения со взрослыми заключается в его чрезвычайно яркой эмоциональной насыщенности. В среднем в общении сверстников, по данным В.В. Ветровой, наблюдается в 9-10 раз больше экспрессивно-мимических проявлений, выражающих самые разные эмоциональные состояния – от яростного негодования до бурной радости, от нежности и сочувствия до драки. Дошкольники втрое чаще одобряют сверстников и в 9 раз чаще вступают с ним в конфликтные отношения, чем при взаимодействии со взрослыми. Столь сильная эмоциональная насыщенность контактов дошкольников связана с тем, что начиная с 4-летнего возраста, сверстник становится более предпочитаемым и

привлекательным партнёром по общению. При недостаточных эмоциональных контактах у дошкольников может наблюдаться задержка эмоционального развития.

Развивать эмоционально-волевую сферу ребёнка, научить его осознавать свои эмоции, распознавать и произвольно проявлять их должны не только педагоги, но и родители. В психологии данный процесс обозначен как «эмоциональный интеллект». Ценность развития эмоций состоит в том, что у детей расширяется круг осознаваемых эмоций, и дети глубже понимают себя и других, у них чаще и возникает эмпатия по отношению к взрослым и детям. С помощью сюжетно-ролевых игр, подвижных игр и игровых упражнений, элементов психогимнастики, техники выразительных движений, этюдов, тренингов, психомышечной тренировки, мимики и пантомимики, литературных произведений и сказок мы способствуем развитию эмоциональной сферы ребёнка. Поэтому важно, начинать развитие эмоциональной сферы в дошкольном возрасте, обогащая опыт и навыки общения ребенка.