

Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста

В настоящее время проблема изучения связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния вызывает к себе всё больший интерес и приобретает особую актуальность. Это связано с изменениями, происходящими в обществе и модернизации Российского образования. В качестве одной из основных целей ДОУ предлагается воспитание людей, которые способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью. Период дошкольного детства является одним из ключевых в социальном развитии личности, так как это период интенсивного эмоционального развития ребенка.

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента эмоционального развития (EQ) на 80%, тогда как от коэффициента умственного развития (IQ) на 20%. Под успехом здесь понимается не только профессиональная карьера, но и успех в отношениях с окружающими, в семье и в повседневном общении с другими людьми. Данный термин «успех» описывает целый ряд человеческих особенностей: характер, тактичность, человечность, тонкость чувств. Человек, не способный понимать свои эмоции и эмоции других людей, не умеющий регулировать их – не может в жизни быть успешным. Так вот, умение выстраивать отношения в любых условиях является смыслом развития эмоционального интеллекта.

«Эмоциональный интеллект» – это «способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желание, как свои собственные, так и других людей, а так же способность правильного управления эмоциями, которое содействует решению практических задач при эмоциональном и интеллектуальном росте личности».

Эмоциональный интеллект играет важную роль в жизни каждого человека. Однако, для того чтобы этот уникальный вид интеллекта проявлялся и сработал, он должен развиваться не путем тренингов и семинаров во взрослой жизни, а еще и в детском возрасте. Эмоциональный интеллект ребенка является фундаментом для дальнейшего становления личности ребенка и во многом определяет особенности самосознания человека, его отношение к миру, поведение и самочувствие среди людей.

Эмоциональный интеллект включает в себя:

- умением контролировать свои чувства;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и признавать их;
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми;
- способностью распознавать и признавать чувства других.

На формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных

свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе и эмпатия (то есть процесс эмоционального проникновения в состояние другого человека).

Модель эмоционального интеллекта предполагает развитие **четырёх основных функций**:

- самосознание;
- самоконтроль;
- социальная чуткость;
- управление отношениями;

Эти основные функции развиваются на различных этапах дошкольного детства в соответствии с возрастными особенностями ребенка, используя сочетание различных форм обучения.

Используются такие **методические средства**, как:

- ролевые игры;
- психогимнастические игры;
- коммуникативные игры;
- игры и задания, направленные на развитие произвольности, воображения;
- релаксационные методы;
- использование эмоционально-символических методов.

Содержание работы по развитию эмоциональной сферы можно структурно представить следующим образом:

- 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 и т.п.;
- использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы и т.д.);
- художественная литература, музыка.

Действующие эффективные **методы обучения** – интерактивные беседы, рассказы и сказки, работа с видеосюжетами, творческая индивидуальная и групповая деятельность (совместное пение, танец, рисование, работа с природными материалами, пантомима, декламация), элементы телесной терапии.

Главным при этом является умелый выбор модели общения, способствующей психологическому комфорту ребенка, не подавляющей его свободу и индивидуальность. Наличие четких правил, создание специфической атмосферы, предоставление детям максимально возможной самостоятельности являются

основными условиями предупреждения психоэмоционального напряжения детей.

Отмечено, что дети с нормальной двигательной активностью имеют лучшие показатели в развитии. У них более устойчивы психика и настроение.

У малоподвижных и моторных детей процессы саморегуляции менее совершенны. Мало того, исследователи отмечают, что у многих из них развиваются такие негативные черты характера, как зависть, нерешительность, агрессивность, неуравновешенность и т. д.

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. 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.

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

Воспитатель детского сада играет огромную роль в жизни ребенка, ведь он является свидетелем его ежедневных баталий - иногда успешных, иногда нет. А это требует большого терпения и внимания. Со временем воспитатель становится для ребенка близким человеком, но, чтобы он смог развивать у детей эмоциональный интеллект, он должен сам своим собственным поведением служить им примером для подражания.

Больше шансов на успех в развитии эмоционального интеллекта имеет тот воспитатель, который обращает особое внимание на положительные качества ребенка и постоянно совершенствует их. Поэтому всевозможная похвала за по-настоящему хорошее поведение будет посредством воспитателя стимулировать ребенка к дальнейшим свершениям.

С момента самого первого контакта с дошкольником воспитатель становится для него авторитетом, поэтому если он будет проявлять чуткость к детям, то очень вероятно, что и дети также будут с теплотой относиться к своим сверстникам. То есть от взрослого напрямую зависит, как будет развиваться эмоциональная зрелость у его подопечных.

Целью воспитателя должно быть не безусловное подавление эмоций, а формирование у ребенка способности к сохранению их равновесия и управление ими, потому что каждая эмоция имеет свою ценность и значение. Всегда следует помнить, что излишнее погашение эмоций, прежде всего у детей, может вызывать апатию, а их беспрепятственное проявление – привести к формированию патологического поведения даже у взрослого человека. Поэтому так важно уже с малых лет научить детей способам обуздания своих эмоций. Дети должны знать, что человек не может повлиять на то, когда и какие чувства у него возникнут, но он может решить, как долго их удерживать.

Удержание в узде своих эмоций - залог эмоционального благополучия. Следовательно, целью воспитателя не должно быть только осуществление контроля над поведением детей. Очень важно объяснять им возможные последствия негативного поведения и предложить другие варианты своих поступков.

Чтобы помочь ребенку справиться с собственными эмоциями, необходимо:

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

Воспитателю следует обращать особое внимание на правильное распознавание тех или иных эмоций у детей и их правильную интерпретацию и, соответственно, - правильную реакцию на них. В дошкольной группе во время занятий обязательно нужно выделять время для совместного решения возникающих проблем и конфликтов. Это способствует формированию навыков взаимного внимания, приучает детей терпеливо выслушивать друг друга и грамотно выражать свои эмоции в рамках определенной темы. Дети, решая проблемы коллективно, учатся устанавливать социальные контакты, что, несомненно, будет полезным на любой стадии развития, как в детстве, так и в юности. Ребенок обязательно должен иметь сформированное самосознание, и чем больше для него будут открываться собственные эмоции, тем более умело он будет считывать эмоции других людей.

Главной задачей воспитателя должно стать познание ребенка, его преимуществ и недостатков, прежде всего обращая внимание на потребности детей детского сада. Необходимо стремиться постоянно получать информацию о ребенке, чтобы использовать ее в дальнейшей работе.

Работа должна быть нацелена на развитие тех навыков, свойств и преимуществ, которые непосредственно способствуют повседневной деятельности человека, чем можно укрепить сильные стороны личности. Вот почему такое большое значение в педагогическом и воспитательном процессе играют детский сад и та атмосфера, которая в нем царит.

Во время организации воспитательного процесса следует:

- помочь детям открыть, распознать и выразить свои эмоции;
- позаботиться о том, чтобы дети познали собственные потребности и потребности

других людей.

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

- в работе с маленькими детьми – младшего и 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.

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

Эмоции 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.

Важным условием становления эмоционального интеллекта дошкольников является первичная структура социализации – семья. Только в сотрудничестве с родителями воспитатель может добиться успеха. В ходе сотрудничества должна образовываться атмосфера доверия и плодотворного взаимодействия.

Эмоции являются важной составляющей жизни каждого человека, непосредственно влияя на повседневную деятельность. Если создать оптимальный воспитательный микроклимат, ребенок обязательно построит позитивный образ самого себя, разовьет эмпатию, необходимые социальные навыки, характеризующие эмоциональный интеллект, развитие которого должно быть одним из приоритетных направлений в работе детского сада. Именно от успеха в воспитании зависит то, в какой мере дети станут ответственными и внимательными членами нашего общества. Таким образом развитие эмоционального интеллекта дошкольников – важный и необходимый этап в развитии личности ребенка и является значимым фактором повышения психологической культуры в детском обществе в целом.