Выступление на заседание методического

 объединения педагогов -психологов ДОУ

 Семикова Алёна Сергеевна

 МБДОУ № 41

Г.Владикавказ

 В настоящее время очень большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей,-существует множество программ раннего обучения ,овладения счетом ,чтением, английским .В погоне за собственными амбициями ,родители упускают такой важный аспект ,как развитие эмоционального интеллекта .Жизнь современного ребенка уже не представить без таких предметов, как планшет, телефон, компьютер. Проблема детей XXI века – это отсутствие умений общаться как со взрослыми, так и со своими сверстниками. Они менее отзывчивы к чувствам и эмоциям своих друзей, товарищей и собеседников. А ведь, без эмоций и чувств невозможно полноценное восприятие окружающего мира.

С самого рождения ребёнку доступны для выражения 6 базовых эмоций-радость, грусть, злость ,интерес ,отвращение и страх .По мере взросления дети учатся выражать свои эмоции (правда ,не всегда конструктивно). Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для эмоционального развития детей .Именно в этот возрасте, до 7 лет, Дошкольник впечатлителен ,открыт для усвоения социальных и культурных ценностей.

В этот период можно прививать, так называемые, полезные эмоциональные привычки ‑ навыки, связанные с получением и проявлением эмоциональных состояний. В это время детей можно познакомить с различными способами снятия напряжения и управления своими эмоциями. Именно, приобретенные в этот период, навыки оказывают решающее воздействие на всю дальнейшую жизнедеятельность человека.

**Что же такое «Эмоциональный интеллект»?**

**Эмоциональный интеллект***(EQ-показатель****эмоционального интеллекта человека****)* - это способность распознать собственные чувства и **эмоции**, понимать **эмоции** и чувства других людей, чтобы выстраивать на основе этого понимания конструктивные взаимоотношения с окружающими (Д.Майер).

Основатели модели *«****эмоционального интеллекта****»* Д. Майер и П. Сэловей выделяют четыре её составляющие:

1. Управление **эмоциями**. Мы чувствуем **эмоции** в каждый момент жизни. Они сопровождают и часто определяют наши поступки, отношения с близкими и коллегами. Если мы не понимаем, как именно наши **эмоции**могли повлиять на наши мысли или действия, мы будем делать много необдуманных поступков, будем обижаться и чувствовать вину, будем постоянно иметь дело с неоправданными надеждами (допустим, у ребенка отобрали любимую игрушку. В ответ он начинает кричать, плакать, может даже лезть в драку. Почему? Потому что он испытывает **эмоции – обиду**, грусть, злость.

2. Понимание того, почему у меня возникают именно эти **эмоции**и именно в этой ситуации. То есть умение устанавливать причинно-следственные связи между обстоятельствами и **эмоциями.**

3. Ответственность за свои **эмоции**. Как часто мы слышим *«Он меня обидел»* или *«Меня ничего не радует»*. Только мы сами решаем, какие **эмоции** чувствовать в этот самый момент. Хотите обижаться – обижайтесь, злиться – злитесь. Никто не может вызвать у нас какие-либо **эмоции**, если мы сами того не захотели.

4. Понимание **эмоций** и чувств других людей и уважение к ним, либо эмпатия. Именно эмпатия во многом помогает создать гармоничные отношения.

Я думаю ,вы согласитесь ,что это всё очень интересно ,но ,давайте подумаем ,так ли необходимо развивать эмоциональный интеллект?

На мой взгляд ,в нашем современном обществе ,это уже более ,чем необходимо.

1.Когда ребёнок знает ,почему у него возникает определённая эмоция ,ему становится легче управлять ею и регулировать в целом своё поведение.

2.Ребёнок учится понимать других ,овладевает таким важным качеством ,как эмпатия.

3.Ребёнок становится ответственным за свои действия ,прогнозирует возможные последствия.

Из всего вышесказанного ,возникает следующий вопрос ,а как же мы можем развивать эмоциональный интеллект ?Существует несколько способов развития эмоционального .интеллекта дошкольников:

-ролевые игры

-психогимнастические игры

-коммуникативные игры

-игры, направленные на развитие воображения

-использование эмоционально-символических методов

-игры, направленные на развитие произвольности.

В прошлом учебном году, я решила изучить эту тему более углублённо и выбрала именно её для темы по самообразованию .С чего же я начала? Конечно, исследование теоретических аспектов ,различных техник и упражнений. Затем ,уже в этом учебном году был проведён диагностический комплекс в подготовительной группе.

Диагностика:

1.Методика «Дорисовывание :мир вещей-мир людей-мир эмоций»(О.М. Дьяченко)

2.Методика «3 желания»(Т.И. Шульга)

3.Анкетирование родителей

4.Наблюдение

Анкетирование родителей помогло выявить представления родителей об особенностях эмоционального развития собственного ребёнка .И, мнение родителей разделились 40/60.

40% считает ,что их ребёнок уважительно относится к окружающим и адекватно реагирует на замечания ,умеет поддержать ,успокоить и помочь ближнему при необходимости.

60% родителей считает ,что их дети не всегда проявляют эмпатию по отношению к своему ближнему окружению и иногда могут не контролировать свои эмоции.

Диагностика ,проведенная с детьми показала ,что 75%детей не всегда могут контролировать эмоции , и,более того ,не всегда могут точно распознать ,что именно чувствуют в той или иной конкретной ситуации.

На основании этого, на общем родительском собрании ,мною была предложена кружковая работа по развитию эмоционального интеллекта. В основе программы лежит программа «Академия Монсиков » Мандрыгиной Н.С.(20 занятий по 20 мин.)

В процессе занятий, основанных на методике развития эмоционального интеллекта «Академия Монсиков», дети учатся:

-Понимать себя, свои эмоции и потребности;

-Называть и распознавать свои эмоции;

-Правильно вести себя в различных ситуациях;

-Понимать эмоции и потребности окружающих;

-Доброжелательно и эффективно взаимодействовать с окружающими;

Лучшая форма познания – игра. Помощниками в этой игре, наряду со взрослыми, и станут Монсики – сказочные персонажи, которые живут в прекрасной Долине и являются проводниками эмоций, чувств, знаний, умений и навыков. Они помогают взаимодействовать с ребёнком на понятном ему языке, соединяя реальный и волшебные миры.

**Структура занятий**
Занятия базового курса позволяют за пять шагов раскрыть для ребёнка всё богатство и все возможности эмоционального мира, где каждый шаг – это часть игрового образовательного процесса.
**Первый шаг** – «Я чувствую». У ребёнка появляется осознанность. Работаем с органами чувств. Коробочка Эмоций.
**Второй шаг** – «Я хочу». У ребёнка возникает мотивация. Учимся ставить цели, не бояться нового.
**Третий шаг** – «Я знаю». Развитие интеллекта. У ребёнка расширяется кругозор. Тренируем навыки.
**Четвёртый шаг** – «Я могу». У ребёнка формируется адекватная самооценка. Тренируем навыки.
**Пятый шаг** – «Я делаю». Ребёнок использует освоенный навык в жизни самостоятельно и с удовольствием.

В конце каждого занятия проводится упражнение «Ласковые ладошки». Дети благодарят друг друга за хорошую работу, встают в круг (смотрят в затылок впереди стоящего) и гладят ребёнка, стоящего впереди, расслабленными ладошками по спине, плечам, голове. Потом разворачиваются на 180 градусов и так же гладят ребёнка, оказавшегося впереди, ладошками по спине, плечам и голове.

На сегодняшний день программа в реализации ,поэтому, итоговой диагностикой поделиться не могу. Но хотела бы поделиться играми и упражнениями ,которые применяю с детьми.

1. **«История одного шарика»**

Цель :научить ребёнка расслабляться ,подстегнуть работу его воображения, помочь анализировать собственные переживания.

-Попросить ребёнка надуть яркий шарик

-Придумать историю ,суть которой в том ,что шарик переполнен эмоциями

Чтобы шарик не лопнул от нахлынувших эмоций ,ему надо помочь. Ребёнок медленно выпускает воздух из шарика, приговаривая в этот момент что-то подбадривающее ,слова поддержки.

**2.** **«Фантазёры»**

Цель :научить ребёнка анализировать эмоциональное состояние рисованных персонажей ,развивать чуткость и воображение.

Подготовить несколько картинок ,на которых изображены эмоции людей:

-ребёнок описывает ,что видит

-придумать ,что предшествовало этому моменту

-пофантазировать вместе ,что может случиться дальше.

**3.«Изобрази»**

Игра-упражнение на развитие чувств и эмоций ,умения передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов. Изобразите ,пожалуйста

-кислый лимон

-сладкую конфету

-горькое лекарство

-грязную бумажку

-красивую игрушку

**4. «Ласковые лапки»**

Цель :снятие мышечных зажимов ,снятие напряжения, снижение агрессивности ,развитие чувственного восприятия.

Подбирается 6-7 мелких предметов различной фактуры-кусочек меха, кисточка ,наждачка ,бусы ,вата и т.д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнок оголяет руку по локоть ,взрослый объясняет ,что по руке будет ходить зверёк и касаться ласковыми лапками .Надо с закрытыми глазами угадать ,какой зверёк, т.е. угадать предмет.

**5. «Выбрасываем злость»**

Дать ребёнку черные тучки или тёмные кляксы ,сложить их в мешок .При этом побуждать рассказать ,какие плохие поступки были у него сегодня. Договориться, что складываете вашу злость ,обиду и другие отрицательные эмоции в мешок и идёте выбрасывать.

И отдельная глава в моей работе –это МАК карты .МАК-это набор картинок ,величиной с игральную карту, изображающие людей, сказочных персонажей, животных.

Используя с детьми МАК ,мы будто играем в их игру, со своими правилами ,используя метафоры.

- Техника «Найди такую же»(для самых младших)

-Техника «Собери себя»

-Техника «Опиши эмоцию»

-Техника «Сказочный персонаж»

Использование этой методики даёт возможность через игру получить возможность решения проблемных ситуаций ,оставаясь в безопасности ,получить опыт проживания предполагаемых затруднительных ситуаций, получить опыт проживания и нахождения допустимого положительного выхода.

В конце учебного года планируется проведение анкетирования родителей и педагов по итогам проведённой работы.

Спасибо за внимание!