# Развитие эмоционального интеллекта дошкольников

Одним из приоритетных направлений в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» вступившего в силу ФГОС ДО является развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье.

Насколько детям необходимо изучать свой организм и окружающий мир, настолько им также необходимо изучать и свой внутренний мир. Совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Поэтому не менее важно, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

· умением контролировать свои чувства;

· способностью сознательно влиять на свои эмоции;

· умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);

· способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;

· умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;

· способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Но результаты мониторингов показывают:

· У детей плохо сформированы эмоционально - мотивационные установки по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым;

· У детей недостаточно выработаны положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе игры;

· У детей недостаточно развиты навыки общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми с ориентацией на метод переживания.

А эти нарушения мешают нормальному психическому, умственному, физическому, эмоциональному развитию ребенка. И в связи с теми изменениями, которые происходят в российском обществе и образовании, проблема развития социального и эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в последние годы приобрела особую актуальность. Важно систематизировать развитие социального и эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.

Поэтому перед нами стоит цель:

- Формирование у детей эмоционально - мотивационных установок по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым людям.

- Развитие навыков, умения и опыта, необходимых для адекватного поведения в обществе, способствующего наилучшему развитию личности ребенка и подготовки его к жизни.

Из цели вытекают следующие основные задачи:

- Сообщая детям знания, воспитывать в них такие нравственные качества, как любовь к близким людям, стремление заботиться о них.

- Развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, как собственного поведения, так и поступков окружающих людей.

- Воспитывать интерес к окружающим людям, развивать чувства понимания и потребности в общении.

- Формировать у детей умения и навыки практического владения выразительными движениями - мимикой, жестами, пантомимикой.

- Развивать самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе самостоятельной деятельности.

- Необходимо сформировать у детей способность распознавать собственные чувства и чувства других людей, чтобы уметь управлять своими эмоциями и поддерживать верный стиль в отношениях.

Модель эмоционального интеллекта предполагает последовательное и параллельное развитие четырех основных функций:

- самосознание (образ "Я", понимание "психологического устройства" себя);

- самоконтроль (способность совладать со своими чувствами, желаниями);

- социальная чуткость (умение устанавливать контакты с разными людьми);

- управление отношениями (способность к сотрудничеству, умение поддерживать, развивать, укреплять контакты).

Эмоции и чувства, как и другие психические процессы, проходят на протяжении детства сложный путь развития. Поэтому при развитии эмоциональности у детей необходимо учитывать их возрастные особенности. Для детей младшего дошкольного возраста эмоции являются мотивами поведения, что объясняет их импульсивность и неустойчивость. К 3 годам начинают закладываться простейшие нравственные эмоции и проявляться эстетические чувства. Начинает проявляться эмоциональное отношение к сверстнику. Происходит дальнейшая «социализация эмоций» (переживание человеком своего отношения к окружающим людям в системе межличностных отношений).Ребенок очень восприимчив в этом возрасте к оценке взрослого, он как бы «прощупывает» правильность своего поведения через эту оценку и быстро усваивает, что вызвало положительную реакцию, а что - отрицательную. Это формирует у детей первоначальное различение «хорошо - плохо». Поэтому главное направление в методике в этом возрасте - проявлять по отношению к ребенку любовь, ласку, чаще употреблять ласковые слова, поглаживание, хвалить малыша за каждое проявление доброжелательности (улыбнулся, отдал игрушку, полюбовался цветочком и т.д.). Обучать способам выражения сочувствия, внимания (погладить плачущего, поблагодарить, попрощаться, поздороваться и т.д.). Нельзя разрешать ребенку проявлять недоброжелательные эмоции по отношению к взрослым и детям и тем более подкреплять эти эмоции действиями. Средствами воспитания положительных эмоций в младшем дошкольном возрасте являются: сам взрослый, как носитель этих эмоций, вся окружающая ребёнка атмосфера, наполненная доброжелательностью и любовью. Опыт работы с дошкольниками показывает, что начинать знакомить детей с эмоциями можно с четырехлетнего возраста.

Программа по развитию эмоционального интеллекта дошкольников состоит из трех блоков.

Первый блок - «Азбука эмоций» направлен на знакомство детей с базовыми эмоциями. Обучение их вербальному и невербальному выражению через ролевые образы; освоение понятийного содержания слов, обозначающих эмоции, переживания, оттенки настроений, их соотнесённости с определённым состоянием человека, сказочного персонажа, ролевого образа; осознание и понимание детьми собственных эмоций и других людей; обогащение представлений детей об эмпатии как проявлении сочувствия, сопереживания и содействия.

Второй блок - «Эмоциональные стратегии межличностного взаимодействия» направлен на формирование у детей навыков вербального и невербального продуктивного взаимодействия с окружающими. Обмен ролями партнеров по общению, оценку эмоций и принятие позиции другого; моделирование эмоционально значимых ситуаций, стимулирующих детей к пониманию причин эмоциональных проявлений участников и выбор оптимальных способов поведения; обучение способам вербального и невербального «поглаживания»; овладение механизмами идентификации, интеллектуальной и личностной рефлексии в ситуациях межличностного взаимодействия.

Третий блок - «Хозяин своих чувств» направлен на обучение детей эмоциональному проживанию игровой ситуации различного модального содержания (радостного, печального и т.д.), произвольному опосредованному выражению эмоций, открытому проявлению эмоций социально приемлемыми способами, конструктивным способам управления собственным поведением и эмоциональным состоянием; овладение навыками самоконтроля и саморегуляции; вовлечение в ситуации самостоятельного принятия решения.

Содержание работы по развитию эмоциональной сферы может содержать следующие формы и методы:

· комфортная организация режимных моментов

· оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно оздоровительных мероприятий (утренняя терапевтическая гимнастика, закаливание, терапевтические пешие прогулки, оздоровительные игры)

· игротерапия (сюжетно-ролевые, коммуникативные и т.д.)

· Обучающие беседы, рассказ воспитателя.

· Сказкотерапия

· Игровые обучающие ситуации, дискуссии, решение ситуативных задач.

· Арт-терапия (рисование, ритмопластика, танец).

· Психогимнастика (этюды, мимика, пантомимика).

· Психолого - педагогические проекты («Наши эмоции», «Где живёт радость», «Школа добрых волшебников» и т. д.).

· Посещение комнаты психологической разгрузки.

· Ведение «календаря эмоций» (помогает отслеживать своё эмоциональное состояние в течении дня, недели, искать способы регулирования негативными эмоциями)

· Использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы и т.д.).

· Накоплению эмоционального опыта, пониманию эмоций, умению регулировать свои эмоции большую роль играют: чтение художественной литературы, прослушивание музыкальных произведений, дидактические и творческие игры.

Работу над развитием эмоционального интеллекта у дошкольников необходимо проводить 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. Дети должны постоянно чувствовать, что родителей тревожат не только их успехи в приобретении различных навыков и умений. Устойчивое внимание родителей к личностным качествам и свойствам детей, к взаимоотношениям со сверстниками, к культуре их отношений и эмоциональных проявлений укрепляет в сознании дошкольников социальную значимость и важность этой особой сферы - сферы эмоционального отношения к другим людям.

Организованная педагогическая работа с детьми и их родителями может обогатить эмоциональный опыт детей и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии.