Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Москворецкая гимназия»

(МОУ «Москворецкая гимназия»)

Дошкольные группы

**«Эмоциональный интеллект с детства»**

Автор:

педагог-психолог Анна Александровна Сапрыкина

г.Воскресенск -2024г.

**Эмоциональный интеллект у детей** — это, прежде всего способность понимать свои эмоции и справляться с ними. Это помогает детям здоровым образом выражать свои переживания. Понимая собственные эмоции, ребенок учится распознавать чувства и других людей, понимая с чем они связаны, и к чему они приведут другого человека.

Впервые об этом навыке в психологическом сообществе заговорили в начале ХХ века. «Эмоциональный интеллект появился в концепции «социального интеллекта» Эдварда Ли Торндайка в 1920 году. Затем эту идею развивал психолог Говард Гарднер, который в 1983 году подробно разрабатывал теорию множественного интеллекта, утверждая, что интеллект включает в себя восемь различных форм», — поясняет психолог, специалист сети клиник доказательной медицины DocMed и DocDeti Никита Прилепский.

Только человек с развитым эмоциональным интеллектом способен оптимально использовать свой логический интеллект. Человек, не осознающий свои чувства, не дающий себе отчета в том, что он чувствует, бывает жертвой приступов неконтролируемых чувств и эмоций, часто ведущих к неадекватному поведению, неверной оценке ситуации, трудностям в контактах с людьми, агрессивному поведению и даже насилию. Люди, проявляющие агрессию, не осознают, что чувствуют и переживают их жертвы. Неразвитость собственных чувств ведет к нечувствительности к чувствам других.

 Маленькие дети способны непроизвольно сочувствовать другим людям, когда те плачут, а также растениям и животным. Но будут ли развиты эти естественные задатки эмпатии зависит не от врожденных способностей, а от воспитания. Решающую роль при этом играют родители и педагоги, которые служат детям примером. Учителя и близкие ребенка, обладающие высокоразвитой эмпатией, способны воспитать чуткого, доброго, отзывчивого, понимающего других человека.

 Начинать воспитание и развитие эмоционального интеллекта следует уже в самом раннем возрасте. Это лучший путь к укреплению личности и профилактике разных отклонений и проблем в развитии, различных зависимостей, депрессий, проявлений жестокости, преступности и других тяжелых явлений современной цивилизации.

Эмоциональный интеллект условно можно разделить на 4 компонента:

Восприятие – способность определять собственные эмоции и эмоции других людей по выражению лица, голосу, жестам, мимике и т.д.;

Понимание – установление причинно-следственной связи между эмоцией и событием, вызвавшим её;

Управление – умение контролировать собственные эмоции, а также использовать чужие эмоции для достижения определенных целей;

Стимулирование мышления – способность направлять эмоции и чувства в нужное русло (творчество, спортивные достижения и т.д.)

**Как определить уровень эмоционального интеллекта у ребенка**

Для первичной диагностики подойдут простые тесты, которые можно пройти с ребенком самостоятельно:

Простой домашний тест

Внимательно понаблюдайте за ребенком в течение 2 – 3 дней и посмотрите:

как он сходится с другими детьми;

какие эмоции испытывает за день: сколько раз улыбается, злится, плачет, грустит;

проявляет ли свои эмоции уместно.

**Игры для развития ЭИ детей:**

Первая игра - "Мимика". Возьмите карты с изображением различных эмоций: счастья, грусти, злости и т.д. Попросите вашего ребенка вытянуть карту и передать свою эмоцию только мимикой лица. Затем попросите его объяснить, почему он выбрал именно эту эмоцию. Эта игра поможет ребенку осознать свои чувства и научит его анализировать эмоции других людей.

Вторая игра - "Эмоциональные кубики". Найдите или сделайте кубики с различными словами-эмоциями: радость, страх, удивление и т.п. Попросите ребенка бросить кубик и описать свое состояние, связанное с этой эмоцией. Это поможет развить у него эмпатию и умение осознавать свои чувства.

Третья игра - "Рассказ о чувствах". Возьмите несколько картинок с разными ситуациями: дружба, конфликт, радость и т.д. Попросите ребенка выбрать одну картинку и рассказать историю, описывая эмоции героев. Затем попросите его предложить альтернативные варианты решения проблемы. Эта игра разовьет у вашего малыша креативное мышление и способность анализировать чувства других людей.

Игра «Смайлы»

Можно сделать скриншот смайлов с телефона и распечатать на листе А4. Затем вырезать и предложить ребенку угадать эмоцию по смайлу. А для закрепления попросить его изобразить угаданную эмоцию.

 «Зеркало»

Суть игры в том, что ребенок должен угадать, какую эмоцию показывает взрослый без слов. Затем можно поменяться ролями, а также играть большой командой. У кого будет больше всего правильных ответов, тот и победил.

«Я огорчаюсь и я радуюсь, когда…»

Можно проговаривать вместе с ребенком ситуации и моменты, которые вызывают различные ситуации, например: «Я огорчаюсь, когда у меня что-то не получается», «Я радуюсь, когда на улице хорошая погода».

Ещё, что я хотела бы отметить, это ролевые игры. Когда дети притворяются быть кем-то другим или играют с другими детками в "прятки" или "доктора", они учатся распознавать и выражать свои чувства. Они могут испытывать радость при победе в игре или грусть, если проиграют. Это помогает им осознавать разные эмоции и научиться контролировать свое поведение.

Второй вид игр, который может помочь развитию эмоционального интеллекта - это настольные игры. Играя в такие игры как "Монополия" или "Шашки", дети учатся справляться с различными эмоциями, такими как разочарование, радость или возбуждение. Они также учатся работать в команде и развивают навыки эмпатии, когда они понимают, что другие игроки тоже могут испытывать свои сильные эмоции.

Игры на свежем воздухе - еще один отличный способ помочь детям развить эмоциональный интеллект. Когда дети играют в футбол или бегают за мячом, они учатся справляться с различными эмоциями, такими как радость от успеха или разочарование при неудаче. Они также учатся решать конфликты и работать в команде.

Наконец, я бы хотела подчеркнуть значение видеоигр. Хотя некоторые люди могут считать их не полезными для развития эмоционального интеллекта, есть исследования, которые говорят об обратном. Некоторые видеоигры предлагают детям возможность пройти через различные ситуации и испытывать широкий спектр эмоций.

### ****Побуждайте ребенка анализировать свое состояние****

Когда у ребенка развивается речь и появляется возможность вести диалог, можно начинать проговаривать эмоции через альтернативные вопросы:
«Тебе весело или грустно?»
«Интересно или скучно?»

Помните, что игры для развития эмоционального интеллекта должны быть интересными и доступными для вашего ребенка. Они помогут ему лучше понимать свое внутреннее состояние, а также научат строить здоровые отношения с окружающими. Так что не забывайте включать подобные игры в свою повседневную жизнь!

**Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект?**

Дети, родители которых занимались их эмоциональным воспитанием, имеют более высокую успеваемость. Также у них возникает меньше проблем с поведением, они меньше склонны к насилию. Они умеют конструктивно выражать эмоции и понимать чувства других, поэтому не имеют проблем с построением дружеских отношений.

**Многие родители озадачены обучением и воспитанием ребенка, но забывают, что нужно и развивать эмоциональный интеллект, и вот какую пользу это принесет:**

**Управление собственным поведением**

Ребенок, который не умеет осознавать свои эмоции, не умеет и контролировать свое поведение. Если ему что-то не нравится, он начинает реагировать через крики и слезы. Если же он осознает свое состояние, то он конструктивно проживает его и спокойно ищет пути решения проблемы.

**Понимание чувств других людей**

Этот навык необходим для построения и сохранения близких отношений. Он способствует развитию эмпатии, что важно для успешной коммуникации с людьми и создания близких отношений.

**Улучшение концентрации**

Дети с развитым эмоциональным интеллектом лучше концентрируют внимание, а соответственно им проще дается учеба.

**4 типа родителей на основании того, как они воспитывают своих детей:**

1. **Невмешивающиеся.**Это родители, которые, хотя и понимают своих детей, но ничем не могут им помочь. Они остаются в стороне от переживаний ребенка, не оказывая ему необходимой поддержки.
2. **Отвергающие.** Это родители, которые отрицают значение эмоций своих детей. На все детские жалобы у таких родителей один ответ: «Ерунда! Не обращай внимания!» Так чувства ребят обесцениваются, и дети учатся их скрывать, что в будущем ведет к серьезным личностным проблемам.
3. **Критикующие.** Такие родители не просто отвергают эмоции своих детей, они наказывают за них словами, угрозами. Чувства ребенка полностью обесцениваются, он подвергается за них психологическому и даже физическому насилию. Так дети замыкаются в себе, а во взрослой жизни страдают от проблем в общении и от депрессии.
4. **Эмоционально воспитывающие.**Это те родители, которые понимают эмоции ребенка и учат с ними справляться. Только в этом случае дети получают шанс на эмоциональное здоровье во взрослой жизни, так как они с детских лет усвоили методы работы со своими чувствами.

Итак, это подводит нас к мысли о том, что из 4-х типов родителей первые 3 не помогают детям эмоционально взрослеть. Лишь эмоционально воспитывающий тип можно считать достойным подражания.

**Как же стать эмоционально воспитывающим родителем и педагогом?**

Важно **понимать и различать эмоции ребенка** (гнев, обида, печаль, радость и т.д.). Каждая эмоция по-своему важна, поэтому не нужно ее обесценивать и отрицать.

1. К любой негативной эмоции нужно **относиться не как к проблеме, а как к возможности.**Этот философский взгляд позволяет даже в обиде или в гневе ребенка увидеть возможность для сотрудничества и поиска новых решений.
2. **Нужно выслушать ребенка, признать его чувства.** То есть не допытываться о их причинах, а просто дать возможность выговориться. Тут можно привести известный метод отзеркаливания, о котором много говорит российский психолог Ю.Б. Гиппенрейтер
3. Очень важный шаг– **назвать эмоцию**(«ты гневаешься», «ты обижаешься», «ты волнуешься» и т.д.). Это приучает ребенка осознавать свои чувства, а не теряться в эмоциональной неопределенности.
4. Вместе с ребенком **обсудить, как реагировать на проблемную эмоцию.** Пусть он усвоит, что все его эмоции естественны, даже отрицательные, но не все способы их выражения можно себе позволить. Важно, чтобы ребенок понял, какие реакции допустимы, а какие – нет. Так, гневаться нормально, а изливать свой гнев на младшую сестру недопустимо.

Итак, первым и самым авторитетным учителем в распознавании эмоций для ребёнка является родитель. Однако если взрослый сам эмоционально закрыт, имеет низкий эмоциональный интеллект,  это влечёт неприятные последствия для  чувственного развития малыша.

Как правило, “закрытый” родитель хочет смягчить и нейтрализовать эмоции. Просьбы не смеяться слишком громко, игнорирование или запрет на проявление злости, обиды, раздражения - всё это часто указывает на эмоциональную закрытость взрослого.

Со временем ребёнок начнёт считать такие проявления нормой, будет запирать чувства в себе. Позднее это может вызвать проблемы с коммуникацией и даже психические нарушения (нервные срывы, психосоматические заболевания).

Если родитель понимает, что он в эмоциональной “раковине”, створки которой плотно сомкнуты, следует начать работу над развитием собственного ЭИ. И это лучше делать под руководством специалиста.

**Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в основных направлениях работы педагога**

Развитие **эмоционального интеллекта** определяет становление личности в период дошкольного и школьного возраста, обеспечивает продуктивное общение, познание социальных явлений, а также стрессоустойчивость подрастающего человека, так называемую «психологическую выносливость», и в целом является условием успешной социализации ребенка. Сказанное подчеркивает важность организации целенаправленной и системной работы с детьми любого возраста по развитию эмоционального интеллекта.

**Для развития эмоционального интеллекта и его компонентов необходимо:**

* расширять и обогащать представления детей об эмоциях и чувствах, их полярности и способах вербализации;
* формировать у детей умение осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;
* развивать способность понимать эмоциональные состояния, переживания, личностные особенности другого человека.
* повышать уровень рефлексии и эмоциональной децентрации.

В специальных играх дети должны учиться делиться своими переживаниями, осознавать и различать оттенки чувств, понимать собственные переживания и эмоциональное состояние другого человека. И, что важно, называть свои чувства и выражать их.

Воспитатели ДОУ должны взять на себя задачу по развитию эмоционального интеллекта. Такая *«эмоциональная азбука»*, по мнению Д. Гоулмана, лучшая профилактика различных зависимостей: наркомании, депрессий, подростковой и молодёжной преступности и других тяжёлых явлений современной цивилизации.

«Воспитание не сводится к обучению ребёнка совокупности известных знаний и умений, а необходимо предполагает формирование эмоционального отношения к окружающему в соответствии с ценностями, идеалами, нормами».

**Обучаясь в игровой форме, ребенок овладевает 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;
* способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

**Модель эмоционального коммуникатора, в процессе игры предполагает последовательное и параллельное развитие четырех основных функций:**

* самосознание (образ “Я”, понимание 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).

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.

Для родителей возможно проведение консультаций, тематических родительских собраний, квестов, мастер-классов по данной теме, создание стендов «Настроение», «Наши достижения», которые будут отражать эмоциональный фон и деятельность ребенка в детском саду.

Особое место в развитии личности ребёнка в дошкольном возрасте принадлежит окружающим его людям, к которым относятся все педагоги дошкольного учреждения.

У маленьких детей недостаточно жизненного опыта, поэтому основой **задачей педагога** является помощь в приобретении опыта умения справляться с трудностями, опыта, способствующий переживанию успеха, радости от умения самостоятельно найти ответ, достичь желаемого результата.

С момента самого первого контакта с дошкольником педагог 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 педагогов дошкольного заведения 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. Следовательно, целью педагогов не должно быть только осуществление контроля над поведением детей. Очень важно объяснять им возможные последствия негативного поведения и предложить другие варианты своих поступков.

**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» игрушку. 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.

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.

Список литературы:

**Джон Готтман, Джоан Деклер. «Эмоциональный интеллект ребёнка»**

Оскар Бренифье. «Что такое чувства?»

Интернет источники:

<https://kids-mba.ru/pohemu_vagno_razvivat_emotionalniy_intellect>

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-pedagogov-dou-razvitie-emocionalnogo-intellekta-u-detej-doshkolnogo-vozrasta-5460937.html>