

## **Развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте**

В настоящее время наиболее адаптированными к школьным условиям являются ученики с высоким и средним уровнем развития эмоциональной сферы. Им легче общаться с учителями и одноклассниками, и они более успешны в образовательном процессе. Школьникам с низким и очень низким уровнем развития эмоционального интеллекта учиться гораздо сложнее, они испытывают трудности в общении, как с учителями, так и с одноклассниками, конфликтуют с ними, а зачастую оказываются изолированными от коллектива. Таким детям трудно справиться со своим эмоциональным состоянием в стрессовых и критических ситуациях. Вот почему так важно развивать эмоциональный интеллект до поступления ребенка в школу, а именно с самого рождения (от 0 до 3 лет), продолжать в дошкольном возрасте (от 4 до 8 лет), в школьном возрасте (7-10 лет) и подростковом (10-18 лет).

Что же такое эмоциональный интеллект? Понятие эмоционального интеллекта в психологии было введено Джоном Майером и Питером Сэловеем и определялось, как «отслеживание собственных и чужих чувств и эмоций, различение их и использование этой информации для направления мышления и действий» [1].

Дэниел Гоулман [2] считает, что «эмоциональный интеллект - способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей».

Согласно автору, структуру эмоционального интеллекта составляет 5 позиций:

- 1) идентификация и определение эмоциональных состояний, понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием;
- 2) управление эмоциональными состояниями, т.е. контроль эмоций и замена нежелательных эмоциональных состояний адекватными;
- 3) способность входить в эмоциональное состояние, способствующее достижению успеха;
- 4) способность читать эмоции других людей, управлять ими; развитие эмпатии;
- 5) способность вступать в здоровые межличностные отношения с другими людьми и поддерживать их.

Рассмотрим, как происходит развитие эмоционального интеллекта у дошкольников. В дошкольном возрасте ребенок знакомится с эмоциями, как способом реагирования на какие-то события, с названиями эмоций, учится определять их у себя, у родителей и других людей, узнает способы преодоления гнева и агрессии. Самое главное в этом возрасте – научиться полноценно проживать весь спектр чувств, ведь эмоции не делятся на хорошие и плохие, как, к сожалению, ошибочно считают многие взрослые. Всем эмоциям есть место в душе человека. Как часто можно услышать от взрослых: «Не плачь!», «Чего ты плачешь, ты же мальчик!», «Расстроилась из-за какой-то ерунды!», «Не дерись, ты же девочка!». И таких высказываний достаточно много. Это и есть подавление эмоций ребенка, их обесценивание, то есть это то, что заставляет ребенка стыдиться себя и собственных эмоций и препятствует развитию эмоционального интеллекта.

В нашем детском саду мы занимаемся развитием эмоционального интеллекта у детей. Ведь общаясь в коллективе, ребенок продолжает знакомиться с различными эмоциями. Много детей, много разных эмоций, много различных реакций на них и много различных последствий проявленных эмоций.

Для развития эмоционального интеллекта дошкольников на занятиях с психологом нами используются следующие направления:

1. Научить ребенка управлять собственным поведением.

Допустим, у ребенка отобрали любимую игрушку. В ответ он начинает кричать, плакать и даже драться. Почему? Потому что в этот момент он испытывает эмоции – обиду, грусть, злость. Когда ребенок не понимает своих чувств, он начинает просто реагировать на ситуацию. Однако, когда он понимает, что чувствует, то начинает «решать». Ребенку, как и любому взрослому, прежде, чем начать исправлять, нужно понять свое отношение к происходящему. Когда ребенок уже знает себя – знает свои реакции на различные ситуации, предпочтения, когда понимает свое настроение и отношение к происходящему, ему становится гораздо легче регулировать свое поведение.

2. Научить ребенка понимать чувства других людей.

На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребенок учится понимать чувства других людей. Почему это так важно?

В первую очередь, понимание других способствует развитию компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты. Развивается способность к эмпатии. Принятие чужих чувств, осознанное переживание и сочувствие способствует формированию тесной внутренней связи с родными и друзьями и является

неизменной частью успешной семейной жизни в будущем. Понимание чувств других необходимо для формирования ответственности, ведь оно позволяет прогнозировать последствия своих действий как для окружающих, так и для самого себя.

3. Научить ребенка управлять собственными эмоциями. Ни в коем случае не путать управление, контроль и подавление. К сожалению, чаще всего дети используют такой метод управления своими эмоциями, как подавление. Однако, их невозможно подавить насовсем, они либо проявятся в другой ситуации, тем самым усугубляя ее, либо «вытеснятся» в тело, что может послужить развитию психосоматического заболевания.

Чтобы соответствовать каким-то «правилам», которые многие взрослые навязывают детям, потому что так принято в социуме - «мальчики не плачут», «хорошие девочки так себя не ведут» детям стало свойственно подавлять свои эмоции. Но существуют совершенно противоположные способы управления своими эмоциями, такие как: дыхательные упражнения, ходьба, физические упражнения, танцевальная терапия, арт-терапия, музыкальная терапия, изо-терапия.

Психолог в детском саду принимает непосредственное участие в процессе развития эмоционального интеллекта ребенка. Основная его цель – научить малыша жить в гармонии с собой, принимать в себе весь спектр чувств – любовь, радость, гордость, зависть, ревность, злость, страх. Всему этому дети учатся на занятиях с помощью таких упражнений, как «Я – очень хороший!», «Скажи Мишке добрые слова», «Непослушные подушки», «Обезьянки», «Цветной снег», «Школа плохих привычек», «Я могу!» и др.

Родители совместно с психологом детского сада принимают непосредственное участие в развитии эмоционального интеллекта у своих детей. Самое простое, что делают родители дома – проговаривают ребенку вслух те эмоции, которые он испытывает в разные моменты. Ведь когда малыш радуется, обижается, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название. Раз за разом определяя их, ребенок понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них. Каждую эмоцию родители описывают через Я-сообщения: «Мне кажется, что, тебе сейчас не очень весело»; «Я заметил (а), что ты сейчас такой счастливый, как солнечный зайчик»; «Я вижу, ты очень растерян»; «Мне кажется, ты сейчас сердит, как тигр»; «Я так горжусь твоими увлечениями»; «Я радуюсь, когда ты радуешься»; «Сейчас я очень сержусь из-за разрисованных обоев»; «Я злюсь, когда меня не слышат».

Сравнивая чувства ребенка со сказочными персонажами, героями мультфильмов или супергероями, животными, явлениями природы, взрослые тем самым помогают ему в развитии первой и значимой ступени

эмоционального интеллекта – понимания самого себя [3]. Также можно использовать пластилин, чтобы вылепить эмоцию; краски, чтобы отобразить на рисунке; песок, как обычный, так и кинетический, для проигрывания эмоций.

С помощью следующих вопросов можно побудить ребенка анализировать свое состояние: Тебе весело или грустно? Интересно или скучно? Ты обижен? Что ты чувствуешь по этому поводу? Что можно сделать, чтобы не было так обидно? грустно? скучно?

Можно научить ребенка распознавать проживаемые чувства и эмоции, предлагая сравнение: полярных чувств (радость – печаль, гнев – ликование, зависть – восторг, ненависть – любовь и т.д.); близких по значению чувств (скука – грусть, обида – злость, любовь – нежность, радость – восторг, злость – раздражение и т.д.).

Как для родителей, так и для психолога в детском саду, важной задачей в развитии эмоционального интеллекта ребенка выступает его умение самостоятельно выражать свои чувства и эмоции, чему малыша и должны научить взрослые.

Для тренировки эмоций можно использовать следующее упражнение (подходит для детей с четырех лет):

1. Попросите ребенка нахмуриться, как: грозовая туча; рассерженный король; злая фея. Попросите улыбнуться, как: довольная собака; солнышко; Буратино; лиса Алиса; радостный ребенок, когда получил подарок. Попросите ребенка позлиться, как: ребенок, у которого отняли машинку; два барана на мосту; человек, упавший в лужу. Попросите испугаться, как: щенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает большая собака. Попросите ребенка устать как: папа после работы; человек, поднявший тяжелый груз; муравей, притащивший большую осу. Попросите отдохнуть, как: турист, снявший тяжелый рюкзак; ребенок, который много потрудился, но помог маме; уставший воин после победы.

В качестве дополнительных техник и направлений развития эмоционального интеллекта можно использовать изо-терапию, игровую терапию, сказкотерапию, куклотерапию и песочную терапию.

Чтобы стать счастливым, уверенным и успешным человеком в будущем, ребёнку необходимо научиться взаимодействовать с окружающими его людьми: устанавливать и поддерживать межличностные отношения, вовремя оказать помощь и поддержку, разрешать конфликты, уметь работать в команде. Этого можно достигнуть, только хорошо ориентируясь в собственных чувствах и чувствах других людей. И – как верхушка пирамиды – использовать свой эмоциональный ресурс для достижения поставленных

целей, личностного роста и самореализации. Всему этому дети учатся на занятиях с психологом в нашем детском саду.

### **Список литературы:**

1. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional development and emotional intelligence: education implications. N.Y.: PerseusBooksGroup, 1997, p.31.
2. Гоулман Д. «Эмоциональный интеллект». – Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2005. – 560 с.
3. Готтман Д., Деклер Д. «Эмоциональный интеллект у ребенка». Практическое руководство для родителей. – Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2018. – 294 с.