Выступление на городском заседании МО

 воспитателей дошкольных образовательных учреждений

воспитатель МБОУ «СОШ № 5», корпус 3

Макушина Анна Николаевна

**Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста**

Жизнь человека очень насыщена различными явлениями, предметами, и ничто не оставляет его равнодушным. Человек не только познает объективную и субъективную действительность, но и относится определенным образом к предметам, событиям, к другим людям, к своей личности, а любые проявления активности личности сопровождаются эмоциональными переживаниями, т. е. проявляет человек эмоции и чувства.

***Эмоции*** (от лат. emovea — потрясаю, волную) — это переживание человеком своего личного отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности,

- субъективное состояние, которое возникает в процессе взаимодействия с окружающей средой или при удовлетворении своих потребностей.

***К выразительным формам эмоций*** относятся:

* жесты (движения рук),
* мимика (движения мышц лица),
* пантомимика (движения всего тела),
* эмоциональные компоненты речи (сила и тембр, интонации голоса),
* вегетативные изменения (покраснение, побледнение, потоотделение).

Без эмоций и чувств невозможно восприятие окружающего мира. Эмоции и чувства направляют наше внимание на важные события, они готовят нас к определённым действиям и влияют на наш мыслительный процесс. Без эмоционального осознания, мы не в состоянии в полной мере понять нашу собственную мотивацию и потребности, а также эффективно общаться с другими людьми. То, как мы себя чувствуем, влияет на то, как мы думаем и о чём мы думаем. Для людей вокруг  важен не только ваш ум и обширные познания, им так же  важно то, как вы говорите, насколько с вами приятно просто находиться рядом, насколько вы готовы и умеете взять на себя ответственность, вдохновить, отстоять свою позицию.

В последние годы назрела необходимость в конструировании нового понятия - *«Эмоциональный интеллект».* В 1990 году американские психологи Питер Саловэй и Джон Майер выпустили статью под названием «Эмоциональный интеллект», которая, по признанию большей части научного сообщества, стала первой публикацией на эту тему.

**Эмоциональный интеллект** (**EQ**-показатель эмоционального интеллекта человека) - это способность распознать собственные чувства и эмоции, умение вызвать нужные нам эмоции созидания, управлять разрушительными эмоциями и чувствами; понимать эмоции и чувства других, чтобы выстраивать  на основе этого понимания конструктивные взаимоотношения с окружающими.

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

1. Точность оценки и выражения эмоций. Это умение представляет собой способность определить эмоции по физическому состоянию и мыслям, по внешнему виду и поведению.
2. Использование эмоций в мыслительной деятельности**.**  Эмоции направляют наше внимание на важные события, они готовят нас к определённым действиям и влияют на наш мыслительный процесс.
3. Понимание эмоций**.** Эмоции — не случайные события. Их вызывают определённые причины, они меняются по определённым правилам.
4. Управление эмоциями.  Эта способность относится к умению использовать информацию, которую дают эмоции, вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от их информативности или пользы; управлять своими и чужими эмоциями.

**Смысл и значение развития эмоционального интеллекта** - это выстраивание отношений в любых условиях  для того, чтобы быть успешным в современном обществе. Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития (IQ) на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов.   Человек, не умеющий регулировать свои эмоции, неспособный понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, не может  в жизни быть успешным человеком.

Но, ни в коем случае, нельзя  недооценивать умственное и логическое развитие человека, если человек не наделен достаточным уровнем IQ, он не только не сможет увидеть проблемы недостаточности своего EQ, но и не сможет его эффективно повысить. Это говорит о взаимозависимости развития умственного и эмоционального развития.  Как  писал Дэвид Карузо, очень важно понимать, что «эмоциональный интеллект это не противоположность интеллекту, не триумф разума над чувствами, это уникальное пересечение обоих процессов».

Развитие общества, государства зависит от количества успешных людей, живущих в этом государстве. Модернизация российского образования в качестве одной из основных целей предполагает воспитание личностей, которые способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, креативностью. А дошкольное образование – база становления ребёнка, как личности.

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 так, чтобы они не “переливались через край”;
* 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. Опыт эмоционального отношения к миру, обретаемый в дошкольном возрасте, по мнению психологов, является весьма прочным и принимает характер установки.

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. Это организация жизни детей определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные психоэмоциональные срывы.
* оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно оздоровительных мероприятий.

Программы физкультурной терапии по своей структуре могут различаться, но четыре основных компонента в них должны быть обязательными:

- Утренняя терапевтическая гимнастика, Цель утренней гимнастики – поднятие мышечного тонуса и создание хорошего настроения ребенка.

- Закаливание. Водные процедуры эффективно воздействуют на психоэмоциональное состояние, снимая стресс и напряжение. Регулярные закаливающие процедуры повышают устойчивость нервной системы человека.

- Терапевтические пешие прогулки.  Особенность такой прогулки в том, что во время ее детям задаются определенные психологические требования. На остановках педагог проводит с детьми мини-тренинги, упражнения на психосаморегуляцию состояния, коммуникативно-лингвистические игры, развлекательные, оздоровительные игры и др., смотря по ситуации и местоположению.

- Оздоровительные игры. Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны.

* **игротерапия** (сюжетно-ролевые, коммуникативные и т.д.). Взаимосвязь между игрой и эмоциональным состоянием детей выступает в двух планах, становление и совершенствование игровой деятельности влияет на возникновение и развития эмоций, а сформировавшиеся эмоции влияют на развитие игры определённого содержания.
* Обучающие беседы, рассказ воспитателя.
* **Сказкотерапия** **-**современный, органичный природе человека метод передачи жизненно важных знаний, гармонизации личности и развития эмоционального интеллекта.
* Игровые обучающие ситуации, дискуссии, решение ситуативных задач.
* Арт-терапия – представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества (рисование, ритмопластика, танец).
* Психогимнастика – один из невербальных методов, который предполагает выражение эмоционального состояния, эмоциональных проблем с помощью движения, мимики, жестов (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 течение 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.

В работе с родителями по развитию эмоционального интеллекта используются следующие формы:

- папки – передвижки («Что делать, если…», «Эмоционально – речевое развитие детей», «Эмоциональный мир дошкольника»…);

- информационные стенды («Памятка родителям от ребёнка:«Мои поступки - не смертельный грех», «Если ребёнок капризничает», «Школа эмоций»);

- консультации психолога, психологические тренинги;

- беседы («Нестабильность эмоционального состояния», «Кризис 3-х лет»);

- проекты («Наши эмоции», «Школа добрых волшебников»);

- групповые родительские собрания («Развитие эмоционального интеллекта ребёнка в семье», «Как избавиться от гнева»…), совместные досуговые праздники и прогулки, участие родителей в проектах;

- открытые занятия;

- организация выставок поделок и работ, сделанных родителями совместно с детьми.

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.

Список литературы:

1. Арушанова А. Г Развитие коммуникативных способностей дошкольника.
2. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ/ Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. - 2-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2006.
3. Коробицина Е.В. Формирование позитивных взаимоотношений родителей ф79 и детей 5-7 лет: диагностика, тренинги, занятия
4. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: Популярное пособие для родителей и педагогов. -Ярославль: Академия развития, 1996.
5. Семнкова С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет-М.: АРКТИ, 2002