

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 46 комбинированного вида»
юридический адрес: 624440, Свердловская область, г.Красноурьинск, ул. Чапаева, 18
фактический адрес: 624440, Свердловская область, г.Красноурьинск, ул. Чапаева, 18
электронный адрес: mdou-46@mail.ru
тел. 8(34384)6-54-35

**Методические рекомендации для педагогов и родителей
детей дошкольного возраста**
**«Развитие эмоционального интеллекта
у детей дошкольного возраста»**



*разработали: Т.В. Бессмертная, старший воспитатель
Н.Л. Белоусова, педагог-психолог*

«Эмоции «являются центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка.» Л. Выготский

Пояснительная записка

Заботиться об эмоциональной жизни ребенка так же важно, как о его физическом и умственном развитии. Но приходится признать, что не всегда педагоги знают, как это делать, да и чаще всего не ставят перед собой такой цели. В нашем рациональном мире главные ценности - это знания, логика, рассуждения, оценки.

Существует множество программ раннего обучения: овладение счетом, чтением, английским с ранних лет и т.д. Мы заботимся о том, чтобы обучать и организовывать детей, снабжать их знаниями, направлять их и воспитывать.

Бывает, свое недовольство мы выражаем повышенным тоном, критикой, наказаниями, а стоящие за всем этим эмоции - и наши собственные, и наших детей - остаются «за кадром». В погоне за собственными амбициями, родители упускают такой важный аспект, как развитие эмоционального интеллекта. Да и культурные ценности диктуют нам свои правила. Негативные эмоции у нас выражать не принято: «Мальчики не плачут», «Девочки не злятся», «На обиженных воду возят».

Ребенок проходит долгий путь эмоционального развития. Ему приходится учиться переживать, чувствовать и сочувствовать. Важность этого процесса нельзя недооценивать.

Успешно закончивший школу, подававший большие надежды человек в жизни становится неудачником, а другой, как говорят, едва натягивающий до тройки, в жизни становится преуспевающим человеком. У него всё в жизни складывается на «отлично». Исследования показали, что от степени развития эмоционального интеллекта зависит общее благополучие человека – его успехи и продвижение на работе, удовлетворенность отношениями с другими людьми, счастьем в семейной жизни. 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.

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов.

Понятие «эмоциональный интеллект (EQ)» не является новым в педагогике. Об этом писали многие учёные, но использовали другие термины.

Впервые термин “эмоциональный интеллект” был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П.Саловеем.

Эмоциональный интеллект (EQ) – способность человека управлять самим собой и другими людьми.

Методические рекомендации.

Первый и основной навык эмоционального интеллекта – **понимание своих эмоций**. Понимание эмоций идет от понимания простых или базовых эмоций, которые универсальны во всех культурах и выражаются примерно одинаково.

Когда малыш радуется, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название.

Раз за разом сознавая их, малыш понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них. Педагогу (родителю) важно специально знакомить детей со своеобразным эмоциональным букварем, проговаривая вслух эмоции, которые он испытывает:

- «Похоже, тебе сейчас очень весело»
- «Ты сейчас такой счастливый, как солнечный зайчик»
- «Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен»
- «Я вижу, что ты очень растерян»
- «Наверное, ты сейчас сердит, как грозный лев»

Ребенок испытывает трудности с наименованием эмоций. Особенно тогда, когда они выражают интенсивность этой эмоции. Например: интерес, удивление, восхищение и восторг. Это все разные степени одного и того же. Реакция на что-то необычное, непонятное и интересное. Эмоции познания, реакция на новизну. Влияют на познавательную активность.

Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их – все, что может рассказать об эмоциях, полезно для развития первой ступени эмоционального интеллекта – понимания самого себя, принятие себя.

Особое место в развитии личности ребёнка в дошкольном возрасте принадлежит окружающим его людям. В младшем дошкольном возрасте с их помощью дети знакомятся с некоторыми правилами общения («нельзя драться», «нельзя кричать», «нельзя отнимать у товарища», «нужно вежливо попросить у товарища», «нужно благодарить за помощь» и т.п.).

Чем старше становится дошкольник, тем всё большее число и более сложные правила взаимоотношений он усваивает. Усвоение их происходит с большим трудом, нежели освоение бытовых правил. К концу дошкольного возраста ребёнок усваивает с помощью взрослых также немалое количество правил, связанных с трудовой и учебной деятельностью.

По мере взросления малыша всё важнее для него будут контакты и конфликты со сверстниками. Дошкольники дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, ревнуют, помогают друг другу, а иногда делают мелкие пакости. Все эти отношения остро переживаются ребёнком и окрашены массой разнообразных эмоций.

У маленьких детей недостаточно жизненного опыта, поэтому основной задачей, педагога (родителей) – помочь им **приобрести опыт умения**

справляться с трудностями, опыт, способствующий переживанию успеха, радости от умения самостоятельно найти ответ, достичь желаемого результата.

Дети 3-х лет часто с ограничением и негативно воспринимают авторитарные распоряжения воспитателя, организовывая деятельность детей 3 - 4 лет, используя множество игровых приёмов, заинтересовывающих моментов, которые побуждают детей к определённым видам деятельности. В этом случае малыши приобретают следующий опыт:

- по собственному побуждению (без давления взрослых) включаются в предлагаемую действительность;
- детей объединяют общие эмоциональные переживания (поют песенки, улыбаются друг другу, заглядывают друг другу в глаза, прикасаются друг к другу – это совместная радость, доброжелательность);
- появляется заинтересованность;
- растёт активность.

У детей 4 -5 лет уже сформирован определённый опыт, приобретённый ранее. Поэтому дети уже не нуждаются в обилии развлекательных приёмов. У них сформировано представление о последовательности режимных моментов, и дети без сожаления оставляют свои игры, чтобы переключиться на другой вид деятельности. В работе с детьми данного возраста особенно важно:

- научить детей конкретным способам преодоления своего эмоционального неблагополучия, накопления опыта практических действий;
- побуждать детей к действиям, заключающим в себе проявление эмоциональной отзывчивости к сверстникам;
- разъяснять причины, вызывающие эмоциональное неблагополучие в отношениях со сверстниками.

У детей 5 -7 лет происходит социальное развитие, усвоение моральных норм, определяющих отношение к деятельности. У детей данного возраста, возрастает роль дифференцированного подхода к ребёнку, важность оценки деятельности, которая должна побуждать ребёнка к стремлению самостоятельно справиться с заданием, оказывать помощь сверстникам, поддерживать активность, напоминать о нормах отношений к собственным ошибкам и ошибкам товарищей.

К 7 годам значимыми становятся именно доброжелательные отношения, подкрепляемые знаниями конкретных способов проявления внимания, отзывчивости и умение применять их в различных ситуациях. Необходимо «вкраплять» и инициировать ситуации различных типов, из которых ребёнок должен найти выход.

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 приеме 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» кукол. 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.

Организованная педагогическая работа может обогатить эмоциональный опыт детей и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии. Дошкольный возраст – благодатный период для организации педагогической работы по эмоциональному развитию детей. Основная задача такой работы заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять. Педагогу важно специально знакомить детей со своеобразным эмоциональным букварем, учить пользоваться языком эмоций для выражения собственных чувств и переживаний и для лучшего понимания состояния других людей, анализировать причины различных настроений.

Вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, игры, которые могут использовать как воспитатели, так и родители для развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Радость, грусть, гнев, страх, интерес... Каждый день мы и наши дети испытываем все эти эмоции. Но знает ли ваш ребенок, где они живут и как с ними подружиться?

Дерево любви

Рассказать детям о сказочной планете Эмоций, где растут деревья любви. Всякий раз, когда жители планеты говорят, что им нравится в себе, на деревьях распускаются сердечки. Они пишут: мне нравится в себе то, что я помогаю родителям, держу своё слово, много читаю и легко завожу друзей. Поговорите с ребенком: «А ты за что можешь себя похвалить? Напиши или нарисуй в каждом сердечке по одному примеру. Я точно знаю: ты много чего делаешь хорошего!»



Банка эмоций

Чтобы различать эмоции и дружить с ними, надо постоянно учиться. Каждый вечер кладите в одну баночку смайлик с эмоцией, которую чаще всего видел в этот день, а в другую баночку — смайлик с эмоцией, которую чаще всего испытывал. В конце недели он посмотрите, каких эмоций было больше.

Где живут эмоции

На Земле эмоции живут не в домиках, а внутри людей. Подумай, где у тебя в теле могут находиться эмоции. На фигурке человека покажи разным цветом, где какая эмоция живёт. Затем соедини линиями цветные участки с названиями эмоций.

Задание направлено на осознание связи эмоций с телом. Если эмоции внутри нас, значит, мы можем ими управлять.



Эмодзи



А это задание посложнее. Выполнив его, ты научишься лучше видеть и понимать эмоции. Когда эмоции отображаются на лице, это называется мимикой. Ты можешь, посмотрев на человека, отличить радость от удивления, а страх от интереса? Если нет, давай потренируемся! Попробуй отгадать, какой смайлик какую эмоцию изображает.

Эмоциональный автомат

Ты уже умеешь различать по лицам эмоции, а теперь попробуй сам их изобразить. Сыграй с родными или друзьями в «Эмоциональный автомат». Выбери любой ряд со смайликами и изобрази все три. Пускай друзья решат, похоже у тебя получилось или нет. Зачеркни ряд и передай ход другому.



Радуга эмоций

Мы, видим эмоции и различаем их цвет, поэтому для нас мир играет яркими красками. У каждого человека свои цвета у радости, удивления, грусти. А твои эмоции какого цвета? Создай свою радугу эмоций!



Эмокнижка

Чтобы запомнить названия эмоций,



сделай книжку-подсказку. Вырежи из бумаги четыре одинаковые фигуры, например круги. Согни их пополам, напиши на каждой половине название эмоции и раскрась. Сложи фигуры стопкой, в районе сгиба скрепи степлером или клеем.

Получившуюся книжку можно носить с собой и без слов показывать окружающим, что ты сейчас чувствуешь. А ещё можно поиграть: в людном месте открой эмокнижку на случайной странице и попробуй найти человека, который испытывает выпавшую эмоцию.

Коробка радости

Для каждой эмоции можно собрать коробку с предметами, с ней связанными. Это может быть ракушка, которую нашёл в море, камушек с бабушкиной дачи, колокольчик — подарок мамы, кораблик: его сделали вместе с папой — и шишка, раскрашенная золотой краской к Новому году.



Возьми картонную коробку или смастери её сам, обклей красивой бумагой и положи внутрь то, что напоминает тебе про радостные события. А сейчас напиши или нарисуй на гранях коробки то, что вызывает у тебя радость.

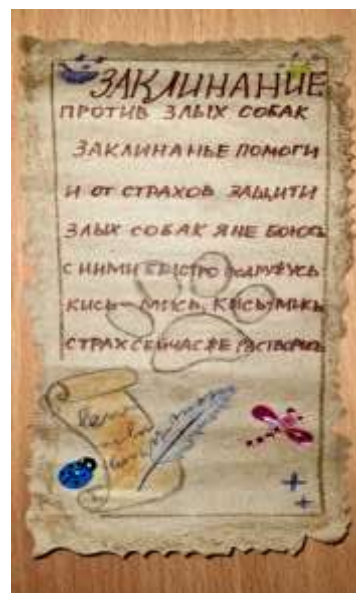
Спиннер грусти

Предложите детям сделать Спиннер грусти. Вырежи из бумаги круг, с помощью карандаша и линейки раздели его на секторы, в каждом из них напиши приятное дело. Возьми обычный спиннер (наверняка он есть у тебя дома, и не один), приклей к нему стрелочку. Когда станет очень грустно, положи спиннер в середину круга, раскрути и выполни то, на что покажет стрелка. А ещё ты можешь показать игру друзьям и научить их грустить с пользой.



Заклинание от страха

со страхом может помочь заклинание. Фразы в нём могут быть любыми, главное — записать их на бумаге. Ты можешь попросить помощи у родителей. Наверняка у них найдутся для тебя подходящие слова! В следующий раз, когда тебе нужно будет преодолеть страх, произнеси заклинание про себя.



Не бывает хороших или плохих эмоций, все они необходимы. Задача родителей — научить детей управлять ими, чтобы каждая эмоция не была тяжелой и неподъемной.