

Методические рекомендации

«Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста»

Понятие эмоционального интеллекта

Проблема эмоциональной культуры человека оставалась актуальной на протяжении всей истории человеческого общества.

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта нашла свое отражение в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева. Л.С. Выготский пришел к выводу о существовании динамической смысловой системы, представляющей собой единство аффективных и интеллектуальных процессов: «Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии. Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни...».



Эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EQ) — умение определять, использовать, понимать и управлять собственными эмоциями в положительном ключе, например, чтобы снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Также эта способность позволяет распознавать эмоциональное состояние других людей.

Эмоциональный интеллект можно рассматривать как совокупность эмоциональных и когнитивных способностей личности к ее социально-психологической адаптации.

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

Компетенции эмоционального интеллекта:

- Умение узнавать и осознавать свои чувства;
- Умение правильно переживать фрустрацию;
- Умение изменять свои чувства;
- Умение мотивировать себя и поддерживать мотивацию;
- Умение управлять своими чувствами;
- Умение строить эмоционально теплые отношения.

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

Низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного «Алекситимия».

Алекситимия - затруднение в осознании и определении собственных эмоций – повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Таким

образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.

Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей?

1. Управление собственным поведением.

Допустим, у ребенка отобрали любимую игрушку. В ответ он начинает кричать, плакать, может даже лезть в драку. Почему? Потому что он испытывает эмоции – обиду, грусть, злость.

Когда ребёнок не понимает своих чувств, он начинает просто реагировать на ситуацию. Однако, когда он понимает, что чувствует, то начинает «решать». Ребёнку, как и любому взрослому, прежде чем начать исправлять, нужно понять своё отношение к произошедшему.

Когда ребёнок знает себя – свои реакции на различные события, предпочтения, когда понимает своё настроение и отношение к происходящему, ему становится гораздо легче регулировать своё поведение.

2. Понимание чувств других людей.

На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребёнок учится понимать чувства других людей. Почему это 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 сопереживание и сочувствие способствуют формированию тесной внутренней связи с родными и друзьями и являются неизменной частью успешной семейной жизни в будущем.

Какие могут быть проблемы у ребенка в связи с нарушением его эмоционального благополучия?

- 1) Агрессия – это сложная по своей структуре реакция, включающая эмоциональный компонент: гнев, раздражение, агрессивное поведение.
- 2) Страх - это переживание конкретной психотравмирующей ситуации, часто происходящей неожиданно для личности.
- 3) Тревога - это переживание, ожидаемой психотравмирующей ситуации, которая может произойти в будущем.

Бывают тревожные расстройства, которые отличаются от нормальной тревожности.

В таких случаях необходим медицинский подход, то есть консультация невролога.

При других проявлениях тревоги и страха важна поддержка эмоционально близкого лица-родителя, можно обратиться к психологу.

- 4) Депрессивная реакция, которая включает чувство печали, одиночества, волнения, может проявляться при психотравмирующей ситуации.

Проявлениям депрессии у детей присущи определённые характеристики: снижение настроения, повышенная тревожность, отклонения в поведении ребенка (поведение с апатией и безразличием; социальная замкнутость; самоповреждающее поведение).

Формирование эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

Формирование эмоционального интеллекта начинается с раннего возраста ребенка, являясь основой развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе. Чтобы у ребенка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции (желательно положительные).

В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства другого ребенка, взрослого, ставя себя на его место и

чувствуя его переживания и эмоции. В первую очередь речь идет о развитии эмпатии, осознанного противостояния злу и проявлению радости за другого.

Целевой ориентир, который затрагивает развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста, определяет следующие характеристики: «ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям, самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты».

На формирование эмоционального интеллекта у дошкольников существенно влияет раннее детство. Чувствительная мать (родители) дает ребенку необходимую обратную связь, реакции взрослых – ответ на его поведение. Родители служат зеркалом для ребенка, своеобразным «пособием» значения различных эмоций. Благодаря контакту с родителями малыш учится различать разные эмоциональные выражения, понимать их смысл (например, что означает, когда мама печальна, сердита).

Если родители не ведут себя надлежащим образом (игнорируют ребенка, реагируют на него отрицательно, раздражительно), он создает другой критерий оценки. Люди с таким опытом, как правило, склонны интерпретировать реакцию другого человека как угрозу, выражение безразличия или другого негативного отношения, хотя это не обязательно так.

Методы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

Существуют различные методы развития эмоционального интеллекта детей среднего возраста, дошкольников, малышей. Как правило, дети ищут активность, им нравится повторение, поэтому они способны быстро учиться, получая удовольствие от упражнений. Следующие 5 правил взяты из диссертации Д. Гоулмана, журналиста и психолога из США, работы которого включают более 10 книг по психологии.

Умение расслабляться

Взрослые часто забывают учить детей успокаиваться, расслабляться. У них много энергии, они постоянно находятся в движении, время на отдых просто отсутствует. Тем не менее, важно развивать у малышей умение расслабляться уже от рождения. Физически спокойный ребенок может лучше понять, что ему говорят другие. Поэтому важно, чтобы родители и педагоги знали, как его успокоить. Проще всего передавать ему информацию в форме игры. С возрастом поощряйте его расслабляться самостоятельно. Например, малышу, младшему 1-2 лет, помогает успокоиться кроватка. Мама может найти постоянное место в доме, где всегда будет проводить спокойное время с ребенком в течение дня. В конечном итоге это станет ритуалом. Детям, старше 1-2 лет, можете пальцем на спине рисовать фигуры, буквы, животных (в зависимости от возраста, уровня способностей), позволить угадывать, что вы рисуете.

Детям в этом возрасте нравится игра. Хороший способ успокоения – игры с дыханием. Сначала ребенок делает полный вдох, затем задерживает дыхание на несколько секунд, после чего делает выдох. Лучше всего упражнения делать вечером; постепенно приучайте ребенка к выполнению занятий самостоятельно, в течение дня.

У детей в возрасте 2-3 лет можно использовать методику имитации, т.е. занятия выполняете вы, а малыш повторяет за вами. В случае дыхательных упражнений показывайте ему, как дышать – он начнет подражать вам. Следуя за вами, он будет чувствовать себя в безопасности, сможет получить удовольствие от релаксационных упражнений.

Умение замечать

Методы развития эмоционального интеллекта у дошкольников включают обучение замечанию положительных вещей, которые помогут им в трудные моменты улучшить настроение. Это поспособствует лучшему управлению отрицательными мыслями.

Способность воспроизводить положительный опыт помогает справиться с болезненными моментами в эмоциональной памяти.

Опять же, можно опираться на «вечерний ритуал», постепенно приводя ребенка к выполнению упражнений самостоятельно, в течение дня (все зависит от возраста, способностей, навыков). Поговорите с ним о том, что хорошего произошло за день. Важно, чтобы он наслаждался ощущениями при воспоминаниях приятных впечатлений. Поэтому в план разговора включите вопросы о чувствах.

В общении с маленькими детьми используйте язык жестов, подражание. Сядьте вместе, расскажите им, как хорошо вы провели день. Чем младше ребенок, тем больше преувеличивайте мимику, переигрывайте. Отличным помощником является использование знаков и символов – их дети изучают раньше слов. Каждый знак сопровождайте словами.

Укрепление психологической устойчивости посредством визуализации

Помогите ребенку представить неприятную ситуацию, полностью перебороть ее посредством положительных эмоций. Сопровождайте все словами, используйте графику. Форму общения выбирайте в соответствии с возрастом малыша. Чем он старше, тем больше независимости проявит во время упражнений.

Использование воображения в отношении желаемых результатов

Упражнение с использованием воображения, развивающее эмоциональный интеллект дошкольников, состоит из 3-х этапов.

- Попросите ребенка делать что-то хорошее, приятное. При тренировке маленьких детей описывайте, какие чувства вызывает данное действие. Чем старше возраст, тем больше самостоятельного описывания чувств.

- Затем вместе разыграйте ту же ситуацию с той разницей, что ребенок будет вести себя более эгоистично. Снова описывайте чувства, которые вызывают действия.

- Вместе оцените оба варианта поведения, укажите на «правильную» форму.

В этом упражнении у маленьких детей первоначально используйте подражание. Родители играют, рассказывая о своих чувствах (словами, знаками). С возрастом ребенок может тренироваться самостоятельно.

Осознание своих мыслей, чувств, работа с ними

Осознание причины эмоций – важный аспект развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Когда чадо сердится, спросите его, насколько оно зло. Поинтересуйтесь, что вызвало гнев. Учите дитя понимать соотношения между тем, что оно думает, и как себя чувствует. Затем придумайте причины для того, чтобы оно чувствовало себя в безопасности (в случае страха) или поощрите его («твоя роль в сказке небольшая, но важная»).

Для детей, как дошкольного, так и школьного возраста, очень важно мнение и поведение родителей. Если вы доверяете малышу, даете ему хороший пример, он будет верить вам, подражать вашим действиям. Дети нуждаются в независимости, поэтому не бойтесь позволить им взять на себя ответственность за их действия. При этом постоянно показывайте свою любовь. Даже если дети осознают, что родители не одобряют их поведение, они должны быть уверены в их любви.

Как развивать эмоциональный интеллект с помощью игры?

Хороший подход в самообразовании – выбрать игру, которая будет интересна как для родителей, так и для детей. В ходе общения вы постепенно расслабитесь, сможете насладиться совместно проведенным временем. Дети с удовольствием подражают родителям, поэтому вы станете для них моделью поведения, хорошим учителем. Благодаря играм они легче научатся выражать эмоции, продвигаться в обществе, осознавать важность хороших отношений с окружением.

Игра – это действие, обучающее поведению в различных ситуациях, которые неизбежно произойдут в будущем, правильному выражению мыслей и чувств, принятию

решений, несению ответственности за них. В то же время игра развивает воображение, творчество. И последнее, но не менее важное: игра способствует развитию эмоционального интеллекта, поддержке уверенности в себе.

Простая форма образования – это рисование разных лиц на бумаге. Затем проведите «презентацию», покажите картинку малышу, поговорите с ним об изображенных эмоциях. Вы можете сами рассказать, когда вам грустно, когда весело, попросите его рассказать, как он себя чувствует, когда бывает счастливым и т.д.

Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

Сюжетно-ролевая игра (ролевые действия помогают ребёнку понять другого, учесть его положение, настроение, пожелания);

трудовая деятельность (достижение положительного результата, радость за совершённый с другими детьми труд; общий успех, чувство удовлетворения от совместной работы);

произведения художественной литературы (сравнения себя с положительным героем, активное сопереживание ему; отрицательная оценка поведению и поступкам отрицательного героя);

творческая деятельность (развитие эстетических чувств, формирование чувства прекрасного; перенос понятия «красота» на поведение детей, людей).

Для развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста могут быть использованы рассказы Л. Н. Толстого, которые содержат в себе элементы нравственного воспитания. Главные герои — животные и люди. Произведения Л. Н. Толстого знакомят дошкольников с такими базовыми эмоциями как интерес, удивление, страх, печаль, радость, развитие которых играют важную роль в социализации ребенка.

ВОЛК И КОЗА

Волк видит — коза пасется на каменной горе и нельзя ему к ней подобраться; он ей и говорит: — Пошла бы ты вниз: тут и место поровнее, и трава для корма много слаще. А коза и говорит: — Не за тем ты, волк, меня вниз зовешь — ты не о моем, а о своем корме хлопчешь.

Беседа после чтения:

- Зачем волк звал козу спуститься вниз?
- Как коза догадалась о замысле волка?
- Как бы ты поступил на месте козы?
- Что бы ты ответил волку?

Инсценируйте этот рассказ. Измените содержание рассказа так, чтобы коза не боялась волка.

БЕЛКА И ВОЛК

Белка прыгала с ветки на ветку и упала прямо на сонного волка. Волк вскочил и захотел ее съесть. Белка стала просить: — Пусти меня. Волк сказал: — Хорошо, я пущу тебя, только ты скажи мне, отчего вы, белки, так веселы. Мне всегда скучно, а на вас смотришь, вы там вверху все играете и прыгаете. Белка сказала: — Пусти меня прежде на дерево, я оттуда тебе скажу, а то я боюсь тебя. Волк пустил, а белка ушла на дерево и оттуда сказала: — Тебе оттого скучно, что ты зол. Тебе злость сердце жжет. А мы веселы оттого, что добры и никому зла не делаем.

Беседа после чтения:

- Почему белки всегда веселые?
- Почему волк злой?
- Как можно помочь волку?

- Что мог бы сделать волк, чтобы стать веселым как белки?
- Какие добрые дела можно сделать друг другу?
Нарисуйте подарок для волка. Скажите друг другу добрые слова.

Игры могут быть как настольные, так и в группе или вдвоем с родителем.

Игра «покажи эмоцию»



Она способствует тому, чтобы ребенок учился понимать как свои эмоции, так и эмоции других. На листах А4 рисуем основные базовые эмоции как смайлы: это радость, страх, гнев, отвращение, интерес, печаль. Переворачиваем, и каждый вытягивает свою эмоцию и изображает ее. Другой должен угадать. Можно играть втроем - мама, папа и малыш.

Игра «Театр»



Те же картинки - смайлы эмоций. Встречаются «печаль» и «радость» или «гнев» и «интерес», какой у них будет диалог? Каждый играет свою эмоцию. Нужно показывать ее мимикой, позой, говорить соответствующей интонацией.

«Рисуем свое настроение»



Это необязательно должно быть лицо или человек, это может быть что угодно: и природа, и животное, и просто орнамент красками. Важно здесь выразить свою эмоцию - и смогут ли другие понять это?

А в эту игру можно играть на прогулке.

«Как ты думаешь, какое настроение у той девочки или мальчика? Интересно, почему?»
Дальше могут идти любого рода фантазии: «Возможно, она получила подарок. Он упал, и у него болит колено. Она не хочет идти домой».

Игра «Актер кино»



Попросите ребенка нахмуриться – как туча и как злой колдун; улыбнуться - как довольный котик и как хитрая лиса; разозлиться - как ребенок, у которого отобрали мороженное; испугаться - как зайка; показать уставшего папу, потом война, который всех победил.

Рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта у ребенка?

1) Родителям необходимо учить ребенка распознавать эмоции в другом человеке. Как распознавать? По мимике, по голосу, по жестам, по поведению. После того, как ребенок научится распознавать чужие эмоции, он сможет сочувствовать другому человеку и оказывать ему эмоциональную помощь. Это качество является основой для добрых взаимоотношений с людьми.

2) «Используйте «я-сообщения» – высказывания, в которых вы говорите о своих чувствах, сообщаете о себе и своем переживании. Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом, но при этом сделайте акцент на собственных чувствах, это позволит выразить негативные переживания в не обидной для него форме. Такое общение улучшает контакт между родителем и подростком, дети начинают учитывать желания и переживания взрослых.

3) Важно уметь активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Для душевного комфорта ребенка и для его эмоционального развития такое буквальное сочувствие необходимо.

Родители сами понимают это, как только начинают спокойно и доброжелательно «озвучивать» чувства ребенка. В ответе полезно повторить то, что вы поняли из слов ребенка, а потом обозначить его чувство.

4) Когда дети чувствуют готовность взрослого слушать и понимать их, они продолжают рассказывать о случившемся. Активное слушание близких людей помогает ребенку самому понять, что он чувствует, назвать собственные эмоции и постепенно с ними справиться. В любые семейные дела, так же очень полезно вовлекать близких, дедушек и бабушек. Всегда возникают эмоциональные ситуации и возможность поговорить о чувствах.

Безусловно, все родители хотят видеть своего ребенка счастливым. Не забывайте помогать развитию эмоционального интеллекта наряду с другими «способностями» вашего ребенка.

Источники:

Ленкина В. О., Огир А. А., Вартанян О. В., Борохович Л. Ю. Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2017. — №13. — С. 569-571. — UR

<https://moluch.ru/archive/147/40819/>.

<https://vsepromozg.ru/razvitie/razvitie-emotcionalnogo-intellekta-u-doshkolnikov>

<https://psychologytoday.ru/public/emotsionalnyy-intellekt/>

https://studwood.ru/2051383/psihologiya/ponyatie_emotsionalnogo_intellekta

<https://www.facebook.com/psychologionline/posts/занятия-с-детьми-по-развитию-эмоционального-интеллекта-формированию-эмпатии-и-зд/974194276123661/>

