Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

Баглай Т.А., педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад № 6»

Становление личности ребёнка, его социальная компетентность напрямую зависят от уровня развития его эмоционального интеллекта.

Социально-эмоциональный интеллект - это определяемая и измеримая способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значения и причины возникновения эмоций, их связи друг с другом, способность использовать информацию в качестве основы для мышления и принятия решений, находить тактики и стратегии поведения.

Иными словами, эмоциональный интеллект - это способность человека управлять своими эмоциями и понимать эмоциональное состояние других людей.

Эмоциональный интеллект состоит из четырех элементов:

1.Осознание себя/ своих эмоций.

2.Управление собой.

3.Осознание эмоций других людей.

4. Управление другими людьми.

Важную воспитательную роль в формировании у детей возраста эмоционального интеллекта и социальных навыков играет дошкольное образование. Современная тенденция развития системы образования в России одним из приоритетов определяет сохранение и укрепление психического благополучия детей. Данное направление отражено в требованиях государственного образовательного стандарта (ФГОС ДО) в разделе «Социально - коммуникативное развитие», а также включено в содержание федеральных и региональных комплексных программ по воспитанию и развитию детей на всех этапах дошкольного детства.

В дошкольном возрасте начинают закладываться ключевые понятия о собственных чувствах, эмоциях, социально приемлемых формах выражения эмоций, представления о добре, зле, честности, сопереживании, справедливости, милосердии и т. д.

Для развития эмоционального интеллекта у детей, я в своей работе опираюсь на интеллектуальные или аффективно - когнитивные эмоции:

* Удивление, как мостик от познания простых вещей к более сложным. Это подготавливает детей к эффективному взаимодействию с новым внезапным событием или его последствием.
* Радость, как самоудовлетворение от результата. Эмоция помогает детям сформировать уверенность в себе, активность, положительную самооценку и чувствовать себя любимым и заслуживающим любви.
* Интерес, как эмоция проявляется в познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности к осознанию цели деятельности. Эти три базовые аффективно - когнитивные эмоции работают как со взрослыми, так и с детьми помогая человеку включиться в работу над своими переживаниями, прорабатывая и мотивируя их.

Эмоция - это форма переживания психологических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивацией, вызванная внешним или внутренним раздражителем. Внутренне раздражение мы получаем от воспоминаний и воображения («внутренних картинок»). Внешнее раздражение мы получаем от 5 органов чувств: обоняние, осязание, вкус, зрение, слух, а также дыхание и движение включают наши эмоции.

Если ребенок не овладел морально-нравственными навыками, то в дальнейшем это определяет: неумение контролировать свои эмоции; не возможность проявления гибкости психики; низкая стрессовоустойчивость. Все эти качества личности входят в понятие эмоционального интеллекта.

Существует два подхода к выражению эмоций.

Первый базовый подход - это экологичное проживание эмоций. Экологичное проживание - это способ выражения эмоции, при котором никто не пострадал. Это телесноориентированная практика (подышать, потопать, попрыгать, побить подушку, похлопать себя по плечу и т.д.), простые логические упражнения (посчитать и т.д.), расфокусировка (что слышите, что видите, что обоняете и т.д.), поиск позитива (юмор, милые животные и т.д.)

Второй подход - это управление выражением своих эмоций. Управление эмоциями похоже на регулирование громкости звука, можно сделать тише, а можно громче.

Ребенок, который осознает и понимает свои эмоции достаточно быстро и эффективно предпринимает действия по взаимодействию с ними.

Базовые варианты взаимодействия с эмоциями:

**Прожить** эмоцию - в момент возникновения эмоции проявить ее на телесном уровне;

**Подавить** эмоцию - в момент возникновения эмоции «стагнировать» тело и «заблокировать» проявление;

**Отреагировать** эмоцию - в момент возникновения эмоции подавить ее, при этом осознать ее и прожить ее позже, через различные упражнения (прокричать, прорисовать, пропеть и др.)

**Трансформировать** эмоцию – отреагировать эмоцию, но через упражнения, направленные на осознанный результат, например, творческий

процесс.

**Аутентифицировать** эмоцию – высокий уровень взаимодействия с эмоциями, когда эмоция осознается, но отсутствует отождествление с ней и потребность в проживании.

Главная цель моей работы – это сформировать нравственные правила и ориентиры дружбы у детей: развить способность к эмпатии, сопереживанию, чувства ответственности за свои поступки, отзывчивость по отношению к сверстникам, умению мирно разрешать конфликты через коллективные действия (взаимодействия).

В своей работе по развитию эмоционального интеллекта я использую цикл развивающих занятий « Ты и Я – мы друзья» состоящий из разделов («Базовые эмоции»; «Развитие эмпатии», «Развитие продуктивной коммуникации») воспитывающие у детей толерантное отношение и ориентиры дружбы и взаимоподдержки, понимания окружающих и принятие ответственности за свое поведение (понимая последствия поступка).

На занятиях обсуждаю с детьми выбор каждого ребенка в разных жизненных ситуациях и видах деятельности, в беседах стараюсь понять его сокровенные мечты и желания, для этого использую рассказы детей о своих любимых играх, игрушках, интересах, любимой одежде, песенках, мультфильмах, телепередаче и др.

Знакомлю своих воспитанников со вкусами и предпочтениями друг друга, для того чтобы дети видели, что они разные. Это закладывает основу для формирования в более старшем возрасте толерантности (терпимости) к другим, потому что стремление к удовлетворению собственных желаний не должно ущемлять интересы других людей.

Для развития у детей двигательной раскрепощенности, снятия мышечного напряжения организую психологические этюды на имитацию выразительных движений, различных эмоциональных состояний, на осознание собственных мышечных и эмоциональных ощущений.

Для раскрытия ребенком собственного внутреннего мира устраиваем с воспитателями выставки – акции: «Дом добрых сердец», «Город доброты» отражающие увлечения детей и родителей.

Вспоминая основные события в жизни ребенка и переживания сказочных персонажей, мы сопоставляем их с собственным личным опытом детей, что помогает им разобраться в не простых жизненных ситуациях и основных эмоциональных состояниях. С целью совместного переживания эмоциональных состояний -это объединяет детей, порождает чувство близости и желание поддержать друг друга.

Эмпатия - это ключевой инструмент коммуникации с ребенком и самый эффективный. Проговаривание чувств ребенка и своих чувств позволяет родителю сформировать эмоциональную связь в детско-родительских отношениях. Что подтверждает проникновенная фраза из фильма «Доживем до понедельника»: «Счастье - это когда тебя понимают». Так важно в наше время понимать эмоции других людей и быть понятым. Эмпатия - это способность понимать другого человека через принятие, осознание и любовь: «Проговорите эмоции друг друга и всем сразу станет легче».

Понятие «Эмпатическое слушание» определяет понимание эмоционального состояния другого человека и демонстрацию этого понимания и включает проговаривание эмоционального состояния ребенка, сочувственный тон общения, визуальный и тактильный контакт или просто выслушать.

Эмпатическое слушание невозможно без эмоционального контейнирования. Эмоциональное контейнирование — это внутренняя способность выдерживать сильные эмоции — свои и чужие. В детстве мама и папа являются для ребенка контейнером его эмоций, так как он, ввиду не развитости нервной сферы, не способен управлять своими эмоциями. В силу возраста, развития нервной системы и эмоциональной сферы у ребёнка нет возможности справиться с переживаниями самостоятельно.

Основные этапы разговора с использованием эмпатии:

Этап 1. Эмоциональное контейнирование - способность выдерживать чужие эмоции, не пытаясь их изменить.

1.Повернитесь к человеку лицом. Покажите его значимость.

2.Назовите переживание «по имени».

3.Задавайте уточняющие вопросы .

4.Делайте паузы.

5.Повторяйте слова оппонента.

*«Я тебя понимаю..., ты сейчас чувствуешь..., это нормально...»*

*Этап 2*. После окончания истерики можно объяснить свою позицию. Хорошо помогает «я высказывание». Родитель может рассказать о своих чувствах или прожитых эмоциях.

*«Я тебя люблю. Я буду с тобой рядом. У меня тоже так было ...»*

*Этап 3*. Выяснить стратегию достижения цели в духе выиграл/выиграл.. Предложить варианты, альтернативы решения задачи. *«Что тебе поможет? Может ты мишку возьмешь или папе позвоним?»*

*Этап 4.* Договориться. *«Я рад(а), что мы с тобой договорились.»*

Ребенок понимает как управлять своими эмоциями через пример окружающих взрослых. Поэтому важно, чтобы у ребёнка был такой взрослый, который может взять на себя роль контейнера для размещения детских переживаний.

Ведущая роль в эмоционально-личностном развитии ребёнка принадлежит семье. Семейное воспитание является основой развития эмоционального интеллекта ребёнка дошкольника. Благодаря родителям у ребёнка закладываются представления о человеческих ценностях, об уважении к себе и другим людям, эмпатии, ответственности. Ведущими факторами эмоционального воспитания ребёнка в семье являются: атмосфера жизни семьи, уклад, традиции, социальные установки, взаимоотношения членов семьи друг с другом и окружающими людьми.

При формировании навыков эмоционального интеллекта, взрослые должны обеспечить благоприятную среду для формирования родительского навыка переживать и контейнировать эмоции ребенка. На своих консультациях я обсуждаю с родителями, как демонстрировать эмоции, интерпретировать их, объяснять чувства ребенку, что доверие и уважение - это основа отношений. Обсуждаем проблемные ситуации такие как: что сделать, чтобы успокоиться родителю; как контролировать свои эмоции; как легче относиться к внешнему раздражению; как по-другому реагировать на события?

Если родитель будет следовать основным принципам общения с ребенком: уважать его эмоциям, мнение, личность ребенка, то в ответ он тоже получит уважение к своим эмоциям, мнению и решению, и как следствие уважение к личности родителя.

В беседах с родителями я рассказываю, действие закона «Поощряемое поведение»: «Вы получаете то поведение, которое продолжительно подкрепляете». Этот закон работает через три вида подкрепления: положительное подкрепление - похвалили; отрицательное подкрепление - поругали; безразличие - отсутствие внимания. Тяжелее всего ребенком (и не только ребенком) воспринимается безразличие. Если в семье ребенка не хвалят, то его будут ругать. Если ребенка чаще хвалить, то поводов для отрицательного подкрепления будет меньше. Таким образом, осознанный подход в воспитании ребенка начинается с отказа от стереотипов и применения эффективных инструментов коммуникации.

Таким образом, развитие эмоционального - интеллекта— важнейшая задача, стоящая перед педагогом-психологом и родителями. Благодаря развитию у детей восприятия и способности опознавать основные эмоции — радость, грусть, злость, удивление, страх, спокойствие — через различные способы их выражения (пиктограммы, мимику, мнемотаблицы, пантомимику, сюжетные картинки и т. д.) происходит освоение детьми социальных форм выражения эмоций, они учатся осознавать свои эмоции, а также распознавать эмоциональные реакции и состояния других людей.