

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Пальцева Елена Владимировна,

старший воспитатель,

МБДОУ «Детский сад № 291» г.о. Самара;

Аннотация: В статье авторы делятся своим опытом по организации работы с детьми дошкольного возраста по развитию эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: развитие ребенка, эмоциональный интеллект, уровень стресса.

Почему ребенок не умеет дружить? Как быть, если он закатывает истерики по любому поводу? Что делать, если любая неудача вызывает у него стресс и слезы? Сейчас мы расскажем, как развитие эмоционального интеллекта помогает малышу спокойно справляться со сложными ситуациями и выходить из них победителем.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать эмоции и чувства. Причем как свои собственные, так и других людей. Он позволяет контролировать свое поведение, понимать, почему окружающие ведут себя так или иначе, и при необходимости подбадривать, успокаивать, сочувствовать. По сути, это важнейший навык общения в любом возрасте. И формируется он, конечно же, с детства.

Ребенок с развитым эмоциональным интеллектом может:

- ✓ ставить разумные и достижимые позитивные цели;
- ✓ управлять своей мотивацией к деятельности;
- ✓ принимать ответственные решения, учитывая последствия;
- ✓ активно и доброжелательно взаимодействовать с окружающими людьми;
- ✓ понимать себя и свои потребности;
- ✓ грамотно управлять своим поведением в различных ситуациях.

Если же говорить о дальнейшей жизни, то высокий эмоциональный интеллект снижает уровень стресса на работе, помогает легче добиваться профессионального успеха и справляться с неудачами, выстраивать гармоничные отношения с партнером и строить крепкую семью.

В свою очередь, недостаточное развитие эмоционального интеллекта грозит ребенку нервными срывами, беспричинными слезами, криками. Малыш просто не понимает, что с ним происходит, и не может справиться со своими базовыми эмоциями: страхом, печалью, радостью, удивлением.

Развитие эмоционального интеллекта у ребенка происходит с самого раннего возраста, с первых сказок, песен, общения с мамой и папой. До 5 лет активная роль в этом процессе принадлежит именно взрослым. Важная задача в общении с ребенком – проговаривать эмоции.

С дошкольниками и младшими школьниками уже можно играть в специальные игры для тренировки и развития эмоционального интеллекта. Большое преимущество таких игр в том, что они веселые и не требуют особой подготовки. Очень важно для взрослого в момент игры быть максимально включенным в процесс: слушать, сопереживать, реагировать. Заодно и свой эмоциональный интеллект потренируете.

Игры с детьми для развития эмоционального интеллекта.

«Чтение стихотворений с разными эмоциями». Для этой игры подойдут любые короткие стихи, например, А. Барто из цикла «Игрушки». Начать можно с того, что педагог сам читает стихотворение, а дети отгадывают эмоции. Далее игра усложняется, и дети сами выбирают эмоцию и читают с ней стихи.

«Банка эмоций». Чтобы ребёнок понял, выразил своё настроение, то есть эмоциональное состояние. Для этого у нас в группе существует «Баночка эмоций», она помогает научить ребёнка понимать своё настроение, свои эмоции, так же, помогает педагогу следить за эмоциональным состоянием, для своевременной помощи ребенку. Ребенок, утром приходит в группу и опускает в баночку тот смайлик, который соответствует его

настроению, ребенку сложно словами выразить свои эмоции, ему проще их показать, если ребенок выбрал грустный, сердитый смайлик, то это сигнал, что необходимо помочь ребенку. Для этого в группе есть картотека игр упражнений, уголок уединения.

«Коробочка радости». Так же, для развития эмоционального интеллекта воспитатели вместе с детьми сделали коробочку радости, которая хранится в группе. Эта коробочка помогает сплотить детей группы;

- формировать положительный эмоциональный фон;
- формировать у детей умений управлять своими эмоциями;
- расширять представления детей об эмоциональном состоянии

«Радость»;

- развивать коммуникативные навыки.

Для изготовления такой коробочки понадобится Оборудование:

1. Картонная коробочка, эстетично оформленная.
2. Сюжетные картинки на тему «Радость»: семья, праздники, отдых и

т.д.

Картинками коробочка обклеена снаружи и внутри.

3. Совместно с детьми группы было подобрано наполнение коробки:

- любимые игрушки из «киндер-сюрприза»,
- ракушки
- морские камушки
- шишки
- семейные фото
- книжки малышки
- волшебные палочки
- ленточки
- магнитики
- заколки и т.д.

Каждый ребенок группы положил в коробку частичку своей «Радости» кто-то положил ракушку, которую нашёл в море, камушек с бабушкиной

дачи, колокольчик — подарок мамы, кораблик: который сделал вместе с папой — и шишка, раскрашенная золотой краской к Новому году.

Вариант игры:

1) Ребенок или несколько детей группы открывают коробку, пересматривают наполнение коробки, вспоминают радостные события, связанные с их собственными предметами (игрушками).

2) Дети могут находить свои «радостные» предметы, а могут брать вещи, положенные другими детьми и фантазировать, с каким приятным событием связана та, или иная вещь, и таким образом повышать свое настроение.

Такие коробочки радости могут быть и индивидуальными. Их можно сделать дома вместе с родителями. Совместная деятельность поможет укрепить взаимоотношения в семье.

«Комплименты». Цель: развивать коммуникативность, доброжелательность друг к другу. Воспитатель объясняет детям значение слова «комплимент» (добрые, приятные слова, которые говорят человеку о нем). Дети садятся в круг, передают мячик по кругу, делая комплименты друг другу. Желательно учить детей описывать не только внешний вид друг друга, а называть положительные черты характера своих друзей. И ребенок, которому сказали комплимент, благодарит.

«Передай эмоцию». Цель: развитие выразительных движений, наблюдательности, воображения.

Ход игры. Придумывается и передается настроение (грустное, веселое, тоскливое). Первым мимикой, жестами настроение показывает воспитатель. Дети, передав его настроение по кругу, обсуждают, что он загадал. Затем ведущим становится любой желающий. Действия детей не оцениваются и не обсуждаются. Важно одно: все играющие должны внимательно наблюдать за партнерами и воспроизводить их настроение.

«Спиннер эмоций». Цель: формирования умений регулировать эмоциональные состояния.

Сопровождение к упражнению:

Когда ребёнку становится очень грустно или он испытывает волнение или злость, можно достать «Спиннер эмоций».

Затем нужно положить спиннер в середину круга, раскрутить и выполнить то, на что покажет стрелка.

Как сделать «Спиннер эмоций».

Вырежи из бумаги круг, с помощью карандаша и линейки раздели его на секторы, в каждом из них напиши приятное дело, то что поможет пережить и трансформировать эмоции.

Дальше необходимо взять обычный спиннер (наверняка он есть у тебя дома, и не один) и приклеить к нему стрелочку и раскрутить.