Тема: «Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста»

МБДОУ д/с № 39

Воспитатель: Диденко Ирина Дмитриевна, воспитатель средней, подготовительной групп

Актуальность: Особую важность и актуальность приобретает развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Дети изначально не имеют навыка справляться со своими эмоциями. Работу над развитием эмоционального интеллекту 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. Развитие эмоционального интеллекта должно быть частью каждого образования, независимо от возраста. Только благодаря нему дети смогут контролировать многие социальные навыки, от эмпатии к собственным эмоциям. Отсутствие умения контролировать эмоции можно сравнить с состоянием, при котором человек не знает, что с ним происходит, он боится, пытается бороться с неизвестной вещью. Это проявляется гневом, яростью и т.д. Родители и воспитатели детских садов должны подготовить детей к таким моментам.

Цель: Создание условий для успешной социализации детей дошкольного возраста, их способности к обучению, познанию.

Задачи:

Развивать способности эмоционального интеллекта посредством эффективных игр и упражнений, направленных на развитие коммуникативных и социальных навыков.

Активно включать родителей в единое образовательное пространство по вопросам социально-эмоционального развития детей

5 лепестков развития эмоционального интеллекта:

Что входит в понятие эмоционального интеллекта?

Знание собственных эмоций. Обучение пониманию работы своего тела, понятие его как инструмента выражения чувств. Осознание того, что наличие эмоций – это правильно, естественно.
Контроль собственных эмоций. Это способность действовать и реагировать соответствующим образом, посредством влияния ума и воли ослаблять моментальные эмоциональные импульсы (речь идет именно о подавлении импульсивности, а не самих эмоций).

Сочувствие, сопереживание. Представляет собой осознание и понимание эмоций других людей, способность представить себя на месте другого человека. **Мотивация.** Люди, которые в состоянии мотивировать себя, ожидают успеха, не боятся ставить высокие цели. Немотивированные люди ждут ограниченного успеха, ставя цели на нижней границе. **Разрешение конфликтов.** Конфликты – это естественная часть отношений. Их необходимо решать, создавать варианты для их устранения.

Важнейшими составляющие эмоционального интеллекта являются:

-Умение понять свои эмоции и управлять ими.

-Восприятие себя как хорошего человека. Взращивание адекватной (высокой) самооценки.

-Способность распознавать и признавать чувства других и умение взаимодействовать с окружающими, находить с ними общие точки соприкосновения, способностью, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

-Способность справляться со сложными и стрессовыми ситуациями

-Умение быстро и эффективно реагировать на изменившиеся обстоятельства

-Жизненный фон: оптимизм и чувство счастья.

Экспрессивный этюд – один из эффективных видов психогимнастических упражнений. В **экспрессивном этюде** есть две стороны (роли).

Роль действующих детей возникает, когда педагог просит воспитанников показать какой-либо персонаж истории: как он действует, что он чувствует, что и как говорит в определенной ситуации.
Тем самым педагог создает условия для того, чтобы дети развивали свои средства экспрессии: мимику, пантомимику, жесты и интонацию.

Другая сторона дети наблюдающие. Когда одни воспитанники показывают экспрессию, другие смотрят. Тем самым у наблюдающих детей расширяется багаж образного восприятия экспрессии, в т. ч. экспрессии эмоций у разных людей, происходит обогащение понимания эмоций других людей по их экспрессивному выражению. Наблюдаемая экспрессия связана со словом, которое обозначает эмоцию.

Когда и как использовать экспрессивные этюды?

Экспрессивные этюды нужно включать в образовательную деятельность с детьми. При этом важно учитывать методические особенности их проведения. Дадим 8 советов, которые помогут воспитателям.

1-й совет. Используйте экспрессивные этюды во время чтения сказки (произведения детской литературы), а не как отдельное задание. Экспрессивные этюды помогают детям войти в роль, почувствовать и передать эмоциональное состояние персонажа (радость, грусть, злость, обиду); его характер (хитрая, трусливый, храбрый); физические особенности (большой, маленький, неуклюжий, верткий, быстрый).

2-й совет. Количество экспрессивных этюдов во время чтения сказки должно быть 3-7. Это позволит удерживать внимание дошкольников на сюжете. Экспрессивные этюды должны не отвлекать ребенка, а служить средством лучшего восприятия, понимания и переживания. Вариативность (для отдельных детей или всей группы) и количество этюдов зависят от сюжета сказки и темпа работы в группе. В одних случаях воспитанникам требуется больше времени для восприятия, в других - показ происходит быстро.

3-й совет. Организуйте показ одного экспрессивного этюда 2-3 раза разными детьми. Пусть каждый дошкольник показывает этюд своим способом. Это дает возможность: тренировать экспрессивные возможности большему количеству детей; увидеть разные экспрессивные оттенки выражения одной и той же эмоции разными детьми; накопить багаж образного восприятия эмоциональной экспрессии.

4-й совет. Организуйте коллективный показ, когда все дети сразу показывают эмоцию персонажа с места, не выходя в центр. Это эффективный прием, особенно если речь в сказке идет о постепенном увеличении одной эмоции. Например, эмоции удивления: удивился - еще больше удивился - был поражен.

5-й совет. Учитывайте желание воспитанников, когда выбираете их для участия в экспрессивных этюдах. Застенчивые или не готовые выступить публично дети могут участвовать в коллективных этюдах со своего места.

Получив опыт наблюдения и действия совместно со сверстниками, они начнут стремиться самостоятельно показать этюд перед остальными детьми.

6-й совет. Поддерживайте ребенка, который показывает экспрессивный этюд, аплодисментами вместе с другими детьми. Аплодисменты в данном случае - одобрение самого действия ребенка, а не качества исполнения.
7-й совет. Учитывайте возрастные особенности каждой группы: динамику «открытия» эмоций, готовности воспитанников к их пониманию. Важно помнить, что эмоции в различных оттенках открываются дошкольникам постепенно и в определенном порядке.

8-й совет. Включайте в экспрессивный этюд развивающие и коррекционные ситуации. Но не злоупотребляйте этим. Только непосредственная включенность в сказочный сюжет делает их естественными. В этом случае дети их понимают и принимают.

«Мой плюшевый друг» – знакомство детей с концепциями настроения, чувств, эмоций. Каждый воспитанник приносит в детский сад любимую плюшевую игрушку. Он рассказывает об игрушке, о том, почему она ему нравится, как он играет с ней, как игрушка может улучшить настроение и т.д.

Цель деятельности – воспитание эмоций, развитие навыков общения. Следующий этап – разговор о том, каким может быть настроение, как проявляются разные типы настроения, что человек при них чувствует.

Игра с кубиком эмоций. Воспитанники бросают кубик, учатся называть индивидуальные эмоции. В то же время они пытаются показать их мимикой. Цель игры – углубление темы эмоций, объединить их с личными чувствами, выражение типичных эмоциональных симптомов.
Одна из вариаций игры с кубиком эмоций. Воспитатель описывает определенную ситуацию, например, «Катюша сегодня утром в детском саду ушибла колено». Затем один воспитанник бросает кубик и, в зависимости от выпавших эмоций, подбирает подходящий ответ на ситуацию. Например, если выпал страх – «Катюша боится, что мама рассердится, потому что она порвала колготки». Цель игры – научиться думать о возможных реакциях на разные ситуации.

Создание календаря настроения

Каждый воспитанник получает картинки с изображением настроения, и каждое утро присваивает одно изображение своему текущему эмоциональному состоянию. Настроение может меняться в течение дня; в конце дня оценивается

«среднее состояние».
Цель состоит в осознании своих эмоций, возможности их использования в общении с окружающими.

Еще один из способов развития эмоционального интеллекта — **это произведения художественной литературы.**

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, играют важную роль в социализации ребенка.

Театрализованная деятельность, кукольный театр.
Способствует развитию эмоциональной сферы детей. Дети учатся «примерять на себя» чувства персонажей, чтобы как можно более достоверно «показать» своего героя. Театральная постановка сказок с любимыми игрушками в качестве персонажей закрепит прочитанное, позволит лучше понять чувства героев и мораль произведения. Разумеется, ребенок должен принимать участие в спектакле, озвучивать один или несколько персонажей.

Импровизация
Родители с малышом придумывают персонажей и ситуацию, а которой они оказались, а затем развивают ее в процессе ролевой игры. Например, Колобок и Винни-пух отправились на рыбалку или Лисичка пришла лечить больного Серого Волка.
«Домик эмоций. Игра с эмоциональными пиктограммами»
Ребята средней группы распределяют эмоции по этажам: на первом этаже негативные эмоции, далее - по возрастанию позитива. Таким образом дети оценивают и свое состояние в течение дня.

Педагогам и родителям предлагаю следующие игры и упражнения:

-на укрепление психологической устойчивости посредством визуализации.

Родители играют, рассказывая о своих чувствах (словами, знаками, а ребенок подражает им. С возрастом ребенок может тренироваться самостоятельно.

-на умение расслабляться.

Пальцем на спине рисовать фигуры, буквы, животных (в зависимости от возраста, уровня способностей), позволить угадывать, что вы рисуете.

-на умение замечать.

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.

-Фотографирование выражений чувств. Дети видят, сколько выражений могут иметь их лица. Цель: оценка эмоций – своих и окружающих людей.

Развитие эмоционального интеллекта должно быть частью любого образования, независимо от возраста. Благодаря углубленной работе педагогов и сотрудничеству с родителями, дети во-первых, овладевают многими социальными навыками, одним из которых является умение контролировать свои эмоции, экологически их проживать, чувствовать других людей.

Во-вторых, дети овладевают навыком мотивации, чтобы достигать своих целей. В-третьих, имеют возможность эффективно решать конфликты, создавать варианты для их устранения. Это основа успеха в будущем.