

Эмоциональный интеллект – это важно

Термин «**эмоциональный интеллект**» появился в советской науке совсем недавно, около 30 лет назад. Впервые он был употреблен в 1990 году американскими психологами Дж. Мейером и П.Саловеем.

Под эмоциональным интеллектом мы понимаем способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания своих и других людей, управлять этим.

Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста является, пожалуй, одним из приоритетных направлений в работе с детьми. Эмоции «являются центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка. / Л. Выготский /

Ни в коем случае, нельзя недооценивать совершенствование логического мышления, кругозора ребёнка, но не менее важным является овладение детьми основами эмоционального интеллекта. Очень часто, обращая внимание только на интеллектуальное развитие ребёнка, взрослые забывают об эмоциональном развитии, не задумываясь насколько это важно.

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

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны «читать» эмоциональное состояние другого, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. Формирование эмоций ребёнка – важнейшее условие развития его как личности.

Дети реагируют на все очень эмоционально: не купили игрушку – слезы, угостили конфеткой – радость. Проявление эмоций у дошкольников не ограничивается только радостью и грустью, они могут выражать гнев, удивление, стыд, досаду, восхищение и другие сложные эмоции. Но далеко не всегда они являются осознанными. Дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом не могут ответить на вопрос, что они чувствуют в данный момент. Кроме этого они испытывают трудности в общении из-за того, что не обращают внимания на чувства окружающих или неправильно интерпретируют их эмоции. Именно с развитием эмоционального интеллекта связаны способности к сопереживанию и эмпатии.

Нарушение в развитии эмоциональной сферы часто приводит к нарушению поведения детей, к ярким отрицательным эмоциональным вспышкам (истерики, капризы), т.к. ребенок не может справиться со своими эмоциями, не может их объяснить, не может управлять ими.

Уровень развития эмоционального интеллекта напрямую влияет на самооценку малыша. Те дети, которые научились распознавать свои и чужие эмоции и понимают их причину, обычно уверены в себе, более устойчивы к стрессам, легче адаптируются к новым условиям. В то же время дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом склонны к тревожности, ведь любая неудача может восприниматься ими как личная трагедия.

Очень важно понимать, что дети не рождаются с умением откликаться на явления окружающего мира, контролировать свои чувства и управлять их проявлениями. Всему этому ребенка надо научить.

Несколько советов родителям для профилактики эмоциональных нарушений:

1. Неправильно запрещать детям: не злись, не бойся, не смейся, не обижайся. Вместо этого подумайте, спросите у ребенка, чем вы можете помочь ему: *«я понимаю, что тебе обидно или больно, или ты злишься»* и т.д.;

2. Почаще делитесь с ребенком своими чувствами, переживаниями, не скрывайте их от ребенка: дети очень тонко чувствуют настроение родителей, понимают – что-то не так.

3. Расскажите, что вы чувствовали в зависимости от ситуации: *«мне было неприятно, потому, что ты некрасиво вел себя, я сегодня обрадовалась, потому, что у тебя сегодня все получилось»* и т.д.

4. Не пытайтесь незамедлительно решать «проблему», делать все, что бы ребенок перестал злиться, кричать, плакать: ребенок должен прожить эмоцию до конца, узнать ее, почувствовать.

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 родителям. Наиболее доступный и эффективный метод для обучения владения собственными эмоциями для детей среднего дошкольного возраста является игра.

Большое преимущество таких игр в том, что они веселые и не требуют особой подготовки. В некоторые можно играть по пути в детский сад, по дороге домой. Они помогают снимать эмоциональное напряжение, иногда с их помощью ребенок может раскрыть свои тревоги и страхи, рассказать вам что-то сокровенное. Очень важно для

взрослого в момент игры быть максимально включенным в процесс: слушать, сопереживать, реагировать. Заодно и свой эмоциональный интеллект можно потренировать.

На первом этапе знакомим детей с основными эмоциями: радость, грусть, злость, страх, постепенно добавляем удивление, спокойствие, стыд.

ОТГАДАЙ НАСТРОЕНИЕ

Карточки с изображением сказочных персонажей, героев мультфильмов, которые изображают те или иные эмоции.

Ход игры.

1 вариант: покажи картиночку, где мишка радуется, подумай, почему мишка может радоваться? Когда радуешься ты? и т. д.

2 вариант: какое настроение у мишки на этой картиночке, почему? т.д.

3 вариант: взрослый изображает одну из эмоций, ребенок угадывает ее и показывает соответствующую карточку.

Впоследствии, когда ребенок научится лучше распознавать эмоции, можно поменяться с ним ролями.

РОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА

Перед зеркалом попросить ребенка изобразить злого волка, испуганного зайку, радостного мальчика и т.д.

ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Это упражнение рекомендуется выполнять, передавая друг другу мячик или мягкую игрушку.

«Я радуюсь, когда.....»

«Я злюсь, когда.....»

«Мама злится, когда...»

«Мне грустно, когда...»

УГАДАЙ, КТО...

Опишите знакомого человека и предложите ребенку угадать, о ком идет речь.

1. Разложите на столе фотографии людей, хорошо знакомых вам и ребенку. Предложите рассмотреть их.

2. Загадайте кого-то из людей на фотографиях и расскажите ребенку что-то об этом человеке. Говорите о внешности или приведите факты из его жизни, но желательно, чтобы ребенок знал об этих фактах.

3. Просите ребенка задавать уточняющие вопросы, пока он не отгадает, о ком идет речь.

4. Предложите ребенку поменяться местами.

РАСКРАСЬ ПЕСНЮ

Выберите вместе с ребенком песню, которая ему нравится, и предложите представить, из каких цветов она может состоять.

1. Внимательно прослушайте песню.
2. Обсудите с ребенком настроение песни: какая она – веселая, грустная, спокойная.
3. Предложите ребенку вместе потанцевать под песню и выразить ее настроение в движениях.
4. Предложите ребенку выбрать цвета, которые подходят под настроение песни, – используйте для этого краски, фломастеры, карандаши.
5. Снова включите песню и вместе нарисуйте музыку – используйте цвета, которые выбрал ребенок.

ИЗОБРАЗИ ЭМОЦИЮ

1. Поговорите с ребенком о том, какие бывают эмоции. Назовите их как можно больше.
2. Выбирайте по очереди с ребенком эмоции и изображайте их мимикой. Сначала эмоцию выбирает ребенок, а вы ее изображаете, а затем вы меняетесь местами.
3. Повторите упражнение, но теперь изображайте эмоцию не мимикой, а позой.

ЛЮБОПЫТНЫЕ МОРДАШКИ

Предложите ребенку поиграть необычным способом – совместить разные части лиц разных людей.

1. Вырежьте из журналов части лиц – нос, глаза, уши, рот – и разложите их по стопкам.
2. Подготовьте контуры лица – вырежьте их из картона.
3. Предложите ребенку наклеить на контуры рот, нос, глаза, уши.
4. Попросите ребенка рассмотреть получившееся лицо и подумать, какое настроение или чувство оно отражает.

ПРИКОСНОВЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Предложите ребенку попробовать изобразить эмоции прикосновением.

1. Предложите ребенку выбрать эмоцию и попросите подумать, как бы он прикоснулся к вам, если бы мог «передать» вам ее.
2. Предложите ребенку сделать это. Будьте аккуратны, если ребенок выбирает сильную или негативную эмоцию. Проговорите заранее, что, если он выберет эмоцию гнева, ударять друг друга недопустимо, но можно «прикоснуться ей» к чему-то безопасному и неодушевленному, например к подушке.

3. Поменяйтесь с ребенком местами.

ПАЛКА ЗЛОСТИ

Помогите ребенку найти конструктивные способы, чтобы выражать гнев, злость или другую эмоцию, с которой ребенку сложно справиться.

1. Обсудите с ребенком, с какой эмоцией ему хочется научиться справляться.

2. Расскажите ребенку, что все эмоции полезны, даже негативные. Вместе подумайте, какую пользу может принести эмоция, которую выбрал ребенок.

3. Подумайте, каким способом можно выразить эмоцию конструктивно. Например, если ребенок назвал эмоцию гнева, создайте «волшебную палку злости». Возьмите втулку от бумажных полотенец и украсьте ее вместе с ребенком – разрисуйте, обклейте наклейками. Предложите ребенку каждый раз, когда он злится, лупить этой палкой стену, подушку или пол – при этом соблюдать адекватные меры безопасности.

4. Аналогично подберите способы, чтобы выражать другие эмоции.

РОЛЕВАЯ ИГРА

Широкие возможности в этом направлении представляет ролевая игра.

Для детей 4-5 лет эффективно использовать игры с куклами. Ребёнок сам выбирает «смелую» и «трусливую», «добрую» и «злую» куклу. 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. В процессе игры можно открыто побеседовать с ребёнком о чувствах, оказывающих отрицательное воздействие на существующий у него образ «Я». При проговаривании вслух чувства ослабевают и уже не оказывают такого разрушительного действия на психику.

Помните, что эмоциональное благополучие ребёнка – главное условие его физического и душевного здоровья.