

**Развитие эмоционального
интеллекта и эмоциональной
отзывчивости у детей
дошкольного возраста**

ФГОС ДО

- Во ФГОС ДО одним из приоритетных направлений образовательной области социально-коммуникативного развития, является развитие эмоционального интеллекта. Именно в дошкольном и младшем школьном возрасте идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства



Проблемы

В последние годы увеличивается число детей с эмоциональной неустойчивостью (враждебность, агрессивность, тревожность и т.д.), что серьезно осложняет взаимоотношения ребенка не только с окружающим миром, но и с окружающими людьми



Форма проявления эмоций

- Пассивная (замирание от страха)
- Активная (убегание)

- Субъективные отношения
- эмоция
- экспрессия

Социально-коммуникативное развитие направлено

- на усвоение норм, ценностей, принятых в обществе;
- Развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;
- Становление самостоятельности;
- Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания;
- Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками

Социальный интеллект

- Способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других людей
- Способность приспособливаться индивида к человеческому бытию (Д. Векслер)

3 составляющих: когнитивная, эмоциональная, поведенческая.

6 шкал социальных навыков: эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональный контроль, социальная выразительность и социальный контроль

Эмоциональный интеллект

- Самомотивация, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушить способность думать, сопереживать и надеяться

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект для старшего дошкольного возраста, определяется как готовность ребёнка к эмпатическому взаимодействию, позитивное регулирование речевого поведения и речевой деятельности

Пять главных составляющих ЭИ

- самосознание
- самоконтроль
- эмпатия
- навыки отношений
- мотивация



Структура ЭИ

- Осознанная регуляция эмоций
- Понимание (осмысление) эмоций
- Различение (распознавание) и выражение эмоций
- Использование эмоций в мыслительной активности

Этапы развития эмоционального интеллекта:

1. Идентификация эмоций;
2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления;
3. Понимание эмоций;
4. Управление эмоциями

ПРАКТИКУМ

«Имена»

Дети стоят (сидят) по кругу.

Педагог: «Представим себе, что мы разучились разговаривать и умеем только петь, а нам нужно друг с другом познакомиться. Давайте поиграем в такое знакомство. По очереди каждый из вас «споет» свое имя, а следом за каждым из вас ваше имя хором споют все дети.

Варианты игры:

Пропеть ласковое имя;

Отхлопать полное имя (любимое, ласковое и т.д).

І Этап развития эмоционального интеллекта: идентификация ЭМОЦИЙ

Знакомить детей с эмоциями: радостью, злостью, горем, гневом, страхом, удивлением

«Выбери девочку»

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Описание игры: Дети выбирают из предложенных картинок с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто:

Зайку бросила хозяйка,
Под дождем остался зайка,
Со скамейки слезть не смог,
Весь до ниточки промок.



II этап развития эмоционального интеллекта: использование эмоций для повышения эффективности мышления

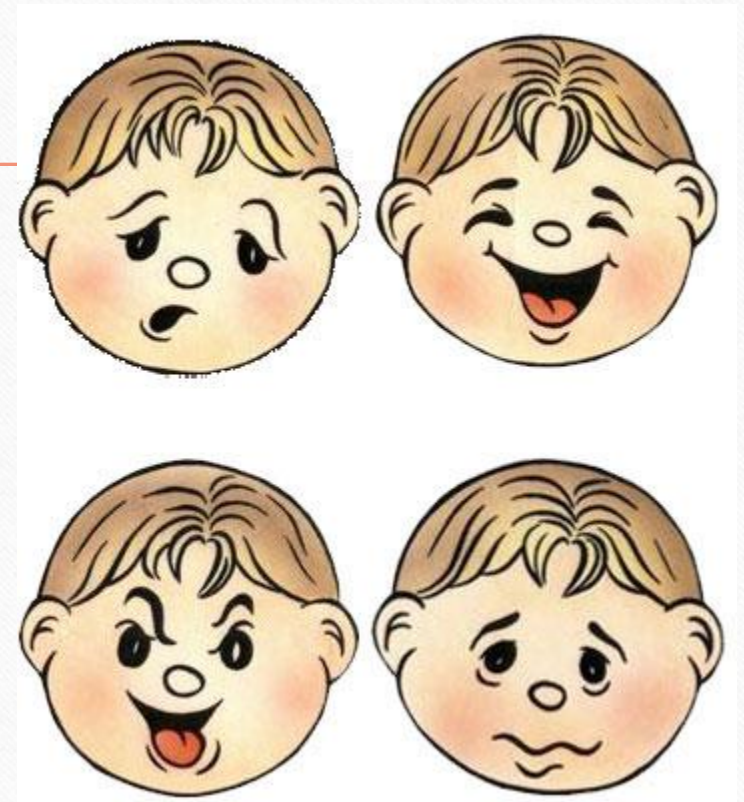
«Прочитай письмо»

Цель: развитие способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям и объединять разные изображения единым сюжетом.

Описание игры: почтальон приносит письма, но не обычные, а зашифрованные: в каждом письме мимически изображено по 2-3 эмоциональных состояния, и их надо расшифровать.

Например:

Шел мелкий дождь. Коля сидел у окна и грустил, но вот выглянуло солнышко, дождь прекратился, и Коля радостно побежал на улицу.



«ТУХ-ТИБИ-ДУХ»

Педагог: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сначала вы ходите по комнате, ни с кем не разговаривая.. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесете волшебное заклинание три раза: «Тух-тиби-дух, тух-тиби-дух, тух-тиби-дух!»».



Если друг твой самый лучший
Поскользнулся и упал,
Покажи на друга пальцем
И хватайся за живот...

Пусть он видит, лежа в луже,
Ты ничуть не огорчен.
Настоящий друг не любит
Огорчать своих друзей.

III этап развития эмоционального интеллекта: понимание эмоций

«Найди лишнее»

Цель: понимание эмоций

Описание игры: Послушай внимательно слова и скажи, какое из них лишнее. Объясни свой выбор.

- грустно, печально, тоскливо, радостно
- радостно, весело, забавно, нечаянно
- хорошо, замечательно, отлично, долго



«Я вижу»; «Я знаю»; «Я думаю» (авторская)

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание эмоционально: «Я вижу...». Повторять эмоции нельзя.

Варианты игры.

-«Я знаю, что в суп кладут...»;

-«Я вижу в аквариуме золотую рыбку...»;

-«Я думаю, что завтра будет дождь, потому что...»;

-«Я думаю, что сегодня вторник, потому что вчера был понедельник» и т.д.

ЦЕЛЬ: способствовать развитию доверительных отношений; развивать память, внимание, речь ребенка.

«Большие пальцы вверх – большие пальцы вниз» (авторская)

Педагог предлагает отрывки произведений (просто фразы). Дети должны реагировать быстро: если согласны с прочитанным- палец большой вверх, если нет – палец большой вниз. В процессе игры можно спросить ребенка: почему он думает по-другому?

IV этап развития эмоционального интеллекта: управление эмоциями

«Повтори фразу»

Цель: развитие выразительности речи.

Описание игры: педагог называет фразу (например: «У меня есть котенок»), которую дети должны повторить с интересом, с радостью, с удивлением, с отвращением, со страхом, с грустью



Эмоциональная отзывчивость

- Эмоциональная реакция на состояние другого человека, как основную форму проявления действенного эмоционального отношения к другим людям включая сопереживание и сочувствие.



Эмоциональная отзывчивость

- Способность чувствовать и понимать состояние другого человека через осознание собственных переживаний (сочувствие или искренней радости)

«Цветочный дождь»

Выбирается ребёнок – герой игры. Педагог спрашивает у него, готов ли он принять в подарок от ребят группы нечто такое, что могло бы улучшить его настроение.

Проводить это упражнение только тогда, когда ребёнок согласится на это. Дети окружают выбранного ребёнка, поднимая вверх руки, произносят: «Я дарю тебе дождь из роз, мимоз, хризантем и т.д.»

Методики развития эмоционального интеллекта на основе сотрудничества

- «изобрази эмоции» - детям предлагается по очереди изобразить базовые эмоции (радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх);
- «Нарисуй свои эмоции» - дать ребенку бумагу и цветные карандаши и предложить ему нарисовать самого себя, когда он радуется, грустит, когда ему страшно, и когда он злится.
- «Определи эмоции по мимике человека», чтобы оценить степень понимания эмоционального состояния по мимике человека, детям предъявляется набор картинок людей. Последовательно выкладываются на стол по одной карточке и просят описать чувства : «Расскажи, что чувствует человечек на этой картинке, какое у него настроение?»





Удивление

- eyebrows raised
- eyebrows slanted
- mouth widened
- mouth open




Страх

- eyebrows raised with pulled together
- mouth open widely



Гнев

- eyebrows slant and together
- eyebrows down
- slanting of the lip



Счастье

- eyebrows slant up
- eyebrows slant up together
- slanting of the lip
- slanting of the lip




Презрение

- eyebrows slanted and down on only one side of face



Отвращение

- eyebrows wrinkling
- eyebrows wrinkling



Печаль

- eyebrows slant up
- eyebrows slant up
- slight pulling down of the corners

Методики развития эмоционального интеллекта на основе сотрудничества

- *«Определи эмоции человека по ситуации»* развивается умение понимания детьми классов ситуаций, характерных для переживания соответствующих эмоций. Для этого составляются специальные рассказы. Героем всех рассказов является мальчик Петя, который попадает в разные ситуации, типичные для каждой из четырех базовых эмоций: радости, печали, страха, гнева. Педагог читал рассказы вслух и после прочтения каждого рассказа уточняет: «Как ты думаешь, что почувствовал Петя, какое у него стало настроение?»
- *«Нарисуй чужие эмоции»*, например «Нарисуй, пожалуйста, Петю так, чтобы было понятно, какое у него настроение». Поясните свой рисунок.
- **«Неоконченные рассказы»** выявление видов, тенденций эмпатических реакций детей на ситуации неблагополучия. Рассказы отражают наиболее значимые для детей младшего школьного возраста сферы взаимоотношений: с животными, взрослыми и сверстниками. (Если ребенок отождествляет себя только с ребенком, главным героем рассказа, то таким образом – сопереживает только ему. Если по отношению к антагонистам главного героя – животному, взрослому, сверстнику в данном случае – сочувствие, т.е. конфликт, разрешался ребенком в пользу другого персонажа.)

- **«Проявление эмпатии к сверстнику».**

Детям предлагалось спрогнозировать собственное поведение в 10 проблемных ситуациях, предложенных в форме индивидуальной беседы. Задания делятся на 5 подгрупп, в которых проявление эмпатии к сверстнику предполагает: оказание помощи другому (1 блок ситуаций); ущемление личных интересов (2 блок ситуаций); проявление сочувствия к товарищу, нарушившему какую-либо норму поведения или указание взрослому (3 блок ситуаций); проявление сорадости (4 блок ситуаций); оказание помощи ребенку- сверстнику в затруднительной ситуации (5 блок ситуаций).

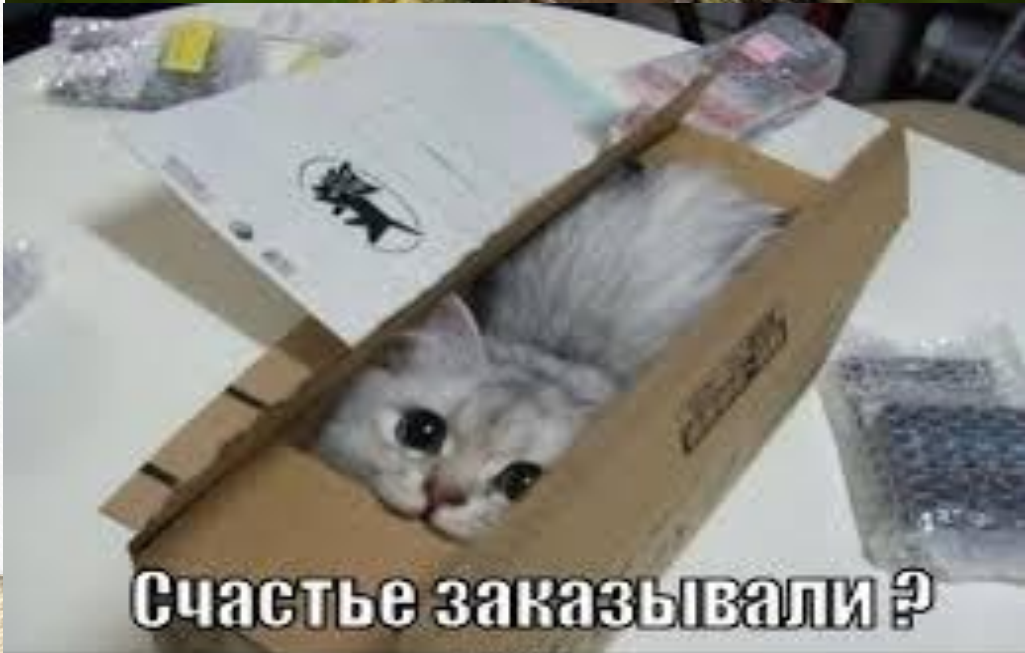
Дэниэл Гоулмен рассказывает о **физиологических реакциях** на различные эмоциональные состояния в своей книге «**Эмоциональная компетентность**». Вот некоторые из них:

- Злость направляет кровь к рукам, подготавливая человека к удару.
- Страх направляет кровь к большим мышцам, в основном к ножным, подготавливая человека к бегству.
- Грусть и разочарование замедляют процесс обмена веществ, предоставляя человеку время исправить ситуацию.
- Ощущение счастья направляет кровь к мозгу, успокаивая тревожные мысли, высвобождает энергию, давая выход всем хорошим чувствам.

Из всех этих эмоций только счастье приносит вам чувство комфорта. Если вы ощущаете что-либо иное, вы испытываете потребность избавиться от напряжения в шее, спине, руках и ногах, потянуться, для того чтобы стимулировать кровообращение.

способы расслабления

- Попробуйте сделать три глубоких вдоха и выдоха, посчитать от 100 до 1 или потянуться. Для того чтобы достичь более эффективных результатов, сознательно замедлите темп своей жизни. Медленно ешьте, водите машину и ходите спокойно.
- Когда ситуация, в которой вы находитесь, все больше давит на вас и уровень адреналина поднимается все выше, скажите себе: «СТОП» – и отвлекитесь от происходящего на какое-то время. Прогуляйтесь, почитайте газету, позвоните другу или просто закройте глаза и подумайте о том, что вы обладаете самым ценным на свете – жизнью.
- «СТОП» – сделайте глубокий вдох и на несколько мгновений вообразите, что находитесь на отдыхе;
- можете сделать несколько физических упражнений, вспомнить кого-нибудь, к кому вы испытываете чувство благодарности и любви, или просто над чем-нибудь посмеяться.



Условия развития детей

- Обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с ребенком, уважительное отношение к ребенку и его потребностям;
- Поддержание индивидуальности и инициативы (выбор деятельности, участников совместной деятельности, принятие решений, выражение чувств и мыслей)
- Установление правил взаимодействия в различных ситуациях;
- Взаимодействие с родителями по вопросам образования детей

Результат



- Ребенок овладевает различными видами деятельности, общения, положительным отношением к миру, проявляет любознательность, задает вопросы

Успехов !

