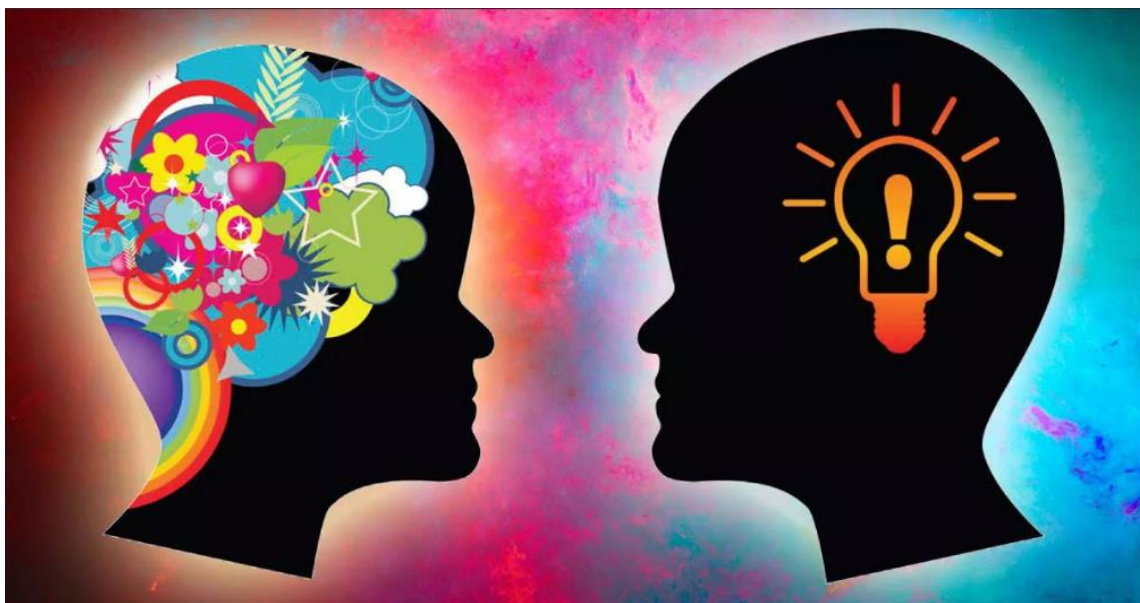


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 19

## «Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста»



Автор:

Яцкевич Денис Фёдорович

педагог-психолог

МБДОУ детский сад

комбинированного вида

№19

Г. Ангарск 2022 г.

## **Яцкевич Д.Ф.**

Методические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста / Д.Ф. Яцкевич, - Ангарск, 2022, - с 28.

В методических рекомендациях представлены теоретические основы и предложены практические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.

Также, в качестве примера, предложена сказка для прочтения и последующего разбора с детьми.

Приведены игры, помогающие детям снять напряжение и излишнее эмоциональное возбуждение, что позволяет детям перейти в более спокойное, комфортное состояние.

Данные методические рекомендации адресованы как педагогическим работникам дошкольных образовательных учреждений, так и заинтересованным родителям.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b>	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы формирования и развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста</b>	6
1.1 Понятие эмоционального интеллекта	6
1.2 Формирование эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста	7
1.3 Критерии сформированности эмоционального интеллекта	9
<b>Раздел 2. Практические рекомендации по созданию предпосылок для развития эмоционального интеллекта</b>	11
2.1 Методы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста	11
2.1.1. Формирование навыка телесного расслабления	13
2.1.2. Развитие осознанности у детей	14
2.1.3. Укрепление эмоциональной устойчивости посредством визуализации	15
2.1.4. Использование воображения для достижения желаемых результатов	15
2.1.5. Осознание своих мыслей, чувств. Работа с ними	16
2.2 Развитие эмоционального интеллекта с помощью игры	16
2.3 Варианты развития эмоционального интеллекта в детском саду	17
2.4 Развитие эмоционального интеллекта с помощью чтения	19
2.5 Целевые ориентиры при проведении занятий	19
<b>Список литературы, ссылки на интернет-ресурсы</b>	21
<b>Приложение 1</b>	22
<b>Приложение 2</b>	25

## **Пояснительная записка**

На протяжении всей истории человеческого общества стояла проблема коммуникации между людьми. Залогом её решения в наше время стало формирование эмоциональной культуры человека.

Снова и снова ученые и педагоги-практики подчеркивают актуальность проблемы развития эмоциональной компетентности. Понимание, как своих эмоциональных переживаний, так и эмоционально обусловленных состояний другого человека – это необходимое условия для выстраивания продуктивных взаимоотношений в любом возрасте. Крайне важна открытость человека своим эмоциональным переживаниям. Значимо и необходимо также гармоничное взаимодействие сердца и разума, интеллекта с переживаемым аффектом. Все это – неотъемлемые навыки как успешно социализировавшегося ребенка, так и взрослого человека, ведь все мы живем среди людей, а не необитаемом острове.

В отечественной психологии о единстве аффекта и интеллекта говорили и писали Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев.

Л.С. Выготский в своих трудах указывал на существование динамической смысловой системы, которая представляет собой единство аффективных и интеллектуальных процессов: «Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии. Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни...». [1]

Единство аффекта и интеллекта, по мнению классика психологии, подтверждается наличием взаимосвязи и взаимовлияния этих сторон психики на всех ступенях развития. А также в том, что эта связь является динамической. При этом всякой ступени в развитии мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта.

В наше время значение компетентности в понимании эмоций и умении их адекватно и корректно выразить очень велико, поскольку в обществе сильно переоценена значимость рационального отношения к жизни. «Благодаря» усилиям и стараниям сторонников западной культуры в нашем обществе в качестве эталона самовыражения принят образ «несгибаемого и как бы лишённого эмоций супермена». В то же время К.Д. Ушинский, указывая социальный смысл эмоций, отмечал, что «общество, заботящееся об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует, чем как он думает». [2]

Действительно, культ рациональности и высокий образовательный ценз непосредственно никак не обеспечивают человечность и эмоциональную культуру человека.

Известна мысль о том, что запрет на эмоции ведет к их вытеснению из сознания. В свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций и их выражения и проживания, способствуют «раздуванию» их физиологической составляющей. В современном обществе постоянно растет число людей, страдающих от неврозов. Со все большей силой и отчетливостью у людей проявляются эмоциональные проблемы, связанные со снижением уровня самоконтроля и саморегуляции. У человека, лишённого возможности управлять своими эмоциями, эмоции препятствуют осуществлению намерений, нарушают межличностные отношения, не позволяют надлежащим образом выполнять служебные и семейные обязанности, затрудняют отдых и ухудшают здоровье.

## **РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы формирования и развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста**

### **1.1 Понятие эмоционального интеллекта**

**Эмоциональный интеллект** (emotional intelligence, EQ) — умение понимать, определять, использовать и управлять собственными эмоциями в своих интересах. Эмоциональный интеллект позволяет регулировать нагрузку, связанную со стрессом, адекватно разрешать конфликты. Также эмоциональный интеллект позволяет верно определять и понимать эмоциональное состояние других людей, что позволяет выстраивать конструктивные взаимоотношения с партнерами по коммуникации.

Эмоциональный интеллект можно рассматривать как совокупность эмоциональных и когнитивных способностей человека к его социально-психологической адаптации.

Впервые термин «эмоциональный интеллект» был употреблен Дж. Мейером и П. Сэловеем в 1990 году.

#### **Компетенции эмоционального интеллекта:**

- Умение осознавать и определять свои чувства и эмоции;
- Умение справляться с фрустрацией;
- Умение управлять своим состоянием;
- Умение вдохновлять себя и поддерживать свою мотивацию;
- Умение направлять свои чувства;
- Умение строить эмоционально теплые отношения.

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека только на 20 процентов зависит от коэффициента умственного развития, и почти на 80 процентов успешность определяется эмоциональным развитием.

Слабость в понимании своих эмоций интеллекта может привести к развитию специфического состояния, названного Алекситимия.

Алекситимия – это затруднение в осознании и определении собственных эмоций. В результате повышается риск возникновения психосоматических заболеваний, как у детей, так и у взрослых. Таким

образом, правильное понимание собственных чувств и переживаний, понимание причин, которые эти переживания вызвали, умение управлять своим эмоциональным состоянием является фактором, укрепляющим психологическое и физическое здоровье.

Люди с развитым эмоциональным интеллектом благодаря своим способностям к пониманию своих эмоций и управлению ими, а также умению влиять на эмоции других людей, хорошо адаптированы в социальной среде, эффективны и конструктивны в общении, успешны в достижении поставленных целей.

## **1.2. Формирование эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста**

Формирование эмоционального интеллекта начинается с самых первых дней жизни. Эмоциональная окраска взаимоотношений с родителями сразу ложится в основание для построения всех последующих взаимодействий с миром, являясь основой развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе. Успешная социализация ребенка, основанная на правильной оценке окружающей действительности, станет возможна в том случае, если ребенку помогли научиться узнавать и проявлять эмоции как положительные, так и отрицательные. Но с важным уточнением, что социально приемлемым способом.

При целенаправленном развитии эмоционального интеллекта у детей необходимо дополнительно делать акцент на способности понимать чувства другого, ставя себя на его место, «откликаясь» на его переживания и эмоции. Здесь мы говорим о развитии эмпатии, осознанному сопереживанию чувствам других людей, а также о совместном проживании и выражении чувств и эмоций, созвучных чувствам и переживаниям близких.

Целевой ориентир, который отражает развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста, предложен ФГОС и определяет следующие характеристики: «ребенок обладает установкой положительного

отношения к миру, другим людям, самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты». [3]

При организации мероприятий по развитию эмоциональной сферы у дошкольников, целесообразно знать особенности развития эмоций у детей.

Осваивая социальные формы выражения чувств, ребенок постепенно научается понимать эмоцию и привыкает к соотнесению ее со словом и поведением; ребенок постепенно начинает предвосхищать эмоции; формируются более высокие чувства: нравственные, интеллектуальные, эстетические; постепенно чувства становятся все более разумными, осознанными, обобщенными. С учетом этих особенностей в развитии эмоций, всегда интересно наблюдать за детьми в различных видах деятельности, и видеть, как дети учатся восприятию друг друга, как меняется проявление и выражение эмоций на разных этапах развития.

### **Восприятие ребенком других детей**

(в онтогенезе развития эмоций) по Л.Ю. Борохович [4]

<b>Возраст ребенка</b>	<b>Характеристика проявлений эмоций</b>
3-4 года	Еще безразличен к действиям сверстников. Не чувствителен к оценке взрослым. Способен легко согласиться на разрешение проблемной ситуации: может легко уступить, либо поделиться. <b>ВЫВОД:</b> сверстник и внешняя оценка еще не играют существенной роли в жизни ребенка.
5-6 лет	Происходит перелом в отношении к сверстнику. Появляется напряженное внимание к сверстнику: соперничество, конфликтность, радость от неудач другого ребенка, конкуренция, хвастовство. Отслеживает действия сверстника, оценивает их. Становится чувствителен к оценке его действий взрослым. Самооценка завышена, преувеличивает свои достоинства. <b>ВЫВОД:</b> сверстник становится для ребенка объектом сравнения и противопоставления с собой.



6-7 лет	<p>Растет вовлеченность в действия и переживания сверстника. Сопереживание становится выраженным и адекватным. Появляется стремление не только отозваться на переживание, но и понять их (Почему другу стало грустно? Отчего он плачет? Что его расстроило?). Появляется желание помочь другому, уступить.</p> <p><b>ВЫВОД:</b> ровесник становится не объектом сравнения с собой, а целостной самостоятельной личностью. Это и есть основа развития нравственных чувств.</p>
---------	---

### 1.3. Критерии сформированности эмоционального интеллекта

Существует ряд критериев, на основании которых мы можем говорить об уровне сформированности эмоционального интеллекта у дошкольника. Эти критерии также применимы и по отношению к взрослым людям.

- Хорошее понимание собственных переживаний. Способность понимать свои чувства и эмоции.
- Управление эмоциями. Умение принимать и понимать свои чувства по мере их возникновения, излишне не обременяясь ими, поддерживая сбалансированное настроение. Управление эмоциями также предполагает умение принимать неприятные переживания, при необходимости, умея отложить удовлетворение.
- Способность использовать эмоциональные знания во взаимодействии с людьми, устанавливать и поддерживать межличностные отношения. Это навык социального поведения, значимым условием для которого является эмпатия, т.е. восприимчивость к эмоциям других людей, понимание их чувств и эмоций, сопереживание. Он возможен только при условии адекватной ориентации в собственных чувствах и переживаниях. Человек, не знающий и не понимающий себя, неспособен действительно понять чувства другого человека.

На формирование и развитие эмоционального интеллекта у детей очень влияет раннее детство. Чуткая мать (родители) дает ребенку необходимую обратную связь. Реакции взрослых является развернутым ответом ребенку на его поведение. Родители являются зеркалом для ребенка, своеобразным

«пособием» по изучению собственных эмоций. Благодаря контакту с родителями малыш учится различать разные эмоциональные выражения, понимать их смысл (например, что означает, когда мама печальна, сердита). Полученный опыт позже становится основой в общении и взаимодействии с другими людьми.

Если родители не ведут себя должным образом: игнорируют ребенка, реагируют на его действия отрицанием, через раздражение – у ребенка формируются соответствующие критерии для оценки всех своих проявлений и для всех событий, с которыми он в дальнейшем встречается. Люди с таким опытом, как правило, склонны интерпретировать реакцию другого человека как угрозу. Любую непонятную эмоцию другого люди с таким детским опытом будут интерпретировать как проявление безразличия либо враждебности, хотя это может быть совершенно не так.

Их выраженное недоверие, склонность проецировать свои негативные чувства и ожидания на других людей отразится не только чрезмерным опасением личных страданий, но и отсутствием искреннего внимания и сочувствия к другим. Объяснение может заключаться в том, что люди слишком часто проецируют на других те эмоции, которые испытывают сами.

## **Раздел 2. Практические рекомендации по созданию предпосылок для развития эмоционального интеллекта**

### **2. 1. Методы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста**

Существуют различные методы развития эмоционального интеллекта у дошкольников. Они будут различны для детей раннего возраста, детей средней возрастной группы и старших дошкольников. Но не зависимо от возраста ребенка, для детей дошкольного возраста ведущей деятельностью является игра, поэтому дети легко откликаются на предложение игровой активности, им нравится ситуации повторения вместе со взрослым, они быстро учатся, получая удовольствие от тех игр и упражнений, которые будут подобраны с учетом возрастных особенностей.

Развитие эмоционального интеллекта проходит через следующие этапы:

1. Формирование навыка осознания собственного эмоционального состояния.
2. Формирование навыков управления своим состоянием, вызванного эмоциональным переживанием.
3. Понимание эмоционального состояния собеседника.
4. Развитие способности влиять на состояние другого человека.

Чем выше уровень понимания ребенком собственных переживаний, а также того, что происходит с другим ребенком, тем выше его возможность влиять на ситуацию, тем выше уровень его эмоционального интеллекта.

Нет конечной точки развития ни на одном из этапов формирования у ребенка тех качеств, которыми в сумме определяется уровень развития эмоционального интеллекта, так как постоянное повышение внимания и понимания к собственным переживаниям позволяет различать все более тонкие нюансы, как собственных состояний, так и в переживаниях других людей. Это, в свою очередь, влияет как на количество, так и на качество доступных для ребенка линий поведения. Возможность выбирать линию

поведения из достаточно большого количества вариантов создает необходимые предпосылки для высокого качества жизни в будущем и успешной адаптации ребенка в социуме в настоящем.

Общий показатель эмоционального интеллекта растет за счет роста составляющих его элементов. Поэтому мероприятия по развитию эмоционального интеллекта должны быть направлены на улучшение способностей, определяющих уровень ЭИ.

Чтобы улучшить способность к опознаванию переживаний можно предлагать детям, закрыв глаза, стараться заметить те детали собственных ощущений и переживаний, которые в привычных обстоятельствах остаются незамечаемыми:

- ✓ уловить все запахи, которые присутствуют в комнате;
- ✓ постараться выделить звуки, которые удалены на расстояние более 2-х метров;
- ✓ описать ощущения от взаимодействия тела с окружающим пространством (прикосновение ног к полу, соприкосновение спины со стулом и т.п.)
- ✓ почувствовать и описать необычные ощущения в теле

Подобная тренировка сенсорной чувствительности помогает уловить особенности собственного состояния, лучше и точнее слышать и понимать собеседника.

Помогают развитию эмоционального интеллекта игры на эмоциональную экспрессию, когда необходимо показать предлагаемую эмоцию. Также развитию эмоциональной экспрессии помогают гримасничанья перед зеркалом, которое способствует выражению своих состояний. Такая практика, даже в искусственных условиях создает более широкий диапазон для последующего выражения и проживания своих состояний, а также позволит лучше различать эти состояния у других.

Улучшить качество контроля эмоционального состояния помогает пауза, во время которой ребенок имеет возможность осознать, что именно

сейчас испытывает ребенок, на что ему это состояние указывает. Пауза помогает выбрать способ отреагирования ситуации. Для «взятия паузы» помогают детям наводящие вопросы взрослого. Именно во время паузы появляется пространство для выбора действия.

Наиболее сложным для освоения является навык понимания другого человека и способность влиять на его состояние. Навыки эмпатии и активного слушания сложны для понимания ребенком дошкольного возраста. Поставить себя на место другого помогает чтение сказок с последующим разбором и обсуждением с детьми. В таких занятиях для ребенка раскрывается внутренний мир другого, его мотивы и переживания. Вопросы взрослого помогают ребенку осознать, а чтобы он чувствовал на месте главного героя, как бы он поступил в подобной ситуации.

Именно правильное понимание мотивов и эмоций другого создает возможность для влияния на состояние партнера по взаимодействию. Так, понимание, что за гневом другого ребенка может быть переживаемая обида, поможет ребенку извиниться в случае собственной неправоты, либо погасит вспышку ответного гнева.

Для ребенка крайне сложно, если вообще возможно, развить эмоциональный интеллект на основе собственных усилий. Также накладываться будут особенности стилей домашнего воспитания. Запрет на выражение чувств («настоящие мальчики не плачут»), проблемы в понимании собственных эмоций и переживаний («что ты себе придумал?», «тебе не больно») – будут создавать дополнительные препятствия для полноценного развития ЭИ. В подобных ситуациях разумно будет обратиться за помощью к педагогу-психологу, который поможет выявить причины и разработать индивидуальный план развития эмоционального интеллекта, как для ребенка, так и для взрослого.

Нижеследующие 5 правил взяты из диссертации журналиста и психолога из США Д. Гоулмана, на работы которого опираются многие авторы книг по психологии.

### **2.1.1. Формирование навыка телесного расслабления**

Взрослые часто забывают учить детей успокаиваться, расслабляться. У детей много энергии, они постоянно находятся в движении, иногда в излишнем возбуждении. Время на отдых, зачастую, просто отсутствует. Тем важнее развивать у малышей умение расслабляться с раннего детства. Физически спокойный ребенок лучше поймет, что ему говорит взрослый. Поэтому важно, чтобы родители и педагоги знали, как его успокоить. Проще всего обучать через игру. С возрастом можно поощрять ребенка к самостоятельному расслаблению. Например, малышу, возрастом до 2-х лет, помогает успокоиться кроватка. Мама может найти постоянное место в доме, где всегда будет проводить спокойное время с ребенком в течение дня. В конечном итоге это станет ритуалом. Детям, старше 2-х лет, можно пальцем на спине рисовать фигуры, буквы, животных (в зависимости от возраста, уровня способностей), позволяя угадывать, что мы рисуем.

Действенный способ успокоения – игры, связанные с дыханием. Например, сначала просим ребенка сделать полный вдох. Затем – задержать дыхание на несколько секунд, после чего сделать медленный выдох. Полезно это упражнение делать вечером перед сном, постепенно приучая ребенка к выполнению занятий самостоятельно, в том числе и в течении дня.

С детьми раннего возраста помогает использование методики имитация, т.е. задание выполняет взрослый, а малыш повторяет. В случае дыхательных упражнений показываем ребенку, как дышать – он начнет подражать и делать уже самостоятельно. Следуя за взрослым, ребенок, чувствуя себя в безопасности, сможет научиться получать удовольствие от релаксационных упражнений.

### **2.1.2. Развитие осознанности у детей**

Развивать эмоциональный интеллект дошкольника необходимо также через научение осознанию положительных вещей. Это помогает в трудной ситуации улучшить настроение. Также это предупреждает формирование негативного мышления. Способность воспроизводить в памяти

положительный опыт помогает справиться с болезненными моментами в эмоциональной памяти.

Опять же, можно опираться на «вечерний ритуал», постепенно подводя ребенка к самостоятельному выполнению упражнений, в т.ч. в течение дня (здесь многое зависит от возраста, способностей, навыков). Важно говорить с ребенком о том, что хорошего происходило в течение дня. Важно, чтобы он снова переживал удовольствие при воспоминаниях приятных впечатлений. Поэтому в разговор необходимо включать дополнительные вопросы о чувствах и переживаниях ребенка. Важно ребенку и рассказывать, как прошел собственный день.

В общении с маленькими детьми помогает дополнительное использование жестов. Чем младше ребенок, тем больше необходимо преувеличивать мимику, «переигрывать». Отличным помощником является использование знаков и жестов – их дети начинают понимать раньше слов. Но при этом важно помнить, что каждый знак необходимо сопровождать словами.

### **2.1.3. Укрепление эмоциональной устойчивости посредством визуализации**

Чтобы научить ребенка справляться с неприятными ситуациями, можно на рассказ о неприятном событии «наложить» положительные эмоции. Выражая поддержку и принятие вместо тревоги и обеспокоенности, взрослый способен повлиять на восприятие ребенком ситуации. Сопровождаем то, что делаем, словами. Можно подобрать и использовать сюжетные картинки с подобными событиями, но с благоприятным исходом. Форму общения необходимо выбирать в соответствии с возрастом малыша. Чем он старше, тем больше независимости проявит во время упражнений.

### **2.1.4. Использование воображения в достижении желаемых результатов**

Упражнение с использованием воображения, развивающее эмоциональный интеллект дошкольников, состоит из 3-х этапов.

- Сначала надо попросить ребенка вспомнить что-то хорошее, приятное. При занятиях с маленькими детьми расспрашиваем о том, какие чувства вызывает данное воспоминание. Чем старше возраст, тем больше самостоятельности предоставляем ребенку в описывании чувств.

- Затем вместе разыгрываем эту же ситуацию с той разницей, что ребенку предлагаем вести себя более эгоистично. Снова просим описать те чувства, которые возникли при эгоистичном поведении.

- Обсуждаем с ребенком и вместе оцениваем, какой из вариантов поведения, ребенку понравился больше.

В этом упражнении у маленьких детей первоначально используется подражание. Взрослые участвуют в ситуации, рассказывая о своих чувствах (словами, знаками). С возрастом ребенок может проявлять все больше самостоятельности.

### **2.1.5. Осознание своих мыслей, чувств, работа с ними**

Понимание причины эмоций – ключевой аспект в развитии эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Когда ребенок сердится, очень важно спросить его, почему он зол. Поинтересоваться, что вызвало гнев. И насколько сильно он злится. Необходимо научить ребенка понимать соотношение между тем, что он думает, и тем, как он себя чувствует. Затем можно вместе поискать причины для того, чтобы чувствовать себя иначе. Полезным опытом для ребенка станет «моделирование» ситуации, в которой он почувствует себя иначе. Помогают поддержка или поощрение («твоя роль в сказке небольшая, но важная»).

Для детей дошкольного возраста очень важно мнение и поведение родителей. Если взрослые доверяют малышу, подают ему хороший пример, он будет доверять им, «подтверждая» их веру в своих действиях.

### **2.2. Развитие эмоционального интеллекта с помощью игры**

Хороший подход в достижении поставленных задач – выбрать игру, которая будет интересна как для взрослых, так и для детей. В ходе общения,



игры постепенно приходит расслабление, возможность насладиться совместно проведенным временем. Дети с удовольствием подражают взрослым, поэтому вы станете для них моделью поведения, хорошим учителем. Благодаря играм они легче научатся выражать эмоции, продвигаться в обществе, осознавать важность хороших отношений с окружением.

Игра – это действие, обучающее поведению в различных ситуациях, которые неизбежно произойдут в будущем, адекватному выражению мыслей и чувств, принятию решений, несению ответственности за них. В то же время игра развивает воображение, творчество. И последнее, но не менее важное: игра способствует развитию эмоционального интеллекта, формированию уверенности в себе.

Еще одна форма игрового обучения – это рисование разных эмоций на бумаге. Затем можно провести «презентацию». Обсуждая рисунки с детьми, можно поговорить с ними об изображенных эмоциях. Взрослый может сам рассказать, когда ему бывает грустно, когда весело. Можно рассказать, как взрослый себя чувствует, когда бывает счастливым и т.д.

### **2.3. Варианты развития эмоционального интеллекта в детском саду**

Одна из наиболее важных целей развития эмоционального интеллекта – создание основ, на которые человек сможет опираться в течение всей последующей жизни. Воспитанники детских садов смогут развивать навыки, образующие структуру эмоционального интеллекта в следующих занятиях:

- «Мой плюшевый друг» – знакомство детей с концепциями настроения, чувств, эмоций. Каждый воспитанник приносит в детский сад свою любимую мягкую игрушку, которая будет сопровождать его на протяжении всего проекта. Дети рассказывают о своей игрушке, о том, почему она нравится, как они играют с ней, как игрушка может улучшить

настроение и т.д. Цель деятельности – выражение эмоций, развитие навыков общения.

- На следующем этапе можно поговорить о том, каким может быть настроение, как проявляются и выражаются разные типы настроения, что мы при этом чувствуем.

- Знакомство с картинками, изображающими 6 основных эмоций («кубик эмоций») – радость, интерес, печаль, гнев, страх, удивление. Цель этой деятельности – знакомство с основными эмоциями.

- 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 можно оценить «среднее» состояние. Цель состоит в осознании своих эмоций и способности их проявлять в общении с окружающими.

- Игра с кубиком эмоций. Дети бросают кубик, запоминая названия эмоций. В то же время они учатся выражать их мимикой. Цель игры – закрепление названий основных эмоций, выражение типичных эмоциональных проявлений.

- Одна из вариаций игры с кубиком эмоций. Воспитатель описывает определенную ситуацию, например, «Карина сегодня утром в детском саду ушибла колено». Затем кто-то из воспитанников бросает кубик и, в зависимости от выпавшей эмоции, подбирает возможный ответ на ситуацию. Например, если выпал страх – «Карина боится, что мама рассердится, потому что она порвала колготки». Цель игры – научиться думать о возможных разных реакциях на одну и ту же ситуацию.

- Следующий этап заключается в разговоре о том, какое настроение воспитанники испытывают в настоящее время, как они себя чувствуют, что происходит с их телом при разных эмоциях.

- «Скульптуры». Воспитанники танцуют под свою любимую музыку. По согласованному сигналу (музыка перестает играть) они должны

остаться неподвижными, как статуи. Воспитатель изменяет настроение статуй (грустные, веселые, сердитые). Цель игры – попытаться выразить эмоции, отреагировать на согласованный сигнал. Кроме того, эта игра – хорошее средство для улучшения концентрации внимания.

- Следование реакции тела. После активных игр воспитатель говорит с детьми о том, что происходит с их телом (наблюдение за сердцебиением, ощущениями в руках и ногах, частотой дыхания и т.д.).
- Фотографирование выражений чувств воспитанников. Дети видят, сколько выражений могут иметь их лица. Цель: оценка эмоций своих и окружающих людей.

#### **2.4. Развитие эмоционального интеллекта с помощью чтения**

Еще один из способов развития эмоционального интеллекта — это чтение и обсуждение произведений художественной литературы.

Для развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста могут быть использованы народные сказки, рассказы для детей классиков русской литературы. Главными героями могут быть как животные, так и люди. Эти произведения, помимо того, что содержат в себе элементы нравственного воспитания, также знакомят дошкольников с такими эмоциями как интерес, удивление, страх, печаль, радость, злость.

Пример такого произведения для чтения с вопросами для последующего разбора приведен в Приложении.

#### **2.5. Целевые ориентиры при проведении занятий**

Тренировка для развития эмоционального интеллекта имеет перед собой ряд целей. Все они – основа межличностных отношений, успешного продвижения в социуме.

- 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. Это очень важный компонент эмоционального интеллекта, представляющий 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.

Развитие эмоционального интеллекта должно быть частью каждого этапа образования, независимо от возраста. Только благодаря этому дети смогут сформировать такие необходимые социальные навыки, как эмпатия, понимание своих и чужих эмоций.

Отсутствие навыков понимания и регулирования своих эмоций можно было бы сравнить с состоянием, когда человек не знает и не понимает, что с ним происходит, он боится и чувствует свое бессилие, пытаясь справиться с тем, чего не знает и не понимает. Это бессилие само по себе вызывает гнев, ярость и т.п.

Родители и воспитатели детских садов должны с максимальной пользой использовать время дошкольного детства для подготовки детей к разрешению различных моментов, связанных с нашей эмоциональной составляющей, что, несомненно, поможет им в будущей жизни.

### **Список литературы:**

1. Выготский Л.С. Мышление и речь. Изд. 5, испр – М.: Лабиринт, 1999. – 352 с.
2. Спасибенко С.Г. Эмоциональное и рациональное в социальной структуре человека // Соц.-гуманитарные знания. 2002. № 2. С. 109–125
3. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155
4. Ленкина В. О., Огир А. А., Вартамян О. В., Борохович Л. Ю. Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста // Молодой ученый. – 2017. – №13. – С. 569-571. – URL <https://moluch.ru/archive/147/40819/>.

### **Использованные интернет-ресурсы:**

- <https://vsepromozg.ru/razvitie/razvitie-emotcionalnogo-intellekta-u-doshkolnikov>
- <https://psychologytoday.ru/public/emotsionalnyy-intellekt/>
- [https://studwood.ru/2051383/psihologiya/ponyatie\\_emotsionalnogo\\_intellekta](https://studwood.ru/2051383/psihologiya/ponyatie_emotsionalnogo_intellekta)
- <https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlay-detey/russkie-narodnye-skazki/russkie-skazki-pro-zhivotnyh/kak-sobaka-druga-iskala/>

Сказка для прочтения с последующим разбором

*Как собака друга искала*

Давным-давно в лесу жила собака. Одна-одинешенька. Скучно ей было. Захотелось собаке друга найти. Такого, который никого не боялся бы.



Встретила собака в лесу зайца и говорит ему:

– Давай, зайка, с тобой дружить, вместе жить!

– Давай, – согласился зайка.

Вечером нашли они себе местечко для ночлега и легли спать. Ночью бежала мимо них мышь, собака услышала шорох да как вскочит, как залает громко. Заяц в испуге проснулся, уши от страха трясутся.

– Зачем лаешь? – говорит собаке. – Вот услышит волк, придет сюда и нас съест.

«Неважный это друг, – подумала собака. – Волка боится. А вот волк, наверно, никого не боится».

Утром распрощалась собака с зайцем и пошла искать волка. Встретила его в глухом овраге и говорит:

– Давай, волк, с тобой дружить, вместе жить!

– Что же! – отвечает волк. – Вдвоем веселее будет.





Ночью легли они спать. Мимо лягушка прыгала, собака услышала да как вскочит, как залает громко.

Волк в испуге проснулся и давай ругать собаку:

– Ах ты, такая-разэтакая!.. Услышит медведь твой лай, придет сюда и разорвет нас.

«И волк боится, – подумала собака. – Уж лучше мне подружиться с медведем». Распрощалась собака с волком и пошла к медведю:

– Медведь-богатырь, давай дружить, вместе жить!

– Ладно, – говорит медведь. – Пошли ко мне в

берлогу.

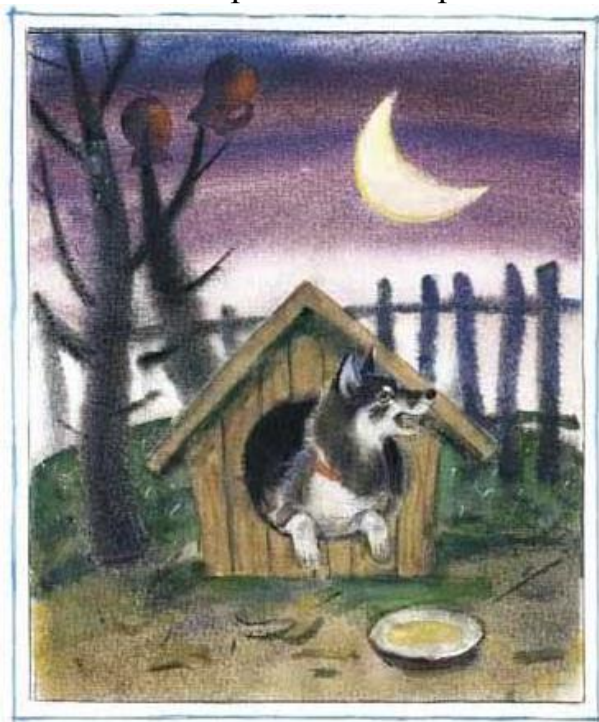
Наступила ночь. Легли они спать. А ночью собака услышала, как мимо берлоги уж полз, вскочила и залаяла. Медведь перепугался и ну бранить собаку:

– Перестань, – говорит. – Придет человек, шкуры с нас снимет.

«Ну и дела! – думает собака. – И этот оказался трусливым». Сбежала она от медведя и пошла к человеку.

– Человек, человек, давай дружить, вместе жить!

Согласился человек, накормил собаку, теплую конуру ей построил возле своей избы. Ночью собака лает – дом охраняет. А человек не ругает её за это – спасибо говорит. С тех пор собака и человек живут вместе.



**Примерные вопросы для детей после прочтения сказки:**

- Почему одному быть грустно?
- Зачем собака пошла искать друга?
- Почему у собаки не получилась дружба с зайцем?
- Что чувствовал волк, когда собака стала ночью лаять?
- А что он сделал утром?
- Как еще волк мог поступить утром?
- Почему собака подружилась с человеком?
- Нарисуйте человека и собаку.
- С кем вы дружите?
- Расскажите о вашем друге.



### Игры для снятия физического и эмоционального напряжения

#### Игра «Шаронадуватель»

Шаронадуватель – это профессия, которую придумали в сказочной стране (а может быть просто в сказке). Я расскажу вам о ней в стихотворении, а вы постарайтесь поддержать меня вдохами и выдохами (таковы правила игры). Просто слушайте внимательно. Я буду вам показывать положением своей руки: ладонь обращённая к себе – вы делаете «вдох» через нос, и ладонь обращённая от себя – «выдох» через рот. Ваша правая рука располагается на животе. Левая – на груди. Напоминаю, что грудь должна оставаться максимально неподвижной. Дыхание животом, как будто надуваем шарик – на вдохе – стенка живота идет вперед, на выдохе – «шарик сдувается».

*(Дети могут либо удобно сидеть, либо лежать на ковре)*

Итак, начнем:

Я не летчик, не швея  
Даже не спасатель.  
А профессия моя  
Шаронадуватель!  
Я вдыхаю глубоко... (глубокий вдох)  
Выдыхаю смело... (выдох)  
Разноцветные шары  
Делаю умело!  
Вот надую первый шар... (вдох)  
Шар красивый красный. ... (выдох)  
Яркий словно огонёк, ... (вдох)  
Вовсе не опасный ... (выдох)  
Вот надую шар второй... (вдох)  
Что-то очень он тугой... (выдох)  
Ох, какой упрямый! ... (вдох)  
Шар – зелёный самый! ... (выдох)  
А теперь и третий шар... (вдох)  
Желтый словно солнце... (выдох)  
Ой! Взметнулся и пропал –  
Улетел в оконце! (машем ему рукой)  
И четвертый я беру  
Вам его я подарю!  
Ярко-бирюзовый ... (вдох)  
Надуваю снова... (выдох)  
Непослушный ты какой  
Что сопротивляешься?  
Воздух больше наберу... (глубокий вдох)

Что не надуваешься? ... (глубокий выдох)  
Вот растет, растет мой шар... (глубокий вдох)  
Наравне со мною стал! ... (глубокий выдох)  
Бах! Бабах! Как сто хлопков! (все делают хлопок в ладоши)  
Лопнул шар на сто клочков! (глубокий выдох)  
Главное – не унывать!  
Будем новый надувать! (все хлопают в ладоши)

### **Игра «Перышко»**

**Цель:** снятие напряжения, акцент на состояние расслабленности.

«Ходите по комнате, ощутите свое тело... Представьте, что вы превратились в нечто очень-очень легкое – а именно в маленькое перышко. Начните двигаться так, чтобы ваше тело выражало легкость, изобразите парение, танец перышка, носимого ветром. Постепенно перышко успокаивается и летит на место».

### **Игра «Рисуем на ладошках»**

**Цель:** снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, и т.д.). Затем дети в паре меняются ролями.

### **Игра «Потянулись-сломались».**

**Цель:** снятие, «сброс» напряжения в теле.

Дети стоят, руки и тело вытянуты вверх (пятки от пола не отрывать). Педагог предлагает потянуться вверх, выше, выше ... Мысленно необходимо оторвать пятки о пола, чтобы стать выше (реального этого не делать). А теперь кисти рук будто сломались, повисли, сломались локти, плечи упали, повисла голова, вы сломались в талии, ваши колени подогнулись, вы упали на пол ... Лежите на полу расслаблено, безвольно, удобно ... Прислушайтесь к себе. Осталось ли напряжение? Сбросьте, выдохните его.

### **Игра «Ласковый мелок»**

**Цель:** Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол на живот. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – мягким жестом руки «стереть» все нарисованное.

### **Игра «Мыльные пузыри»**

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Описание игры: Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

### **Игра «Надувала кошка шар»**

**Цель:** снятие эмоционального и мышечного напряжения. Описание игры: дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст: «Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подошел и лапкой-топ! А у кошки шарик – лоп!» На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, расслабляют спину и за счет вдоха «надувают» живот. На сигнал «лоп» – «шарики-животы» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

### **Игра «Воздушный шар»**

Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Руки подняты вверх. Вдох.

«Представь, что ты – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления».

### **Упражнение «Сосулька»**

«Встань, закрой глаза, руки подними вверх. Представь, что ты – сосулька или мороженое. Напряги все мышцы тела. Запомни эти ощущения. Замри в этой позе на 1–2 минуты. Затем представь, что под действием солнышка ты начинаешь медленно таять. Расслабляй постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления». Выполняйте упражнение до достижения оптимального

психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

### **Упражнение «Радуга»**

Просим детей сесть удобно, закрыв глаза. Затем – представить себе легкую, воздушную радугу, и себя в спокойном, приятном, расслабленном состоянии, отдыхающим.

Обсуждение чувств.

Затем встать, потянуться, изобразить руками над головой дугу радуги.