

# Особенности развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста

Беликова Т.В.

Что это такое? Как развивать эмоциональный интеллект? Для чего нужен эмоциональный интеллект? Несмотря на то, что эмоции имеют большое значение в развитии человека и в жизни в целом, многие не придают им особого значения. Фактически знания людей об эмоциях сводятся к тому, чтобы просто давать им соответствующие названия. Не говоря уже об эмоциональном интеллекте, который начинает формироваться в дошкольном возрасте, а у некоторых людей так и остается слабо развитым. Для того чтобы способствовать его развитию, нужно понимать, как и благодаря чему он формируется, какие дополнительные упражнения можно включить в деятельность ребенка. ЧТО ЭТО ТАКОЕ? Эмоциональный интеллект — это способность к распознаванию своих, а также чужих эмоциональных реакций и состояний и умение контролировать их. Эмпатия (*способность сопереживать, понимать чувства других*) тесно связана с эмоциональным интеллектом. Для многих эта способность малодоступна, и связано это как раз с тем, что в период развития эмоций им уделяется недостаточно внимания. Родители, неспособные справиться с собственными эмоциями и понять их, требуют этого от своего ребенка. Хотя учиться распознавать свои чувства и реакции дети начинают только в старшем дошкольном возрасте. Получается, что ребенок смотрит на родителей, которые то и дело говорят ему не плакать, не злиться, не обижаться, не кричать, а сами при этом позволяют себе лишнюю агрессию, а иногда даже физическое насилие. Малыш еще даже не может назвать ту эмоцию, которую он испытывают, а ему уже ставят на нее запрет, притом с ним обращаются как угодно. А когда ребенок взрослеет, родители удивляются, почему он такой толстокожий и безэмоциональный, почему так безразличен к чувствам окружающих? Кроме этого, слабо развитый эмоциональный интеллект еще и препятствует грамотному установлению межличностных контактов и сопровождается заниженной реакцией на проявление эмоций окружающих. Например, уже взрослою женщину не любит ее муж, она его раздражает, это будет очевидно для всех, кроме самой женщины, так как она просто не умеет фиксировать раздражение и не знает, как проявляется любовь. В учебе и карьере эмоциональный интеллект играет роль связующего звена. Человек может быть не очень умным или образованным, но если он умеет читать людей, их ожидания и чувства, то он сможет дать или сказать им то, что нужно. Это такая невидимая нить между личностью и людьми, ее окружающими. Прежде чем начать занятия по развитию эмоционального интеллекта у детей, родителям следует убедиться, что и у них он нормально развит. Либо они могут заниматься вместе со своим ребенком или детьми — это не повредит. КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ? Следует помнить, что у дошкольников очень низкий уровень эмпатии и распознавания эмоций. Спросите у ребенка, что такое гнев, — скорее

всего, ему будет трудно дать определение. Также бессмысленно говорить малышу нечто вроде «*Ты что, не понимаешь, что мама устала?*». Может, вас это удивит, но он действительно не понимает. Ваша задача как раз таки научить его понимать. Чтобы грамотно развивать эмоциональный интеллект ребенка, изучите практическое руководство. Предложенные игры и упражнения помогут вам постепенно обучить дошкольника распознаванию эмоций и управлению ими.

**Называние эмоций.** Когда вы сами чувствуете что-то — счастье, радость, умиротворение — рассказывайте об этом ребенку. Говорите ему, как вы счастливы, и спрашивайте, знает ли он, что это такое? Малыш может вам ответить, что он счастлив или радуется, когда тепло или когда он играет в песочнице. Указывайте на эмоции. Если малыш вам что-то воодушевленно рассказывает, заметьте: «*Ты такой радостный!*» А также позволяйте ему самому обозначать эмоции. Кроха может заявить вам: «*Я так злюсь!*» – спросите, что же вызвало подобное чувство. Смайлики. Используйте картинки, на которых изображены эмоции. Показывайте их малышу, чтобы он пытался сам отгадать, что чувствует человек на картинке. Можете даже прикрепить к холодильнику его «*настроение*». Для этого попросите малыша выбрать картинку, которая похожа на его настроение сейчас. Рисуем. Вообще это один из приемов арт-терапии, но и для формирования эмоционального интеллекта у ребенка его также можно использовать. Вам понадобится чистый лист, краски (*фломастеры, карандаши*) или картон и пластилин. Попросите малыша представить, с чем у него связана злость, любовь или радость (*он может назвать героев мультика или чей-то поступок*). Когда он хорошо подумает и опишет это чувство, то попросите его нарисовать или слепить из пластилина. Почему он это чувствует? Чтобы малыш научился связывать эмоции с предшествующими событиями, ему необходимо проводить логическую цепочку. Ребенок может спрашивать вас: «*Почему вон та девочка плачет?*» – это хороший знак, поэтому вы должны обязательно объяснить причину. Если вы не знаете точно, то используйте слова «*возможно*», «*наверное*», чтобы ребенок учился предполагать. Что нужно делать, чтобы человек смеялся или радовался? Снова упражнение на развитие логики. Кроха начинает понимать, что он способен повлиять на эмоции другого человека. Спросите у малыша: «*Как ты думаешь, если маме подарить цветочки, она будет радоваться? А что может обрадовать папу? А что доставляет радость тебе?*». Подарок. Предложите малышу несколько карточек, на которых изображены различные эмоции. Попросите его сложить в конверт те, которые ему бы хотелось подарить кому-то – например, бабушке или маме. Он, скорее всего, выберет положительные. Спросите, почему он выбрал именно эти, а не другие.

**ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?** Развитие эмоционального интеллекта играет серьезную роль в дальнейшем взаимодействии ребенка с окружающими и формировании его эмпатии. Не стоит отводить эмоциям последнее место в вашей жизни. Если вы не начнете учить малыша справляться со своими чувствами сейчас, то в будущем у него могут возникнуть проблемы с самоконтролем. Чтобы ребенок вырос успешным и уравновешенным человеком, обязательно занимайтесь его эмоциональным развитием.