

## «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

На сегодняшней день все больше возрастает интерес, связанный с проблемой связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния. Эмоциональный интеллект – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению. Область изучения эмоционального интеллекта является сравнительно молодой и насчитывает чуть больше одного десятилетия. Однако сегодня этой проблемой занимаются специалисты уже по всему миру. Среди них Р. Бар-Он, К. Кеннон, Л. Моррис, Э. Ориоли, Д. Карузо, Д. Голман и другие. Впервые термин “эмоциональный интеллект” был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П.Саловеем. Одно из определений эмоционального интеллекта, сформулированное этими авторами, звучит как “способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту” личности. Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном 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).

Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект?

У педагогов и психологов может возникнуть справедливый вопрос: а почему так важно развивать эмоциональный интеллект? Ответ дают многочисленные исследования ученых, свидетельствующие о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией. Алекситимия - затруднение в осознании и определении собственных эмоций – повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.

Кроме того, исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека. Этот вывод ученых перевернул в середине 90-х годов XX века взгляды на природу личностного успеха и развития человеческих способностей. Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;

способностью сознательно влиять на свои эмоции;

умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);

способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;

умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;

способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Зарубежные исследователи эмоционального интеллекта выявили некоторые возрастные особенности развития этого качества. Эмоциональный интеллект повышается по мере приобретения жизненного опыта, возрастая в период юности и зрелости. Это значит, что у ребенка уровень эмоционального интеллекта заведомо ниже, чем у взрослого, и не может быть ему равен. Но это не означает, что формирование эмоциональных способностей нецелесообразно в детском возрасте. Наоборот, существуют данные о том, что специальные

обучающие программы существенно повышают уровень эмоциональной компетентности детей

Как можно развивать эмоциональный интеллект у детей?

Возможны два подхода к развитию эмоционального интеллекта: можно работать с ним напрямую, а можно опосредованно, через развитие связанных с ним качеств. Сегодня уже доказано, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля (готовность видеть причину происходящих событий в себе, а не в окружающих людях и случайных факторах) и эмпатия (способность к сопереживанию). Таким образом, развивая эти качества ребенка, можно повысить уровень его эмоционального интеллекта.

Развитие эмоционального интеллекта коррелирует с эмоциями страха. Поэтому очень важно начать работать именно с данной категорией эмоций;

Для групповой работы с детьми, направленной на развитие их эмоционального интеллекта, предлагаю несколько упражнений, посвященных эмоции страха.

Цели упражнений:

“знакомство” детей с эмоцией страха: осознание учащимися того, зачем человеку нужен страх, в чем он ему мешает, в чем помогает (развитие метакогнитивных способностей); актуализация и отреагирование чувства страха;

осознание детьми, что страх – это нормальная эмоция всех людей, и в то же время понимание необходимости преодоления собственных страхов;

уменьшение страха перед сказочными персонажами с помощью приемов идентификации, сопереживания, а также гротеска и юмора;

обучение детей самостоятельному поиску выходов из “страшных” травмирующих ситуаций;

символическое превращение негативных эмоций в позитивные, приятные.

Занятие №1. «Остров Страх и его жители»

1.Приветствие: “Давайте поздороваемся и поприветствуем друг друга ручками, ножками, носиками...” и т.д.

2.Психологическая разминка. “Жители Острова Страх”: каждый ребенок получает карточку, на которой написано имя одного из страшных персонажей (Баба Яга, Кощей Бессмертный, и т.д.). По сигналу ведущего ребенок показывает героя как можно более страшным, а все остальные отгадывают, кто был изображен.

3. «Сделай страшного героя добрым!» Каждый ребенок придумывает историю, почему его герой - житель Острова Страх - стал страшным, и все вместе думают, как можно освободить его от злости и страха, как сделать его добрым и счастливым. Каждый страшный персонаж проходит через ритуал освобождения от злости и становится добрым (ребенок проигрывает или проговаривает это превращение: например, его герой прощает того, кто его обидел и т.д.).

4. Ритуал прощания – «Салют» Все участники занятия кладут свои ладони на ладонь ведущего. Положив ладонь, ребенок отвечает на вопрос: Почему герои и люди становятся страшными? (Из-за обиды, гнева, мести и т.д.). По команде ведущего все отпускают свои руки и поднимают их вверх, запуская салют: Ура!

Занятие №2. «Жители Острова Страх стали смешными!»

1.Приветствие.

2.Психологическая разминка. “Страшный - смешной”: каждый ребенок получает карточку, на которой написано имя одного из страшных персонажей и его “нестрашного” занятия. Например, Баба Яга собирается на свидание или Кощей занимается в тренажерном зале и т.д. Цель – изобразить героя как можно более смешным и рассмешить всех остальных.

3.“Галерея Смеха”. Дети рисуют в альбомах любого жителя Острова Страх, но так, чтобы он получился не страшным, а смешным. Затем проводится выставка в Галерее Смеха, где каждый художник рассказывает о своем творении, стараясь вызвать смех у зрителей.

4. Ритуал прощания – Салют. Все участники занятия кладут свои ладони на ладонь ведущего. По сигналу 1-2-3 все отпускают свои руки и вместе поднимают их вверх, запуская салют: Ура!

Занятие №3. Мы победим любые страхи!

1.Приветствие.

2.Психологическая разминка. “Конкурс страхов”: дети передают по кругу мячик, заканчивая предложение: “Человек боится...”. Повторяться нельзя. Кто повторяется, тот выбывает из игры. В конце игры делается вывод: все люди чего-то боятся, но надо учиться преодолевать свои страхи.

3. “Кубик откровений”. На занятии появляется волшебный “кубик откровений”. Дети по желанию рассказывают о своих личных страхах, а все остальные думают, что можно посоветовать в этой ситуации, как можно справиться со страхами.

3.“Темноландия”. Детям читается одноименная сказка о том, как маленький мальчик боялся темноты и как он преодолел свой страх. Все слушают и рисуют в альбомах иллюстрацию к этой сказке. После прочтения сказки проводится обсуждение того, как герой справился со своими страхами, что ему в этом помогло. Желающие рассказывают о своем опыте преодоления тех или иных страхов. Затем каждый заканчивает предложения: “Страх мешает, когда...”, “Страх помогает, когда...”. Делается вывод о том, что страх может не только мешать, но и помогать человеку: например, предупреждать и защищать его от опасности.

4. Ритуал прощания – Салют. По команде ведущего все отпускают свои руки и вместе поднимают их вверх, запуская салют: Мы победим любые страхи!

Следующие примеры игр и упражнений способствующих формированию социального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

Упражнение "Я и моё имя"

Цель:

1. Дать детям знания о том, что у каждого человека есть имя, которое отличается от других.
2. Формировать позитивное отношение к сверстникам.
3. Вызывать у детей желание правильно обращаться друг к другу.

Совместная деятельность начинается с приветствия:

- Ребята, закройте глаза. Сейчас я дотронусь до того, кто сидит справа от меня, он примет мое приветствие. Затем он дотронется соседа справа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется.

Игра "Назови себя". Каждому ребенку воспитатель предлагает назвать свое имя так, как ему больше нравится, как его называют дома мама, бабушка, как бы ему хотелось, чтобы его называли в группе. Начинает игру воспитатель.

Игра "Клубочек". У воспитателя в руках волшебный клубочек. Его воспитатель передает своему соседу справа, но у себя оставляет ниточку. И так каждый, пока клубочек не вернется к ведущему обратно.

Передавая клубочек, нужно назвать ребенка, которому передаешь, очень ласково по имени.

Коммуникативные игры .

Цель: Повышение уровня коммуникативной культуры дошкольников

Задачи: Создать положительный эмоциональный настрой.

Вовлечь дошкольников в игровое общение со сверстниками.

Способствовать сплочению детского коллектива.

Формировать положительное отношение к сверстнику.

1. Приветствие.Для приветствия Ведущий (взрослый) поднимает вверх правую руку и предлагает всем опустить ладошку на его руку по кругу и громко сказать: «Здравствуй!»

2. Игровое общение. Для преодоления защитных барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга проводится игра «Передай сигнал»: Дети берутся за руки. Ведущий посылает сигнал стоящему рядом с ним ребенку через пожатие руки, сигнал можно передавать влево или вправо, разговаривать нельзя.

Когда сигнал придет снова к ведущему, он поднимает руку и сообщает о том, что сигнал получен. Затем предлагает детям передать сигнал с закрытыми глазами. Игра проводится 3-4 раза.

Главное условие-общение без слов. Ведущий сообщает детям, что все сигналы получены и начинает работать радио. Проводится игра «Радио», она помогает обратить внимание участников на сверстника.

Дети садятся в круг. Ведущий садится спиной к группе и объявляет: «Внимание, внимание! Потерялся ребенок ( подробно описывает кого-нибудь из группы участников (Цвет волос, глаз, рост, одежду... ) Пусть она подойдет к диктору».

Дети внимательно смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идет речь, и назвать имя этого ребенка. В роли диктора радио может побывать каждый желающий.

Далее, ведущий сообщает, что все участники найдены, радио можно выключить и поздороваться снова, но необычным способом.

Развитие социального интеллекта имеет большое значение для развития личности ребенка старшего дошкольного возраста и его успешной социализации.

Развитие социального интеллекта у детей - важный и необходимый этап в развитии личности ребенка, поскольку в значительной мере определяет эффективность его социально-психологической адаптации к изменяющимся условиям жизни.