

Развитие эмоционального интеллекта дошкольников



Эмоциональный интеллект, понятие достаточно новое в психологии, введенное в начале 20в (в 1920 годах американским ученым Э. Торндайком). Но тем не менее, и до этого времени, изучением эмоций человека, и их влиянию на восприятие тех или иных жизненных ситуаций, принятию решений, умению управлять собственными внутренними ресурсами, занимались множество ученых и научных школ.

EQ (emotional intelligence) - это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей, и свои собственные, а также, управлять эмоциями и эмоциями других людей с целью решения задач.

Эмоции, которые должны узнавать, распознавать и применять (т.е., отчетливо показывать в мимике) **с возрастом увеличивается:**

3-4 года - ребенок должен понимать "радость", "грусть", "гнев".

4-5 лет - узнает, понимает основной спектр эмоциональных состояний "радость", "грусть", "испуг/страх", "гнев", "удивление", "спокойствие".

5-7 лет - способен управлять своим состоянием, может выразить мысль достаточно распространенными выражениями, т. к. развивается словесно-логическое мышление и хорошо понимает и выражает более сложные чувства "зависть", "хитрость", "стыд", "робость", "жадность", "застенчивость", "гордость", "любопытство", "усталость", "обида", т. д.

Стоит отметить, что во время прохождения кризисных периодов (2-3 года, 6-7 лет), ребенок наиболее уязвим к проявлению бурных эмоциональных состояний, его фон настроения более лабилен, он пробует выражать разные эмоции, зачастую, с точки зрения оценки и понимания реакции взрослого на собственные действия.

Взрослым стоит быть внимательнее к эмоциям детей, не нужно ругать за выражение их деструктивным способом, а лучше - проанализировать вместе, что стало причиной поведения ребенка (*привлечение внимания ввиду недостатка, трудности речевого общения, реальная сложная коммуникативная ситуация, перенапряжение в конце рабочего дня / недели, ослабление иммунитета / простуда или психосоматика, ваше настроение (дошкольники имеют высокую привязанность к родителям, и часто "транслируют" их эмоции на себя, др.)*).

Для того, чтобы научить ребенка управлять собственными эмоциями и чувствами воспользуйтесь играми, представленными слева.

А, при необходимости, обращайтесь к педагогу - психологу.

"А я так думаю" (5-7 лет)

Самое сложное в общении, это отстоять свою точку зрения и не начать ругаться. Поиграйте с ребенком в игру **"Мое любимое занятие ..."** (блюдо, игра, спорт). И, скажите, "почему ты считаешь лучшим то что выбрал?". Ребенок должен привести 3-5 доводов. Развивает мышление, умение вести диалог, стрессоустойчивость

"Твоя очередь" (от 4 лет)

Цель состоит в придумывании интересных, неловких заданий друг для друга (родитель-ребенок, ребенок-ребенок). Но, после того, как задания придуманы, ведущий в паре говорит: "твоя очередь". Другой человек должен исполнить свои задания. Задание учит детей уважительно относиться к просьбам, обдумывать поступки, осознанно относиться к ситуациям общения

"Эмоциональное чтение" (от 1,5 лет)

Читая сказку ребенку, делайте это не монотонно, а подключайте эмоции ее героев. Старайтесь говорить так, как бы они сказали, а в интересные моменты просите ребенка повторить эмоцию. Развивается эмпатия, симпатия, мимика, жесты, интерес к чтению книг

"Комплимент" (от 3 лет)

Умение хвалить другого человека развивает наблюдательность, доброту, эмпатию, эмоциональный спектр и мышление. Сначала это может быть сложно, но потом войдет в привычку, говорить и замечать хорошие поступки, красивые вещи, проговаривать это и работать со своей самооценкой и с самооценкой другого человека

"Секрет" (от 4 лет)

Многим детям не нужно, чтобы об их взаимоотношениях со сверстниками знала вся семья. Пусть ребенок научится доверять вам свои "секретики", а вы надежно их держите. И, наоборот, **станьте другом для малыша**, доверяйте ему свои секреты, сказав их, непременно, на ушко. Пусть он тоже учится ответственно относиться к информации и дорожить ей, иметь ценности, доверять людям и самому не подводить их

"Воздушный шарик" (от 3 лет)

Когда человека переполняют эмоции, их нужно выплеснуть. Иначе, они будут реализованы, но деструктивно (разрушительно). Если ребенок сердится, **предложите ему "стань шариком"** (*набрать воздуха в себя и медленно выдыхать, губы трубочкой*). Повторить упражнение 5-8 раз. Таким образом, снимается внутренняя напряженность и ребенок снова вернется в нормальное позитивное эмоциональное состояние

"Сильные кулачки" (от 3 лет)

Объясните ребенку, что все люди могут испытывать гнев, и взрослые тоже, но они ничего не бьют, они **сильно-сильно сжимают кулаки, а потом расслабляют** и становится легче (5 раз). Предложите снимать гнев таким образом. Заводно развивая моторику и нормализуя тонус мышц

"Час вечерних бесед" (от 3 лет)

Пребывание ребенка в образовательной организации (сад, школа) - это, как и у вас работа. После работы человеку хочется теплого, душевного общения. **Выделите полчаса/час в своем ежедневном вечернем графике и посвятите его общению с ребенком.** Вы увидите его живые эмоции, искреннюю радость. А, через несколько лет, за такой добрый и разумный шаг, уже подросток скажет вам "огромное спасибо!". Будет уважительно относиться к вам, вашим чувствам и желаниям.