**Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста**

Жизнь человека очень насыщена различными явлениями, предметами, и ничто не оставляет его равнодушным. Человек не только познает объективную и субъективную действительность, но и относится определенным образом к предметам, событиям, к другим людям, к своей личности, а любые проявления активности личности сопровождаются эмоциональными переживаниями, т. е. проявляет человек эмоции и чувства.

Эмоции (от лат. emovea — потрясаю, волную) — это переживание человеком своего личного отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности, - субъективное состояние, которое возникает в процессе взаимодействия с окружающей средой или при удовлетворении своих потребностей.

К выразительным формам эмоций относятся:

• жесты (движения рук),

• мимика (движения мышц лица),

• пантомимика (движения всего тела),

• эмоциональные компоненты речи (сила и тембр, интонации голоса),

• вегетативные изменения (покраснение, побледнение, потоотделение).

Без эмоций и чувств невозможно восприятие окружающего мира. Эмоции и чувства направляют наше внимание на важные события, они готовят нас к определённым действиям и влияют на наш мыслительный процесс. Без эмоционального осознания, мы не в состоянии в полной мере понять нашу собственную мотивацию и потребности, а также эффективно общаться с другими людьми. То, как мы себя чувствуем, влияет на то, как мы думаем и о чём мы думаем. Для людей вокруг важен не только ваш ум и обширные познания, им так же важно то, как вы говорите, насколько с вами приятно просто находиться рядом, насколько вы готовы и умеете взять на себя ответственность, вдохновить, отстоять свою позицию.

Наши чувства и эмоции влияют на здоровье и личную жизнь, на успех в работе, помогают сделать отличную карьеру, добиться успеха практически в любом начинании, но могут и в одночасье все это разрушить. Поэтому умение регулировать собственное эмоциональное состояние одно из важнейших умений в жизни каждого человека. Изменяя эмоции в жизни человека, можно изменить и саму жизнь.

В последние годы назрела необходимость в конструировании нового понятия - «Эмоциональный интеллект». В 1990 году американские психологи Питер Сэловэй и Джон Майер выпустили статью под названием «Эмоциональный интеллект», которая, по признанию большей части научного сообщества, стала первой публикацией на эту тему.

Эмоциональный интеллект (EQ-показатель эмоционального интеллекта человека) - это способность распознать собственные чувства и эмоции, умение вызвать нужные нам эмоции созидания, управлять разрушительными эмоциями и чувствами; понимать эмоции и чувства других, чтобы выстраивать на основе этого понимания конструктивные взаимоотношения с окружающими.

Основатели модели «эмоционального интеллекта» Д. .Майер и П. Сэловей выделяют четыре её составляющие:

1. Точность оценки и выражения эмоций. Это умение представляет собой способность определить эмоции по физическому состоянию и мыслям, по внешнему виду и поведению.

2. Использование эмоций в мыслительной деятельности. Эмоции направляют наше внимание на важные события, они готовят нас к определённым действиям и влияют на наш мыслительный процесс.

3. Понимание эмоций. Эмоции — не случайные события. Их вызывают определённые причины, они меняются по определённым правилам.

4. Управление эмоциями. Эта способность относится к умению использовать информацию, которую дают эмоции, вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от их информативности или пользы; управлять своими и чужими эмоциями.

Смысл и значение развития эмоционального интеллекта - это выстраивание отношений в любых условиях для того, чтобы быть успешным в современном обществе. Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития (IQ) на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов. Человек, не умеющий регулировать свои эмоции, неспособный понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, не может в жизни быть успешным человеком.

Но, ни в коем случае, нельзя недооценивать умственное и логическое развитие человека, если человек не наделен достаточным уровнем IQ, он не только не сможет увидеть проблемы недостаточности своего EQ, но и не сможет его эффективно повысить. Это говорит о взаимозависимости развития умственного и эмоционального развития. Как писал Дэвид Карузо, очень важно понимать, что «эмоциональный интеллект - это не противоположность интеллекту, не триумф разума над чувствами, это уникальное пересечение обоих процессов».

Развитие общества, государства зависит от количества успешных людей, живущих в этом государстве. Модернизация российского образования в качестве одной из основных целей предполагает воспитание личностей, которые способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, креативностью. А дошкольное образование – база становления ребёнка, как личности. Одним из приоритетных направлений в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» вступившего в силу ФГОС ДО является развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье.

Насколько детям необходимо изучать свой организм и окружающий мир, настолько им также необходимо изучать и свой внутренний мир. Совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни.

Поэтому не менее важно, 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.

Но результаты мониторингов показывают:

• У детей плохо сформированы эмоционально – мотивационные установки по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым;

• У детей недостаточно выработаны положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе игры;

• У детей недостаточно развиты навыки общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми с ориентацией на метод переживания.

А эти нарушения мешают нормальному психическому, умственному, физическому, эмоциональному развитию ребенка.

И в связи с теми изменениями, которые происходят в российском обществе и образовании, проблема развития социального и эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в последние годы приобрела особую актуальность.

Важно систематизировать развитие социального и эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Опыт эмоционального отношения к миру, обретаемый в дошкольном возрасте, по мнению психологов, является весьма прочным и принимает характер установки.

Поэтому перед нами стоит цель:

- Формирование у детей эмоционально – мотивационных установок по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым людям.

- Развитие навыков, умения и опыта, необходимых для адекватного поведения в обществе, способствующего наилучшему развитию личности ребенка и подготовки его к жизни.

Из цели вытекают следующие основные задачи:

- Сообщая детям знания, воспитывать в них такие нравственные качества, как любовь к близким людям, стремление заботиться о них.

- Развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, как собственного поведения, так и поступков окружающих людей.

- Воспитывать интерес к окружающим людям, развивать чувства понимания и потребности в общении.

- Формировать у детей умения и навыки практического владения выразительными движениями – мимикой, жестами, пантомимикой.

- Развивать самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе самостоятельной деятельности.

- Необходимо сформировать у детей способность распознавать собственные чувства и чувства других людей, чтобы уметь управлять своими эмоциями и поддерживать верный стиль в отношениях.

Модель эмоционального интеллекта предполагает последовательное и параллельное **развитие четырех основных функций:**

– самосознание (образ "Я", понимание "психологического устройства" себя); – самоконтроль (способность совладать со своими чувствами, желаниями);

– социальная чуткость (умение устанавливать контакты с разными людьми);

– управление отношениями (способность к сотрудничеству, умение поддерживать, развивать, укреплять контакты).

Эмоции и чувства, как и другие психические процессы, проходят на протяжении детства сложный путь развития. Поэтому при развитии эмоциональности у детей необходимо учитывать их возрастные особенности.

Для детей младшего дошкольного возраста эмоции являются мотивами поведения, что объясняет их импульсивность и неустойчивость. К 3 годам начинают закладываться простейшие нравственные эмоции и проявляться эстетические чувства. Начинает проявляться эмоциональное отношение к сверстнику. Происходит дальнейшая «социализация эмоций» (переживание человеком своего отношения к окружающим людям в системе межличностных отношений).

Ребенок очень восприимчив в этом возрасте к оценке взрослого, он как бы «прощупывает» правильность своего поведения через эту оценку и быстро усваивает, что вызвало положительную реакцию, а что – отрицательную. Это формирует у детей первоначальное различение «хорошо — плохо». Поэтому главное направление в методике в этом возрасте - проявлять по отношению к ребенку любовь, ласку, чаще употреблять ласковые слова, поглаживание, хвалить малыша за каждое проявление доброжелательности (улыбнулся, отдал игрушку, полюбовался цветочком и т.д.), обучать способам выражения сочувствия, внимания (погладить плачущего, поблагодарить, попрощаться, поздороваться и т.д.). Нельзя разрешать ребенку проявлять недоброжелательные эмоции по отношению к взрослым и детям и тем более подкреплять эти эмоции действиями.

Средствами воспитания положительных эмоций в младшем дошкольном возрасте являются: сам взрослый, как носитель этих эмоций, вся окружающая ребёнка атмосфера, наполненная доброжелательностью и любовью.

Опыт работы с дошкольниками показывает, что начинать знакомить детей с эмоциями можно с четырехлетнего возраста.

Программа по развитию эмоционального интеллекта дошкольников состоит из трех блоков.

Первый блок - **«Азбука эмоций»** направлен на знакомство детей с базовыми эмоциями, обучение их вербальному и невербальному выражению через ролевые образы; освоение понятийного содержания слов, обозначающих эмоции, переживания, оттенки настроений, их соотнесённости с определённым состоянием человека, сказочного персонажа, ролевого образа; осознание и понимание детьми собственных эмоций и других людей; обогащение представлений детей об эмпатии как проявлении сочувствия, сопереживания и содействия.

Второй блок - **«Эмоциональные стратегии межличностного взаимодействия»** направлен на формирование у детей навыков вербального и невербального продуктивного взаимодействия с окружающими, обмен ролями партнеров по общению, оценку эмоций и принятие позиции другого; моделирование эмоционально значимых ситуаций, стимулирующих детей к пониманию причин эмоциональных проявлений участников и выбор оптимальных способов поведения; обучение способам вербального и невербального «поглаживания»; овладение механизмами идентификации, интеллектуальной и личностной рефлексии в ситуациях межличностного взаимодействия.

Третий блок - **«Хозяин своих чувств»** направлен на обучение детей эмоциональному проживанию игровой ситуации различного модального содержания (радостного, печального и т.д.), произвольному опосредованному выражению эмоций, открытому проявлению эмоций социально приемлемыми способами, конструктивным способам управления собственным поведением и эмоциональным состоянием; овладение навыками самоконтроля и саморегуляции; вовлечение в ситуации самостоятельного принятия решения.

Содержание работы по развитию эмоциональной сферы может содержать следующие формы и методы:

• комфортная организация режимных моментов. Это организация жизни детей определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные психоэмоциональные срывы.

• оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий.

• игротерапия (сюжетно-ролевые, коммуникативные и т.д.). Взаимосвязь между игрой и эмоциональным состоянием детей выступает в двух планах, становление и совершенствование игровой деятельности влияет на возникновение и развития эмоций, а сформировавшиеся эмоции влияют на развитие игры определённого содержания.

• обучающие беседы, рассказ воспитателя.

• сказкотерапия - современный, органичный природе человека метод передачи жизненно важных знаний, гармонизации личности и развития эмоционального интеллекта.

• игровые обучающие ситуации, дискуссии, решение ситуативных задач.

• арт-терапия – представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества (рисование, ритмопластика, танец).

• психогимнастика – один из невербальных методов, который предполагает выражение эмоционального состояния, эмоциональных проблем с помощью движения, мимики, жестов (этюды, мимика, пантомимика).

• психолого–педагогические проекты («Наши эмоции», «Где, живёт радость», «Школа добрых волшебников» и т. д.).

• посещение комнаты психологической разгрузки.

• ведение «календаря эмоций» (помогает отслеживать своё эмоциональное состояние в течении дня, недели, искать способы регулирования негативными эмоциями)

• использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы и т.д.).

Накоплению эмоционального опыта, пониманию эмоций, умению регулировать свои эмоции большую роль играют: чтение художественной литературы, прослушивание музыкальных произведений, дидактические и творческие игры.

Работу над развитием эмоционального интеллекта у дошкольников необходимо проводить в тесном сотрудничестве с родителями своих воспитанников. Воспитатель и родители должны «делать одно дело» - создавать для ребёнка благоприятную, эмоциональную атмосферу, считать его полноправным членом общества, уважать, прислушиваться к его мнению. Устойчивое внимание родителей к личностным качествам и свойствам детей, к взаимоотношениям со сверстниками, к культуре их отношений и эмоциональных проявлений укрепляет в сознании дошкольников социальную значимость и важность этой особой сферы – сферы эмоционального отношения к другим людям.

В работе с родителями по развитию эмоционального интеллекта используются следующие формы:

- папки – передвижки («Что делать, если…», «Эмоционально – речевое развитие детей», «Эмоциональный мир дошкольника»);

- информационные стенды («Памятка родителям от ребёнка: «Мои поступки - не смертельный грех», «Если ребёнок капризничает», «Школа эмоций»);

- консультации психолога, психологические тренинги;

- беседы («Нестабильность эмоционального состояния», «Кризис 3-х лет»).;

- проекты ( «Наши эмоции», «Школа добрых волшебников» );

- групповые родительские собрания («Развитие эмоционального интеллекта ребёнка в семье», «Как избавиться от гнева»), совместные досуговые праздники и прогулки, участие родителей в проектах;

- открытые занятия;

- организация выставок поделок и работ, сделанных родителями совместно с детьми.

Организованная педагогическая работа с детьми и их родителями может обогатить эмоциональный опыт детей и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии.

Список литературы:

1. Арушанова А. Г Развитие коммуникативных способностей дошкольника.

2. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ/ Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. - 2-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2006.

3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: Популярное пособие для родителей и педагогов. -Ярославль: Академия развития, 1996.

5. Семенкова С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет-М.: АРКТИ, 2002.