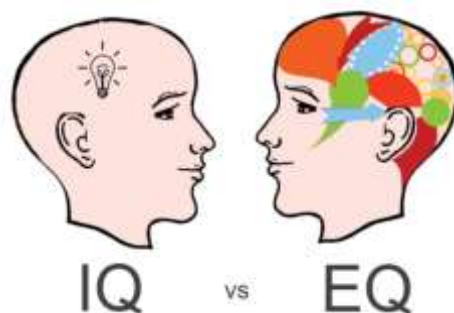


ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональный интеллект означает способность к принятию и пониманию окружающих людей, к выражению своих эмоций и управлению ими. Взрослые люди, как правило, умеют контролировать свои эмоции, но и они, в моменты сильного эмоционального напряжения, могут думать и поступать неадекватно. А если вы – маленький ребенок, вы поступаете так, почти всегда.

ЗАЧЕМ НУЖНО РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития **эмоционального интеллекта (EQ)**, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент **интеллекта**, измеряющий степень умственных способностей человека.



Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка ещё 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.

РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Наибольшее влияние на **эмоциональный интеллект** ребенка имеют **родители**. Дети усваивают навыки эмоционального интеллекта **родителей**. Не имея перед собой **родительского примера**, дети лишаются наилучшего источника обучения.

Чтобы помочь детям разобраться в собственных чувствах, надо, прежде всего, не мешать им свободно их проявлять. Маленькие дети ещё не способны к сложным размышлениям о происходящих событиях, НО их сознание, как губка, впитывает впечатления и переживания.

У детей лучше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое **эмоциональное состояние**, поскольку они не придают **такого значения словам**, как взрослые.

Важно не упустить это благодатное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты. Для сопереживания и умения проявлять адекватные реакции на чужие **эмоции** ребенку нужен опыт совместного проживания своих **эмоций** и **эмоций** партнера по общению при различных по характеру **эмоциональных воздействий**.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ ПРОИСХОДИТ В НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ

1. **Начало эмоционального осознания** – сначала собственных чувств, затем эмоций, которые испытывают другие люди.

2. После того как ребенок начнет распознавать, идентифицировать и воспринимать эмоции, понимать, что такое чувство, он учится **читать выражение лица, язык тела и жестов, тон голоса, другие проявления эмоционального состояния** других людей. Он уже способен оценить это состояние, характеризуя человека, как «злой», «веселый», «грустный», «счастливый».

3. Описывая чувства, характеризуя эмоции, ребенок **расширяет свой эмоциональный словарь**, используя его, чтобы передать свои чувства и охарактеризовать состояние окружающих.

4. Ребенок начинает **проявлять эмпатию – сочувствие**. В какой-то период это выражается в чувстве неуверенности, беспокойства из-за того, что кому-то из окружающих плохо или грустно. Он начинает испытывать симпатию к более слабым – детям младшего возраста, животным.

5. Маленький человек **начинает контролировать и управлять своими эмоциями**, применять свои навыки для выбора стратегии поступков и реакций в зависимости от испытываемых чувств. Например, эти чувства можно не сдерживать, если они положительные, и, наоборот, не всегда демонстрировать отрицательное отношение к происходящему.

6. Ребенок начинает **понимать, что именно вызывает у него и у других людей положительные или отрицательные эмоции**.

7. Он начинает **осознавать взаимосвязь между эмоциями и поведением**. Например: «Мама смеется, потому что у нее хорошее настроение; папа надел новую рубашку, потому что радуется встрече с бабушкой».



ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Для развития эмоционального интеллекта используют разные технологии и методы. К наиболее эффективным относятся:

– **Сюжетно-ролевые игры**, в которых, примеряя на себя роль с установленными условиями игры поведенческой моделью, ребенок учится понимать других людей, учитывать их побудительные мотивы, настроения, пожелания. Одна из форм ролевых игр – кукольный театр.



– **Чтение сказок, произведений детской художественной литературы**. В таких произведениях добро и зло четко разделены между собой. Однозначная авторская оценка склоняет ребенка к тому, чтобы сопереживать положительным героям и возмущаться поведением отрицательных.

– **Творческая деятельность**. Рисование, лепка. Изготовление поделок формирует эстетическое чувство и чувство вкуса. Ребенок переносит восприятие прекрасного или ужасного, уродливого на поступки и высказывания других людей.

– **Специальные игрушки**. Такие игрушки пока что можно найти не в каждом магазине, но приобрести их можно через интернет, причем предназначены они для детей с самого юного возраста. Это может быть игрушка-рукавичка (лисичка, зайчонок, медвежонок) с карточками, обозначающими эмоции, – такой набор позволяет придумывать вместе с малышом истории приключений и понимать, что чувствует их герой. Или, например, набор из нескольких овалов лиц и готовых выражений губ, глаз, бровей. Используя фантазию и этот набор, также можно составить множество интересных историй и рассказать о том, что чувствуют и как себя ведут их герои в разных жизненных ситуациях.



– **Совместная деятельность**. Привлекайте детей к совместным занятиям трудом, творчеством или, например, уходу за домашними питомцами, младшими членами семьи. Дома вместе с родителями или с другими детьми в дошкольном учреждении ребенок учится эмоциональному взаимодействию, которое помогает достигать общих целей, преодолевать трудности и препятствия, добиваться нужного результата.

Выберите подход с учетом характера ребенка, он не должен быть ни слишком сложным, ни слишком простым, чтобы не утомлять. И помните, что каждый ребенок уникален и будет развиваться в своем темпе. Поэтому вариант, который подходит одному ребенку, может быть слишком сложным для другого, и наоборот.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

Упражнение «Зеркало»



Взрослый предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!». После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т. д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

Игра «Я радуюсь, когда...»

Взрослый кидает мячик ребенку и спрашивает: «Скажи мне, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...».

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками



Упражнение «Музыка и эмоции»

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая грустная, довольная, сердитая, смелая трусливая, праздничная будничная, задумчивая отчужденная, добрая усталая, теплая холодная, ясная мрачная. Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.



ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

Упражнение

«Способы повышения настроения»

Предлагается обсудить с ребенком, как можно повысить себе самому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).



Игра «Волшебный мешочек»



Перед этой игрой с ребенком обсуждается какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

Упражнение «Мое настроение»

Детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т. д.



ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Этюды, основная цель которых – овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать, полноценно переживать.

Негаданная радость (этюды на выражение радости).



В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала:

— Заканчивайте, ребята, свою игру. Через час мы идем в цирк!

Мама подняла руку и показала билеты. Мальчики сначала замерли, а потом пустились плясать вокруг мамы.

Выразительные движения. 1. Прикусить нижнюю губу, поднять брови, улыбаться. 2. Смеяться, потирать руки одну о другую, причем одна рука может быть сжата в кулак. Можно хлопать в ладоши, прыгать, пританцовывать.

Баба-Яга (этюды на выражение гнева).

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

Выразительные движения. Ярость, сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикация



Фокус (этюды на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Остров плакс (этюды на выражение печали).

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

