

*Давыдова Дарья Александровна*

воспитатель

*Онищенко Любовь Сергеевна*

воспитатель

*Умерова Анна Викторовна*

воспитатель

МАДОУ «Д/С №9»

г. Армавир, Краснодарский край

## **РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

*Аннотация:* статья посвящена актуальной теме эмоционального развития, являющегося важной частью гармоничного развития личности в целом. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в качестве одной из областей развития выделяет социально-коммуникативную область. Человек с высоким эмоциональным интеллектом лучше социализируется в обществе, хорошо понимает настроение других, ему комфортнее общаться с близкими.

*Ключевые слова:* эмоциональный интеллект, эмоции, базовые эмоции, чувства, колесо Роберта Плутчика, градиент эмоций.

Современные новости очень часто стали изобиловать сообщениями об упадке цивилизованности и безопасности, о стремительной атаке низменных побуждений под влиянием эмоций. Последнее десятилетие стало всплеском ярости и отчаяния происходящего в тихом одиночестве детей работающих родителей, оставленных на попечение телевизоров и интернета. По данным массовых опросов родителей и педагогов видна тенденция усиления неблагополучия в эмоциональной сфере детей нынешнего поколения в сравнении с предыдущим. Они более раздраженные и непослушные, нервные и склонные к тревоге, более импульсивные и агрессивные, чувствуют себя более одинокими и подавленными.

Именно по этим причинам в последние 10 лет, несмотря на поступающую со всех сторон неутешительную информацию представители ученого мира все-речь занялись изучением мира эмоций. И пришли к выводу, что одним из методов решения проблемы стало бы сведение воедино ума и сердца ребенка. Дать хорошую подготовку по основам эмоционального интеллекта, развивать важнейшие человеческие способности: самопознание, самоконтроль, эмпатию, умение слушать, улаживать конфликты и поддерживать сотрудничество.

Так что же такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (далее – ЭИ) – это способность человека понимать эмоции и чувства, называть их, осознавать и принимать внутри себя. Умение проживать и выражать эти чувства экологично, с пользой для себя и другого человека. ЭИ дан человеку от рождения, чувствовать это такая же естественная потребность, как дышать. Почему важно развивать ЭИ? Давайте рассмотрим такие ситуации: у ребенка отобрали игрушку, и он начинает плакать, или кричать, или лезет в драку. Почему? Потому что эмоции! Грусть, или злость, или страх. Мама запретила дочке надеть на улицу любимое платье. Реакция – слезы, крик или обида. Почему? Потому что эмоции. Грусть, недовольство, досада, злость. Большинство проблем ребенка кроется в области эмоций и чувств. Когда ребенок не знает что чувствует – он «реагирует». Когда ребенку свои чувства понятны – он начинает «решать». Как раз та реакция, которую мы, взрослые, часто ждем от маленького ребенка. «Чего расстраиваться, давай исправлять!», – говорим мы взрослые. Но ребенку, чтобы начать исправлять, надо понять свое отношение к случившемуся. Тогда первое, что можно обозначить в качестве аргумента развивать эмоциональный интеллект – это понимание ребенком себя – своего настроения, своих реакций на определенные события и отношения к ним. Когда ребенок знает себя, знает свои предпочтения, свои реакции, ему гораздо проще регулировать собственное поведение.

На опыте «проживания» чувств, ребенок учится понимать чувства других людей. Что это дает? Очень многое. Например, понимание других позволяет развивать компетентность в общении – умение находить общий язык с людьми

и поддерживать отношения. Одним из условий полноценного формирования такого важного личностного качества как ответственность, является умение понимать чувства других людей – это позволяет прогнозировать последствия действий ребенка (для родителя, для друга, для самого ребенка). Способность к сочувствию или эмпатии является неизменным залогом успеха в семейной жизни. А сочувствовать может только человек, способный принять чужое чувство, понять его.

С чего же нужно начинать изучение ЭИ? Конечно же с изучения базовых эмоций: радость, грусть, страх, злость, отвращение постепенно добавляя к ним более сложные эмоции используя колесо Роберта Плутчика. Познакомить ребят с базовыми эмоциями нам помог мультфильм «Головоломка» студии Pixar, и создание эмоционального экрана, который помогает нам замечать как меняются эмоции, после тех или иных событий.

Радость – это сильное, яркое чувство. Оно рождается внутри нас, в самой серединке, и целиком заполняет нас теплом и силой, от макушки до пяток, и до самых кончиков пальцев. Радость означает, что сейчас с нами все хорошо, что в эту самую минуту все правильно, что мы тратим силы на что-то важное и становимся от этого еще сильнее.

Когда человек здоров, когда на душе ясно, мы чувствуем себя так, словно растем на глазах, у нас полно сил. Хочется выпрямиться, вытянуться в полный рост; хочется улыбаться и смеяться, прыгать, подскакивает, размахивать руками и даже громко кричать: «Эге-гей! Ого-го! Ха-ха-ха!» Но наша радость может мешать окружающим. К примеру, кому-то рядом совсем не радостно, он думает о чем-то своем. Или человек занят серьезным делом и скакать вместе с нами ему совсем не хочется. Взрослым вообще редко хочется скакать. Зато дети легко присоединяются к чужой радости. Но часто из этого получается что-то не то: один радостный ребенок заденет ненароком своей радостной рукой нос или ухо другого радостного ребенка – и радость на этом заканчивается. Вот почему взрослые стараются остановить слишком шумную детскую радость и вообще относятся к ней подозрительно. Поэтому старайтесь радоваться так, чтобы не

пугать тех, кто рядом и не стесняйтесь объяснять, что скачете просто от радости, ведь радостью так хочется делиться! Она как будто сама просится наружу: криком, песней, довольно урчанием... Радость сильнее, когда окружающие радуются вместе с нами, но можно радоваться и в одиночку.

Можно поделиться радостью, как конфетой: когда мы говорим или показываем другому человеку, чему можно порадоваться вместе с нами. Например: «До чего же сегодня прекрасная погода – не правда ли, здорово» или: «Мы выиграли! Ура-ура-ура! Мне так хорошо, порадуйся вместе со мной». Но бывает, что радость одного человека вызывает не ответную радость, а зависть, а то и злость. Это всегда неприятно и обидно: мы хотим поделиться чем-то хорошим, а нас дразнят и стараются испортить удовольствие. Надо учиться защищать свою радость, сохранять ее, потому что она говорит, что с нами сейчас все хорошо. Даже если это кому-то не нравится.

Радость появляется от встречи с чем-то хорошим, но рядом с ней живут и другие чувства: в жизни много всего происходит одновременно, так что нередко приходится и радоваться, и печалиться сразу. Например, мы радуемся победе и огорчаемся, жалея проигравшего; радуемся интересному путешествию и скучаем по друзьям, оставшимся дома. И чаще всего мы сами способны решить, каким чувством дать место в своей душе, а каким – нет.

Грусть или печаль – чувство тихое и неторопливое, оно постепенно нарастает и замедляет тебя. Так порой случается после радостного события. Заканчивается праздник или просто хороший день подходит к концу и на душе становится немного грустно. Печаль говорит, что нет рядом чего-то важного и любимого. Но еще она говорит о том, что ты достаточно взрослый и сильный, чтобы обойтись без ого, чего тебе так не хватает, и что ты справишься самостоятельно.

Когда приходит грусть, часто хочется побыть одному. Когда человек грустит, он выглядит отстраненным, погруженным в себя. Кажется, что ему никто не нужен: на других не смотрит, не начинает разговор, не просит ни о чем – словно он рассердился или обиделся.

На самом деле грустному человеку нужно разделить свою печаль, но он не всегда знает, как сказать об этом. Грустному человеку очень важно, чтобы его выслушали или просто молча побыли рядом. Поэтому, если твой друг чем-то опечален, скажи ему: «Я вижу тебе грустно. Хочешь, побуду с тобой, погрустим вместе?».

А еще бывает обидно, когда ты грустишь, а тебя стараются взбодрить и развеселить, убеждая подобно Карлсону, что все это «пустяки, дело житейское».

Часто взрослые, видя грустного ребенка, тревожатся: все ли с ним в порядке? Чего ему не хватает? Вдруг он заболел? Или что-то натворил и боится признаться?

И взрослые начинают приставать с вопросами, суют лекарства или стараются занять полезным делом. Чтобы объяснить, что тебе просто грустно так и скажи: «Я грущу по своему другу» (лету, зиме или чему-то другому).

Со злостью знаком каждый человек – такое сильно и обычно неприятное чувства сложно не заметить. Оно буквально вскипает в груди как огонь, вспыхивает как молния или биться наружу, как будто проснулся небольшой вулкан. Злость говорит тебе, что происходит что-то неправильное, с чем ты не согласен, и надо отстоять свое, то, что для тебя важно; надо что-то изменить, переделать или вовсе уничтожить, и у тебя есть для этого все силы. Злость заставляет собраться в кулак, почувствовать свою мощь и порой подсказывает, в каком направлении действовать. Злость означает, что есть некая препятствия между тобой и цели, твоим желанием. Что делать с препятствиями? Злость предлагает кратчайший путь, торопит тебя: Действуй! Не раздумывай!

Сильно разозленный человек не чувствует боли: это древнее качество злости было полезно в те времена, когда людям приходилось много драться жестокими врагами – саблезубым и тиграми, например. Есть ли слушать лишь свою злость и не думать, то легко принимать самые короткие решения. Просто убери, что мешает, просто делай что хочешь! Но результат рискует оказаться никуда не годным, а если злость совсем не слушать и стараться ее не замечать, то мож-

но прозевать назревающую неприятность и не заметить своего настоящего желания. Если человек не осознает свою злость, ему самому становится плохо – можно и заболеть от собственной злости. Нам необходимо научиться видеть не только свою злость, но и злость другого человека, потому что сталкиваться с чужой злостью неприятно, а порой опасно! Злость многолика и нередко приносит неприятности если не умеешь с ней обращаться!

Страх – важное, древнее чувство, он знаком каждому человеку и зверю. Он заставляет нас задуматься, действительно ли все вокруг безопасно и надежно. Страх появляется как вспышка-раз и сердце замерло, а потом застучало быстрее, все тело вздрогнуло и напряглось! Страх предупреждает, что тебе вероятно грозит опасность и надо успеть к ней подготовиться. Нужно быстро сообразить, как защищаться или как спастись: убежать или нападать, притворяться или хитрить или спрятаться подальше, звать на помощь или придумывать объяснения. Опасаться чего-либо разумно, а не стыдно. Весь вопрос в том, что делать, когда тебе страшно.

Страх – чувство неприятное: он торопит тебя что-то скорей предпринять, но тут же отнимает силы. И чем ты становишься слабее, тем сильнее твой страх. Поэтому очень важно вовремя осознать, чего ты боишься. Страх приходит двумя путями: или ты сам пугаешься, или тебя пугает кто-то другой.

Хорошо помогает расслабиться громкий крик, но если кричать или петь неудобно, то можно глубоко подышать. Чтобы страх превратился в уверенность, используй три средства:

- 1) внимательность и осторожность;
- 2) друзья и помощники (родители тоже считаются);
- 3) собственный опыт и знание своих сильных сторон и возможностей.

Отвращение – одно из неприятных чувств. Оно показывает, что тебе пришлось соприкоснуться очень близко с чем-то совершенно тебе не подходящим. Тебе становится противно и хочется встряхнуть, выбросить, выплюнуть – словом избавиться от того, что вызвало отвращение. Отвращение можно чувствовать и тогда, когда ты слышишь чьи-то слова, или видишь что-то, чего тебе со-

всем не хочется видеть или слышать. Отвращение напоминает нам: «Несмотря на то что я это вижу, слышу или чувствую, я этого не хочу мне не нравится». Отвращение заметить не трудно, когда другому человеку что-то противно, отвращение обычно прямо так и написано на лице: нос морщится, а рот кривится, как будто человек хочет плюнуть, он старается отвернуться от неприятного, отвести взгляд. Это служит знаком для тебя: не ходи туда, там что-то плохое или не делай так, мне совсем не нравится, так что отвращение – это своего рода стоп-кран.

После изучения базовых эмоций мы научились определять градиент эмоций (от менее интенсивного проявления к более интенсивному) используя пальчики на руках. Ребенок показывает на пальцах насколько пальцы испытывает ту или иную эмоцию. Балл – это абстрактное понятие для ребенка, а пальцы это понятно и этот инструмент всегда под рукой.

Например: «На сколько пальцев ты злишься? Злость на низких градиентах определяется, как досада (1–3 пальца), на средних, как злость (4–7 пальцев), на высоких, как ярость (8–10 пальцев).

Далее взрослый обязательно должен спросить: «Как я могу тебе помочь? Что мы можем сделать, чтобы эту эмоцию снизить?». Этот прием работает на снижение градиента эмоций, так как мы называем, что чувствует ребенок и просим его понять, насколько он чувствует свою эмоцию (продиагностировать ее). В этот момент ребенок подключает свой разум, тем самым беря эмоции под контроль. Прием работает в разных форматах, не обязательно на низких или высоких градиентах.

### ***Список литературы***

1. Готтман Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей /Д. Готтман, Д. Деклер; пер. с англ. Г. Федотовой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – ISBN 978-5-00057-384-6

2. Кедрова Н. Албука эмоций / Н. Кедрова. – М.: Редкая птица, 2022. – 112 с. ISBN 978-5-6042829-0-8

3. Шиманская В.А. Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта / В.А. Шиманская. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 104 с. ISBN: 978-5-00146-396-2