

Шереметьева Татьяна Валерьевна

магистрант

Дормидонтов Роман Александрович

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: в статье представлены психолого-педагогические подходы к интерпретации понятия «эмоциональный интеллект». Рассмотрены особенности развития эмоционального интеллекта у дошкольников, разработаны методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта дошкольников.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, дети дошкольного возраста, методические рекомендации.

Проблема развития эмоционального интеллекта у дошкольников в настоящее время является одним из наиболее важных направлений в психологии личности. Актуальность исследования аспектов развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста объясняется тем, что это является основой для успешного социального и эмоционального развития, что имеет важное значение для их будущей жизни.

Изучения онтогенеза понимания собственных эмоций, осознания эмоционального состояния партнера по общению, способность к произвольному управлению собственными эмоциональными состояниями активно формируются в дошкольном возрасте. Развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте сопряжено со всеми механизмами и феноменами становления личности. Умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье

ребенка, повышающим успешность ребенка в общении, адаптации к школе, и в дальнейшем становясь условием успешной социализации. Неспособность понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, а также неумение регулировать собственные эмоции при принятии решений приводят к сложностям во взаимоотношениях с другими (сверстниками и взрослыми), что в свою очередь ведет к нарушению эмоционально-личностной сферы.

Понятие «эмоциональный интеллект» в современном значении в психолого-педагогической литературе появилось не сразу: первоначально философы, психологи и педагоги-практики отмечали лишь «постепенное изменение взглядов на взаимосвязь эмоциональных и интеллектуальных процессов» [1].

Источником анализа эмоционально-интеллектуальных изменений послужили исследования в области эмоционально-когнитивного взаимодействия в трудах античных философов, которые выделяли эмоции и разум в отдельные сферы. Первоначально они считали, что разум доминирует над эмоциями, затем происходила интенсификация эмпирических исследований в области мышления и эмоций. Поэтому постепенно исследователи пришли к выводу, что эмоции и интеллект влияют друг на друга и оказывают совместное воздействие на жизнь человека.

В дальнейшем изучение эмоций и интеллекта рассматривалось дифференцированно в рамках основного направления психологии интеллекта и отдельно в рамках психологии эмоций. В психологии эмоций признавалась важная, но все же вспомогательная роль когнитивных процессов, а в психологии интеллекта эмоциональным переживаниям отводилась второстепенная роль.

В настоящее время в научно-методической литературе эмоциональный интеллект рассматривается как «способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере жизни человека: понимать эмоции и эмоциональный фон взаимоотношений, использовать свои эмоции для решения проблем, связанных с взаимоотношениями и мотивацией» [3].

В современной педагогике представления об «эмоциональном интеллекте» разнообразны. Анализ основных исследований по проблеме показал, что в настоящее время не существует единого содержания определения понятия «эмоциональный интеллект». Так, автор Г.М. Бреслав рассматривает эмоциональный интеллект «...как системно-функциональное свойство личности, обеспечивающее ее социальную успешность и включающее инструментальные и личностные факторы. Для достижения социальной успешности можно развивать инструментальные компоненты эмоционального интеллекта с помощью тренингов или психокоррекционной работы, развивая при этом личностные компоненты эмоционального интеллекта» [2].

Н.А. Довгая предлагает следующее понимание эмоционального интеллекта относительно к старшему дошкольному возрасту: «готовность ребенка ориентироваться на другого человека, учитывать его эмоциональное состояние и на основе этих знаний регулировать отношения с ним и находить пути решения возникающих проблем» [3].

Как замечает Е.А. Сергиенко, «маленькие дети часто пребывают в «плёну эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, возбуждению в обществе сверстников и взрослых». Автор отмечает, что «дети эгоцентричны, поэтому важно научить ребенка наблюдать за состоянием положения своего собеседника. Обучая ребенка «взгляду со стороны», мы тем самым помогаем ему по-другому взглянуть на себя, по-иному оценить свои мысли, чувства и поведение» [4].

К старшему дошкольному возрасту уровень понимания детьми эмоционального состояния; восприятие экспрессии становится более дифференцированным, что связано с измерением переживаний человека; продолжает расти активный и пассивный словарь, отображающий эмоциональные колебания.

В результате анализа особенностей развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста становится ясно, что это критически важный аспект их общего развития. В этом возрасте дети активно формируют свое понимание собственных эмоций, а также способности к управлению ими.

Эмоциональный интеллект детей старшего дошкольного возраста развивается через взаимодействие с окружающей средой и поддержку со стороны взрослых, что позволяет им осваивать навыки саморегуляции, эмпатии и эффективной коммуникации.

Эмоциональный интеллект включает в себя умение понимать, управлять и выражать своими эмоциями, а также умение воспринимать и понимать эмоции других людей. Это означает, что, если у человека сформирован высокий уровень эмоциональный интеллект, он может более точно воспринимать эмоциональное состояние и сигналы от других людей, что особенно важно при решении конфликтов [1].

Человек с развитым эмоциональным интеллектом обычно лучше осознает свои эмоции, что позволяет ему более эффективно их контролировать. Эмпатия, также важная часть эмоционального интеллекта, помогает в понимании точки зрения и чувств другой стороны в конфликте. Способность почувствовать и понять, какие эмоции и потребности испытывает другой человек, помогает участвующим в конфликте найти более сбалансированные и справедливые решения, учитывая интересы обеих сторон.

Исходя из представленных исследований, отражающих особенности развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, можно сформулировать конкретные рекомендации для улучшения и развития эмоционального интеллекта.

Во-первых, важно обратить внимание на развитие способности детей к эмоциональной идентификации. Для этого рекомендуется проводить специальные занятия и игры, направленные на развитие способности распознавать различные эмоции у себя и в окружающих. Также можно использовать литературные и визуальные материалы, способствующие обсуждению и пониманию разнообразных эмоций.

Во-вторых, необходимо обучать детей методам саморегуляции и управления своими эмоциями. Это можно делать через проведение специальных тренингов и упражнений, в которых дети учатся тому, как контролировать свои эмоции

и реагировать на них адекватным образом. Особое внимание следует уделить развитию навыков выражения эмоций словами, что поможет детям лучше понимать и управлять своими чувствами.

Третьим важным аспектом является развитие эмпатии и умения сопереживать другим. Для этого воспитатели и родители могут поощрять детей проявлять заботу и сочувствие к окружающим, а также сами должны проявлять эмпатию в общении с детьми.

Наконец, с учетом выявленных особенностей эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста, важно организовывать дополнительные коррекционные занятия для стабилизации и развития их эмоционального интеллекта. Эти занятия могут включать в себя игры, упражнения и обсуждение эмоций, а также практические методики по управлению ими [3–4].

Формирование поведенческого компонента эмоционального интеллекта предстает перед исследователями как обучение детей выражению и регулированию своих эмоций с помощью художественных технологий и психологических упражнений, направленных на купирование неприятных эмоциональных переживаний. Так, например, арт-технологии – это форма изменения эмоционального состояния, которую многие люди используют (сознательно или нет) для снятия психического напряжения, успокоения и концентрации внимания. Метод арт-терапии – арт-терапия – прекрасный способ выразить и справиться со своими эмоциями.

Сказкотерапия – удивительно мощный психологический инструмент работы с внутренним миром ребенка, эффективное средство развития через сказку. Раскрывая значение сказкотерапии для дошкольника, И.Н. Андреева обращает внимание на то, что это метод, использующий форму сказки для расширения сознания, интеграции личности, развития творческих способностей, улучшения взаимодействия ребенка с окружающим миром. Но главная уникальность сказкотерапии состоит в том, что ребенок, воплощая свои мысли через игрушки, персонажа или речь, открывает, зачастую сам того не замечая, те эмоции и переживания, о которых сам никогда бы открыто не рассказал. Сказка позволяет решить

две центральные проблемы: «проблему зеркала» (помогает дошкольнику познать себя, увидеть себя со стороны и, следовательно, формирует самосознание и гармонизирует личное пространство) и «проблему хрусталя». (характеризуется тем, что все люди и окружающий мир воспринимаются по-новому, ребенок раскрывает свой потенциал в построении отношений с внешним миром). Личность осознает себя как «творец собственного внешнего и внутреннего мира», который «определяет субъективность человека» [1].

Изотерапия – эффективный и действенный метод, помогающий ребенку справиться с негативными эмоциями и снять нервно-психическое напряжение. Для рисования используется широкий спектр материалов: разные краски (гуашь, акварель, акрил и др.), карандаши, уголь, пастель, восковые мелки – все, что оставляет след на бумаге и может создать рисунок или отпечаток.

Стоун-терапия – доступный и эффективный способ психотерапевтического воздействия на эмоциональную сферу ребенка. Это позволяет научиться передавать свои чувства и развивать положительные эмоции. В процессе работы с камнями дети невольно получают возможность выразить свои чувства и эмоции. Для стоун-терапии мы используем собранную с берега океана гальку и разноцветную гальку для аквариумов.

В итоге, эффективные методики, такие как сказкотерапия, изотерапия и стоун-терапия, могут значительно способствовать развитию эмоционального интеллекта у дошкольников. Подходы, основанные на сказках, позволяют детям не только воспринимать, но и активно участвовать в сюжетах, идентифицируя себя с героями и находя альтернативные способы реагирования на эмоции. Изотерапия через рисование дает детям возможность выразить свои эмоции и желания на бумаге, открывая дорогу к более глубокому пониманию собственных чувств. Стоун-терапия, в свою очередь, позволяет детям визуализировать свои эмоции с помощью камней и создавать уникальные композиции, отражающие их внутренний мир. Все эти методики способствуют улучшению понимания и саморегуляции эмоций, а также помогают детям находить пути решения конфликтов и обогащать свои внутренние ресурсы.

Следовательно, использование разнообразных методик с детьми позволяет им развивать не только эмоциональный интеллект, но и обогащать свой внутренний мир, улучшать навыки общения и способствовать психологическому благополучию. Поддерживая ребенка в этом процессе, педагоги и родители могут сделать важный вклад в его эмоциональное и социальное развитие [1].

Таким образом, в данной статье было раскрыто понятие, сущность и структура эмоционального интеллекта, рассмотрены особенности развития эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте. Результаты исследования позволили сделать вывод о том, что в психологии эмоциональный интеллект определяется как способность личности к пониманию и управлению своими и чужими эмоциями. В старшем дошкольном возрасте эмоциональный интеллект понимается как готовность ребенка ориентироваться на другого человека и учитывать его эмоциональное состояние в своей деятельности и общении. То есть, основным направлением развития эмоционального интеллекта у дошкольников является развитие способности к распознаванию своих и чужих эмоций. Важнейшим психолого-педагогическим условием развития эмоционального интеллекта в детском возрасте является общение со взрослыми. На основе изученных материалов были разработаны методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта у старших дошкольников.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://books.4nmv.ru/books/azbuka_emotsionalnogo_intellekta_3643510.pdf (дата обращения: 11.03.2024).
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.labyrinth.ru/books/800830/> (дата обращения: 11.03.2024).

3. Довгая Н.А. эмоциональное развитие дошкольников в связи с особенностями семейной ситуации: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.13 / Н.А. Довгая [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/emotsionalnoe-razvitiye-doshkolnikov-v-svyazi-s-osobennostyami-semeinoi-situatsii> (дата обращения: 11.03.2024).

4. Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.labyrinth.ru/books/779603/> (дата обращения: 11.03.2024).