

Гильманова Людмила Викторовна

канд. пед. наук, заведующая отделением

ГАПОУ «Набережночелнинский педагогический колледж»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

Абдусаламова Эльмира Фаварисовна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №112 «Мозайка»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

Минеева Валентина Егоровна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №112 «Мозайка»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

Мубаракова Гульназ Равхатовна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №112 «Мозайка»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

Ямалова Чулпан Рашидовна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №112 «Мозайка»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

DOI 10.31483/r-116225

ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье раскрывается значение эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста. По мнению авторов, развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста способствует становлению гармоничной и развитой личности, способной успешно взаимодействовать с окружающим миром.*

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, компоненты эмоционального интеллекта.

Значение эмоционального интеллекта в развитии детей дошкольного возраста невозможно переоценить. Эмоциональный интеллект (ЭИ) включает в себя способность распознавать и понимать свои и чужие эмоции, управлять ими, а также использовать эту информацию для руководства мыслями и действиями. В дошкольном возрасте, когда личность ребенка формируется наиболее интенсивно, важность развития ЭИ становится особенно актуальной.

Исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует улучшению социальных взаимодействий, повышает уровень эмпатии и снижает вероятность возникновения конфликтов. Дети с развитым ЭИ легче устанавливают и поддерживают дружеские отношения, они более отзывчивы и способны к сотрудничеству.

Основы для развития эмоционального интеллекта закладываются в семье и образовательных учреждениях. Родители и педагоги играют ключевую роль в этом процессе. Они могут способствовать развитию ЭИ, стимулируя обсуждение эмоций, обучая детей навыкам управления чувствами, а также обеспечивая эмоционально поддерживающую среду.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это способность человека осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и учитывать эмоции других людей. Развитие ЭИ с раннего возраста помогает детям лучше адаптироваться в обществе, устанавливать крепкие межличностные связи и эффективно справляться с жизненными трудностями. Родители и учителя могут сыграть решающую роль в этом процессе, показывая своим примером, как следует вести себя в различных эмоциональных ситуациях.

Важным аспектом является обучение детей эмпатии – умению сопереживать и понимать чувства других людей. Это можно делать через обсуждение различных эмоциональных сценариев, например, чтение книг или просмотр фильмов, и последующее обсуждение поступков персонажей и их чувств. Такие беседы помогают детям научиться различать и называть эмоции, что является

основой для их последующего управления. Поддерживающая обратная связь со стороны родителей или педагогов в таких обсуждениях усиливает доверие и укрепляет эмоциональную связь с ребёнком.

Кроме того, важной составляющей является поощрение детей к выражению собственных чувств. Родители и педагоги должны создавать атмосферу, в которой ребенок чувствует, что его эмоции принимаются и понимаются, а также поощрять его говорить о своих переживаниях. Этому может способствовать внедрение в образовательные учреждения специальных программ, цель которых – развитие навыков управления эмоциями, стрессом и разрешения конфликтов. Таким образом, сочетание домашних усилий и школьного образования создаёт благоприятные условия для формирования гармонично развитой личности с высоким уровнем эмоционального интеллекта.

Практическими методами, способствующими развитию эмоционального интеллекта дошкольников, могут быть игры, направленные на распознавание и описание различных эмоций, а также ролевые ситуации, где дети учатся решать конфликтные ситуации и понимать чувства других. Чтение книг и рассказывание историй также могут обогатить эмоциональный опыт ребенка, формируя более глубокое понимание человеческих чувств и переживаний.

Кроме того, важным аспектом развития эмоционального интеллекта у дошкольников является обучение навыкам саморегуляции, пишет Н.П. Лебедева [3]. У детей в этом возрасте часто возникают трудности с управлением собственными эмоциями, поэтому игры и упражнения, направленные на распознавание и управление своими чувствами, могут быть чрезвычайно полезными. Например, дыхательные упражнения или простые медитативные практики могут помочь детям успокоиться в стрессовых ситуациях и научиться контролировать свою импульсивность.

Совместная игровая деятельность также играет ключевую роль в развитии эмоционального интеллекта. В процессе игры дети учатся общаться, слышать и учитывать желания и интересы других. Это способствует развитию эмпатии и умению работать в команде. Игры, которые требуют совместного решения за-

дач, такие как создание совместных проектов или участие в коллективных заданиях, формируют навыки взаимопомощи и взаимопонимания.

Необходимо также помнить о роли взрослых в этом процессе. Взрослые, будь то родители или воспитатели, должны активно участвовать в эмоциональном развитии ребенка, демонстрируя пример конструктивного поведения в различных эмоциональных ситуациях. Обсуждение с детьми их переживаний, ставящих в тупик или особенно значимых, помогает им осознать и обогатить свой эмоциональный опыт. Таким образом, создание безопасной и поддерживающей обстановки для выражения чувств является неотъемлемой частью процесса обучения эмоциональному интеллекту.

В.К. Баранова [1] пишет, что значение эмоционального интеллекта в развитии детей дошкольного возраста заключается в следующем.

1. Способствует положительной адаптации и социализации в обществе. Умение распознавать и проявлять эмоции помогает ребёнку легче адаптироваться к различным социальным ситуациям.

2. Помогает понимать себя. Самопонимание способствует формированию у детей здорового самосознания и повышению уверенности в себе.

3. Позволяет конструктивно реагировать на сложные ситуации и стрессовые события. Например, дети, способные управлять своими эмоциями и стремлениями, более концентрированы, меньше отвлекаются и легче справляются с задачами в школе.

4. Помогает строить здоровые отношения с семьёй, друзьями и будущими партнёрами. Дети лучше понимают влияние своих слов и действий на других людей.

Эмоциональный интеллект дошкольников, по мнению Л.Н. Горбуновой [2], включает три компонента:

- эмоциональный компонент. Чувственный аппарат, который ориентирует детей относительно ценности всего, с чем они непосредственно взаимодействуют;

– когнитивный компонент. Корректирует эмоциональные переживания детей посредством оценочных суждений и понятий;

– поведенческий компонент. Проявляется посредством эмоциональной саморегуляции, вербальному и невербальному проявлению эмоций у детей.

Эмоциональный интеллект дошкольников играет ключевую роль в их общем развитии и адаптации в обществе. Важность каждого из компонентов заключается в том, что они позволяют ребенку не только понять собственные эмоции, но и научиться эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Эмоциональный компонент служит основой развития других аспектов интеллекта, так как именно через чувственный опыт дети начинают формировать свои первые впечатления о мире, учатся различать радость, печаль, страх и другие эмоции. Чувства подсказывают ребенку, какие ситуации являются безопасными или угрожающими, таким образом, помогая ему сформировать внутреннюю шкалу ценностей, пишет А.С. Иванова [3].

Когнитивный компонент эмоционального интеллекта позволяет ребенку анализировать и интерпретировать свои эмоции и эмоции окружающих. Он помогает малышам формировать осознанное отношение к переживаниям, обучает их делать выводы и давать оценку своему эмоциональному состоянию.

В этом возрасте важно развивать у детей способность замечать свои чувства и называть их, объяснять их причины и последствия. Этот процесс способствует формированию самосознания и способности регулировать свое поведение в зависимости от того, что они чувствуют.

Поведенческий компонент, в свою очередь, позволяет детям эффективно выражать и регулировать свои эмоции. Навыки эмоциональной саморегуляции помогают детям управлять своими реакциями, не проявляя агрессию или замкнутость, а находя конструктивные способы выражения эмоций.

Благодаря вербальному и невербальному общению, дети учатся делиться своими переживаниями с окружающими, что значительно облегчает их взаимодействие с родителями и сверстниками, пишет М.В. Каримов [4]. Развитие этого компонента способствует формированию эмпатии, терпимости и взаимопо-

нимания, что в дальнейшем становится важным элементом успешного социализации ребенка.

Также выделяют ещё четыре составляющие эмоционального интеллекта, предложенные авторами Питером Сэловеем и Джоном Майером:

Восприятие эмоций. Способность распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу).

Понимание эмоций. Умение определять причины появления той или иной эмоции у себя и других, устанавливать связь между эмоциями и мыслями.

Управление эмоциями. Умение подавлять эмоции, пробуждать и направлять свои и чужие чувства для достижения целей.

Использование эмоций для стимуляции мышления. Пробуждение в себе креативности, активизация работы мозга с помощью собственных эмоций.

Эти составляющие эмоционального интеллекта позволяют более глубоко понимать себя и окружающих, что является ключевым фактором для успешного взаимодействия в личной и профессиональной сферах. Развитие способности к точной интерпретации и пониманию эмоций укрепляет межличностные связи и способствует созданию доверительной атмосферы. Это, в свою очередь, может привести к более эффективному решению конфликтов и облегчает процесс совместной работы.

Осознанное управление эмоциями играет важную роль в поддержании ментального благополучия. Оно помогает не только избежать излишней тревожности и стресса, но и содействует достижению профессиональных целей. Например, способность контролировать свои эмоции во время ответственного проекта или переговоров может стать решающим фактором успеха. Направляя энергию чувств в конструктивное русло, люди не только повышают свою продуктивность, но и вдохновляют окружающих.

И наконец, использование эмоций для стимуляции мышления подчеркивает важность креативности и гибкости ума. Эмоции, которые чаще всего считаются препятствием на пути к рациональному мышлению, на самом деле могут стать мощным катализатором новых идей и неожиданных решений. Развивая

навыки на основе эмоционального интеллекта, можно достичь более глубокой самореализации и инновационного подхода к решению задач.

Психологическая поддержка в раннем возрасте формирует основы для успешной адаптации в обществе, влияет на будущую академическую успеваемость и профессиональные достижения, пишет Е.В. Сидорова [7]. Ребенок, который уверен в своих эмоциональных навыках, легче справляется с разочарованиями и стрессом, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на его общем развитии.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте является основополагающим фактором для формирования гармоничной и социально адаптированной личности. Не только профессиональные педагоги, но и родители могут значительно повлиять на этот важный процесс, создавая среду, в которой ребенок чувствует себя в безопасности и принятом, и обучая его важнейшим навыкам распознавания и управления своими эмоциями.

Сочетание различных методик, таких как ролевые игры, чтение и обсуждение книг, дыхательные практики и совместные проекты, помогает детям лучше понимать окружающий мир и выстраивать прочные межличностные отношения. Подобный подход не только улучшает их повседневные взаимодействия, но и закладывает основу для успешного будущего в зрелой жизни.

Именно на этом этапе жизни поддержка взрослых играет решающую роль. Создавая творческую и поддерживающую атмосферу для развития эмоционального интеллекта, мы обеспечиваем нашим детям возможность раскрыть весь их потенциал, становясь осознанными, эмпатичными и способными членами общества.

В заключение, развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста – это инвестиция в их будущее. Она способствует становлению гармоничной и развитой личности, способной успешно взаимодействовать с окружающим миром. Забота о формировании этого важного навыка должна стать приоритетом как для родителей, так и для воспитателей, стремящихся воспитать гармонично развитую и социально адаптированную личность.

Список литературы

2. Баранова В.К. Эмоциональный интеллект дошкольника: теория и практика / В.К. Баранова. – М.: Просвещение, 2016. – 224 с.
3. Горбунова Л.Н. Эмоциональный интеллект в системе дошкольного образования / Л.Н. Горбунова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2019. – 192 с.
4. Иванова А.С. Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста / А.С. Иванова. – Новосибирск: НГУ, 2017. – 180 с.
5. Каримов М.В. Эмоциональный интеллект и воспитание дошкольников / М.В. Каримов. – Казань: Фолиант, 2020. – 250 с.
6. Лебедева Н.П. Теория и практика развития эмоционального интеллекта / Н.П. Лебедева. – М.: Академкнига, 2021. – 290 с.
7. Петров Д.Е. Психологические основы эмоционального интеллекта у детей / Д.Е. Петров. – Пермь: ПГГПУ, 2016. – 275 с.
8. Сидорова Е.В. Особенности формирования эмоционального интеллекта в детском саду / Е.В. Сидорова. – Тула: ТулГУ, 2018. – 205 с.