

Альшеевская Оксана Владимировна

воспитатель

МБДОУ Киселевского ГО «Д/С №48»

г. Киселёвск, Кемеровская область

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА

***Аннотация:** в статье рассматриваются практические аспекты развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Представлены два ключевых блока: коррекция агрессии и страхов методами сказкотерапии и куклотерапии, а также пошаговый алгоритм помощи ребенку в острых стрессовых ситуациях (разлука, конфликт).*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, сказкотерапия, куклотерапия, агрессия, страхи, стресс, адаптация, конфликт.*

В современной образовательной парадигме акцент все чаще смещается с когнитивного развития на формирование soft skills, где эмоциональный интеллект (EQ) занимает лидирующую позицию. Дошкольный возраст является сензитивным периодом для становления способности распознавать, принимать и экологично выражать свои чувства. Однако именно в этом возрасте педагоги и родители сталкиваются с волной агрессивных проявлений, страхов и острых реакций на стресс. Грамотно корректировать эти состояния, не навредив психике ребенка, и выстраивать алгоритм немедленной помощи помогает синтез арт-терапевтических методов и четкой позиции значимого взрослого.

Рассмотрим возможности сказкотерапии и куклотерапии в коррекции агрессии и страхов дошкольников.

И здесь следует отметить, что прямые вербальные внушения («Не бойся», «Не дерись, это плохо») работают с дошкольниками крайне неэффективно, так как апеллируют к сознанию, в то время как страхи и гнев базируются в бессозна-

тельных, лимбических структурах мозга. Поэтому метафора, игра и проекция являются «мостиками», позволяющими обойти сопротивление и безопасно трансформировать негативные импульсы.

Страх и агрессия часто имеют безликий, пугающий характер именно потому, что ребенок не может их вербализовать. В данном случае именно сказка выполняет функцию «контейнера»: она называет чувство, ограничивает его рамками сюжета и предлагает приемлемую модель поведения [1, с. 22].

Основываясь на опыте педагогов-практиков, сложилась следующая технология работы со страхами дошкольников через сказку [2, с. 37].

Первый этап – идентификация. На этом этапе не нужно читать готовую сказку. Эффективнее создать историю вместе с ребенком. Например, зачин: «Жил-был зайчонок (котенок, мальчик/девочка), который очень боялся...». В данном случае ребенок проецирует свой страх на персонажа.

Второй этап – материализация и гротеск. В кульминации страх необходимо опредметить и даже гиперболизировать до смешного. Если это Темнота – она может превратиться в старую тетушку в смешной шляпе, если Страх Чудовища – у чудовища может отвалиться хвост, или оно заплачет от одиночества. Осмеяние снижает градус ужаса.

Третий этап – трансформация. На этом этапе герой справляется не через уничтожение врага (это рождает новую тревогу), а через преобразование. Страшный персонаж становится помощником. Например, в сказке «Огнедышащий дракон» дракон не уничтожается рыцарем, а учится выпекать хлеб своим огнем, превращая разрушение в созидание.

Для агрессивных детей классическая борьба добра со злом часто является триггером. Здесь работает метафора «чаши» или «колючего зверька».

Прием «Мишка-колючка». Рассказывается история о медвежонке, у которого вместо шерстки росли колючки (символ вербальной или физической агрессии). Его никто не хотел обнимать. Мудрая сова посоветовала ему не выпускать колючки, когда хочется ударить, а топнуть лапой или порычать в «мешочек для злости». Так, сказка учит смещению реакции: импульс есть, но форма выражения

меняется с разрушительной на социально приемлемую (топанье, рычание в трубу, сжимание подушки).

Говоря о куклотерапии в работе с дошкольниками, следует отметить, что она обладает уникальным преимуществом: ребенок, действующий через куклу-посредника, чувствует себя защищенным. Это не он проявляет агрессию или страх, а кукла. Такое понимание снимает груз вины и страха наказания.

Так, например, страх темноты, врачей или сказочных персонажей (например, Бабы-Яги) отлично прорабатывается через смену ролей. Педагог предлагает ребенку надеть на руку куклу-«страшилку» (перчаточную куклу) и далее включиться в диалог. Например: «Я – Баба-Яга! Сейчас я тебя догоню и... (педагог делает паузу), а может, просто чаем напою? Что-то мне скучно одной в избушке» [3, с. 84].

Так, управляя пугающим персонажем, ребенок наделяет его человеческими чертами, контролирует его действия, а чувство контроля над источником угрозы мгновенно снижает уровень кортизола (гормона стресса).

Для агрессивного ребенка можно создать «куклу-забияку» (волк, дракончик, крокодил). Важно сшить или дать ребенку в руки куклу с открывающимся ртом или агрессивной атрибутикой, но с мягкой набивкой. Такому ребёнку предлагаем упражнение «Битва подушками» – куклами [3, с. 114]. Суть этого упражнения в том, что две куклы ссорятся, кричат друг на друга голосами детей и педагога, а затем куклы внезапно начинают смеяться. Таким образом, педагог через свою куклу показывает зеркало эмоции: «Я ужасно злюсь! Мои зубы стучат! Я сейчас лопну от злости!» – важен прием утрированного отреагирования. Когда агрессивный импульс прожит и назван, напряжение падает, уступая место рассуждению.

Если сказкотерапия – это пролонгированная коррекция, то в момент острого стресса (истерика при расставании с мамой, драка за игрушку) действовать нужно здесь и сейчас, опираясь на знание нейрофизиологии. В стрессе у ребенка блокируется работа префронтальной коры (логика, уговоры не работают), доминирует миндалевидное тело (реакция «бей или беги» или «замри»).

Так, разлука с мамой (адаптационный стресс) – это страх потери объекта привязанности, равный биологической угрозе выживанию. В данной ситуации алгоритм действий педагога состоит из 4 шагов (метод Т. Гордон – Э. Беккер, адаптированный).

Шаг 1. Контейнирование и физикализация. Нельзя хватать рыдающего ребенка на руки молча или засыпать вопросами. Педагогу нужно опуститься на уровень глаз ребёнка, установить зрительный контакт и дать опору через тело. Если ребенок позволяет дотронуться – крепко, но не жестко обнять, дать ощущение границ тела («я с тобой, ты в безопасности»). При крике «Хочу к маме!» не отрицать желание, а «озвучить» его, присоединившись к правому полушарию мозга, отвечающему за эмоции.

Шаг 2. Вербализация и активное слушание. Назовите чувство, используя прием «Ты-сообщение» с усилением. Например: «Ты очень расстроен. Ты скучаешь по маме. Тебе кажется, что она ушла навсегда, и поэтому так горько и страшно» (Пауза. Ждем кивка или затухания плача). Когда чувство признано, уровень гормона стресса начинает снижаться.

Шаг 3. Визуализация мостика (ритуал). Логика еще не работает, работает магия и предметность. Предложите «положить» поцелуй в кармашек или дайте «заряженный мамой» предмет (брелок, фотографию). Фраза: «Когда захочешь к маме, прижми ладошку к карману – мама это почувствует и мысленно обнимет тебя». Это восстанавливает прерванную эмоциональную связь.

Шаг 4. Перевод в деятельность. Переключать нужно только после того, как отгоревали, а не вместо. Включите парасимпатическую нервную систему через монотонную работу: переливание воды, пересыпание крупы, лепка из соленого теста («печем пирожки для мамы»).

В ситуации конфликта со сверстниками (драка за игрушку) алгоритм действий педагога должен быть направлен на развитие эмпатии и решение проблем, а не на поиск виноватого [3, с. 67].

Шаг 1. Остановка и физическое разделение. Педагог спокойно (без крика) входит между детьми, разводя руки: «Стоп-стоп-стоп, я вижу, что вам обоим

плохо. Мне нужно, чтобы вы сейчас замолчали и подышали». Не выхватываем игрушку из рук сразу, а берем тайм-аут (Техника «Замораживания конфликта»).

Шаг 2. Попеременное «отзеркаливание» (техника «Переводчик»). Не спрашиваем: «Кто первый начал?». А садим детей рядом (или на ковер) и по очереди озвучиваем чувства каждого, держа обоих в поле зрения. Например, педагог говорит за Петю: «Петя сейчас просто кипит от злости. Он думает: «Я взял эту машинку первый, я еще не наигрался, а ее уже отнимают. Это нечестно!». Далее педагог говорит за Васю: «А Вася плачет так горько, потому что очень хочет играть. Он ждал, ждал своей очереди, ему обидно, что Петя не дает. Он не хотел тебя ударить, он просто отчаялся». Так каждый из детей слышит потребность другого не от обидчика, а от авторитетного взрослого и это снижает враждебность.

Шаг 3. «Мозговой штурм» и договор. Как только эмоции названы, переключаемся в лобные доли: «У нас одна машинка и двое строителей. Что же делать?» Любое предложение ребенка принимается (даже фантастическое: «Пусть она вырастет»). Задача – найти компромисс: таймер (очередность), присоединение к игре («может, постройте один большой гараж вместе?»), обмен.

Шаг 4. Завершающий ритуал примирения. На этом этапе недостаточно сказать: «Извини». Любое примирение должно быть тактильным и символическим: мизинчики, «веник дружбы» (обняться и покачаться), или вместе сложить разбросанные детали в коробку. Это восстанавливает позитивный социальный контакт.

Таким образом, развивая эмоциональный интеллект ребенка, педагог даёт ему не просто знания о добре и зле, а знакомит с инструментом саморегуляции. То есть сказкотерапия и куклотерапия обеспечивают мягкое проращивание новых поведенческих паттернов взамен деструктивных, а четкий алгоритм действий в стрессе позволяет педагогу становиться для ребенка «эмоциональным координатором», создавая в группе атмосферу базовой безопасности. Только чувствуя, что его понимают, дошкольник обретает способность понимать себя и других.

Список литературы

1. Вачков И.В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2007. – 281 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышлениям о жизни, людях и себе / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2014. – 177 с.
3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2011. – 204 с.