

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 30 Г. КИРОВСКА**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И
СЛОВАРЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Консультация для педагогов ДОУ

Подготовила Сизова С.В.,
педагог – психолог

**Кировск
2020**

*Только в общении, находясь в многочисленной группе,
ребенок может увидеть все разнообразие эмоций,
научиться выражать свои чувства, распознавать
и понимать чувства других людей.*

*Использование такой формы работы,
как фронтальные занятия, позволит
педагогу- психологу создать
благоприятные условия для
реализации этой задачи.*

Эмоциональная система является одной из основных регуляторных систем, обеспечивающих активные формы жизнедеятельности человека. Эмоции регулируют восприятие, внимание, память, мышление и другие психические процессы, а также деятельность. Требуется достаточно много времени, чтобы ребенок научился осознавать свои переживания, понимать свои эмоции и эмоции других людей, поэтому так важно уже с раннего возраста развивать эмоциональную сферу и учить детей управлять своими эмоциями. Такое умение позволит ребенку контролировать свое поведение и будет способствовать положительной коммуникации с окружающими. Одним из самых распространенных способов поведения человека в отношении своих эмоций в рамках европейской культуры является их игнорирование, пока эмоции не достигают высокой интенсивности. Поэтому многие люди не умеют говорить о собственных эмоциях. В результате вытесняемые из сознания отрицательные эмоции создают почву для тревожных расстройств.

Исследователи установили, что успех в социальной и личной сферах жизни человека в большей степени определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, а не степень умственных способностей человека, как считалось ранее. Этот вывод ученых перевернул в середине 90-х годов XX века взгляды на природу личностного успеха и развития человеческих способностей. Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта.

Авторами первой концепции эмоционального интеллекта (ЭИ) в психологии считают Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо, согласно которым «эмоциональный интеллект — это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая включает способность

наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями».

Значительно шире представлена структура эмоционального интеллекта у другого ученого — Д. Гоулмана. Она включает пять основных эмоциональных компетенций:

- 1) самоосознание;
- 2) саморегуляция;
- 3) мотивация;
- 4) эмпатия;
- 5) социальные навыки.

Более широкую трактовку эмоционального интеллекта представил в своей модели Р. Бар-Он (1997). Он выделяет пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоционального интеллекта:

- 1) познание себя (осознание своих эмоций, уверенность в себе);
- 2) навыки межличностного общения, эмпатия;
- 3) способность к адаптации;
- 4) управление стрессовыми ситуациями;
- 5) преобладающее оптимистическое настроение.

Уже в возрасте 6-7 лет эмоциональный интеллект для ребенка определяется как готовность ориентироваться на другого человека, учитывать его эмоциональное состояние и на основе этих знаний регулировать отношения с ним и находить пути решения возникающих проблем. Другими словами, это готовность ребенка ориентироваться на другого человека, учитывать его эмоциональное состояние в своей деятельности. Способность согласовать переживание и выражение эмоций соответствующими возрасту и социально целесообразными способами с контекстом (ситуацией) — является одним из компонентов эмоциональной компетентности детей и основой понимания регулятивной функции эмоций.

Вхождение ребенка в детское общество и первые социальные контакты со сверстниками становятся серьезной проверкой имеющихся у него навыков регуляции эмоций, поэтому развитие у детей «сторожа эмоций» и навыков адаптивного : владения с отрицательными эмоциями представляет особую значимость в условиях возрастающей сложности требований социального мира. Отношения ребенка с «детским обществом» опосредуются через социальные эмоции, которые являются одним из важнейших этапов социализации, определяя таким образом процесс вхождения личности в социум. Сравнение себя с другими детьми, оценка поведения сверстниками, обеспечивает основу для позитивной самореализации растущей личности.

Учитывая значимость уровня развития эмоционального интеллекта для успешности и здоровья человека, очевидно, что очень важно уже с раннего детства и тем более с началом школьного обучения помогать ребенку развивать навыки осознания и управления собственным состоянием и состоянием других людей. Научить детей понимать, что за гневом могут скрываться другие чувства (например, ревность и обида), и учить детей выражать собственные чувства в словах, а также конструктивно обходиться со своими чувствами, возникающими в разных ситуациях. Учеными установлено, что представления детей о социально желательных и адаптивных стратегиях регуляции отрицательных эмоций формируются только к концу дошкольного детства и в период обучения в школе.

Начало школьной жизни — серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям. Чтобы у ребенка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции (желательно положительные). В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства других, ставя себя на их место и чувствуя переживания и эмоции другого. В первую очередь речь идет о развитии эмпатии, осознанного противостояния злу и проявлению радости за другого.

Одной из форм работы в этом направлении является разработка и реализация программ по развитию эмоционального интеллекта детей. Важно, чтобы эти программы решали конкретные задачи по расширению и обогащению представлений детей об эмоциях и чувствах, их полярности и способах вербализации, формировали у детей умение осознать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания, развивали способность понимать эмоциональные состояния, переживания, личностные особенности других, повышали уровень рефлексии и эмоциональной децентрации и обязательно обучали детей техникам и способам управления собственными эмоциями.

Развитие возможности управлять своим поведением составляет один из существенных моментов, образующих психологическую готовность ребенка к обучению в школе и успешность усвоения необходимых знаний и навыков.

На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями — гневом, страхом, обидой.

Экспериментально подтверждено и то, что наличие навыков понимания детьми эмоций — это залог раннего школьного успеха. Напротив, недостатки в эмоциональной осведомленности в период дошкольного детства связаны с социальными и поведенческими проблемами детей, предшествующими

переходу в начальную школу и распространяющимися на период обучения в ней.

На сегодняшний день убедительно доказана центральная роль эмоциональной стабильности в успешности школьного обучения и развития эмоциональной сферы. Появление новых потребностей саморегуляции у детей младшего школьного возраста предполагает не только развитие эмоционального контроля, но и переход от внешней к внутренней регуляции поведения и установления соподчинения мотивов поведения. Эти сложные процессы протекают под воздействием эмоциональной регуляции, поэтому задачи по развитию эмоциональной сферы ребенка являются важнейшими в работе педагогов.

Без решения этой задачи могут возникнуть не только трудности в усвоении детьми знаний и программы начального обучения, но и в успешной социальной адаптации на разных этапах возрастного развития. Большая часть детей младшего школьного возраста испытывают сложности в налаживании отношений со сверстниками и взрослыми. Незнание себя и непонимание других является следствием отсутствия опыта социального взаимодействия, низкий социально-ролевой статус тормозит проявление заботы и сострадания, что вызывает устойчивые негативные чувства и реализуется как разрушительная активность. Дети грубо разговаривают с родителями; взрослым говорят «ты»; не умеют играть друг с другом, часто ссорятся. Детям сложно говорить о своих чувствах, о том, что с ними происходит, о причинах своего состояния. Возможно, это связано с возрастом или обусловлено тем, что с ними об этом просто не говорят близкие. Отрицательные моменты в своей жизни, ситуации, в которых они испытывали страх, грусть, обиду и т. д., лучше запоминаются, и дети говорят о них больше, чем о положительных событиях.

Методы и приемы развития и коррекции эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, которые можно использовать в работе с детьми:

1. **игры – драматизации.** Их преимущество состоит в том, что персонажами игр становятся сами дети. В ходе игры дети не только получают удовольствие от познания окружающего мира, но и при этом учатся управлять собой. Участие детей в игре является добровольным.
2. **Элементы психогимнастики.** Это помогает выразить какой – либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием.
3. **Упражнения на эмоции и эмоциональный контакт-** развивают у детей способность понимать, осознавать, правильно выражать и полноценно переживать свои и чужие эмоции.

4. **Коммуникативные игры и упражнения.** Происходит тренировка общих способностей невербального воздействия детей друг на друга (эмоциональные проявления и контакты – пантомимы).

5. **Мимические и пантомимические этюды.** В них выразительно изображаются отдельные эмоциональные состояния (радость, удивление, интерес, гнев и др.), связанные с переживанием телесного и психического удовольствия или недовольства.

Обучающие способы, приемы по развитию эмоций:

1. **Рассматривание собственной мимики перед зеркалом.** Сознательное изменение выражения лица и ответ ребенка на вопрос взрослого: «Что теперь чувствуешь?» - отрабатывается связь между мимическими проявлениями и эмоциональными самочувствием.
2. **Игра «Артисты немого кино».** – проводится перед зеркалом. (см. кн. «В мире детских эмоций» Т.У Данилина, В.Я Зедгенидзе, Н.М.Стёпина);
3. **«Рассказывание сказок, историй от первого лица».** где вместо главного персонажа – «Я».
4. **Проигрывание сюжетов и ситуаций, где от ребенка требуется произвольная регуляция эмоций.**
5. **Создание «автопортрета»** - рисунок, «фотография». В семье игра – упражнение «Какой Я»: ребенок диктует взрослому «Письмо незнакомому другу» в котором «описывает» свои особенности и воссоздает свой эмоциональный образ.

Варианты игр по развитию базовых эмоций и чувств у детей дошкольного возраста можно посмотреть в книге «В мире детских эмоций» Т.У Данилина, В.Я Зедгенидзе, Н.М.Стёпина.

Формирование эмоционального словаря.

Здесь можно выделить определённые этапы работы. Сначала происходит формирование лексики, состоящей из слов, называющих чувства, переживаемые самим говорящим или другим лицом. Затем - формирование эмоциональной лексики, отражающей синонимические и антонимические отношения. И как завершение работы - формирование эмоциональной лексики с использованием сравнений, олицетворений, фразеологизмов, загадок, пословиц и поговорок.

Формировать и расширять эмоциональный словарь ребенка следует в 2 этапа: с детьми 3 – 5 лет и 5 – 7 лет.

На первом этапе основная задача воспитателя – научить дошкольников понимать значение слов, которые обозначают оттенки базовых эмоций и

выражать их в конкретной ситуации. то должен учитывать воспитатель в ходе занятий с детьми 3 – 5 лет:

1. Эмоция это не предмет, а внутреннее состояние человека.

2. Освоение эмоционального словаря – часть общего развития речи, поэтому воспитатель должен одновременно знакомить дошкольников с эмоциями и формировать у них единство лексической, фонетической и грамматической сторон речи, развивать монологическую и диалогическую речь.

3. Необходимо учитывать возрастные особенности. (у детей 3 – 5 лет следует формировать базовые эмоции: радость, грусть, злость)

Важно учитывать индивидуальные различия, возможности и потребности детей. Элементы, которые нужно включать в занятие с детьми от 3 – 5 лет:

1. Познакомить детей с историей, в котором герои испытывают 3 базовые эмоции: радость, грусть, злость.

2. Задайте вопрос: «Какое настроение стало у героя, когда...? Этот вопрос активизирует слова, которые обозначают оттенки эмоций.

3. Задайте вопрос: «Каким стал герой?» Этот вопрос активизирует слова, которые обозначают состояние персонажа, испытывающий оттенок эмоций.

4. Обратите внимание детей на экспрессию, действия героев в эмоциональной ситуации. Для этого используйте иллюстрации, в которых экспрессия хорошо видна, или экспрессивные этюды, в которых одни дети показывают изучаемые эмоции, а другие наблюдают их.

5. Задайте вопрос: «Что делают герои, которые чувствуют....? Этот вопрос активизирует слова, которые описывают действия, экспрессию персонажа, испытывающего оттенок эмоций.

6. Задайте вопрос: «Какими словами мы называем человека, который часто....? Этот вопрос активизирует слова, которые обозначают качества персонажа, испытывающего определенную эмоцию часто.

7. Попросите вспомнить стихотворение, в котором герой испытывает подобную эмоцию. Это задание развивает навыки монологической речи.

8. Попросите детей вспомнить, какие они испытывали эмоции в конкретных ситуациях, и рассказать от них. Это поможет осознать собственный опыт познакомиться с опытом других детей.

Данные элементы занятия помогут сформировать и расширить эмоциональный словарь детей.

На втором этапе развивать эмоциональный словарь у детей 5 - 7 лет необходимо с учетом тех знаний и навыков, которые были сформированы на

предыдущем этапе. Однако эмоции старших дошкольников сложнее, речь более развита, поэтому занятия следует выстраивать по – другому.

Особенности работы со старшими дошкольниками:

1. Вводить в словарь более сложные для понимания эмоции: интерес, удивление, страх.

2. Следует стимулировать более сложные виды речевой деятельности.(просить детей давать развернутые и обоснованные ответы).

Элементы которые нужно включить в занятие для детей 5 – 7 лет:

1. Познакомить детей с историей, в котором герои испытывают эмоции, понятные старшим дошкольникам: интерес, удивление, страх.

2. Задайте вопрос: «Что почувствовал персонаж, когда...? Этот вопрос активизирует в речи ребенка слова, которые обозначают оттенки эмоций. (страх, беспокойство, волнение, тревога, ужас)

3. Спросите: «Как вы думаете, персонаж очень или совсем немного испугался (обрадовался, удивился и.т.п)?» В данном случае любые ответы детей правильные. После этого спросите: «Какими словами можно выразить, что герой очень - очень или совсем немного испугался (обрадовался, удивился)?» Когда дети отвечают на эти вопросы, они начинают понимать оттенки эмоций, расширяют свой эмоциональный словарь.

4.Обратите внимание детей на экспрессию, действия персонажей в эмоциональной ситуации. Если вы изучаете с детьми новую эмоцию, используйте те же методические приемы, что и в работе с младшими дошкольниками.

5. Задайте вопрос: «Как выглядит и что чувствует человек, который...?» Этот вопрос активизирует в речи детей слова, которые описывают действия, экспрессию героя, переживающего эмоцию. (ликование, восторг – улыбается, смеется)

6. Задайте вопрос: «Какими словами можно назвать человека, который часто боится, беспокоится, трусит (трусишка, беспокойный), многим интересуется, любит получать новые знания (любопытный), преодолевает свои опасения, страх (храбрый, смелый, решительный, отважный) и.т.п» Этот вопрос активизирует в речи детей слова, которые обозначают качества персонажа, испытывающего эмоцию.

7. Попросите вспомнить сказки, истории, мультфильмы, стихи, в которых герои испытывают изучаемую эмоцию. Старшие дошкольники должны назвать конкретный эпизод действия. Так они научатся понимать ситуационные причины эмоций.

8. Научите детей задавать вопросы, которые связаны с эмоциями и эмоциональной лексикой. Когда ребенок учится формулировать вопросы, он

осваивает более сложный вид речевой деятельности и приобретает социальный опыт.

9. Попросите детей вспомнить и рассказать, когда они испытывали изучаемую эмоцию. Например, чему удивились? Что было интересно узнать? От чего они были в восторге? Эти вопросы позволяют детям осознать личные эмоциональный опыт, познакомиться с эмоциональным опытом других детей и соединить это словом, обозначающим эмоцию.

4 правила, чтобы сформировать у детей эмоциональный словарь:

1. Связывайте слова, которые обозначают эмоции, с конкретной ситуацией, экскурсией.

2. Формируйте эмоциональный словарь в ходе работы по развитию речи.

3. Знакомьте детей с легкими, понятными базовыми эмоциями и словами, их обозначающими, и постепенно и переходите к более сложным.

4. Учитывайте индивидуальные способности, возможности и потребности дошкольников.

Слово – это исключительная способность человека выражать гласно свои мысли и чувства. И в наших с вами силах сделать маленьких воспитанников счастливыми обладателями богатой эмоциями лексики русского языка.

Список литературы:

1. Абазян Е.С., Развитие эмоциональной сферы у детей 3–7 лет // Справочник Педагога –психолога. Детский сад. № 2 Февраль 2016 года.

2. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ. _ М.: Айрис – пресс, 2004. – 160 с.

3. Слободяник Н.П. Я учусь владеть собой: развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.:АРКТИ, 2019. – 88с.