

## Эмоциональный интеллект ребенка

Инновационные процессы, происходящие в современном обществе, способствуют внесению изменений в систему образования и воспитания. Приоритетными направлениями становятся вопросы развития внутреннего мира личности ребенка. В связи с этим в педагогической науке ведутся активные поиски новых форм и методов, которые будут способствовать развитию эмоционально-волевой сферы ребенка, развитию эмоций и чувств подрастающего поколения. Вопросам эмоционального развития ребенка, изучению роли эмоций в формировании его личности, становлению волевых процессов уделяется огромное внимание в отечественной и зарубежной науке.

На протяжении долгого времени главными ориентирами и критериями успешности педагогической работы с ребенком были уровень познавательного развития детей, степень их владения знаниями, умениями, навыками, которые должны пригодиться на последующих этапах, например, в школьном обучении. При этом развитию эмоционально-волевой сферы ребенка не всегда уделялось должное внимание в отличие от его интеллектуального развития. Однако социальные процессы, происходящие в современном обществе, способствуют появлению новых целей образования, центром которого становится личность и ее внутренний мир.

На сегодняшний день многочисленными исследованиями в области педагогической науки уже доказано, что эмоциональное развитие современного ребенка является фундаментом, на котором строится и формируется человеческая личность.

Важно отметить, что все изменения, происходящие в познавательной деятельности на протяжении детства, связаны с глубокими изменениями в эмоционально-волевой сфере личности ребенка. Эмоции воздействуют на все психические процессы: восприятие, ощущение, память, внимание, мышление, воображение, а также на волевые процессы. Поэтому проблема развития эмоциональной сферы, ее роли в возникновении мотивов как регуляторов деятельности и поведения ребенка является одной из наиболее важных и сложных проблем.

Отношения с другими людьми и окружением зарождаются и наиболее глубоко формируются в период дошкольного возраста. Первый опыт таковых отношений является тем фундаментом, на котором строится дальнейшее развитие человека. От того, как сложатся отношения дошкольника в группе детского сада, во многом зависит дальний путь его социального и личностного развития.

Важно отметить, что старший дошкольный возраст является сензитивным для развития эмоционального интеллекта в процессе общения со сверстниками. Опыт взаимоотношений со сверстниками является основой, на которой базируется дальнейшее развитие личности дошкольника.

**Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать и корректно выражать свои эмоции, а также понимать чувства других людей.**

**ВАЖНО!** Исследования показали, что дети, у которых хорошо развит эмоциональный интеллект, легче адаптируются к новым условиям, успешнее справляются со стрессом и конфликтами, а также имеют более крепкие социальные связи.

#### *Признаки низкого эмоционального интеллекта:*

- неумение контролировать свои эмоции, а также определять их;
- неспособность сопереживать другим людям или радоваться за них;
- неспособность просить или принимать помощь и поддержку других людей;
- невозможность выстраивания близких отношений с другими людьми или выстраивание отношений без эмоциональной составляющей;
- неспособность понимать последствия своих эмоций для себя и других.

#### **Значимость эмоционального интеллекта для успешного и счастливого развития ребенка**

Развитие эмоционального интеллекта у детей охватывает не только работу над их способностью осознавать и контролировать собственные эмоции, но и **умение понимать чувства других**, проявлять эмпатию и эффективно взаимодействовать с окружающими.

Эмоциональный интеллект помогает детям **лучше справляться со своими эмоциями, снижает уровень стресса и тревожности**. Дети, которые умеют осознавать собственные чувства, реже испытывают внутренние конфликты и более устойчивы к негативным внешним воздействиям.

Дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта легче заводят друзей, строят крепкие межличностные связи и эффективно решают конфликты. Они

лучше понимают чувства других людей, что способствует гармоничному взаимодействию в коллективе.

Исследования показывают, что эмоционально интеллектуальные дети **успешнее в учебе**. Это связано с тем, что они лучше концентрируются, эффективнее решают проблемы и проявляют больший интерес к учебному процессу.

Эмоциональный интеллект является основой для формирования зрелой и гармоничной личности. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта **более уверены в себе**, обладают высокой самооценкой и реже сталкиваются с психическими расстройствами во взрослом возрасте.

Умение управлять своими эмоциями **снижает уровень стресса и тревожности**. Дети, которые осознают свои чувства и знают, как с ними справляться, реже испытывают депрессию и другие психологические проблемы. Они более устойчивы к жизненным трудностям и быстрее восстанавливаются после неудач.

Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует **успешной социальной адаптации**. Такие дети легче находят общий язык с окружающими, что делает их более уверенными в себе и способствует формированию положительного образа «я». Они чувствуют себя частью коллектива и знают, как взаимодействовать с разными людьми в разных ситуациях.

**Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста происходит поэтапно:**

1. Ребёнок начинает понимать свои чувства. На этом этапе родители вместе с ребёнком обсуждают эмоции, обращаясь к художественной литературе или мультфильмам, обсуждают чувства героев и свои собственные. Здесь также важно ежедневно интересоваться у ребёнка, какое у него настроение, какие он испытывал эмоции за день.
2. Ребёнок начинает понимать чувства других. Этот этап даёт родителям возможность показать ребёнку, что мама или папа не всегда бывают в хорошем настроении и что это нормально. Здесь уже можно объяснить ребёнку, что Вы не хотите играть в догонялки, потому что сильно расстроились из-за проблем по работе и хотите спокойно посидеть с малышом. Родители продолжают обращаться к сказкам или мультфильмам, анализируя чувства героев. Понимая чувства другого, ребёнок развивает в себе эмпатию. Важно показывать на своём примере взаимоотношения с другими людьми, строить атмосферу взаимопонимания между родителями.
3. Ребёнок учится управлять своими эмоциями. На этом этапе родители показывают, как можно выразить негативные чувства, не причиняя никому вреда, например, громко покричать и попрыгать, поколотить подушку и т.д. Важно также научить поднимать себе настроение

подходящими для ребёнка способами. Выясните, что ребёнку больше всего нравится и от чего у него улучшается настроение.

В каком бы возрасте взрослые не начали заниматься развитием эмоционального интеллекта у ребенка, алгоритм его формирования будет один – важно, чтобы знакомство с миром эмоций проходило постепенно, от простого к сложному:

- Рассказывайте ребенку о чувствах и эмоциях, проговаривайте их вслух, наглядно показывайте эмоциональные проявления при помощи различных игр и бесед.
- Учите распознавать проживаемые чувства и эмоции, предлагая сравнение:
  - далеких по значению чувств (радость – печаль, гнев – ликование, зависть – восторг, ненависть – любовь и прочие);
  - близких по значению чувств (скука – грусть, обида – злость, любовь – нежность, радость – восторг, злость – раздражение и прочие);
- Побуждайте ребенка самостоятельно выражать свои чувства и эмоции. Интересуйтесь, что чувствует ребенок в различных жизненных ситуациях.

## Как эмоциональный интеллект и эмпатия работают вместе

- **Самосознание и эмпатия**

Когда ребенок осознает свои эмоции, ему легче понять, что чувствуют другие. Например, он понимает, что злится, и замечает, что его друг тоже может злиться по аналогичной причине.

- **Саморегуляция и эмпатия**

Управляя своими эмоциями, ребенок учится реагировать на чувства других спокойно. Например, вместо того чтобы злиться в ответ, он помогает другу успокоиться.

- **Социальные навыки и эмпатия**

Развитые социальные навыки, такие как умение делиться и слушать, невозможны без эмпатии. Ребенок, который понимает чувства других, легче находит друзей и решает конфликты.

- **Эмпатия как мотивация**

Эмпатия мотивирует ребенка помогать другим. Например, ребенок может поделиться своим печеньем, увидев, что другой ребенок голоден и грустит.

# **Игры для развития эмоционального интеллекта у детей**

## **Эмоциональные карточки**

Сделайте или купите карточки с изображениями различных эмоций (радость, грусть, гнев, страх и т.д.). Показывайте их ребенку и обсуждайте, что изображено на карточках, в каких ситуациях он сам испытывает эти эмоции.

## **Чтение и обсуждение сказок**

Читайте вместе сказки и обсуждайте чувства персонажей. Задавайте вопросы: «Почему ты думаешь, что герою грустно?», «Как бы ты поступил на его месте?».

## **Эмоциональный дневник**

Ведите вместе с ребенком дневник, куда он сможет зарисовать свои эмоции. Это поможет ему лучше осознавать и понимать свои чувства.

## **Введение новых терминов**

Постепенно вводите в лексикон ребенка новые эмоциональные термины. Например, вместо «я злой» можно сказать «я раздражен», вместо «мне грустно» — «я разочарован».

## **Игры с эмоциями**

Играйте в игру «Что ты чувствуешь?», где ребенок должен описывать свои эмоции в различных ситуациях. Это не только развивает словарный запас, но и учит точнее выражать свои чувства.

## **Кукольный театр**

С помощью кукол или игрушек разыгрывайте ситуации, в которых персонажи испытывают разные эмоции. Попросите ребенка рассказать, что чувствует каждый персонаж и почему.

## **Что я чувствую сегодня**

Для этой игры можно использовать те же карточки с эмоциями, что и в предыдущей игре. Каждый день предлагайте ребёнку взять картинку с той эмоцией, которую он сегодня ощущал, и попросите рассказать о ней.

