

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Воспитание эмоционального интеллекта у детей»

Составила:

Воспитатель группы № 37

Кашкаха Е.П.

2020 г.

Эмоциональный интеллект — умение определять, использовать, понимать и управлять собственными эмоциями в положительном ключе, например, чтобы снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Также эта способность позволяет распознавать эмоциональное состояние других людей.

Компетенции эмоционального интеллекта:

- Умение узнавать и осознавать свои чувства;
- Умение правильно переживать фрустрацию;
- Умение изменять свои чувства;
- Умение мотивировать себя и поддерживать мотивацию;
- Умение управлять своими чувствами;
- Умение строить эмоционально теплые отношения.

Формирование эмоционального интеллекта начинается с раннего возраста ребенка являясь основой развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе. 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 другого ребенка, взрослого, ставя себя на его место и чувствуя его переживания и эмоции. В первую очередь речь идет о развитии эмпатии, осознанного противостояния злу и проявлению радости за другого.

Целевой ориентир, который затрагивает развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста, определяет следующие характеристики: «ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям, самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты».

Для того чтобы оказать детям помощь в развитии их эмоциональной сферы, целесообразно знать особенности развития эмоций у детей.

Особенности эмоционального развития детей дошкольного возраста: ребенок осваивает социальные формы выражения чувств; ребенок начинает понимать эмоцию и соотносить ее со словом и поведением; формируется эмоциональное предвосхищение; формируются высшие чувства: нравственные, интеллектуальные, эстетические; чувства становятся разумными, осознанными, обобщенными, произвольными. Зная эти важные особенности в развитии эмоций, будет интересно понаблюдать за детьми в различных видах деятельности, и увидеть, как дети воспринимают друг друга, как меняется проявление эмоциональной составляющей личности ребенка в различном возрасте.

Как ребенок воспринимает другого ребенка
(в онтогенезе развития эмоций) по Л.Ю.Борохович

Возраст ребенка	Характеристика проявлений эмоций
3-4 года	Безразличен к действиям сверстника и его оценки взрослым. Легко решает проблемные ситуации: уступает, делится. ВЫВОД: сверстник еще не играет существенной роли в жизни ребенка.
5-6 лет	Происходит перелом в отношении к сверстнику. Наблюдается напряженное внимание к сверстнику: радуется за неудачи, соперничество, конфликтность, конкуренция, хвастовство. Наблюдает за действиями сверстника, оценивает их, бурно реагирует на оценку его действий взрослым. Завышена самооценка, склонен преувеличивать свои достоинства. ВЫВОД: сверстник выступает для ребенка предметом сравнения и противопоставления с собой.
6-7 лет	Усиливается эмоциональная вовлеченность в действия и переживания сверстника. Сопереживание другому становится выраженным и адекватным. Появляется стремление не только отозваться на переживание, но и понять их (почему Боре грустно? Почему он плачет? Что его так расстроило?). Появляется бескорыстное желание помочь другому, уступить. ВЫВОД: ровесник стал не предметом сравнения с собой, а целостной личностью. Этот факт — основа развития нравственных чувств.

На формирование эмоционального интеллекта у дошкольников существенно влияет раннее детство. Чувствительная мать (родители) дает ребенку необходимую обратную связь, реакции взрослых – ответ на его поведение. Родители служат зеркалом для ребенка, своеобразным «пособием» значения различных эмоций. Благодаря контакту с родителями малыш учится различать разные эмоциональные выражения, понимать их смысл (например, что означает, когда мама печальна, сердита). Этот опыт позже применяется в общении с другими людьми.

Если родители не ведут себя надлежащим образом (игнорируют ребенка, реагируют на него отрицательно, раздражительно), он создает другой критерий оценки. Люди с таким опытом, как правило, склонны интерпретировать реакцию другого человека как угрозу, выражение безразличия или другого негативного отношения, хотя это не обязательно так. Их развитое недоверие, склонность придавать свои чувства другим людям отражаются не только чрезмерных страхом, но и меньшим вниманием к другим. Причина заключается в том, что каждый человек ищет в других эмоции, которые испытывает сам.

Укрепление психологической устойчивости посредством визуализации

Помогите ребенку представить неприятную ситуацию, полностью перебороть ее посредством положительных эмоций. Сопровождайте все словами, используйте графику. Форму общения выбирайте в соответствии с возрастом малыша. Чем он старше, тем больше независимости проявит во время упражнений.

Использование воображения в отношении желаемых результатов

Упражнение с использованием воображения, развивающее эмоциональный интеллект дошкольников, состоит из 3-х этапов.

- Попросите ребенка делать что-то хорошее, приятное. При тренировке маленьких детей описывайте, какие чувства вызывает данное действие. Чем старше возраст, тем больше самостоятельного описывания чувств.
- Затем вместе разыграйте ту же ситуацию с той разницей, что ребенок будет вести себя более эгоистично. Снова описывайте чувства, которые вызывают действия.
- Вместе оцените оба варианта поведения, укажите на «правильную» форму.

В этом упражнении у маленьких детей первоначально используйте подражание. Родители играют, рассказывая о своих чувствах (словами, знаками). С возрастом ребенок может тренироваться самостоятельно.

Осознание своих мыслей, чувств, работа с ними

Осознание причины эмоций – важный аспект развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Когда чадо сердится, спросите его, насколько оно зло. Поинтересуйтесь, что вызвало гнев. Учите дитя понимать соотношения между тем, что оно думает, и как себя чувствует. Затем придумайте причины для того, чтобы оно чувствовало себя в безопасности (в случае страха) или поощрите его («твоя роль в сказке небольшая, но важная»).

Для детей, как дошкольного, так и школьного возраста, очень важно мнение и поведение родителей. Если вы доверяете малышу, даете ему хороший пример, он будет верить вам, подражать вашим действиям. Дети нуждаются в независимости, поэтому не бойтесь позволить им взять на себя ответственность за их действия. При этом постоянно показывайте свою любовь. Даже если дети осознают, что родители не одобряют их поведение, они должны быть уверены в их любви.

Как развивать эмоциональный интеллект с помощью игры?

Хороший подход в самообразовании – выбрать игру, которая будет интересна как для родителей, так и для детей. В ходе общения вы постепенно расслабитесь, сможете насладиться совместно проведенным временем. Дети с удовольствием подражают родителям, поэтому вы станете для них моделью поведения, хорошим учителем. Благодаря играм они легче научатся выражать эмоции, продвигаться в обществе, осознавать важность хороших отношений с окружением.

Игра – это действие, обучающее поведению в различных ситуациях, которые неизбежно произойдут в будущем, правильному выражению мыслей и чувств, принятию решений, несению ответственности за них. В то же время игра развивает воображение, творчество. И последнее, но не менее важное: игра способствует развитию эмоционального интеллекта, поддержке уверенности в себе.

Простая форма образования – это рисование разных лиц на бумаге. Затем проведите «презентацию», покажите картинку малышу, поговорите с ним об изображенных эмоциях. Вы можете сами рассказать, когда вам грустно, когда весело, попросите его рассказать, как он себя чувствует, когда бывает счастливым и т.д.

Развитие эмоционального интеллекта должно быть частью каждого образования, независимо от возраста. Только благодаря нему дети смогут контролировать многие социальные навыки, от эмпатии к собственным эмоциям. Отсутствие умения контролировать эмоции можно сравнить с состоянием, при котором человек не знает, что с ним происходит, он боится, пытается бороться с неизвестной вещью. Это проявляется гневом, яростью и т.д.

Источники:

- Ленкина В. О., Огир А. А., Вартамян О. В., Борохович Л. Ю. Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2017. — №13. — С. 569-571. — URL <https://moluch.ru/archive/147/40819/>.
- <https://vsepromozg.ru/razvitie/razvitie-emotsionalnogo-intellekta-u-doshkolnikov>
- <https://psychologytoday.ru/public/emotsionalnyy-intellekt/>
- https://studwood.ru/2051383/psihologiya/ponyatie_emotsionalnogo_intellekta
- <https://www.facebook.com/psychologionline/posts/занятия-с-детьми-по-развитию-эмоционального-интеллекта-формированию-эмпатии-и-зд/974194276123661/>