

17.12.2019 прошло РМО педагогов-психологов, где педагог-психолог провела мастер – класс на тему «Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста»

Эмоциональный интеллект - это способность понимать свои эмоции и чувства, управлять ими так, чтобы не только гармонично взаимодействовать с окружающими, но и достигать своих целей.

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития на 10%, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 90%.

Очевидно, что человек, у которого уровень эмоционального интеллекта выше, более адекватно воспринимает реальность и гораздо эффективнее реагирует на нее и взаимодействует с ней. Это касается почти всех коммуникаций — и межличностных, и социальных; субъективных и объективных переживаний; абстрактных и конкретных понятий.

Таким образом, эмоциональный интеллект стал одним из новых инструментов для управления бизнесом, построения эффективных коммуникаций и управления.

В 21 веке впервые в истории человечества конкурентным преимуществом становится эмоциональный интеллект — без него успех будет невозможен: совсем скоро роботы заменят людей там, где не нужны эмоции, а социальный крах наступает уже сейчас, если оскорбить чьи-то чувства. Сенситивный период развития ребенка, когда он начинает учиться распознавать свои эмоции, сочувствовать другим людям и противостоять манипуляциям, длится недолго — от 3 до 7 лет.

Сегодня как никогда стало модным раннее развитие ребенка. Обучение чтению с пеленок, напитывание малышей всевозможными знаниями, в том числе изучение иностранных языков. Развивающие центры для дошкольников растут, как грибы после дождя. Но, к сожалению, основной упор в большинстве из них делается на развитии познавательных способностей. А эмоциональный интеллект – умение понимать и выражать свои эмоции и распознавать переживания окружающих людей – развивается постольку поскольку. Целенаправленное развитие эмоциональной сферы – это залог успешной коммуникации ребенка в будущем, развитой эмпатии и адекватной самооценки. Дети на все реагируют очень бурно. От природы они не скрывают свои эмоции, выражают их открыто и непосредственно. Однако если у ребенка не развит эмоциональный интеллект, он затрудняется при ответе на вопрос, что он сейчас чувствует. У него возникают трудности в общении из-за того, что он не может выразить свои чувства, не замечает переживаний окружающих или интерпретирует их неправильно. Как развить эмоциональный интеллект у дошкольника, умение распознавать эмоции, называть их, выражать отрицательные переживания в социально приемлемой форме можно и нужно развивать.

В какой форме и как развивать эмоциональный интеллект у детей: Учите малыша проговаривать, что именно ему не нравится. Сначала, как правило, мы называем предполагаемую в данной ситуации эмоцию и предлагаем конструктивный способ ее выражения (например, топтать ногами от злости, рвать бумагу и т.д.). Взрослые делятся с ребенком своими переживаниями, называют их, объясняют причину. Видя такую модель поведения, малыш учится понимать свое эмоциональное состояние, называть его и выражать. Он говорит о том, что обидно, что злит, что страшит, что радуется, что веселит и др. Разыгрывайте сказки и сюжеты из жизни и обсуждайте происходящее. Например, котик плачет, что случилось, как ему можно помочь и т.п. Рассматривайте свои лица в зеркале и пробуйте изображать различные эмоциональные переживания, называя их. Играйте с

ребенком в «Угадай эмоцию». Родитель изображает какую-либо эмоцию с помощью мимики, ребенок угадывает ее, потом меняетесь ролями.

Обсуждайте, на что похоже ваше и ребенка настроение в данный момент (на журчащий ручей, солнышко, дождик и др.), какого цвета настроение. Рисуйте смайлики, лепите эмоциональных колобков, делайте аппликации лиц – радостных, грустных, сердитых, испуганных и др. Все вышеперечисленное развивает у дошкольников способность управлять своими чувствами, совершенствует коммуникативные навыки, а также воспитывает доброжелательность и эмпатию.

EQ – основа позитивного мышления, фундамент успешной жизни и личного счастья. Поэтому так важно его развивать. Понимание эмоций, способность распознавать чувства, намерения и мотивацию окружающих открывает больше возможностей, не позволяет опустить руки в сложной ситуации.

Только тем, что видишь, можно управлять. И развитый EQ дает возможность руководить не только собственными переживаниями, но и чувствами окружающих.

Дети смотрят на мир через призму эмоций. Для ребенка со слабо развитым EQ неудача становится личной трагедией и поводом усомниться в себе. А эмоционально стабильного ребенка отличает дружелюбие и отзывчивость, уверенность в своих силах и спокойствие, целеустремленность и ориентированность на результат. Он может стать успешным дипломатом или бизнесменом, любящим супругом и счастливым родителем.

Техники развития EQ для взрослых и детей

Не столь важно, чему мы учим детей, сколь то, какой пример мы показываем. А самый важный пример – это умение быть счастливым.

Если мы проведем эксперимент по развитию ЭИ, например, вынося участникам на пробу кусочек шоколадки, мы каждый раз меняем сопровождение дегустации: музыку, освещение, вступительный рассказ. Шоколад одинаковый, но вкус люди ощущают по-разному в зависимости от антуража — от сладкого-молочного до горького, соленого или даже безвкусного. Это ли не фантастика!

Понаблюдайте за реакциями собственного организма - он как лакмусовая бумага моментально реагирует на сенсорные изменения окружающей действительности: войдите в комнату с красными стенами - ваше сердцебиение участится, с голубыми - уменьшится. Или обратите свое внимание на вегетативные реакции во время просмотра фильма - изменения музыки, теней подсказывают нам, что сейчас что-то случится - и у нас перехватывает дыхание.

Как развивать эмоциональный интеллект и научить этому ребенка?

1. Развивать свой собственный EQ.

Мы воспитываем не словами, а действиями. Не получится так: «Сын, я терплю, терплю, а потом как сорвусь на всех, но ты таким не будь, ты должен вести себя иначе».

Для того, чтобы научиться управлять своими эмоциями, для начала надо научиться их распознавать и проговаривать. Поэтому сначала мы учим ребенка называть то, что сейчас чувствуем с позиции «Я»: «Я злюсь», «Мне неприятно», «Я радуюсь». Пока ребенок еще не разговаривает, мы озвучиваем его эмоцию: «Ты злишься», «Ты обиделся», «Тебе неприятно», а не свою: «Меня обидели», «Ты меня разозлил».

2. На следующем этапе мы учим определять причинно-следственные связи между событиями, что произошли, своими эмоциями и действиями. Здесь уже идет анализ: «Я разозлилась, потому что... И поэтому я...» - вот полная картина.

С детьми можно обсуждать различные ситуации: реальные и из историй, книг, мультиков. Читая сказки, необходимо обратить внимание на настроение, эмоции, мысли, действия героев.

3. На последнем этапе мы находим альтернативный способ поведения или реакции, путь или возможность выхода из ситуации, которая сложилась.

В помощь:

- рисование;
- нарисуйте «когда я злюсь», «когда я радуюсь», «я – счастливый», «мне грустно»;
- музыка;
- картинки с эмоциями (для детей и родителей).

