

## *Консультация для педагогов ДОУ*

### *«Развитие эмоционального интеллекта у детей»*

Существенным фактором успешности человека в жизни, не только взрослой, но и во время дошкольного и школьного детства, является уровень его интеллекта - ряда умственных (логических, вербальных, математических) способностей. Но человек обладает еще и совокупностью других, не ориентированных на логику, способностей, таких как чувства, переживания, эмоции, отношения. В этом случае говорят об эмоциональном интеллекте.

Эмоциональный интеллект – это знание и использование собственных эмоций, способность человека к эмпатии и отношениям с другими людьми. Составляющими эмоционального интеллекта являются:

1. Знание собственных эмоций. Узнавание своих чувств в момент их появления, способность наблюдать свои чувства являются решающими для понимания самого себя. Тот, кто знает свои чувства, более успешен в жизни, ясно понимает, что он действительно думает о своих личных решениях от выбора спутника жизни до выбора профессии.

2. Способность конструктивно обходиться с эмоциями. Нужно так обходиться со своими чувствами, чтобы они были адекватны ситуации. Это означает не только, что нельзя радоваться чужому горю, вымещать зло на невинном, но и значит, что человек способен успокаивать самого себя, избавляться от страха, мрачного, подавленного настроения, раздражительности, агрессии и т. п. Тот, у кого не развиты такие способности, будет постоянно бороться с тяжелыми переживаниями, эмоциональными проблемами. Кто обладает ими, тот гораздо быстрее восстанавливает стабильное эмоциональное состояние и более устойчив к неудачам и испытаниям.

3. Способность использовать эмоции в деле. Поставить эмоции на службу достижения какой-либо цели очень важно для нашего внимания,

мотивации, успешной деятельности, креативности. Способность управлять эмоциями, не быть рабом спонтанных эмоциональных импульсов, уметь отказываться от немедленного результата в пользу долгосрочных целей – основа успеха любого рода деятельности.

4. Эмпатия - способность человека чувствовать и понимать чувства других людей, эмоционально отзываться на переживания другого, мысленно или эмоционально встать на место другого человека, переживающего какие-либо чувства; способность к пониманию и сопереживанию.

Способность знать о том, что чувствуют другие люди, является основой знания людей. За отсутствие эмпатии приходится дорого платить в социальной жизни. Кто умеет чувствовать состояние других людей, тому будет легче воспринимать скрытые социальные сигналы, которые дают понять, что хочет другой человек. Эмпатия особенно необходима во всех социальных профессиях: учителям, воспитателям, медицинскому персоналу и всем, кто работает с людьми, и особенно – с детьми. Нужна она и родителям.

5. Способность к отношениям. Искусство отношений во многом зависит от понимания и обхождения с чувствами других людей, т. е. от эмпатии. От наличия или отсутствия этой способности зависит, как относятся к вам другие, и насколько эффективно вам удастся наладить контакт с людьми, т. е. социальная компетентность или некомпетентность.

Некоторые исследователи под эмоциональным интеллектом подразумевают свойства человека, весьма близкие обыденному понятию «характер». Дело не в противопоставлении чувств, эмоций, сердца холодному здравому рассудку, а во взаимодополнении и равновесии их. Только тот, кто умеет воспринимать свои чувства (гнев, печаль, радость, страх и т. п.) , идентифицировать их (знать, что чувствует или чувствовал), контролировать, умело обходиться с ними, является человеком с развитым эмоциональным интеллектом, а значит с высоким

самосознанием, способностью управлять собой, понимать других людей, идти на компромисс.

Только человек с развитым эмоциональным интеллектом способен оптимально использовать свой логический интеллект. Человек, не осознающий свои чувства, не дающий себе отчета в том, что он чувствует, бывает жертвой приступов неконтролируемых чувств и эмоций, часто ведущих к неадекватному поведению, неверной оценке ситуации, трудностям в контактах с людьми, агрессивному поведению и даже насилию. Люди, проявляющие агрессию, не осознают, что чувствуют и переживают их жертвы. Незрелость собственных чувств ведет к нечувствительности к чувствам других.

Не менее важно понимать чувства других. Эта способность человека имеет решающее значение в различных ситуациях социальной жизни – в семье, школе, профессии, - для эмоционально «правильного» (корректного) общения людей друг с другом. Поэтому способность понимать и правильно обходиться с чувствами других людей, выражающихся в их мимике, жестах, интонациях, словах – также неотъемлемая составная часть эмоционального интеллекта.

Маленькие дети способны непроизвольно сочувствовать другим людям, когда те плачут, а также растениям и животным. Но будут ли развиты эти естественные задатки эмпатии, зависит не от врожденных способностей, а от воспитания. Решающую роль при этом играют родители и педагоги, которые служат детям примером. Учителя и близкие ребенка, обладающие высокоразвитой эмпатией, способны воспитать чуткого, доброго, отзывчивого, понимающего других человека.

Начинать воспитание и развитие эмоционального интеллекта следует уже в самом раннем возрасте. Это лучший путь к укреплению личности и профилактике разных отклонений и проблем в развитии, различных зависимостей, депрессий, проявлений жестокости, преступности и других тяжелых явлений современной цивилизации.

Воспитание доброты, сочувствия, отзывчивости, гуманности, терпения, усидчивости, стремления доводить начатое дело до конца является неотъемлемой частью ежедневных занятий и игр с детьми, как в детском саду, так и дома. И этим, безусловно, занимаются и педагоги, и родители. Сложнее обстоит дело с развитием способности к отношениям со сверстниками и взрослыми. Здесь очень важна психопрофилактическая работа с детьми, заключающаяся в умении найти правильный подход к воспитанию каждого ребенка. Хороших послушных детей легко воспитывать, а вот с «трудными» - трудно.

Агрессивных детей следует учить конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, разрешать конфликтные ситуации и др.) . Нужно помнить, что причинами агрессивности ребенка могут быть не только недостатки семейного воспитания и низкий уровень эмоционально-волевой сферы, но и негативное отношение взрослого (педагога, родителя) к ребенку. У детей в возрасте 5-7 лет агрессия зачастую становится защитным механизмом. К открыто конфликтующим детям, нужно проявлять любовь и чувство симпатии, независимо от их поведения, необходимо исключать ситуации, провоцирующие ребенка на конфликт, поднимать статус ребенка на фоне других детей (порицание с глазу на глаз, а похвала на фоне коллектива). Замкнутых, тайно конфликтующих детей необходимо ставить в активную жизненную позицию, повышать их самооценку, статус в коллективе, делать первыми помощниками воспитателя, развивать эмоции, интерес к товарищам через поручение важных ролей и особых заданий, поощрять за самые малые достижения.

Система поощрений и наказаний должна быть очень гибкой. Наказание не должно унижать ребенка. Нужно избавлять детей от вредных привычек, поддерживать успехи, помогать осознавать свои достижения и все, что они делают хорошо.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчеркивания промахов;
- показывать, что вы удовлетворены им;
- уметь и хотеть демонстрировать свою любовь к нему;
- избегать дисциплинарных наказаний;
- проявлять эмпатию и веру в ребенка;
- демонстрировать оптимизм;

- чаще применять слова поддержки («Я уверена, что ты все сделаешь хорошо», «У тебя все получится», «Ты делаешь это очень хорошо» и т. п.) и избегать слов, выражающих разочарование и разрушающих веру ребенка в себя («Ничего-то ты не можешь», «Это для тебя слишком трудно», «Опять у тебя ничего не получается»).

Не следует путать поддержку с похвалой. Поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Похвала заключается в том, что ребенка хвалят за что-то хорошее или за какие-то успехи в определенный период времени. Поддержка в отличие от похвалы может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе. Когда взрослый выражает удовлетворение от того, что делает ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать или делать новые попытки. Поддерживать детей можно с помощью:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Я рада, что ты мне помог», «У тебя все идет прекрасно»);
- прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, обнять ребенка);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, играть с ним, слушать его);
- выражения лица (улыбка, кивок).

При обучении искусству отношений используются разнообразные этические беседы и дискуссии, решение проблемных ситуаций, имитационные и ролевые игры, элементы психогимнастики, чтение и обсуждение художественных произведений, просмотр и анализ фрагментов видеозаписей, обыгрывание ситуаций, социально-поведенческие тренинги, рисование на заданную тему и т. д.

Детский сад выполняет социальный заказ общества (родителей) - подготовить детей к обучению в школе. Под готовностью многие понимают набор способностей и навыков, непосредственно задействованных в обучении, прежде всего уровень когнитивного (познавательного) развития, внимание, память, логическое мышление, координация глаз и т. п. Но важна также роль социального и эмоционального компонента, а развитие социальной компетентности и эмоциональной сферы ребенка некоторые педагоги и исследователи признают главным элементом понятия «психологическая готовность к школе».

