

Использование игровых сюжетов для развития эмоционального интеллекта дошкольников.

Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста – одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции «являются центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка. / Л. Выготский /

Успешно закончивший школу, подававший большие надежды человек в жизни становится неудачником, а другой, как говорят, едва натягивающий до тройки, в жизни становится преуспевающим человеком. У него всё в жизни складывается на «отлично».

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов. Человек, не умеющий регулировать свои эмоции, incapable понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, не может в жизни быть успешным человеком.

Наши мозги устроены таким образом, что мы являемся в первую очередь эмоциональными существами, поэтому наша первая реакция на происходящее с нами событие всегда будет эмоциональной. Никто из нас не может контролировать эту часть процесса. Но мы способны контролировать мысли, возникающие после появления эмоции, и именно от нас зависит, как мы будем реагировать на эту эмоцию — после того, как поймем, в чем она состоит.

Понятие «эмоциональный интеллект (EQ)» не является новым в педагогике. Об этом писали многие учёные, но использовали другие термины. Кроме того, существует ряд взаимосвязанных с эмоциональным интеллектом качеств, в том числе эмпатия, которое первоначально означает процесс эмоционального проникновения в состояние другого человека.

Впервые термин “эмоциональный интеллект” был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П.Саловеем.

Эмоциональный интеллект (EQ) – способность человека управлять самим собой и другими людьми.

Гармоничное восприятие и использование своих эмоций открывает новые горизонты в различных сферах общения. Выстраивать отношения в любых условиях – смысл развития эмоционального интеллекта.

Что получает каждый из нас в результате развития эмоционального интеллекта:

1. Понимание и осознание эмоций освобождает нас от страхов и предрассудков, поэтому нам легче мыслить нестандартно, легче принимать решения.

2. Обладая высоким эмоциональным интеллектом, мы способны вести за собой, т.к. внушаем людям доверие, надёжность, вдохновение.

3. У нас много энергии благодаря эмоциональной гармонии.

В основе развития личности дошкольника лежит эмоциональный интеллект, т. е. понимание, контроль эмоций и ориентация на другого, а также способность сотрудничать с другими людьми.

Эмоциональный интеллект включает в себя самосознание, контроль импульсивности, уверенность, самомотивацию, оптимизм, коммуникативные навыки, умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми.

Эмоциональный интеллект играет важную роль в жизни и карьере каждого человека. Однако для того, чтобы этот уникальный вид интеллекта проявлялся и сработал, он должен развиваться не путём тренингов и семинаров во взрослой жизни, а ещё в детском саду через осознание дошкольником роли и значимости окружающих его людей.

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, а именно:

- умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
- способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Развитие эмоциональной сферы ребенка способствует процессу социализации человека, становлению отношений во взрослом и детском сообществах.

Сегодня уже доказано, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе и эмпатия. Таким образом, развивая эти качества ребенка, можно повысить уровень его эмоционального интеллекта. Этим обоснована необходимость разработки системы педагогических мероприятий, которая направлена на развитие эмоциональной сферы дошкольника, воспитание доброжелательного отношения к сверстнику.

Модель эмоционального интеллекта предполагает последовательное и параллельное развитие четырех основных функций:

- самосознание (образ "Я", понимание "психологического устройства" себя);
- самоконтроль (способность совладать со своими чувствами, желаниями);
- социальная чуткость (умение устанавливать контакты с разными людьми);
- управление отношениями (способность к сотрудничеству, умение поддерживать, развивать, укреплять контакты).

Эти основные функции развиваются на различных этапах дошкольного детства в соответствии с возрастными особенностями ребенка, используя сочетание различных форм обучения.

Используются такие методические средства, как:

- ролевые игры;
- психогимнастические игры;
- коммуникативные игры;
- игры и задания, направленные на развитие произвольности;
- игры, направленные на развитие воображения;
- релаксационные методы;
- использование эмоционально-символических методов.

Содержание работы по развитию эмоциональной сферы можно структурно представить следующим образом:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, спортивные игры и т.д.);
- игротерапия (сюжетно-ролевые, коммуникативные и т.д.);
- арттерапия (рисование, ритмопластика, танец);
- занятия-образы, игры-драматизации, сказкотерапия;
- психогимнастика (этюды, мимика, пантомимика);
- телесно-ориентированные методы, психомышечная тренировка;
- задания, направленные на организацию совместной деятельности и театрализованных игр, составление рассказов и т.п.;
- использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы и т.д.);

Действующие эффективные методы обучения – интерактивные беседы, рассказы и сказки, работа с видеосюжетами, творческая индивидуальная и групповая деятельность (совместное пение, танец, рисование, работа с природными материалами, пантомима, декламация), элементы телесной терапии.

Главным при этом является умелый выбор модели общения, способствующей психологическому комфорту ребенка, не подавляющей его свободу и индивидуальность. Наличие четких правил, создание специфической атмосферы, предоставление детям максимально возможной самостоятельности являются основными условиями предупреждения психоэмоционального напряжения детей.

Отмечено, что дети с нормальной двигательной активностью имеют лучшие показатели в развитии. У них более устойчивы психика и настроение.

У малоподвижных и моторных детей процессы саморегуляции менее совершенны. Мало того, исследователи отмечают, что у многих из них развиваются такие негативные черты характера, как зависть, нерешительность, агрессивность, неуравновешенность и т. д. Эти дети нуждаются в индивидуальном медицинском и психолого-педагогическом сопровождении.

Психотерапевтическая прогулка – это пешая прогулка, основную часть которой составляет ходьба. А она в плане профилактики психоэмоционального напряжения не менее полезна, чем оздоровительный бег.

Особенность такой прогулки в том, что во время ее детям задаются определенные психологические требования, выполнение которых дает им возможность отключиться от беспокоящих их проблем и дать мозгу своеобразный отдых.

В "туристическом агентстве" дети приобретают путевки – маршруты. Цена путевки – демонстрация детьми своих возможностей и достижений. Приобретение "путевки" демонстрацией своих достижений и возможностей укрепляет уверенность детей в своих силах. На таких прогулках дети имеют возможность узнать не только свои достоинства и особые способности, но и способности своих товарищей.

На остановках педагог проводит с детьми игры, которые, в свою очередь, обусловлены спецификой психического состояния данной группы детей. Это могут быть упражнения на психосаморегуляцию состояния, коммуникативно-лингвистические игры, развлекательные, оздоровительные игры и др., смотря по ситуации и местоположению.

4 навыка эмоционального интеллекта

Четыре навыка эмоционального интеллекта можно разбить на две пары: одна образует внутриличностную компетентность, вторая — межличностную (социальную) компетентность. Внутриличностная компетентность формируется за счет навыков

самовосприятия и управления собой, которые концентрируются преимущественно на вас лично, а не на ваших взаимодействиях с другими людьми. Внутриличностная компетентность представляет собой вашу способность сохранять восприимчивость своих эмоций и управлять деталями и общими тенденциями своего поведения. Социальная компетентность состоит из навыков социальной восприимчивости (чуткости, эмпатии) и управления отношениями. Социальная компетентность представляет собой способность понять настроения, поведение и мотивы других людей, с тем чтобы улучшить качество ваших отношений и связей с ними.

Самовосприятие

Единственный способ по-настоящему понять ваши эмоции состоит в том, чтобы уделить достаточное время их осмыслению, пониманию причин их возникновения и сохранения.

Управление собой

Управление собой проявляется в случае, когда вы действуете — или, напротив, воздерживаетесь от действий. Некоторые эмоции способны создать у нас ощущение парализующего страха, способное настолько затуманить наше мышление, что мы не можем найти выхода из создавшегося положения (при условии, что нам нужно что-то делать в этой ситуации).

Социальная восприимчивость

Социальная восприимчивость представляет собой способность точно улавливать эмоции других людей и понимать, что на самом деле с ними происходит. Слушание и наблюдение являются двумя самыми важными элементами социальной восприимчивости. Нам следует дожидаться хода другого собеседника и перестать думать заранее о том, что мы скажем в ответ на очередную его реплику.

Управление отношениями

Чем слабее ваша связь с кем-либо, тем сложнее вам донести до него свою мысль. Если вы хотите, чтобы люди слушали вас, вам нужно практиковаться в управлении отношениями и находить преимущества в каждой связи, даже не самой очевидной.

Особое место в развитии личности ребёнка в дошкольном возрасте принадлежит окружающим его людям. В младшем дошкольном возрасте с их помощью дети знакомятся с некоторыми правилами общения («нельзя драться», «нельзя кричать», «нельзя отнимать у товарища», «нужно вежливо попросить у товарища», «нужно благодарить за помощь» и т.п.).

Чем старше становится дошкольник, тем всё большее число и более сложные правила взаимоотношений он усваивает. Усвоение их происходит с большим трудом, нежели освоение бытовых правил. К концу дошкольного возраста ребёнок усваивает с помощью взрослых также немалое количество правил, связанных с трудовой и учебной деятельностью.

По мере взросления малыша всё важнее для него будут контакты и конфликты со сверстниками. Дошкольники дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, ревнуют, помогают друг другу, а иногда делают мелкие пакости. Все эти отношения остро переживаются ребёнком и окрашены массой разнообразных эмоций.

Эмоциональная напряжённость и конфликтность детских отношений значительно выше, чем среди взрослых. Взрослые иногда не подозревают о той богатейшей гамме чувств и отношений, которую переживают дети, и, естественно, не придают особого значения детским дружбам, ссорам и обидам. Кардинальные экономические,

политические, социальные преобразования и процесс глобализации оказывают на современного дошкольника большое влияние и подвергают таким эмоциональным испытаниям, к которым не может естественным образом адаптироваться человеческая природа. Живя в плену повсеместного прагматизма, мы почти забыли, как нужно радоваться солнцу, звёздам, майскому изобилию природы или первой снежинке, успехам окружающих нас людей, проявлять сочувствие к другим и т.д.

Существует несколько классификаций эмоций. Одной из них, наиболее удобной для практических целей, на мой взгляд, является классификация К.Изарда, которая основана на фундаментальных эмоциях: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Остальные эмоции, согласно этой теории, являются производными.

У маленьких детей недостаточно жизненного опыта, поэтому основной задачей, как педагога – помочь им приобрести опыт умения справляться с трудностями, опыт, способствующий переживанию успеха, радости от умения самостоятельно найти ответ, достичь желаемого результата.

Дети 3-х лет часто с ограничением и негативно воспринимают авторитарные распоряжения воспитателя, организовывая деятельность детей 3 - 4 лет, используя множество игровых приёмов, заинтересовывающих моментов, которые побуждают детей к определённым видам деятельности. В этом случае малыши приобретают следующий опыт:

- по собственному побуждению (без давления взрослых) включаются в предлагаемую действительность;
- детей объединяют общие эмоциональные переживания (поют песенки, улыбаются друг другу, заглядывают друг другу в глаза, прикасаются друг к другу – это совместная радость, доброжелательность);
- появляется заинтересованность;
- растёт активность.

У детей 4 -5 лет уже сформирован определённый опыт, приобретённый ранее. Поэтому дети уже не нуждаются в обилии развлекательных приёмов. У них сформировано представление о последовательности режимных моментов, и дети без сожаления оставляют свои игры, чтобы переключиться на другой вид деятельности. В работе с детьми данного возраста особенно важно:

- научить детей конкретным способам преодоления своего эмоционального неблагополучия, накопления опыта практических действий;
- побуждать детей к действиям, заключающим в себе проявление эмоциональной отзывчивости к сверстникам;
- разъяснять причины, вызывающие эмоциональное неблагополучие в отношениях со сверстниками.

У детей 5 -7 лет происходит социальное развитие, усвоение моральных норм, определяющих отношение к деятельности. У детей данного возраста, возрастает роль дифференцированного подхода к ребёнку, важность оценки деятельности, которая должна побуждать ребёнка к стремлению самостоятельно справляться с заданием, оказывать помощь сверстникам, поддерживать активность, напоминать о нормах отношений к собственным ошибкам и ошибкам товарищей.

К 7 годам значимыми становятся именно доброжелательные отношения, подкрепляемые знаниями конкретных способов проявления внимания, отзывчивости и

умение применять их в различных ситуациях. Необходимо «вкраплять» и инициировать ситуации различных типов, из которых ребёнок должен найти выход.

Очень важно оберегать эмоциональную сферу дошкольника, не ограничивать её развитие системой тренингов. «Мне нравится сама мысль о том, что людей можно научить более глубокому пониманию собственной эмоциональной жизни и помочь им в достижении их целей, - говорит основоположник концепции эмоционального интеллекта Питер Саловей, - но что мне совсем не нравится, так это воспитание комфортности! Боюсь, любая кампания по повышению эмоционального самоконтроля у детей закончится тем, что их станут натаскивать на «единственно верную» эмоциональную реакцию применительно к данной ситуации – смех на празднике, плач на похоронах и так далее».

Важна и профилактика отклонений в эмоциональном развитии ребёнка:

-снятие эмоциональных зажимов. Этому способствуют подвижные игры, танцы, пластика, физические упражнения;

-проигрывание различных ситуаций для обучения владению собственными эмоциями. В этом направлении широкие возможности предоставляет ролевая игра. Сюжетами для таких игр следует выбирать трудные ситуации, предполагающие яркое проявление эмоции, чувств. Например: «На дне рождения друга», «На приёме у врача», «Дочки-матери» и др.;

-в работе с маленькими детьми – младшего и среднего дошкольного возраста - наиболее эффективно использовать игры с куклами. Ребёнок сам выбирает «смелую» и «трусливую», «добрую» и «злую» кукол. Роли следует распределять следующим образом: за «смелую» куклу говорит взрослый, за «трусливую» – ребёнок. Затем меняются ролями, что позволит ребёнку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения и проявить различные эмоции;

-открыто побеседовать с ребёнком о чувствах, оказывающих отрицательное воздействие на существующий у него образ «Я». Это не всегда удаётся сразу, ребёнок часто не хочет об этом говорить вслух. Но если он доверяет вам, то сможет выразить свой негатив словами. При проговаривании вслух чувства ослабевают и уже не оказывают такого разрушительного действия на психику.

Помнить, что эмоциональное благополучие ребёнка – главное условие его физического и душевного здоровья.

Известный физиолог Н.М. Щелованов писал: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребёнка, но и имеют важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Эмоции неистребимы. Они не исчезают, а откладываются в подсознании. Именно отсюда формируются добрые и злые, жизнерадостные и грустные, открытые и замкнутые люди. Очень важно научить ребёнка бороться и побеждать страх, злость, жадность; важно научить удивляться и заботиться, грустить и радоваться, сочувствовать и гордиться...