Эмоциональный интеллект дошкольников: особенности развития

В дошкольный период происходят интенсивное интеллектуальное развитие и рост ребенка. Именно в это время формируется его умственный и эмоциональный интеллект – основа для дальнейшей успешной адаптации в социуме.

Полноценное интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка обеспечивается только за счет поддержки родителей. Они как никто смогут контролировать, корректировать и формировать те личные качества, которые помогут ребенку эффективно взаимодействовать с людьми, адекватно реагировать на ситуации и встающие перед ним задачи.

**Этапы развития эмоционального интеллекта у дошкольников**

Эмоциональный интеллект означает способность к пониманию и принятию окружающих людей, к выражению своих эмоций и управлению ими. Взрослые люди, как правило, умеют контролировать свои эмоции, но и они думают и поступают неадекватно в моменты сильного эмоционального напряжения. Если вы маленький ребенок, вы поступаете так все время.

Развитие эмоционального интеллекта идет с разной скоростью. Нет единой линейной модели, по которой можно было бы определить, в какой мере он должен быть развит у ребенка к определенному возрасту. Тем не менее психологи выделяют ключевые точки на пути от чисто сенсомоторного восприятия к дружбе и импульсивному контролю.

Развитие эмоционального интеллекта у детей происходит в несколько этапов:

Начало эмоционального осознания – сначала собственных чувств, затем эмоций, которые испытывают другие люди.

После того как ребенок начнет распознавать, идентифицировать и воспринимать эмоции, понимать, что такое чувство, он учится читать выражение лица, язык тела и жестов, тон голоса, другие проявления эмоционального состояния других людей. Он уже способен оценить это состояние, характеризуя человека, как «злой», «веселый», «грустный», «счастливый».

Описывая чувства, характеризуя эмоции, ребенок расширяет свой эмоциональный словарь, используя его, чтобы передать свои чувства и охарактеризовать состояние окружающих.

Ребенок начинает проявлять эмпатию – сочувствие. В какой-то период это выражается в чувстве неуверенности, беспокойства из-за того, что кому-то из окружающих плохо или грустно. Он начинает испытывать симпатию к более слабым – детям младшего возраста, животным.

Маленький человек начинает контролировать и управлять своими эмоциями, применять свои навыки для выбора стратегии поступков и реакций в зависимости от испытываемых чувств. Например, эти чувства можно не сдерживать, если они положительные, и, наоборот, не всегда демонстрировать отрицательное отношение к происходящему.

Ребенок начинает понимать, что именно вызывает у него и у других людей положительные или отрицательные эмоции.

Он начинает осознавать взаимосвязь между эмоциями и поведением. Например: «Мама смеется, потому что у нее хорошее настроение; папа надел новую рубашку, потому что радуется встрече с бабушкой».

Эмоциональный интеллект старших дошкольников должен соответствовать седьмому этапу развития.

**Развитие социально-эмоционального интеллекта естественным образом**

Эмоциональное развитие ребенка так или иначе происходит естественным путем. Родители выслушивают его, поддерживают и сопереживают, моделируя и усиливая определенные формы поведения. Даже простое обсуждение тем, вызывающих у ребенка определенные эмоции, помогает ему осмыслить их, увеличить словарный запас.

С практикой, которая приобретается в семье и в общении со сверстниками в детском саду, ребенок приобретает навыки эмоциональной саморегуляции – способность управлять своим опытом и выражением эмоций. Уже к четырем годам большинство детей начинают использовать простейшие стратегии для устранения внешних раздражителей. Например, они закрывают глаза, когда напуганы, и затыкают уши, когда слышат громкий шум.

Эмоциональный интеллект ребенка еще не позволяет использовать более сложные стратегии для эмоциональной саморегуляции. Например, к 10 годам многие дети уже способны использовать две основные категории эмоционального поведения, свойственного взрослым: то, которое направлено на решение проблемы, и то, которое направлено на то, чтобы терпеть эмоции. То есть когда человек выбирает одно из двух:

* внести изменения, чтобы решить проблему, и начинает решать ее, ориентируясь на проблему, выявляя проблему и составляя план ее решения;
* определить проблему как нерешаемую и начать справляться с эмоциями, работая над тем, чтобы терпеть и контролировать страдания.

Эмоциональный интеллект старших дошкольников не настолько развит, но уже включает в себя принятие, понимание и способность выражать свои эмоции и управлять ими.

Еще пару десятков лет назад целью воспитательного процесса было достижение академических результатов, развитие умственного интеллекта. Но впоследствии стало понятно, что гармоничное развитие личности невозможно без развития эмоционального интеллекта. Тем более что оценить эмоциональный интеллект даже проще, чем умственный.

Самоконтроль как одна из составляющих эмоционального интеллекта особенно важен для прогнозирования дальнейших достижений у детей. Дети, которые способны подавлять импульсы (часто движимые эмоциями) и избегать отвлекающих факторов, демонстрируют высокую степень социализации и чаще способны достигать поставленных целей.

Исследования, проводимые западными психологами, в которых экспериментальные группы детей наблюдались затем в течение 30 лет, показали, что самоконтроль гарантирует жизненный успех в большей степени, чем высокий IQ, социально-экономический статус и семейное окружение. Дети, которые превратились во взрослых с высоким уровнем самоконтроля, были также более здоровыми, зарабатывали больше денег и реже имели судимости или проблемы с алкоголем.

**Технологии развития эмоционального интеллекта дошкольников**

Для развития эмоционального интеллекта используют разные технологии и методы. К наиболее эффективным относятся:

Сюжетно-ролевые игры, в которых, примеряя на себя роль с установленной условиями игры поведенческой моделью, ребенок учится понимать других людей, учитывать их побудительные мотивы, настроения, пожелания. Одна из форм ролевых игр – кукольный театр.

Чтение сказок, произведений детской художественной литературы. В таких произведениях добро и зло четко разделены между собой. Однозначная авторская оценка склоняет ребенка к тому, чтобы сопереживать положительным героям и возмущаться поведением отрицательных персонажей.

Творческая деятельность. Рисование, лепка. Изготовление поделок формирует эстетическое чувство и чувство вкуса. Ребенок переносит восприятие прекрасного или ужасного, уродливого на поступки и высказывания других людей.

Специальные игрушки. Такие игрушки пока что можно найти не в каждом магазине, но приобрести их можно через интернет, причем предназначены они для детей с самого юного возраста. Это может быть игрушка-рукавичка (крольчонок, лягушонок) с карточками, обозначающими эмоции, – такой набор позволяет придумывать вместе с малышом истории приключений и понимать, что чувствует их герой. Или, например, набор из нескольких овалов лиц и готовых выражений губ, глаз, бровей. Используя фантазию и этот набор, также можно составить множество интересных историй и рассказать о том, что чувствуют и как себя ведут их герои в разных жизненных ситуациях.

Совместная деятельность. Привлекайте детей к совместным занятиям трудом, творчеством или, например, уходу за домашними питомцами, младшими членами семьи. Дома вместе с родителями или с другими детьми в дошкольном учреждении ребенок учится эмоциональному взаимодействию, которое помогает достигать общих целей, преодолевать трудности и препятствия, добиваться нужного результата.

Выберите подход с учетом характера ребенка, он не должен быть ни слишком сложным, ни слишком простым, чтобы не утомлять. И помните, что каждый ребенок уникален и будет развиваться в своем темпе. Поэтому вариант, который подходит одному ребенку, может быть слишком сложным для другого, и наоборот.

И помните, что успех занятий с ребенком по развитию эмоционального интеллекта в семье или детском саду обеспечивается за счет создания безопасного пространства, в котором ребенок будет чувствовать поддержку и получать свободу выражать свои эмоции.

Материал взят с сайта <https://zen.yandex.ru>