**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад "Теремок" г. Урень Нижегородской области**

**Консультация**

***"Развиваем эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста"***

**Подготовил: педагог-психолог**

**Смирнова Е.Н.**

**2024**

1 слайд

Вы замечали, что бывшие троечники часто оказываются в жизни гораздо успешнее и счастливее отличников?

Конечно, можно обвинять их в нечестности или искать причину в счастливом стечении обстоятельств.

Однако, лучше вспомнить, как они мастерски договаривались о том, чтобы списать, умело пользовались подсказками и очаровательно улыбались учительнице, загораживая спиной сломанную герань на подоконнике.

Почти сто лет назад психологи пытались дать научное объяснение подобным явлениям, выделив особый тип способностей – эмоциональный интеллект.

2 слайд

**Эмоциональный интеллект** — это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

Именно такое определение впервые ввели Джон Майер и Питер Сэловей в 1990 году в своей статье с одноимённым названием. Чуть позже к команде присоединился Дэвид Карузо, который стал автором единственного признанного научным сообществом теста для определения уровня ЭИ – MSCEIT.

Человек с высоким уровнем ЭИ способен находить общий язык с окружающими людьми, внимательно относиться к своим и чужим проблемам, контролировать эмоциональные реакции и стать в будущем востребованным специалистом на работе.

К таким людям чаще тянутся другие эмоционально незрелые сверстники. ЭИ тесно связан с психологическим здоровьем — чем он выше, тем человек более уравновешен и менее подвержен психосоматическим заболеваниям.

3 слайд

Зачем развивать эмоциональный интеллект у дошкольника 1. Управление собственным поведением Допустим, у ребенка отобрали любимую игрушку. В ответ он начинает кричать, плакать, может даже лезть в драку. Почему? Потому что он испытывает эмоции – обиду, грусть, злость.  
Когда ребенок не понимает своих чувств, он начинает просто реагировать на ситуацию. Однако, когда он понимает, что чувствует, то начинает «решать». Ребенку, как и любому взрослому, прежде чем начать исправлять, нужно понять свое отношение к произошедшему.  
 Когда ребенок знает себя – свои реакции на различные события, предпочтения, когда понимает свое настроение и отношение к происходящему, ему становится гораздо легче регулировать свое поведение.

2. Понимание чувств других людей На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребенок учится понимать чувства других людей. Почему это важно?  
В первую очередь, понимание других способствует развитию компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты.  
 Развивается способность к эмпатии. Принятие чужих чувств, осознанное сопереживание и сочувствие способствует формированию тесной внутренней связи с родными и друзьями, и является неизменной частью успешной семейной жизни в будущем.  
 Понимание чувств других необходимо для формирования ответственности, ведь оно позволяет прогнозировать последствие своих действий – как для окружающих, так и для самого себя.

4 слайд

Как развить эмоциональный интеллект у ребенка Практически все дети рождаются эмоционально открытыми и, по мере взросления малыша, уровень эмоционального интеллекта развивается и совершенствуется наравне с крупной и мелкой моторикой, слухом, речью, памятью и другими процессами.

Педагоги принимают непосредственное участие в процессе развития эмоционального интеллекта ребенка. Основная цель – научить малыша жить в гармонии с собой, принимать в себе весь спектр чувств – любовь, радость, гордость, зависть, ревность, злость, страх. И не нужно делить эмоции на плохие и хорошие, ведь все они имеют место быть в душе человека.  
  
**Отражение чувств ребенка** Первый и основной навык эмоционального интеллекта – понимание своих эмоций. Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает.  
 Ведь когда малыш радуется, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название. Раз за разом сознавая их, малыш понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них.  
«Похоже, тебе сейчас очень весело»  
«Ты сейчас такой счастливый, как солнечный зайчик»  
«Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен»  
«Я вижу, что ты очень растерян»  
«Наверное, ты сейчас сердит, как грозный лев»  
 Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их – все, что может рассказать об эмоции, полезно для развития первой ступени эмоционального интеллекта – понимания самого себя.

**Показывайте свои чувства** Педагог для большинства детей – модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими чувствами. Ему нужно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшего, расстроенного, иногда разозленного, иными словами – естественного.

Поэтому для воспитателя важно в первую очередь не бояться быть «настоящим», чтобы ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями.  
 Показывая свои чувства, вы, как образец для подражания, даете право и ребенку переживать все многообразие эмоций, учите выражать их приемлемым способом**.**

Озвучивайте свои эмоции так же, как озвучиваете эмоции своего ребенка:  
«Я так горжусь твоими увлечениями»  
«Я радуюсь, когда ты радуешься»  
«Сейчас я очень сержусь из-за разлитых на ковер красок»  
«Я злюсь, когда меня не слушают»

**Побуждайте ребенка анализировать свое состояние**Когда у ребенка развивается речь и появляется возможность вести диалог, можно начинать проговаривать эмоции через альтернативные вопросы:  
«Тебе весело или грустно?»  
«Интересно или скучно?»

Ради, казалось бы, простого ответа «Да» или «Нет» малыш проделывает большую работу, прислушиваясь к себе, распознавая эмоции и анализируя способ их выражения. Именно этот процесс и отвечает за развитие эмоционального интеллекта ребенка.  
Разобравшись с противоположными эмоциями, можно будет переходить к близким вариантам, уточняя у малыша, обижается он или злится, испытывает радость или восторг, грусть или разочарование. И, наконец, познакомившись с различными эмоциональными оттенками, научившись распознавать и проживать их, ребенок сам сможет ответить на вопрос «Что ты чувствуешь?».

5 слайд

Если педагог эмоционально закрыт: Часто мы сталкиваемся с собственной эмоциональной закрытостью, что, конечно, влияет на развитие эмоционального интеллекта ребенка. Взрослый не готов понимать и принимать эмоции ребенка, потому что не распознает их сам в себе. И потому готов сделать все для того, чтобы ребенок вел себя «хорошо» и спокойно – радовался потише, веселился посдержанней. В данном случае истинное значение «хорошего поведения» – удобное поведение.  
 Подобное спокойное поведение блокирует чувства ребенка. Ребенок понимает, что плакать, злиться, обижаться нехорошо и вытесняет такие чувства – сначала он перестает их показывать, затем и осознавать.  
 Блокировка таких неприятных переживаний, как обида, страх, зависть, печаль, гнев, может привести как к проблемам с коммуникацией, так и к нарушениям в психической сфере (навязчивые состояния, эмоциональные срывы, психосоматические заболевания, неожиданные страхи).

Человек чувствует себя счастливым только когда понимает и распознает все свои чувства, умеет ими управлять и проживать их.

Не бывает эмоций плохих или хороших – каждая из них важна для адекватной оценки происходящего, эффективной коммуникации, мотивации, высокого качества жизни. Эмоциональная зрелость позволяет «дышать полной грудью».  
 Потому, если форма выражения чувств взрослого или их интенсивность является проблемой, с этим нужно работать. Это одинаково важно для гармоничного развития эмоциональной сферы как ребенка, так и самого взрослого.

Сомневаетесь в вашем уровне эмоциональной открытости? Определить его поможет простой тест. Вспомните недавнюю обыденную ситуацию и какие чувства вы при этом испытывали. К примеру, что вы чувствовали по дороге на работу?  
 Если ваш ответ подразумевает то, о чем вы думали (о количестве запланированных дел, что подарить коллеге на день рождения или в какой магазин зайти после работы) – вам стоит обратить внимание на развитие эмоциональной сферы.  
 Вы больше задумались о своих чувствах, чем о мыслях, их вызывающих («У меня было плохое настроение» вместо «Я был раздражен из-за долгого стояния в пробке»)?

Вам не составило труда вспомнить эмоциональное состояние, сопровождающее вас в пути?  
 Поздравляю, вам не стоит беспокоиться об уровне открытости эмоционального интеллекта.

Чаще наблюдайте за своим эмоциональным состоянием, старайтесь распознавать испытываемые эмоции, спрашивайте себя "Что я чувствую?".

Игры для развития эмоционального интеллекта у детейЧтобы помочь ребенку познать все многообразие эмоций, научиться осознавать и выражать словами свои и чужие чувства, существует множество игр и упражнений. Для начала я подготовила самые простые из них ознакомьтесь с ними, пожалуйста (раздаю листовки)

*Игры для развития эмоционального интеллекта у детей*

"Такой разный мяч" Бросая ребенку мяч, говорите: «Я радуюсь, когда...», затем по очереди озвучивайте варианты: «...ем мороженое, светит солнце, гуляем в зоопарке, улыбается мама». Чем больше вариантов наберется, тем лучше. Следите за отсутствием повторений. Далее продолжайте игру с другими эмоциями: я грущу, злюсь, удивлен, мне страшно, интересно, стыдно и т.д.

"Пиктограммы" Для этой игры понадобятся пиктограммы – карточки с изображением эмоций. Переверните их рисунками вниз. Пусть ребенок возьмет одну из них и, не показывая ее другим, изобразит нарисованную эмоцию. Угадавший тянет следующую карточку.

**«Зеркало»**

Вы без слов показываете эмоцию с помощью мимики и жестов, а ребёнок старается угадать. Затем нужно поменяться ролями. Можно играть не только вдвоём, но и командами.

**Упражнение "Тренируем эмоции"**

Упражнения на развитие чувств и эмоций детей, на развитие умения передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жеста:

• Сладкая конфета

• Горькое лекарство

• Кислый лимон

• Грязная бумажка

• Красивая игрушка