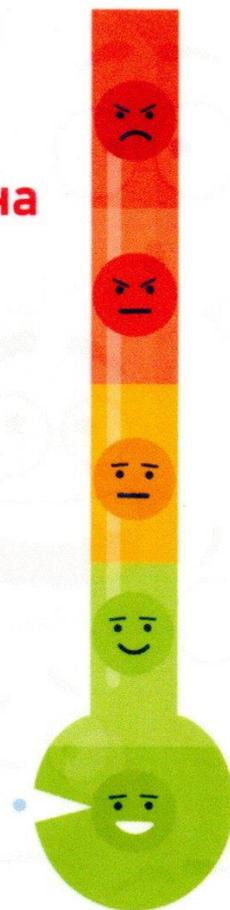


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК» С.ПЕРОВО
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(Практический материал, обобщение опыта работы)

**Педагог-психолог:
Ковтуненко Маргарита Геннадьевна**



СОДЕРЖАНИЕ

1.	Теоретические аспекты определения и развития эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте	3
2.	«Инструменты» в работе педагога-психолога для развития эмоционального интеллекта.	6
3.	Картотека упражнений для развития EQ.	12
4.	Картотека этюдов на выражение эмоций	21
5.	Список программ для развития эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте.	34
6.	Психодиагностический инструментарий:	35
	✓ Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей». Автор А.М. Щетинина. (для родителей и воспитателей)	
	✓ Определение эмоционального уровня самооценки. Автор А.В.Захарова.	
	✓ Методика «Что- почему –как» М.А. Нгуем	
	✓ Методика «Волшебная страна чувств»	
	✓ Методика «Выбери свое место на дереве» Дж. Ломпен	
	✓ Методика «Эмоциональные лица» Н.Я. Семаго	
	✓ Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций».	
	✓ Графическая методика «Кактус». Автор М. А. Панфилова	
	✓ Проективная методика «Три желания».	
7.	Список литературы, вебинаров по вопросам развития эмоционального интеллекта.	58

Теоретические аспекты определения и развития эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте

Все вы знаете, что родители сейчас большое внимание уделяют интеллектуальному развитию детей. При этом всё большее количество детей испытывают трудности в общении со сверстниками. Дети часто не могут правильно оценить эмоциональное состояние своего сверстника, а также испытывают трудности в выражении своего эмоционального состояния. Осознание своих эмоций и контроль над ними снижены. Между детьми возникают частые конфликты, которые они не умеют разрешать. К сожалению, приходится отметить, что дети становятся менее отзывчивыми к чувствам других людей.

Недостаточное развитие эмоциональной сферы способствует возникновению феномена «засушенное сердце (отсутствие чувства), о котором писал Л.С. Выготский. Дошкольным учреждениям необходимо уделять большое внимание этой проблеме.

Именно в дошкольном возрасте ребёнок живёт в «мире эмоций», его эмоциональная сфера пластична и легко поддаётся коррекции.

Эмоциональный интеллект (EQ) – это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей

Джон Майер выделяет четыре составляющие эмоционального интеллекта:

- восприятие – умение распознать эмоции вербальным (с помощью речи) и невербальным (жесты, мимика, поза, поведение) способами;
- понимание – способность устанавливать причинно-следственные связи между возникшей эмоцией и мыслью, на неё повлиявшей;
- управление – навык, позволяющий работать с эмоциями (подавлять, вызывать или направлять);
- использование – совершение действий, направленных на активизацию работы мозга благодаря эмоциям.

К особенностям эмоционального интеллекта у дошкольников относят следующие:

- непосредственность и открытость;
- незрелость в определении своих и чужих эмоций по внешним и внутренним признакам;
- оптимизм и позитивность;
- лёгкий эмоциональный отклик на различные события;
- резкая смена эмоционального настроения под влиянием внешних событий.

Рассмотрим, как развивается эмоциональный интеллект у детей по возрастам.

Ранний возраст

Ребёнок от рождения и до трёх лет максимально активно впитывает всю поступающую информацию. С самых первых месяцев жизни он реагирует на эмоции мамы и папы. Улыбается и смеётся в ответ или плачет, если слышит негативные интонации. По мере взросления учится считывать эмоции людей и применять эти знания для достижения своих целей.

Дошкольный возраст

В три года ребёнок впервые начинает отделять себя от мамы и папы и пытается стать самостоятельным. Это непростое для родителей время называется «кризисом трёх лет», или

«Я – сам», и несёт в себе огромный потенциал для развития у ребёнка индивидуальности. Чаще всего именно в этом возрасте ребёнок будет отрицать даже те факты, которые нелогично отрицать. Специально надевать шорты на голову, а футболку на ноги и говорить, что так и должно быть.

Родители должны дать малышу возможность на своём опыте определить, как правильно и лучше поступить. Не стоит наказывать за строптивое поведение, лучше запаситесь терпением и дождитесь окончания первого серьёзного кризиса.

После его окончания ребёнок-дошкольник вступает в активную социальную среду. Теперь его окружают не только мама, папа, бабушка и дедушка, но и другие взрослые и дети. На протяжении всего дошкольного детства ребёнок приобретает коммуникативные навыки, учится понимать эмоциональный мир, что помогает ему выстраивать социальные связи и готовит к дальнейшим этапам жизни.

Этапы развития эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста происходит поэтапно:

1. **Ребёнок начинает понимать свои чувства.** На этом этапе родители вместе с ребёнком обсуждают эмоции, обращаясь к художественной литературе или мультфильмам, обсуждают чувства героев и свои собственные. Здесь также важно ежедневно интересоваться у ребёнка, какое у него настроение, какие он испытывал эмоции за день.
2. **Ребёнок начинает понимать чувства других.** Этот этап даёт родителям возможность показать ребёнку, что мама или папа не всегда бывают в хорошем настроении и что это нормально. Здесь уже можно объяснить ребёнку, что Вы не хотите играть в догонялки, потому что сильно расстроились из-за проблем по работе и хотите спокойно посидеть с малышом. Родители продолжают обращаться к сказкам или мультфильмам, анализируя чувства героев. Понимая чувства другого, ребёнок развивает в себе эмпатию. Важно показывать на своём примере взаимоотношения с другими людьми, строить атмосферу взаимопонимания между родителями.
3. **Ребёнок учится управлять своими эмоциями.** На этом этапе родители показывают, как можно выразить негативные чувства, не причиняя никому вреда, например, громко покричать и попрыгать, поколотить подушку и т.д. Важно также научить поднимать себе настроение подходящими для ребёнка способами. Выясните, что ребёнку больше всего нравится и от чего у него улучшается настроение.

Как развивать эмоциональный интеллект

Зарождение эмоционального интеллекта происходит непосредственно в семье, и способствуют этому, конечно же, родители. Этот процесс естественен, так как через общение с ребёнком, через проявление к нему чувств малыш учится понимать эмоции.

Взрослый должен объяснить ребёнку все многообразие эмоций и чувств, объяснить, что испытывать те или иные эмоции нормально, даже если это злость или страх. Важно не обесценивать эмоции ребёнка распространёнными фразами типа «мужчины не плачут». Так Вы поселите в душе ребёнка стыд за собственные ощущения, а это негативно скажется на развитии высокого уровня эмоционального интеллекта.

Когда малыш плачет, в первую очередь родители пытаются его как можно скорее успокоить быстрыми методами. Попробуйте объяснить ему, почему возникла такая эмоция. Например, «ты расстроился, потому что не хочешь идти домой с прогулки». Испытывая собственные эмоции, также рассказывайте ребёнку, какие они и почему возникли.

Проявление и понимание всех эмоций, вне зависимости от того, негативные ли они или положительные, очень важно для здоровой психики у ребёнка. Подавленные эмоции в детстве негативно отражаются на качестве жизни уже во взрослом возрасте. Поэтому взрослым так важно помогать ребёнку улучшать эти навыки.

В дошкольном возрасте детей можно разделить на три группы в зависимости от их эмоционального состояния: дети с повышенной чувствительностью, дети со стабильной эмоциональностью и дети со слабым выражением эмоций.

Именно в период дошкольного детства развитие эмоционального интеллекта будет наиболее эффективным. Первоочередная задача – научить ребёнка распознавать основные эмоциональные состояния: радость, удивление, злость, презрение, стыд, страх, печаль, интерес. В таком возрасте малыш ещё не способен полностью управлять своими эмоциями, однако восприятие и понимание, о которых говорилось ранее, являются первыми двумя ступеньками к этой способности, что может очень пригодиться в будущем особенно на этапе перехода от дошкольного детства к школьному обучению.

Необходимо объяснить детям, что эмоции бывают разными, приятными и не очень. Не стоит бояться их отрицательных проявлений, ведь все эмоции и чувства важны, все они возникают не просто так, а в ответ на какой-либо раздражитель. Чем быстрее ребёнок это осознает, тем легче он научится приспосабливаться к новым ситуациям и людям, объяснять свои и чужие поступки.

Чем меньше запретов на эмоции, тем выше уровень развития эмоционального интеллекта. Такие люди способны находить общий язык с окружающими, более внимательно относиться к проблемам и их решению, контролировать свои реакции на внезапно изменившиеся планы.

Для чего же у детей необходимо развивать эмоциональный интеллект? В первую очередь, это поможет сформировать коммуникативные навыки и наладить общение с окружающими. В дошкольном возрасте у детей возникает потребность общаться как со сверстниками, так и со взрослыми, и от того, насколько этот процесс будет успешен, зависит вся дальнейшая социализация ребёнка. Ещё одним из благоприятных воздействий развития эмоционального интеллекта является гармонизация всех компонентов психики, повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки, умение разбираться в своих и чужих эмоциях, развитие эмпатии.

Инструменты в работе педагога-психолога для развития EQ (из опыта работы)

	<p>«Кубик настроений»</p> <p>Данное упражнение проводится со специальным кубиком, на каждой стороне которого изображена одна эмоция (это могут быть лица или смайлики, по которым можно чётко определить и назвать эмоцию). Кубик передается из рук в руки, или подбрасывается ребенком.</p> <p>Ребёнку задаётся вопрос: «Что за эмоция тебе выпала? Покажи такое же выражение лица. Давай придумаем ситуацию, в которой ты испытываешь что-то подобное».</p> <p>Необходимо объяснять, почему могут возникнуть такие чувства и как можно действовать в таких ситуациях.</p>
	<p>«Зеркало эмоций».</p> <p>Это упражнение напоминает всеми любимого «Крокодила», только в данном случае отгадать нужно не конкретный предмет, а эмоцию. Педагог может показать с помощью выражения лица и жестов какое-либо эмоциональное состояние, а ребёнок попытается угадать и повторить в отражении эту эмоцию. Затем можно поменяться ролями. Упражнение проводится как в индивидуальной, так и в групповой форме.</p>
	<p>«Дневник настроения»</p> <p>Это собирательное название для разнообразных комплексов детских достижений, которые помогут дошкольникам наглядно отслеживать свои успехи в какой-либо деятельности. К ним можно отнести дневник побед (что-то, что удалось совершить впервые), дневник хороших воспоминаний (лучшие моменты каждого дня), дневник успеха (самые результативные показатели за день, неделю или месяц). Необходимо понимать, что дневники составляются исходя из мнения ребёнка о наличии какого-либо успеха, победы или воспоминания. То, что кажется взрослому мелочью и недостойным внимания, для дошкольника может иметь большое значение.</p>



Дидактическая игра «Найди такую же»

Дидактическая игра на развитие способности узнавать эмоции и соотносить рисуночные и реальные изображения людей с подходящей пиктограммой.

Игра подходит для работы как с дошкольниками, так и с младшими школьниками, в том числе и с обучающимися с ОВЗ.

· карточки с заданиями (рисуночными изображениями эмоций).



«Подушка злости»

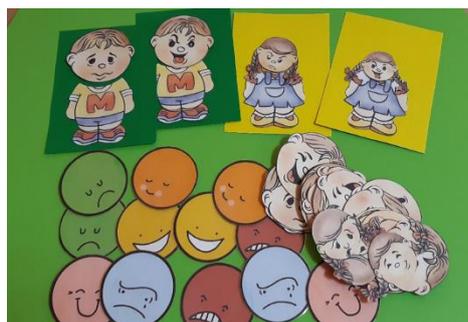
Это упражнение используется, чтобы помочь детям с физической агрессией выплеснуть её наружу. Для этого в группе или дома в специальном месте хранится подушка, которую злящийся дошкольник может время от времени бить, пинать и топтать. Таким образом происходит хорошая разгрузка нервной системы, снижение агрессивного поведения благодаря использованию социально-приемлемого способа выражения гнева.



Игра «Мирилка»

С помощью игры происходит формирование эмоционально-положительных взаимоотношений в детском коллективе, ребята учатся анализировать поступки.

Для того чтобы помириться друг с другом дети просовывают ручки укол в конвертик, и произносят стишки-мирилки.



Дидактическая игра «Настроение Миши и Даши»

Ребенку читается рассказ, показывается карточка с проблемной ситуацией. Идет совместное обсуждение. Вопросы к ребенку: Выбери подходящий смайлик для этой ситуации?

Назови эмоцию (радость, страх, грусть, злость).

Как ты думаешь, когда это бывает?

Какую эмоцию испытывает Миша, Даша?

Какое лицо может быть у тебя? – ребенок показывает мимикой эмоцию.



Пиктограмма эмоций

Цель: формирование умения передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.

Оборудование: кубик «Эмоции»

Описание упражнения: дети становятся друг за другом таким образом, чтобы они видели спину впереди стоящего ребёнка. Тот, кто стоит последним, кидает кубик и, не называя выпавшую эмоцию, изображает её с помощью мимики и пантомимики впереди стоящему ребёнку. После этого переходит в самое начало колонны. Тот, кому передали эмоцию показывает её следующему игроку. Так до тех пор, пока эмоция не вернётся к игроку, который её показывал первым. После этого детей опрашиваю, какую эмоцию они передавали и только после этого первый игрок показывает грань на кубике с изображением эмоции, которую он передавал.



Игра «История одного героя»

Вопросы:

Какое чувство испытывает, выбранный тобой герой?
Как ты это понял?

Бывают ли у тебя такие чувства? В каких ситуациях ты испытываешь эти чувства?

Что главному герою может помочь преодолеть его трудности?

Как бы ты поступил на месте этого героя?

Как ты думаешь, что с ним произошло?

Что произойдёт с героем дальше?

Где он живёт?

Есть ли у него друзья?

Как ты думаешь о чём он мечтает?



МАК «Монстрики чувств»

Задание 1. Ребенку предлагают выбрать любую карточку, и не показывая другим изобразить эмоцию, чтобы остальные могли угадать.

Задание 2.

Выбери карточку (любую понравившуюся или вслепую –

по желанию ребенка). Опиши, что чувствует этот монстрик. Почему? Что с ним случилось?

(Помогите наводящими вопросами, если необходимо.)

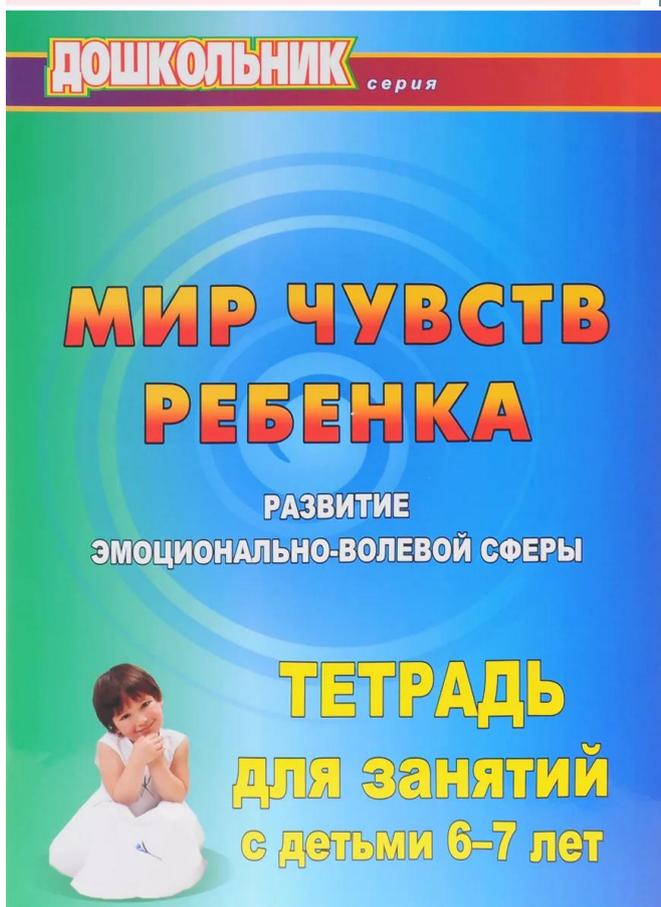
) Кто из других монстриков

	<p>связан с этой ситуацией? Кто может ему помочь или успокоить, если это нужно?</p> <p>Задание 3. Выбери карточку, которая нравится больше всех. Как ты думаешь, что чувствует монстрик? Почему? В каких случаях ты чувствуешь себя так же? (Ответы ребенка.) А теперь выбери карточку, которая нравится тебе меньше всех. Как ты думаешь, что чувствует этот монстрик? Почему? В каких случаях ты чувствуешь себя так же? Когда, в каких ситуациях? (Ответы ребенка.)</p>
	<p>«Эти разные эмоции» - волшебный сундучок</p> <p>Играя с карточками ребенок научится понимать мимическое выражение эмоций и причины их возникновения. Варианты игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «повторюшки» вытаскиваете из колоды любую карточку. Спросите у ребенка кто изображен, и какую эмоцию он испытывает. Попросите изобразить эмоцию. - Попросите подобрать эмоцию, похожую на ту что вы показываете. Нарисовать данную эмоцию.
	<p>Игра «Хорошо-плохо»</p> <p>Ребенку предлагается рассказать, что происходит на картинке, что было или что будет. И рассказать какие эмоции испытывают дети.</p> <p>Оценить как они поступают: хорошо или плохо.</p>
<p>РАДОСТНЫЙ</p> 	<p>Атлас «Эмоций» подбери нужную эмоцию</p> <p>Ребенку предлагается определить какую эмоцию испытывает ребенок на картинке (рабочем листе). Выбрать из предложенных карточек, фотографии, на которых люди испытывают такие же эмоции.</p>

	<p style="text-align: center;">Игра «Конструктор эмоций»</p> <p>Ребенку предлагается собрать какую - либо эмоцию, прикрепив части лица по предложенному образцу, либо по предложенной ситуации.</p>
	<p style="text-align: center;">Игра «Цветок настроения»</p> <p>Можно использовать в нескольких вариациях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребенку предлагается выбрать лепесток, того цвета с которым ассоциируется его настроение сегодня, - предложить ребенку выбрать цвет эмоции, которую он испытывает сейчас, - предложить определить цвет настроения эмоции, по пиктограмме (используется черно белый вариант пиктограмм)
	<p style="text-align: center;">Игра «Мои эмоции»</p> <p>Игра может быть использована для знакомства с основными эмоциями.</p> <p>Можно предложить ребенку составить определенную эмоцию, изобразить ее мимикой, подобрать эмоцию к сказочному герою и тд.</p>

К положительным последствиям регулярного проведения этих и других игр и упражнений на развитие эмоционального интеллекта можно отнести следующие: обогащение эмоционального словаря, снижение стремления к нереалистичным задачам, вызывающим фрустрацию и негативные внутренние состояния, независимость от отрицательного настроения окружающих, снижение способности «заразиться» этими состояниями, умение отказывать в тех делах, которые не принесут положительного опыта, научиться наслаждаться любимым делом, при этом акцентируя внимание на положительных эмоциях от процесса, а не результата.

Рабочие тетради



Список программ
по развитию эмоционального интеллекта для дошкольного возраста

1. Дворецкая И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2019 г.
2. Дворецкая И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 6-7 лет: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2019 г.
3. Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. Чувства всякие нужны, чувства всякие важны. Программа эмоционально-волевого развития детей 4-5 лет. – М.: Речь, 2011 г.
4. Уханова А. В. Завтра в школу! Развитие эмоций и навыков общения у ребёнка. – М.: Речь, 2011 г.
5. Шиманская В.А., Огородник О.Я. Краски эмоций. Базовый курс развития эмоционального интеллекта детей 5-7 лет. – М.: Просвещение, 2018 г.
6. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия, игры. Пособие для практических работников детских дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ., 1999 г.
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002.
8. Давай поиграем! Давай познакомимся! Система тренингов по развитию эмоциональной сферы дошкольников. 3-6 лет. / Автор-составитель Пазухина И.А. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021 г.
9. Пазухина И.А. Познаем себя и других. Программа психолого-педагогического сопровождения социально-эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022 г.

Психодиагностический инструментарий:

1. Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей». Автор А.М. Щетинина (для родителей и воспитателей).

Цель: выявить характер проявления эмпатических реакций и поведения у детей.

2. Определение эмоционального уровня самооценки. Автор А.В.Захарова.

Цель: изучить Я-КОНЦЕПЦИЮ личности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста.

3. Методика самооценки «Дерево». Автор Д.Лампен

Цель: самоопределение положения респондента в социуме.

4. Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций».

Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребёнка – на мир вещей или на мир людей.

5. Методика «Страна эмоций». Автор Т. В. Громова

Цель: выявление проблемных сфер эмоционального мира ребенка.

6. Графическая методика «Кактус». Автор М. А. Панфилова

Цель: исследование аффективной сферы ребенка.

7. Тест «Домики» Автор О.А.Орехова.

Цель: диагностика эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций.

8. Проективная методика «Три желания».

Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребёнка на себя или на других людей.

9. Проективная методика «Я и группа».

Цель: диагностика особенностей отношения человека к группе и восприятия им своего места в этой группе.

Литература

- Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: «БХВ Петербург», 2012 г.
- Нгуен М. А. Развитие эмоционального интеллекта. // Ребенок в детском саду, 2007 г., № 5, стр. 80-87.
- Изотова Е. И., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика. М.: АCADEMIA, 2004г.
- Шиманская В.А. Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать, проявлять эмоции, управлять ими.

Вебинары

Просмотр вебинара: «Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста» (Спикер: Журова И.А.)

Ссылка на вебинар в сети интернет:

https://www.youtube.com/watch?v=qC8_s_SFzPM

Просмотр вебинара: «Эмоции и поступки. Развитие эмоционального интеллекта детей.» (Спикер: Юлия Гиппенрейтер).

Ссылка на вебинар в сети интернет:

<https://www.youtube.com/watch?v=WBsJPMMO0R8>

Просмотр вебинар: «Развитие эмоционального интеллекта с использованием МАК» (Спикер: Наталья Седова)

Ссылка на вебинар в сети интернет: https://vk.com/psihologam_online?z=video-145924129_456239450%2Ff90553abb249043541%2Fpl_post_-145924129_5370