

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Тема «Эмоциональный интеллект дошкольника».

Согласно ФГОС ДО воспитатель должен развивать эмоциональный интеллект детей.

Эмоциональный интеллект - важное понятие в дошкольной педагогике и психологии. ФГОС ДО¹ определяет развитие эмоционального интеллекта как составляющую социально-коммуникативного развития.

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

Одно из определений эмоционального интеллекта, сформулированное этими авторами, звучит как “способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту” личности.

А в российской психологии и педагогике этот феномен изучался Л. С. Выготским, В. В. Давыдовым, А. Н. Леонтьевым, С. Л. Рубинштейном и другими на основе положения о единстве аффекта и интеллекта.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном возрасте, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства).

Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека. Этот вывод ученых перевернул в середине 90-х годов XX века взгляды на природу личностного успеха и развития человеческих способностей. 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.

Высокий уровень эмоционального интеллекта – основа успешной личности, согласитесь? Но часто в погоне за ранним развитием, скорочтением, иностранными языками, мы забываем о самом главном – чувствах. Сегодня здоровый человек – это человек, осознающий и принимающий свои эмоции, человек, действующий из понимания основополагающих чувств, которые его к этому действию побуждают. Успешный человек – это человек, понимающий других и умеющий убедить людей. В наше время знания доступны всем, но многие далеки от своих чувств и эмоций, поэтому важно в развитии детей достойное место уделить эмоциональному интеллекту.

Важнейшими составляющие эмоционального интеллекта являются:

Умение понять свои эмоции и управлять ими. Восприятие себя как хорошего человека. Возвращение адекватной (высокой) самооценки.

Способность распознавать и признавать чувства других и умение взаимодействовать с окружающими, находить с ними общие точки соприкосновения, способностью, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Способность справляться со сложными и стрессовыми ситуациями

Умение быстро и эффективно реагировать на изменившиеся обстоятельства

Жизненный фон: оптимизм и чувство счастья

Что мы подразумеваем, когда говорим о развитие эмоционального интеллекта у детей?

Распознавание своих и чужих чувств. Удивительно, но этой способностью обладают

не все взрослые. Если вы считаете проговаривание чувств чем-то незначительным, начните это делать для себя (в первую очередь) и для ребенка, и увидите, как изменится ваш мир.

Развитие эмпатии (способности сочувствовать). У детей эмпатия развита слабо, поэтому важно им показывать сострадание, сочувствие и доброту своим примером.

Позволение проявлять негативные эмоции. Если ребенок зол, обижен, возмущен, расстроен и плачет – не стоит его успокаивать, отвлекать (и не дай Бог подсовывать сладость). Найдите в себе мужество и великодушие выстоять перед негативными эмоциями, принять их и дать им улечься.

Позволение проявлять позитивные эмоции — не менее важный аспект. Все то родителям кажется слишком: визжат дети слишком, радуются слишком, смеются слишком. Вместо того, чтобы стараться «унять щенячий восторг» научитесь радоваться вместе с детьми.

Педагоги должны понимать, какими методами, технологиями и приемами это можно обеспечить. Один из методов развития эмоционального интеллекта - **экспрессивный этюд**. Рассмотрим подробно, как он действует, и узнаем, как его провести.

Что такое экспрессивный этюд

Экспрессивные этюды - вид психогимнастических упражнений. Термин «психогимнастика» в практику педагогов и психологов дошкольных образовательных организаций России ввела М.И. Чистякова. В книге «Психогимнастика» автор определяет это понятие как «курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)»¹.

Н.Ю. Хрящева рассматривает понятие «психогимнастика» как: «очень широкий круг упражнений: письменных и устных, вербальных и невербальных. Они могут выполняться в небольших группах по 2-3 человека или всеми членами группы вместе, быть специализированными и воздействовать преимущественно на ту или иную психическую характеристику или оказывать более генерализованное воздействие»².

Таким образом, экспрессивные этюды - вид психогимнастики, направленный на развитие экспрессивной грамотности ребенка: умения понимать эмоции других людей по экспрессии и умения управлять собственными эмоциями, активно используя личные экспрессивные средства.

Экспрессивный этюд при определенных условиях выполняет психотерапевтическую функцию. Но в контексте развития эмоционального интеллекта ребенка следует учитывать только функции развития экспрессивной грамотности. В своей книге М.И. Чистякова приводит примеры этюдов на выражение различных эмоций. Однако, как пишет автор, они лишь «закваска» для вариаций на тему.

Как действует экспрессивный этюд на развитие детей

В экспрессивном этюде есть две стороны (роли). Роль действующих детей возникает, когда педагог просит воспитанников показать какой-либо персонаж истории: как он действует, что он чувствует, что и как говорит в определенной ситуации. Тем самым педагог создает условия для того, чтобы дети развивали свои средства экспрессии: мимику, пантомимику, жесты и интонацию.

Например: в зависимости от возраста ребенка педагог просит:

- покажи, как Мишка шел;
- покажи всем телом, как Мишка шел;
 - покажи лицом, телом, руками и движениями, как Мишка шел;
- покажи, как кралась Лиса;
- скажи так же, как медведь Михайло Иванович;
- скажи так же, как Мышка-норушка.

Еще одно задание - показать персонаж в эмоционально значимой ситуации: радостного зайца или грустную мышку. Если ребенок делает это произвольно, значит, он начинает управлять собственной экспрессией и эмоциями.

Например: педагог просит показать:

- как Заяц испугался;
- как Лиса обрадовалась;
- как Еж удивился;
- как Медведь рассердился.

Другая роль в экспрессивном этюде - дети наблюдающие. Когда одни воспитанники показывают экспрессию, другие смотрят. Тем самым у наблюдающих детей расширяется багаж образного восприятия экспрессии, в т. ч. экспрессии эмоций у разных людей.

Наблюдаемая экспрессия связана со словом, которое обозначает эмоцию. Например, дети видят, как их ровесники показывают персонажей сказки: радующуюся мышку, испугавшегося зайца или удивленного слона. За счет этого происходит обогащение понимания эмоций других людей по их экспрессивному выражению.

В результате участия в экспрессивных этюдах в роли действующего (показывающего) и наблюдающего экспрессивная выразительность каждого ребенка существенно обогащается. Дети неосознанно перенимают экспрессивную выразительность от других.

Экспрессивные этюды развивают экспрессивную грамотность дошкольника как компонент его эмоционального интеллекта: умение понимать эмоции других людей и умение выразить собственную эмоцию, использовать экспрессивные средства.

Когда и как использовать экспрессивные этюды

Экспрессивные этюды нужно включать в образовательную деятельность с детьми. При этом важно учитывать методические особенности их проведения. Дадим 8 советов, которые помогут воспитателям.

1-й совет. Используйте экспрессивные этюды во время чтения сказки (произведения детской литературы), а не как отдельное задание. Экспрессивные этюды помогают детям войти в роль, почувствовать и передать:

- эмоциональное состояние персонажа (радость, грусть, злость, обиду);
- его характер (хитрая, трусливый, храбрый);
- физические особенности (большой, маленький, неуклюжий, верткий, быстрый).

Разыгрывайте экспрессивный этюд в эмоционально емкой ситуации, когда действия одного персонажа вызывают эмоции, а затем и действия другого. Так дети лучше поймут смысл и причины поступков героев, важность одних форм поведения и неприемлемость других.

Например. Эмоциональная ситуация в сказке братьев Grimm «Заяц и Еж»: грубый и пренебрежительный ответ Зайца на приветствие вызывает у Ежа обиду и желание его проучить. Разыграйте экспрессивный этюд по этому фрагменту. Он покажет дошкольникам, как важно уважительно относиться ко всем.

2-й совет. Количество экспрессивных этюдов во время чтения сказки должно быть 3-7. Это позволит удерживать внимание дошкольников на сюжете. Экспрессивные этюды должны не отвлекать ребенка, а служить средством лучшего восприятия, понимания и переживания. Вариативность (для отдельных детей или всей группы) и количество этюдов зависят от сюжета сказки и темпа работы в группе. В одних случаях воспитанникам требуется больше времени для восприятия, в других - показ происходит быстро.

3-й совет. Организуйте показ одного экспрессивного этюда 2-3 раза разными детьми. Пусть каждый дошкольник показывает этюд своим способом. Это дает возможность:

- тренировать экспрессивные возможности большому количеству детей;
- увидеть разные экспрессивные оттенки выражения одной и той же эмоции разными детьми;
- накопить багаж образного восприятия эмоциональной экспрессии.

4-й совет. Организуйте общеколлективный показ, когда все дети сразу показывают эмоцию персонажа с места, не выходя в центр. Это эффективный прием, особенно если речь в сказке идет о постепенном увеличении одной эмоции. Например, эмоции удивления: удивился - еще больше удивился - был поражен.

5-й совет. Учитывайте желание воспитанников, когда выбираете их для участия в экспрессивных этюдах. Застенчивые или не готовые выступить публично дети могут участвовать в общеколлективных этюдах со своего места. Получив опыт наблюдения и действия совместно со сверстниками, они начнут стремиться самостоятельно показать этюд перед остальными детьми.

6-й совет. Поддерживайте ребенка, который показывает экспрессивный этюд, аплодисментами вместе с другими детьми. Аплодисменты в данном случае - одобрение самого действия ребенка, а не качества исполнения.

7-й совет. Учитывайте возрастные особенности каждой группы: динамику «открытия» эмоций, готовности воспитанников к их пониманию. Важно помнить, что эмоции в различных оттенках открываются дошкольникам постепенно и в определенном порядке.

8-й совет. Включайте экспрессивный этюд в развивающие и коррекционные ситуации. Но не злоупотребляйте этим. Только непосредственная включенность в сказочный сюжет делает их естественными. В этом случае дети их понимают и принимают.

Примеры экспрессивных этюдов представлены в конспекте непрерывной образовательной деятельности во второй младшей группе по мотивам латышской сказки «Лесной Мишка и проказница Мышка» (приложение).

Образовательная деятельность включает три экспрессивных этюда для показа всеми детьми: один направлен на развитие средств мимики и жестов («Мишка сладко спал»), а два - на мимическое выражение эмоций («Медведь рассердился», «Мишка обрадовался»).

Два экспрессивных этюда для отдельных воспитанников направлены на интонирование как одно из средств экспрессии. Показывающие дети тренируют показ эмоции, наблюдающие - развивают понимание интонации. Это этюды на вокализацию «Вот раздавлю тебя сейчас!» - для Медведя и «Лучше отпусти меня, я тебе пригожусь» - для Мышки.

Два экспрессивных этюда для отдельных дошкольников развивают мимику и пантомимику у показывающих («Медведь вылез из берлоги и побрел по лесу») и понимание их у наблюдающих детей («Мышка бежит»).