

Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников

Без эмоций и чувств невозможно восприятие окружающего мира. Вся наша жизнь-непрерывный поток стрессов, событий, разговоров, конфликтов, впечатлений. Очень важно вовремя научить маленького человека разбираться со своими эмоциями, не подавлять, а дружить с ними.

Эмоциональный интеллект - это способность точно воспринимать эмоции, оценивать и выражать их, применять знания об эмоциональной сфере человека, умение регулировать эмоции с целью продвижения эмоционального и интеллектуального роста.

У детей дошкольного возраста хорошо развиты такие эмоции, как зависть, гнев, страх, испуг, стыд, радость, любовь, смущение и застенчивость. Это тот период, в который дети могут развить свой эмоциональный интеллект, обрести так называемые хорошие эмоциональные привычки - навыки, связанные с получением и проявлением эмоциональных состояний, познакомиться со способами снятия напряжения и управления эмоциями. Накопленные в этот период навыки оказывают решающее воздействие на всю дальнейшую жизнь человека.

Содержание работы по этому направлению в первую очередь зависит от организации предметно- развивающей среды, от комфортной организации режимных моментов и оптимизации двигательной деятельности и может содержать следующие формы и методы:

- игротерапия (дидактические, творческие, сюжетно-ролевые, коммуникативные, психогимнастические игры и т.д.);
- обучающие беседы, рассказы;
- сказкотерапия;
- игровые обучающие ситуации, дискуссии, решение ситуативных задач;
- арт-терапия;
- психогимнастика (этюды, мимика, пантомимика);
- различные релаксационные методы;
- ведение «Календаря эмоций»;
- использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы и т.д., в том числе и наглядно- символические обозначения);
- чтение художественной литературы;
- прослушивание музыкальных произведений;
- театрализованная деятельность, связанная с принятием на себя роли того или иного персонажа.

Самое главное –это создавать для ребёнка благоприятную, эмоциональную атмосферу детства, считать его полноправным членом общества и уважать его как личность. Именно поэтому сегодня перед нами, педагогами, стоит сложная задача воспитать не только здорового и образованного ребенка, но еще и социально-эмоционально развитого, то есть счастливого и потенциально успешного в будущем.