Тращенко С.А.
Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников

*Московский Государственный Областной Университет
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/sr-10-04-2019-33

idsp: sciencerussia-10-04-2019-33

Аннотация

Развитие эмоционального интеллекта - это такой же процесс, как и развитие речи/мелкой моторики/социальных навыков и т.д. Тут важно идти от простого к сложному. Поэтапно. Поэтому нами была разработана методика «5 этапов развития эмоционального интеллекта». Данная методика может быть использована в домашних условиях, или как серия совместной игровой деятельности в дошкольных организациях.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, раннее развитие, поведение ребенка, чувства.

Современные дети развиваются на высоких скоростях. Детство четырехлетнего малыша разительно отличается от детства его папы или мамы. Огромный поток информации заполняет детскую среду, и мы имеем поколение с богатым теоретическим багажом. К сожалению, социальные навыки современных детей не развиваются с такой же скоростью. Воспитатели и родители опекают и оберегают своих подопечных. В основном, это вызвано техникой безопасности. Дети практически не проводят самостоятельно свой досуг, а значит и опыта общения у них мало. Они не умеют решать конфликтные ситуации, потому что рядом всегда есть сопровождающий. И тогда взрослым приходится создавать искусственные ситуативные задачи для развития социальных навыков.

Эмоциональный интеллект – это тоже социальный навык, но нас этому не учили. Потому что мы жили в такой среде, где уровень эмоционального интеллекта зависел от окружения. В современном мире ушло такое понятие, как «культура двора». И если «двор» развивал чувства и эмоции, то педагоги, воспитатели и родители делали акцент на поведение. Эпоха «дворов» ушла, а воздействие взрослых осталось прежним. Взрослые продолжают уделять внимание поведенческим моментам, но мало кто задумывается о таком компоненте, как чувства.

Эмоциональный интеллект – это понимание своих чувств, умение распознавать свои эмоции и эмоции собеседника.

Чувства и эмоции первичны, а поведение вторично. Но взрослые часто забывают про чувства, или начинают от безысходности потакать детям, и таким образом еще больше отводят их от чувств.

Мы разработали методику, которую назвали «5 этапов развития эмоционального интеллекта». Данная методика включает в себя 5 этапов, которые последовательны, и идут от простого к сложному:

- Первый этап подразумевает знакомство ребенка с чувствами;
- Второй этап подразумевает, что ребенок становится активным участником;
- На третьем этапе ребенок учится различать оттенки «положительных» и «отрицательных» чувств. Эти слова специально взяты в кавычки, потому что на самом деле, чувства не делятся на плохие и хорошие. Они все имеют место быть. И не надо их гасить в ребенке. Важно научить ребенка их адекватно проявлять, не нарушая границы других людей;
- На четвертом этапе ребенок учится определять в себе оттенки эмоций;

- На пятом тапе ребенок учится развернуто отвечать на вопрос «как ты себя чувствуешь?», учится использовать приемы и методы, которые помогают ему достичь желаемого в рамках социума, в адекватной форме;

На всех этих этапах важна поддержка семьи и соблюдение простых правил в быту. Развитие эмоционального интеллекта - это такой же процесс, как и развитие речи/мелкой моторики/социальных навыков и т.д. Тут важно идти от простого к сложному. Поэтапно. И если с играми и самими этапами все понятно, то в бытовых делах есть моменты, которые желательно соблюдать:

На первом этапе взрослый проговаривает утвердительно чувства ребенка (например, «тебе больно», «ты расстроен», и т.д.);

На втором этапе взрослый задает вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет» (ты злишься? Тебе грустно? И тд);

На третьем этапе вопросы усложняются выбором и противоположностью (тебе весело или грустно?);

На четвертом этапе вопросы усложняются еще больше, и уже задаются без противоположных вариантов ответа (Ты обижаешься или ревнуешь?);

На пятом этапе уже можно просто спросить: «что ты чувствуешь?», и ребенок сможет развернуто ответить

Если перепрыгивать эти этапы, то могут возникнуть поведенческие и социальные трудности. Никогда не поздно вернуться на несколько шагов назад.

Нами разработана коробка, которая включает в себя игры для всех пяти этапов. Всего в коробке 33 пособия и игры. Данные игры служат подсказкой не только детям, но и взрослым.

Таблица 1.

Игры для развития эмоционального интеллекта

Первый этап (знакомство с чувствами)	Карточки с изображением эмоций, книги с изображениями чувств, шторы для игр в «ку-ку»
Второй этап (ребенок становится активным участником)	Эмоциональные пазлы, рыбалка эмоций, музыкальное поурри (ребенок учится различать характер мелодий и проговаривает свои чувства), наклейки со смайлами;
Третий этап (учимся различать чувства)	Ситуативные карты с разбором чувств, мемори-эмоции;
Четвертый этап (учимся различать оттенки чувств)	Игры на очередность, игры по простым правилам, подвижные эмоциональные игры
Пятый этап (рефлексивный)	Игра «если», семейная проектная деятельность, «бродилки» по эмоциям, цепочки чувств

Для полного счастья очень важно уметь принимать себя, любить себя, позволять себе испытывать разные чувства и уметь ими управлять.

К сожалению, многие взрослые считают, что «управлять чувствами» = «блокировать чувства». Взрослые блокируют детские чувства, когда делят их на «плохие» и «хорошие». Но, в действительности, не бывает такого деления, и когда мы не позволяем ребенку испытывать обиду, злость или зависть, мы «провоцируем» его быть эмоционально закрытым.

Особенно часто это происходит с мальчиками, когда им не разрешают плакать, или стыдят их за «плохие» чувства, объясняя это тем, что мальчик «должен быть сильным».

Коробка по методике «5 этапов эмоционального интеллекта» в игровой форме познакомит ребенка с его чувствами. А родители разберутся в чем разница между чувствами, эмоциями и поведением.

Взрослые часто делают акцент на поведение, но забывают про чувства.

Простая формула: от эмоции идём к чувству, и только потом возможно адекватное поведение!

1. Амонашвили Ш. А. Песнь Великой Любви. Саломея. Воин света. — М.: Амрита-Русь 2017. ISBN 978-5-00053-952-1
 2. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / под ред. М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. — М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2010. — 768 с. — ISBN 978-5-9770-0358-2, ISBN 978-5-89395-925-3. — Серия «Библиотека психолога».
 3. Мазлиш Элейн, Фабер Адель, как говорить чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили, 2012, Эксмо, ISBN: 978-5-699-41757-5
 4. Максимов А.М. Как не стать врагом своему ребёнку. — СПб., Питер, 2013, ISBN 978-5-496-00666-8.
 5. Учение с увлечением : Роман. [Для детей] / С. Соловейчик; [Перевёл с рус. П. Венцлова], 224 с. ил. 17 см, Каунас Швиеса 1983. Изд. на русс. языке М., 1986 г.
-