**Развитие эмоционального интеллекта детей**

**дошкольного возраста.**

***«Эмоции являются «центральным звеном»***

***психической жизни человека,***

***и прежде всего ребёнка»  
(Л.С.Выготский)***

Вопросами, связанными с различными проявлениями человеческих эмоций, исследователи занимались на протяжении всего двадцатого века.



Это связано с тем, что эффективное взаимодействие с другими людьми, основанное на эмоциональных связях, и эффективное управление своими собственными эмоциями позволяет человеку реализовать себя, достигать поставленных целей и быть успешным в различных сферах человеческой жизнедеятельности.

Формирование эмоциональной сферы человека и его эмоционального интеллекта происходит с самого раннего детства.

В отношении дошкольников эмоциональный интеллект может быть представлен как основа развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе. Чтобы у ребенка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции (желательно положительные).

В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства другого ребенка, взрослого, ставя себя на его место и чувствуя его переживания и эмоции.

В первую очередь речь идет о развитии эмпатии, осознанного противостояния злу и проявлению радости за другого.

Если эмоциональное воспитание реализовано в недостаточной степени, то возникают серьезные проблемы. В современном обществе увеличивается число детей дошкольного возраста с нарушениями в поведении и развитии эмоционального интеллекта. Дети не могут понять чувства других, не умеют понимать свое настроение и внутреннее состояние других людей. У многих детей появляется напряженность, занижена самооценка, дети становятся тревожными. Если вовремя не обратить внимание на нарушения в эмоциях, которые возникают у детей, то это может перерасти в психосоматическое заболевание, число которых увеличивается в последние годы.

 В настоящее время проблема эмоционального интеллекта весьма активно исследуется зарубежными и отечественными учёными.

* *теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо;*
* *некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р.Бар-Она;*
* *теория эмоциональной компетентности Д.Гоулмена;*
* *двух-компетентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина.*

Федеральная образовательная программа дошкольного образования, в качестве одного из приоритетов, выделяет эмоциональное развитие дошкольника. Ставится задача развития эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания.

В области социально-коммуникативного развития в сфере социальных отношений основными задачами образовательной деятельности являются:

* От 3 лет до 4 лет - развивать эмоциональную отзывчивость, способность откликаться на ярко выраженные эмоции сверстников и взрослых, различать и понимать отдельные эмоциональные проявления, учить правильно их называть;
* От 4 лет до 5 - развивать эмоциональную отзывчивость к взрослым и детям, слабым и нуждающимся в помощи, воспитывать сопереживание героям литературных и мультипликационных произведений, доброе отношение к животным и растениям;
* От 5 лет до 6 лет - содействовать пониманию детьми собственных и чужих эмоциональных состояний и переживаний, овладению способами эмпатийного поведения в ответ на разнообразные эмоциональные проявления сверстников и взрослых;
* От 6 лет до 7 - обогащать эмоциональный опыт ребенка, развивать способность ребенка распознавать свои переживания и эмоции окружающих, осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях и обосновывать свои намерения и ценностные ориентации.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Таким образом, вопрос развития эмоционального интеллекта у детей дoшкoльного возраста является важным при организации и реализации образовательного процесса.

Работу над развитием эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста и мы, педагоги, считаем очень важной. Нами изготовлены несколько пособий, с помощью которых мы можем помочь ребенку справиться с негативными эмоциями, страхом, снизить излишнюю эмоциональную возбудимость. И хотим поделиться организацией эмоционально-развивающей среды в старшей группе «Сударушка» детского сада «Веста».

В нашей группе создан «уголок настроения и эмоций», который содержит в себе дидактические игры, раскраски, игрушки, маски. О некоторых из них мы хотим рассказать поподробнее.



**«Карусель настроения».**



Дети, придя в детский сад, размещают свою фотографию на «карусели» настроения. В течение дня настроение может поменяться, и ребенок может переместить свою фотографию на карусель с соответствующим настроением. Заметив плохое настроение, мы имеем возможность выявить причины его возникновения и оказать своевременную эмоциональную поддержку нуждающимся детям.

Сначала дети затруднялись, стеснялись в выражении своих эмоций, а привыкнув с легкостью меняли карусель, перевешивая свои фотографии, научились замечать изменения в настроении друзей, старались положительно повлиять на его смену: приглашали в игру, делились игрушками, беседовали.

Есть в нашей группе **«Мешочек радости» и «Мешочек грусти»**



*«Мешочек радости»* изготовлен из зеленого материала с соответствующим изображением **эмоции хорошего настроения**. *«Мешочек грусти»* изготовлен из красного материала с соответствующим изображением **эмоции плохого настроения**. Если у ребенка плохое настроение, он может взять мешочек и *«сложить»* в него обиды, злость, проговорив их в мешочек. Потом из другого мешочка берет хорошее настроение, смех, улыбку, радость.

**«Кубики эмоций»**



Цель этой игры: понимание ребенком мимических выражений лиц, умение самостоятельно контролировать выражение своего лица**.**

Кубики – палочка выручалочка в **развитии эмоционального мира детишек,** они очень любят с ними играть. Вариантов использования таких кубиков очень много.

Первый вариант: Один ребенок кидает кубик и изображает в жестах и мимике выпавшую на кубике **эмоцию,** а остальные участники угадывают ее, затем картинка на кубике показывается остальным.

Второй вариант: Дети произносят какую-либо фразу (например, фразу: *«Скоро наступит весна»)* с интонацией, выпавшего изображения эмоции на кубике.

Можно поделиться на группы: ребята первой группы кидают по очереди кубик и произносят отдельные фразы или фразы из стихотворений (например, А. Барто *«Наша Таня громко плачет»)*, каждый своей интонацией, какая ему выпала на кубике. Ребята второй группы отгадывают **эмоцию**. Затем группы меняются заданиями.

Третий вариант: К *«Смайл кубику»* добавляется кубик с изображением животных.

Дети кидают оба кубика и произносят отдельные фразы или строки из стихотворений, подражая голосу выпавшего животного и изображая его настроение (например, говорят фразу *«Завтра я иду в гости»* так, как сказала бы веселая лиса).

**«Повтори эмоцию»**



Цель данной игры: Развитие эмоциональной сферы ребенка, наблюдательности при выражении эмоций, умение определять и различать человеческие эмоции и чувства.

Одной из любимых игр детей является **«Собери лицо».**

  

Ребята собирают ту или иную эмоцию, обозначают её и обсуждают, почему у созданного персонажа такое настроение, что у него случилось, какая история произошла. С помощью данной игры развивается не только эмоциональный интеллект, но и связанная речь.

Научить наблюдательности при выражении эмоций, умению соотносить выражение бровей, глаз, рта, способствовать развитию мелкой моторики рук поможет игра **«Конструктор настроения».**



Не менее популярная у детей игра **«Эмоции в сказках»**



Цель этой игры: развитие чувства эмпатии, понимание собственных чувств, чувств других людей и сказочных героев, а также развитие диалогической формы речи и умений высказывать свое мнение.

Чувство, которое возникает у ребенка по отношению к другим людям, дети переносят на персонажей художественных произведений – сказок, рассказов; они могут посочувствовать Красной шапочке, Колобку, порадоваться за героев из сказки «Репка». Все это они могут отобразить в игре драматизации.



Ну и, конечно, самые яркие, самые положительные**эмоции у детей вызывает**  **«Уголок именинника».** Он представлен мобильным стендом с фотографией именинника поздравлением и пожеланиями от детей и родителей и волшебным стульчиком. Всё это вызывает бурю эмоций детей и каждый с нетерпением ждет своего дня рождения.



В результате работы по развитию эмоционального интеллекта дети нашей группы:

* способны к распознаванию и пониманию основных эмоций и чувств (радость, печаль, гнев, страх, удивление, обида, вина, зависть, сочувствие, любовь), называет их, ориентируются в особенностях их выражения и причинах возникновения у себя и других людей;
* способны откликаться на эмоции близких людей, проявляют эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
* понимают свои переживания и переживания окружающих людей (задают вопросы о настроении, рассказывают о собственных переживаниях), владеют адекватными возрасту способами эмоциональной регуляции поведения (умеют успокоить и пожалеть сверстника);
* способны осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывают свои ценностные ориентации.

***Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений.  
Ч.Дарвин утверждал: «Эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей».***