

**Всероссийская научно-методическая конференция  
"Современная система образования: опыт и перспективы"  
июль - сентябрь 2016 года**

*Прокофьева Ольга Викторовна*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение*

*Самарской области средняя образовательная школа п.г.т. Петра Дубрава*

*муниципального района Волжский Самарской области*

*структурное подразделение «Детский сад» «Созвездие»*

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Становление личности – это сложный процесс взаимодействия интеллектуального и эмоционального развития. В последние годы всё больше внимания уделяется эмоциональному интеллекту. В соответствии с ФГОС ДО, социально-коммуникативное развитие включает в себя развитие социального и эмоционального интеллекта. К завершению дошкольного образования ребенок овладевает следующими компетенциями, которые напрямую связаны с развитием эмоционального интеллекта: ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе; обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать; адекватно проявляет свои чувства и старается разрешать конфликты. Понимая важность развития EQ в дошкольном возрасте, нам, педагогам, важно хорошо ориентироваться в этом вопросе.

Что же такое эмоциональный интеллект? Эмоциональный интеллект (EQ или EI) определяется, как способность понимать, управлять и эффективно



выражать собственные чувства, в том числе и негативные эмоции, так же он играет основную роль в построении, развитии, восстановлении и расширении личных отношений. В отличие от IQ (коэффициент интеллекта), который практически не меняется на протяжении жизни, эмоциональный интеллект может быть расширен и иметь высокий уровень при желании учиться и развиваться. Существуют тесты на измерение уровня эмоционального интеллекта для взрослых, которые я рекомендую пройти желающим.

Почему же так важно развивать эмоциональный интеллект и взрослым, и детям? Неспособность понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, а также неумение регулировать собственные эмоции при принятии решений приводят ко многим жизненным неудачам. Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития лишь на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития почти на 80 процентов. Хочется отметить, что очень важно оберегать эмоциональную сферу дошкольника, не ограничивать её развитие системой тренингов. Один из основоположников концепции эмоционального интеллекта говорит о том, что людей можно научить более глубокому пониманию собственной эмоциональной жизни, но повышение эмоционального самоконтроля у детей не должно закончиться тем, что их станут натаскивать на «единственно верную» эмоциональную реакцию в той или иной ситуации.

Что же нужно развивать, на что направлено развитие эмоционального интеллекта? Можно выделить несколько факторов, на которые стоит обратить внимание, если хочется повысить свой уровень EQ, а именно:

1. Способность контролировать свои негативные эмоции.
2. Способность чувствовать себя хорошо под давлением обстоятельств.
3. Способность понимать других людей.



4. Способность быть позитивным и выражать тяжелые эмоции, когда это необходимо.

5. Способность выражать эмоции близким людям в личных отношениях.

Как же улучшить свой эмоциональный интеллект? Немного практических упражнений.

1. Любые эмоции должны быть осознанными, негативные в том числе. Вы можете не сознаваться в своих чувствах кому угодно, но не себе, особенно когда дело касается социально приемлемого поведения. Что я чувствую сейчас?

2. Много ли слов используете для обозначения чувств? Попробуйте быстро перечислить десяток любых эмоций. Как можно научиться отличать одни чувства от других, если для них даже нет названий? Какие вообще бывают эмоции, можно узнать от окружающих.

3. Совсем неплохо быть в курсе ощущений тех людей, с которыми вы общаетесь. Вы уверены, что вам с точностью известны их эмоции? А если поинтересоваться? Или если поделиться своими ощущениями и попросить ответной реакции? Окружающие вообще неиссякаемый источник разнообразия эмоционального реагирования. Понаблюдайте за окружающими, какими способами они реагируют на требования, на претензии, на приятные новости, на агрессию, на комплименты. Найдите (для начала мысленно) новые способы реакции на типовые ситуации. Какие чувства они могут выражать?

4. Как обстоит с локусом контроля? Внутренний локус контроля (это ощущение, что многое в жизни зависит от вас, а не от обстоятельств) сильно способствует развитию эмоционального интеллекта.

В заключение предлагаю поиграть в игру, которую можно проводить как с детьми, так и с взрослыми.



## **Игра «Праздник вежливости»**

**Цель игры:** стимулировать желание радовать и поддерживать друг друга с помощью слов, практика благодарности.

### **Ход игры**

Сегодня в нашей группе объявляется праздник вежливости! Вежливые люди отличаются тем, что никогда не забывают благодарить окружающих. Сейчас у каждого из вас появится шанс проявить свою вежливость и поблагодарить других за что-нибудь. Вы можете подойти к любому и сказать: «Спасибо тебе за то, что ты...». Вот увидите, благодарить очень приятно. Постарайтесь никого не забыть и подойти к каждому, ведь истинно вежливые люди еще и очень внимательны. Готовы? Тогда начинаем.

### **Заключение**

Обсуждение игры, обратная связь.

