Эмоциональный интеллект и его развитие.

Игры, направленные на развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста

Эмоциона́льный интелле́кт — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Относится к гибким навыкам.

Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста – одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции «являются центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка.

В дошкольный период происходят интенсивное интеллектуальное развитие и рост ребенка. Именно в это время формируется его умственный и эмоциональный интеллект – основа для дальнейшей успешной адаптации в социуме.

Зачем развивать эмоциональный интеллект?

Дети очень эмоциональны от природы и имеют целую гамму чувств. Однако научиться управлять ими – задача не из лёгких. Почему так важно научить ребёнка понимать, что он чувствует в различных ситуациях?

Во-первых, когда ребёнок знает, почему у него возникает определённая эмоция, ему становится легче управлять ей и регулировать в целом своё поведение.

Во-вторых, понимая себя, ребёнок учится понимать других. Это важная составляющая для вхождения в общество детей и взрослых. Ребёнок овладевает таким важным качеством, как эмпатия – способностью сопереживать другим людям.

Понимая чувства окружающих людей, ребёнок становится ответственным за свои действия, прогнозирует возможные последствия.

Как развивать эмоциональный интеллект?

Зарождение эмоционального интеллекта происходит непосредственно в семье, и способствуют этому, конечно же, родители. Этот процесс естественен, так как через общение с ребёнком, через проявление к нему чувств малыш учится понимать эмоции.

Взрослый должен объяснить ребёнку все многообразие эмоций и чувств, объяснить, что испытывать те или иные эмоции нормально, даже если это злость или страх.

Ребёнок начинает понимать свои чувства. На этом этапе родители вместе с ребёнком обсуждают эмоции, обращаясь к художественной литературе или мультфильмам, обсуждают чувства героев и свои собственные. Здесь также важно ежедневно интересоваться у ребёнка, какое у него настроение, какие он испытывал эмоции за день.

Ребёнок начинает понимать чувства других. Этот этап даёт родителям возможность показать ребёнку, что мама или папа не всегда бывают в хорошем настроении и что это нормально. Здесь уже можно объяснить ребёнку, что Вы не хотите играть в догонялки, потому что сильно

расстроились из-за проблем по работе и хотите спокойно посидеть с малышом. Родители продолжают обращаться к сказкам или мультфильмам, анализируя чувства героев. Понимая чувства другого, ребёнок развивает в себе эмпатию. Важно показывать на своём примере взаимоотношения с другими людьми, строить атмосферу взаимопонимания между родителями.
Ребёнок учится управлять своими эмоциями. На этом этапе родители показывают, как можно выразить негативные чувства, не причиняя никому вреда, например, громко покричать и попрыгать, поколотить подушку и т.д. Важно также научить поднимать себе настроение подходящими для ребёнка способами. Выясните, что ребёнку больше всего нравится и от чего у него улучшается настроение.

Самое приятное для каждого ребёнка занятие – игра. С помощью игр можно научить малыша понимать и принимать все чувства и эмоции, которые он испытывает. Ниже приведен небольшой список игр, которые нацелены на то, чтобы повысить эмоциональный интеллект у ребёнка:

Игра «Убеди меня»

Цель игры:
Научить отстаивать свои интересы; защищать то, что дорого; спокойно принимать критику своих убеждений.
Как играть:
Спросите ребёнка, какое из недавно прочитанных произведений понравилось ему больше всего.
Сделайте сенсационное заявление, объявив, что считаете эту книгу совершенно неинтересной.
Позвольте ребёнку переубедить вас.
На что обратить внимание
Будьте тактичны. Возражайте мягко, не оскорбляя детских чувств, но побуждая своего оппонента приводить всё новые и новые аргументы в защиту своей позиции.
В итоге вы должны признать победу малыша. В идеале после игры вместе перечитать книгу, которую обсуждали.
Вместо литературы можно подвергнуть анализу просмотренные фильмы и мультики, новые игры, игрушки и наряды.

Игра «Командиры наоборот»

Цель игры:
Помочь детям осознать золотое правило нравственности: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе».
Как играть:
Игра рассчитана на компанию из нескольких человек.

Выберите ведущего. Как правило, это взрослый, которому известен секрет игры.
Каждый из игроков должен придумать для ведущего задание: прокукарекать; зайти в тёмный чулан; почесать кота за ушком.

Задания могут быть любыми, при условии, что их выполнение не причинит никому вреда.
Когда все игроки высказались, ведущий объявляет главную «фишку»: выполнять задания предстоит не ему, а тем, кто их придумал.
На что обратить внимание
При повторном выполнении упражнения его воспитательная ценность существенно падает. Зная «фишку», ребята будут придумывать задания очень осторожно.
Вы можете изменить правила, превратив описанную игру в «ФАНТЫ»:
все игроки пишут задания на бумажках;
бумажки надо свернуть и кинуть в шляпу;
все игроки по очереди достают свёртки и выполняют то, что вытянули.

Игра «История одного шарика»

Цель игры:
Научить ребёнка расслабляться, подстегнуть работу его воображения, помочь анализировать собственные переживания.
Как играть:
Попросите малыша надуть яркий воздушный шарик.
Придумайте историю, суть которой в том, что шарик переполнен эмоциями:-
- ему очень обидно, что он зелёный, а его друзья красные;
- он боится предстоящего праздника, потому что дети могут его раздавить;
- он солгал маме-шарику о том, где гулял вчера вечером, и теперь ему мучительно стыдно.
Чтобы шарик не лопнул от нахлынувших эмоций, ему надо помочь. Пусть ребёнок медленно выпустит воздух из шарика, приговаривая в этот момент что-то подбадривающее, какие-то слова поддержки.
На что обратить внимание
Желательно, чтобы надувал шарик, а затем выпускал из него воздух ребёнок, но если потребуется, помогите с этой частью задания.
Спрашивайте малыша, бывали ли у него ситуации, в которых он чувствовал себя как этот шарик (эмоции могут быть и радостными, не обязательно упоминать страх, досаду или стыд).

Игра «Фантазёры»

Цель игры:
Научить ребёнка анализировать эмоциональное состояние рисованных персонажей, развивать чуткость и воображение.
Как играть:
Подготовьте несколько картинок, на которых изображены эмоции людей.

Пусть ребёнок опишет, что видит.
А теперь попросите его придумать, что предшествовало изображенному моменту.
Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше.
На что обратить внимание:

Чем больше деталей заметит малыш на картинке, тем лучше. Если в процессе работы над эмоциональным интеллектом вы будете периодически повторять показ картинок, то непременно обнаружите, как возрастает внимательность малыша.

«Горячо – холодно»

Итак, прячем сюрприз и предлагаем ребенку его найти. Если малыш удаляется от цели – наше выражение лица становится грустнее, если приближается к ней – мы проявляем все больше радости. И вот в момент, когда сюрприз найден, все счастливы, поздравляют и обнимают друг друга! При этом эмоция поддерживается всеми участниками игры.

«Копилка добрых дел»

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если малыш затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом у крохи совершать что-то хорошее.

«Выбрасываем злость»

Дайте ребенку черные тучки или темные кляксы, предложите сложить их в мешок. При этом побуждайте ребенка рассказать, какие плохие поступки были у него сегодня. Договоритесь с малышом, что вы складываете вашу злость, обиду или другую отрицательную эмоцию в этот мешок и идете выбрасывать ее.

«Угадай!»

Закройте лицо руками, а когда откроете, на нем должна быть изображена какая-то эмоция. Предложите ребенку угадать, что вы изобразили. Потом поменяйтесь с ребенком ролями.

«Как я говорю?»

Попробуйте произнести одну и ту же обычную фразу, например: «Доброе утро!», с разными интонациями (радостно, грустно, зло, удивленно, испуганно и т.д.) Пусть ребенок попробует угадать эмоцию. Придумайте другую фразу и поменяйтесь ролями.

Уделяя внимание интеллектуальному и физическому развитию детей, нельзя забывать про то, что счастливый человек – здоровый человек, который понимает себя и свои чувства, ведь эмоции и эмоциональный интеллект — это настоящие помощники не только в жизни, но и в обучении ребенка.