

**Драгина Диана Владимировна**

воспитатель

**Довыденко Кристина Валерьевна**

воспитатель

МДОУ «Д/С №22»

п. Северный, Белгородская область

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ДОУ: НОВЫЕ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта (ЭИ) у детей дошкольного возраста как важного фактора успешной адаптации к школе и дальнейшей социальной жизни. Представлены результаты анализа современных исследований в области ЭИ, описаны инновационные стратегии и методы развития эмоциональной компетентности дошкольников, направленные на формирование эмоциональной осознанности, эмпатии, саморегуляции и социальных навыков. Проанализировано влияние ЭИ на учебную мотивацию, концентрацию внимания, снижение тревожности, улучшение социальных навыков и повышение успеваемости.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, дошкольное образование, эмоциональная компетентность, стратегии развития, эмоциональная осознанность, эмпатия, саморегуляция, социальные навыки, адаптация к школе.*

### ***Введение***

Современное общество предъявляет высокие требования к эмоциональной компетентности человека, определяющей его способность эффективно взаимодействовать с окружающими, адаптироваться к изменяющимся условиям и успешно реализовывать себя в различных сферах жизни. Развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) в дошкольном возрасте является важным этапом

формирования личности, поскольку именно в этот период закладываются основы эмоциональной регуляции, социальных навыков и межличностного взаимодействия.

ЭИ рассматривается как способность понимать собственные эмоции и эмоции других людей, использовать эту информацию для направления мышления и действий, а также для эффективного взаимодействия с окружающими [1, с. 15]. Развитие ЭИ способствует формированию у детей умения осознавать свои чувства, выражать их социально приемлемыми способами, понимать эмоциональное состояние других людей, проявлять сочувствие и сопереживание, а также эффективно решать конфликтные ситуации [2, с. 48].

В связи с этим, актуальным становится поиск и разработка новых стратегий и методов развития эмоциональной компетентности дошкольников, учитывающих современные научные достижения в области нейропедагогики, психологии и педагогики.

1. *Теоретические основы развития эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте.*

В последние годы наблюдается растущий интерес к исследованию ЭИ в контексте дошкольного образования. Многие исследователи подчеркивают важность раннего развития ЭИ для успешной адаптации к школе и дальнейшей социальной жизни [3, с. 112].

Исследования показывают, что дети с высоким уровнем ЭИ лучше адаптируются к новым условиям, легче устанавливают контакты со сверстниками и взрослыми, демонстрируют более высокую учебную мотивацию и успешность в учебе [4, с. 256].

Основные компоненты ЭИ, которые необходимо развивать у детей дошкольного возраста, включают.

1. *Эмоциональная осознанность*: умение распознавать, понимать и называть свои эмоции и эмоции других людей [5, с. 87].

2. *Эмпатия*: способность сопереживать другим людям, понимать их чувства и потребности [6, с. 143].

3. *Саморегуляция*: умение контролировать свои эмоции и поведение, адекватно реагировать на стрессовые ситуации [7, с. 92].

4. *Социальные навыки*: умение эффективно взаимодействовать с другими людьми, строить отношения, разрешать конфликты и сотрудничать [8, с. 54].

2. *Инновационные стратегии и методы развития эмоциональной компетентности дошкольников.*

Для эффективного развития ЭИ у дошкольников необходимо использовать разнообразные методы и приемы, основанные на принципах игровой деятельности, сотрудничества и индивидуализации.

Одной из перспективных стратегий является *создание эмоционально-обогащенной среды* в ДОУ [9, с. 178].

Это включает.

1. Оформление «уголков настроения», где дети могут выражать свои эмоции с помощью рисунков, аппликаций, мимики.

2. Ведение «дневников эмоций», где дети записывают свои переживания, учатся распознавать и называть эмоции.

3. Использование игр и упражнений на распознавание эмоций («Угадай эмоцию», «Найди пару эмоций», «Мимика и жесты»).

4. Чтение художественной литературы и обсуждение поступков героев, анализ их мотивов и чувств.

Другой эффективной стратегией является *использование ролевых игр и драматизации* [10, с. 65]. Создание игровых ситуаций, в которых дети учатся выражать свои эмоции, понимать чувства других людей и находить конструктивные способы решения конфликтов.

Также важным является *обучение техникам релаксации и саморегуляции* [11, с. 211]. Использование дыхательных упражнений, медитации, йоги для детей, игр на расслабление и визуализацию помогает детям справляться со стрессом и контролировать свои эмоции.

Не менее важным является взаимодействие с родителями [12, с. 34]. Проведение родительских собраний, семинаров и консультаций, направленных на

повышение осведомленности родителей об ЭИ и обучение их способам развития эмоциональной компетентности у своих детей.

3. *Анализ влияния эмоционального интеллекта на успешность обучения и адаптацию к школе.*

Результаты исследований показывают, что развитие ЭИ оказывает положительное влияние на различные аспекты развития дошкольников.

1. *Повышение учебной мотивации и концентрации внимания:* дети с высоким ЭИ лучше понимают свои цели, более мотивированы к обучению и способны дольше удерживать внимание на учебной задаче [13, с. 199].

2. *Снижение тревожности и стресса:* умение контролировать свои эмоции позволяет детям легче справляться с учебными трудностями и социальными вызовами [14, с. 76].

3. *Улучшение социальных навыков и взаимоотношений:* дети с развитым ЭИ лучше ладят со сверстниками и учителями, что способствует успешной адаптации к школьной среде [15, с. 41].

4. *Повышение успеваемости:* дети с высоким ЭИ лучше усваивают учебный материал и показывают более высокие результаты в учебе [16, с. 123].

Таблица 1

Влияние развития ЭИ на различные аспекты развития дошкольников

<i>Аспект развития</i>	<i>Влияние развития ЭИ</i>
Учебная мотивация	Повышение интереса к обучению, стремление к достижению целей.
Концентрация внимания	Улучшение способности сосредоточиться на учебной задаче.
Тревожность и стресс	Снижение уровня тревожности, повышение устойчивости к стрессовым ситуациям.
Социальные навыки	Улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, повышение коммуникативности.
Успеваемость	Повышение результатов в учебе, лучшее усвоение учебного материала.

### *Заключение*

Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников является важным направлением современной педагогической науки и практики. Использование

инновационных стратегий и методов, основанных на результатах научных исследований, позволяет эффективно развивать эмоциональную компетентность у детей, формировать у них необходимые навыки для успешной адаптации к школе и дальнейшей жизни.

Дальнейшие исследования в области ЭИ должны быть направлены на разработку и апробацию новых технологий и инструментов для диагностики и развития ЭИ у дошкольников, а также на изучение влияния ЭИ на различные аспекты их психического и социального развития.

### ***Список литературы***

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ, 2009. – 478 с. – EDN QXXFGB
2. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 2010. – 794 с.
3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования и практика / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – №5. – С. 78–85.
4. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – №4. – С. 3–22. EDN VZMIFN
5. Бар-Он Р. EQ-i: R Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 2006. – 168 p.
6. Саарни К. Эмоциональная компетентность / К. Саарни. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
7. Valliant G.E. Adaptation to life. Boston: Little, Brown, 1977. 396 p.
8. Frijda N.H. The Emotions. Cambridge: Cambridge University Press, 1986. 544 p.
9. Izard C.E. The psychology of emotions. New York: Plenum Press, 1991. 455 p.
10. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9. P. 185–211.

11. Brackett M.A., Rivers S.E., Shiffman S., Lerner N., Salovey P. Relating emotional abilities to social functioning: A test of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence

12. Test (MSCEIT) with children and adolescents // Journal of Personality and Social Psychology. 2006. Vol. 91. P. 780–795.

13. Denham S.A. Emotional development in early childhood. New York: Guilford Press, 1998. 304 p.

14. Elias M.J., Zins J.E., Weissberg R.P., Frey K.S., Greenberg M.T., Haynes N.M., Kessler R., Schwab-Stone M.E., Shriver T.P. Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 1997. 256 p.

15. Greenberg M.T., Weissberg R.P., O'Brien M.U., Zins J.E., Fredericks L., Resnik H., Elias M.J. Enhancing school-based prevention and youth development through social and emotional learning // American Psychologist. 2003. Vol. 58. P. 466–474.

16. Payton J.W., Weissberg R.P., Durlak J.A., Dymnicki A.B., Taylor R.D., Schellinger K.B., Pachan M. Defining features of effective social and emotional learning programs // Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 2008. P. 3–31.

17. Rivers S.E., Brackett M.A., Reyes M.R., Elbertson N.A., Salovey P. Improving the social and emotional climate of classrooms: A cluster-randomized trial // Prevention Science. 2013. Vol. 14. P. 77–87. DOI 10.1007/s11121-012-0305-2. EDN LCIWC