

**Кощина Екатерина Сергеевна**

старший воспитатель

**Пешкова Галина Викторовна**

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С КВ №34»

г. Белгород, Белгородская область

## **РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДОШКОЛЬНИКОВ: ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ОЦЕНКА ПРОГРЕССА**

***Аннотация:** авторы статьи отмечают, что эмоциональный интеллект – это способность распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими, проявлять эмпатию. Подчеркивается, что дошкольный возраст – сензитивный период для формирования эмоционального интеллекта, поскольку именно в это время дети начинают осознавать и выражать свои эмоции, учатся взаимодействовать с окружающими.*

***Ключевые слова:** эмоции, эмпатия, сензитивный период, взаимодействие с окружающими.*

Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников – это процесс формирования умений распознавать и понимать свои и чужие эмоции, управлять ими, проявлять эмпатию и эффективно взаимодействовать с окружающими. Для этого используются игры, упражнения, арт-терапия, беседы и другие методы. Оценка прогресса проводится с помощью наблюдений, проективных методик и анализа продуктов деятельности детей.

*Игры для развития эмоционального интеллекта.*

«История одного шарика». Цель – научить ребёнка расслабляться, анализировать свои переживания. Попросите малыша надуть воздушный шарик. Придумайте историю о том, что шарик переполнен эмоциями (обида, страх, стыд и т. д.). Чтобы шарик не лопнул, нужно медленно выпустить из него воздух, произговаривая слова поддержки.

«Фантазёры». Подготовьте картинки с изображением людей, испытывающих разные эмоции. Попросите ребёнка описать, что он видит, а затем придумать, что предшествовало изображённому моменту и что может произойти дальше. Это развивает умение анализировать эмоциональное состояние других людей и воображение.

«Эмоциональные танцы». Предложите детям придумать «танец радости», «танец грусти» или «танец интереса». Каждый ребёнок двигается по своему усмотрению, передавая выбранную эмоцию. Если играют несколько детей, то все по очереди предлагают своё движение, которое повторяют остальные.

«Угадай!». Закройте лицо руками, а когда откроете, изобразите какую-то эмоцию. Задача ребёнка – угадать, что вы показали. Потом поменяйтесь ролями.

«Как я говорю?». Произнесите одну и ту же фразу (например, «Доброе утро!») с разными интонациями (радостно, грустно, зло, удивлённо и т. д.). Ребёнок должен угадать эмоцию. Затем поменяйтесь ролями.

«Крошка Енот». Один участник – Крошка Енот, остальные – его отражение («тот, который живёт в реке»). Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости), а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики.

«Моё настроение». Детям предлагается рассказать о своём настроении: его можно нарисовать, сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, показать в движении – всё зависит от фантазии и желания ребёнка. Цель упражнения – развить умение описывать своё настроение, распознавать настроения других, развить эмпатию.

### *Упражнения.*

Ролевое проигрывание ситуаций. Упражнение выполняется в парах. Например, один ребёнок – обладатель любимой игрушки, другой очень хочет поиграть с ней. Задача второго ребёнка – уговорить хозяина игрушки дать поиграть. Цель упражнения – отработать навыки эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

Календарь настроения. Каждый воспитанник получает картинки с изображением эмоций. Каждое утро он присваивает одно изображение своему

текущему эмоциональному состоянию. Это помогает научиться оценивать свои эмоции и эмоции окружающих.

**Музыкальное настроение.** Прослушайте с детьми разные музыкальные фрагменты. Попросите описать настроение музыки и ситуацию, которая возникла в воображении при прослушивании. Упражнение развивает способность воспринимать эмоции в музыкальных произведениях и описывать их с использованием эмоциональной лексики.

**Моё спокойствие.** Попросите детей вспомнить свои ощущения, когда они сердятся. Затем предложите им придумать физические упражнения, которые могут снять напряжение (приседания, сжимание пальцев и т. п.).

#### *Методы оценки прогресса.*

**Наблюдение.** Педагог наблюдает за поведением детей в естественных ситуациях: на занятиях, в игре, в общении. Важно обращать внимание на то, как ребёнок реагирует на различные стимулы, взаимодействует с окружающими, выражает и контролирует свои эмоции.

#### *Проективные методики.*

«Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций» (О.М. Дьяченко). Цель – выявить эмоциональную ориентацию ребёнка на мир вещей или на мир людей. Психолог предлагает детям за 15 минут добавить (дорисовать) к фигурам любые детали, чтобы получились рисунки со смыслом.

«Три желания» (Т.И. Шульга). Цель – выявить эмоциональную ориентацию ребёнка на себя или на других людей. Психолог говорит детям: «Представьте, что золотая рыбка может выполнить три желания. Что бы вы пожелали? Нарисуйте!».

«Страна эмоций» (Т.В. Громова). Методика содержит стимульный материал в виде авторских рисунков. Помогает диагностировать и корректировать эмоционально-волевую сферу ребёнка.

**Анализ продуктов деятельности.** Изучаются рисунки, поделки и другие работы детей, которые могут отражать их эмоциональное состояние и уровень понимания эмоций.

Беседы и диагностические игры. Например, ребёнку могут предлагать разложить картинки с сюжетами так, чтобы с одной стороны лежали те, на которых нарисованы хорошие поступки, а с другой – плохие. После этого нужно объяснить, как и почему он разложил картинки.

Критерии оценки могут включать:

- умение распознавать собственные чувства и адекватно их проявлять;
- чуткость к чувствам других людей;
- навыки самоконтроля и эмоциональной саморегуляции;
- улучшение коммуникативных навыков.

При оценке прогресса важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, не сравнивать детей между собой и не форсировать развитие навыков эмоционального интеллекта.