

Жидкова Альбина Владимировна

воспитатель

Басырова Лилия Решитовна

старший воспитатель

МБДОУ «Батыревский Д/С «Центральный»

с. Батырево, Чувашская Республика

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ДЕТСКОМ САДУ: ИГРЫ, РИТУАЛЫ И МЕТОДЫ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ

Аннотация: в статье представлен практико-ориентированный подход к развитию эмоционального интеллекта (ЭИ) у детей дошкольного возраста. Рассмотрены готовые к применению инструменты, интегрируемые в ежедневную работу воспитателя: ритуалы общения, игровые техники, методы разрешения конфликтов и приёмы организации среды. Материал нацелен на формирование у педагога системы действий, способствующей эмоциональному благополучию и социальной успешности воспитанников.

Ключевые слова: игровые технологии, воспитатель, дошкольный возраст, социально-коммуникативное развитие, развитие эмпатии, эмоциональный интеллект, педагогические методы, эмоциональная компетентность.

Введение

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это не модное понятие, а базовый навык, определяющий качество жизни ребенка уже в детском саду. Это способность понимать свои чувства и чувства других, управлять своими реакциями и строить доброжелательные отношения. Развитие ЭИ не требует отдельного времени в расписании; его основой становятся ежедневные, казалось бы, рутинные ситуации: утренний приход, совместная игра, спор из-за игрушки, подготовка ко сну. Задача воспитателя – наполнить эти моменты особым смыслом, превратив их в инструменты развития.

Ключевые компоненты работы: что развиваем?

Эффективность обеспечивается работой по четырем взаимосвязанным направлениям:

1. Эмоциональный словарь: умение различать и называть чувства.
2. Эмоциональное понимание: способность связывать эмоцию с ее причиной («я злюсь, потому что...»).
3. Саморегуляция: умение находить конструктивные способы справляться со сложными чувствами.
4. Эмпатия и коммуникация: способность учитывать эмоции других в общении.

Практический инструментарий для каждого дня:

1. Ритуалы: эмоциональная настройка дня.

Ритуалы создают чувство безопасности и открывают канал для общения о чувствах.

«Утренний круг настроения». В начале дня дети по кругу передают «волшебный» предмет (камешек, игрушку) и одним словом или жестом делятся своим настроением. Воспитатель начинает первым, задавая тон.

«Экран эмоций». На стенде с фото детей размещены кармашки. Ребенок утром вкладывает в свой кармашек карточку с пиктограммой (радость, спокойствие, интерес, грусть). Это помогает воспитателю быстро «считать» эмоциональный фон группы.

«Рефлексия перед уходом». Вечером можно обсудить: «Что сегодня было самым радостным? Что было трудно? Кому ты сегодня помог?».

2. Игры: «тренажер» для эмоций.

Игра – безопасное поле для отработки эмоциональных сценариев.

На распознавание и выражение. «Зеркало» (повторение мимики в парах), «Угадай мелодию настроения» (изобразить эмоцию под музыку), «Фоторобот» (собрать из магнитных деталей лицо злого, удивленного, радостного персонажа).

На регуляцию и сотрудничество. «Дышим как ветерок» (дыхательное упражнение на успокоение), «Строим башню вдвоем» (кооперативная игра с

одним предметом), «Остров дружбы» (задача – всей группе уместиться на ограниченном «острове» из коврика).

Сюжетные игры с проблемой. В игре «Семья» или «Больница» воспитатель мягко вводит проблему («дочка не хочет есть кашу», «пациент боится укола») и помогает детям найти эмоциональное решение.

3. Методы работы в «горячих» ситуациях.

Конфликт или истерика – не сбой, а возможность для обучения.

Алгоритм «Стоп-Эмоция»:

1. *Пауза и признание.* «Я вижу, что ты очень зол/расстроен».

2. *Название и причина.* «Ты злишься, потому что тебе нужна была именно эта лопатка?»

3. *Принятие и границы.* «Злиться можно, но бить других нельзя. Давай найдем, что можно сделать».

4. *Выбор и решение.* «Ты можешь: крепко сжать кулаки, потопать ногами в уголке, порвать старую газету или попросить другую лопатку. Что выбираешь?»

«Коврик примирения» или «Часочек перемирия». Физический объект (коврик, салфетка), на который садятся спорщики. Правило: держась за него, они говорят по очереди, начиная фразу с «Мне не понравилось...», «Я хочу...».

4. Организация среды: поддержка самостоятельности.

Пространство группы должно помогать детям справляться с эмоциями са-
мим.

Уголок уединения. Ширма, вигвам или палатка с мягкими подушками, «успо-
каивающими» банками, антистресс-игрушками, книгами о чувствах.

«Коробка эмоциональной помощи». Коробка с предметами для выхода
чувств: мячик для сжатия, бумага для сминания, карандаши для рисования гнева,
«мешочек для криков».

Визуальные подсказки. Плакаты с «азбукой эмоций», пиктограммы «Пра-
вила нашей группы», схема «Как помириться».

Важный акцент: роль самого воспитателя.

Самый мощный инструмент – это собственный эмоциональный пример педагога. Спокойный тон в напряженной ситуации, искренняя радость за успех ребенка, честное обозначение своих чувств («Я сейчас удивлена», «Мне это неприятно») – это живой урок для детей. Воспитатель, который управляет своими эмоциями, становится для них надежной «эмоциональной камертоном».

Развитие эмоционального интеллекта – это не добавление новых занятий, а иное качество привычного взаимодействия. Используя ритуалы для разговора о чувствах, игры для их проживания и четкие алгоритмы для сложных моментов, воспитатель формирует в группе культуру эмоционального уважения. В такой среде дети не только лучше адаптируются к детскому саду, но и приобретают универсальный жизненный навык – умение жить в ладу с собой и окружающими, что является главной целью дошкольного воспитания.

Список литературы

1. Данилина Т.А. В мире детских эмоций / Т.А. Данилина. – М.: Айрис-пресс, 2006. – EDN QXOFWJ.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996.
3. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования : Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 : [зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384] // Российская газета. – 2013. – 25 ноября.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2012.