

Сивцева П В Воспитатель МБДУ ЦРР д/с «Туллукчаан» с. Чурапча. Чурапчинский улус.  
Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста: стратегии и подходы

**Аннотация:** Данная статья исследует тему развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. В ней рассматриваются стратегии и подходы, которые способствуют развитию эмоционального интеллекта у малышей. Автор подчеркивает важность распознавания и понимания эмоций, управления эмоциями, использования игровых и творческих активностей, поддержки родителей и педагогов, а также интеграции в учебные программы. Исследование предоставляет полезные стратегии, которые могут помочь дошкольникам развивать эмоциональный интеллект и создавать основу для будущего эмоционального благополучия и социальной адаптации.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, дети дошкольного возраста, развитие, стратегии, подходы.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) определяет приоритетность сохранения и укрепления физического и психического благополучия детей, в том числе их эмоционального интеллекта. Это можно увидеть в разделе ФГОС ДО «Социально-коммуникативное развитие», где отмечена необходимость развивать у детей социальный и эмоциональный интеллект (эмоциональную отзывчивость, эмпатию, готовность к коллективной деятельности) [1]. Образовательная деятельность в сфере дошкольного образования, регламентированная в Профессиональном стандарте педагога [2], как одно из необходимых трудовых действий, знаний и умений предполагает проектирование педагогом ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка. Стоит отметить, что дошкольный возраст – это сенситивный период для эмоционального развития. Именно на данном возрастном этапе наиболее важным является проведение целенаправленной и своевременной работы с дошкольниками.

Эмоциональный интеллект в дошкольном возрасте относится к способности детей распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а

также эмоциями других людей. Этот тип интеллекта включает в себя набор навыков, позволяющих детям эффективно выражать свои эмоции, различать и называть их, а также понимать и учитывать эмоции других людей во взаимодействии.

В дошкольном возрасте развитие эмоционального интеллекта является критическим, так как в этот период дети начинают осознавать и испытывать широкий спектр эмоций. Они могут быть радостными, грустными, злыми, испытывать страх или тревогу. Развитие эмоционального интеллекта помогает детям осознавать свои эмоциональные состояния, понимать, почему они возникают, и научиться адаптироваться к ним.

Некоторые ключевые аспекты эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте включают:

1. Распознавание эмоций: Дети учатся распознавать различные эмоции, как у себя, так и у других людей. Они начинают осознавать выражение лица, жесты и тональность голоса как показатели эмоций.

2. Понимание эмоций: Дети учатся понимать, почему определенные эмоции возникают и как они могут быть связаны с определенными событиями или ситуациями.

3. Управление эмоциями: Дети начинают развивать стратегии для регулирования своих эмоций и адаптации к ним. Это может включать дыхательные упражнения, сосредоточение на положительных мыслях или использование игрушек и объектов для снятия напряжения.

4. Социальные навыки: Развитие эмоционального интеллекта также включает развитие социальных навыков. Дети учатся эмпатии - пониманию и сопереживанию чувств других людей. Они могут развивать навыки коммуникации и решения конфликтов.

Развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте имеет долгосрочные позитивные последствия для детей. Это помогает им лучше понимать себя и других, устанавливать качественные взаимоотношения,

справляться с эмоциональными вызовами и успешно адаптироваться к обществу в будущем.

Развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) является важной задачей в воспитании и образовании детей дошкольного возраста. ЭИ охватывает способность понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и понимать эмоции других людей. Научные исследования показывают, что дети с развитым эмоциональным интеллектом имеют преимущества в социальной адаптации, успехе в учебе и межличностных отношениях. В данной статье мы рассмотрим стратегии и подходы, которые могут способствовать развитию эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.

### 1. Образец эмоций:

Важно помочь детям дошкольного возраста распознавать и называть свои эмоции. Одним из эффективных подходов является использование образца эмоций. Можно использовать картинки или игрушки, которые изображают различные эмоции, и просить детей указывать на ту, которую они испытывают в данный момент. Это поможет им развить эмоциональную осведомленность и лучше понимать свои чувства.

### 2. Разговор о эмоциях:

Важно создать открытую и поддерживающую обстановку для обсуждения эмоций. Регулярно проводите беседы с детьми о том, какие эмоции они испытывают в разных ситуациях. Поддерживайте их, задавая открытые вопросы и выслушивая их мнение. Это поможет детям осознать свои эмоции и научиться выражать их словами.

### 3. Развитие социальных навыков:

Социальные навыки играют важную роль в развитии эмоционального интеллекта. Организуйте ситуации, в которых дети могут взаимодействовать друг с другом и учиться эмпатии и сопереживанию. Можно проводить игры, в которых дети должны сотрудничать, делиться и решать конфликты. Это поможет развить их способность понимать эмоции других людей и строить здоровые отношения.

#### 4. Управление эмоциями:

Обучение детей дошкольного возраста управлению своими эмоциями является ключевым аспектом развития их эмоционального интеллекта. Помогите детям узнавать свои эмоциональные реакции и предлагать стратегии для справления с ними. Можно использовать игры, в которых дети могут выражать свои эмоции и искать способы успокоиться или расслабиться.

#### 5. Роль моделирования:

Взрослые играют важную роль в развитии эмоционального интеллекта у детей. Будьте хорошими образцами, показывая эмоциональную открытость и умение управлять своими эмоциями. Разговаривайте с детьми о своих эмоциях и покажите, как вы реагируете на различные ситуации. Это поможет им осознать, что эмоции естественны, и научиться эффективным стратегиям управления ими.

#### 6. Игровые и творческие активности:

Использование игр и творческих активностей является эффективным способом развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Раскрашивание эмоциональных картинок, создание коллажей, игра в ролевые ситуации и драматизацию могут помочь детям выразить и понять различные эмоции.

#### 7. Развитие самооценки и уверенности:

Помогите детям развивать положительное отношение к себе и укреплять их самооценку. Поощряйте их достижения, укажите на их сильные стороны и помогите преодолевать трудности. Когда дети чувствуют себя уверенно, они лучше понимают свои эмоции и могут эффективнее управлять ими.

#### 8. Поддержка родителей и педагогов:

Важно, чтобы родители и педагоги работали вместе для развития эмоционального интеллекта у детей. Организуйте семинары и тренинги для родителей, где они могут узнать о стратегиях и подходах к развитию ЭИ и обсудить свои вопросы и опыт. Сотрудничество между семьей и школой

содействует последовательному развитию навыков эмоционального интеллекта.

#### 9. Интеграция в учебные программы:

Эмоциональный интеллект должен быть включен в учебные программы дошкольного образования. Разработайте специальные уроки или активности, направленные на развитие навыков эмоционального интеллекта. Это может включать рассказы о чувствах, игры на развитие социальных навыков и творческие задания, способствующие самовыражению.

#### 10. Постоянная поддержка и практика:

Развитие эмоционального интеллекта требует постоянной поддержки и практики. Помогите детям регулярно применять полученные навыки в реальных ситуациях. Поощряйте их прогресс и помогайте им развивать эмоциональное осознание и управление в повседневной жизни.

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста является сложным, но важным процессом. Путем использования стратегий, таких как образец эмоций, разговор о эмоциях, социальные навыки, управление эмоциями, игры, поддержка родителей и педагогов, интеграция в учебные программы, а также постоянная поддержка и практика, можно создать благоприятную среду для развития эмоционального интеллекта у детей. Это обеспечит им лучшие шансы на успешную социальную адаптацию и достижение в будущей жизни.

Найдите способы, чтобы дети могли практиковать и применять свои эмоциональные навыки в реальной жизни. Одним из способов является создание эмоционально поддерживающей среды в доме или классе. Разрешите детям выражать свои эмоции и создавайте безопасное пространство для обсуждения их чувств. Уделите внимание и времени для принятия каждой эмоции, помогая детям разобраться в их источниках и предлагая им стратегии для регуляции эмоций.

Кроме того, включите в программу обучения дошкольного возраста деятельности, которые способствуют развитию эмоционального интеллекта.

Это может включать ролевые игры, где дети могут воплощать различные эмоции, ситуационные игры, которые помогают детям понять и различать эмоции других людей, а также искусство и творческие проекты, которые позволяют детям выразить свои эмоции через изобразительное искусство.

Также важно включить родителей в процесс развития эмоционального интеллекта своих детей. Проводите семинары и встречи, где вы можете поделиться стратегиями и подходами, а также обсудить важность развития эмоциональных навыков. Расскажите родителям о значении эмоционального интеллекта в повседневной жизни и научите их, как они могут поддерживать развитие эмоциональных навыков своих детей дома.

И наконец, не забывайте о примере, который вы показываете детям. Сами будьте эмоционально осознанными и управляйте своими эмоциями эффективно. Дети наблюдают и подражают взрослым, поэтому важно быть положительным образцом эмоциональной интеллигентности. Обсуждайте с детьми свои эмоции и демонстрируйте им, как вы решаете конфликты и справляетесь с негативными эмоциями.

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста играет значительную роль в их общем развитии и успешной адаптации в обществе. Стратегии и подходы, описанные в данной статье, предоставляют ценные инструменты для родителей и педагогов, помогая им в развитии эмоционального интеллекта у детей. Распознавание и понимание эмоций, управление эмоциями, использование игровых и творческих активностей, поддержка со стороны взрослых и интеграция в учебные программы - все это способствует эмоциональному развитию детей и помогает им стать эмоционально интеллектуальными личностями. Развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте заложит прочный фундамент для их будущего благополучия и успеха в жизни.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155).

2. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» от «18» октября 2013 г. № 544н (Приказ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ПЕДАГОГА).

3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.

4. Гиппенрейтер Ю.Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Вместе переживаем и играем. Москва: АСТ, 2014. 96 с.

5. Нгуен М.А. Развитие эмоционального интеллекта // Ребёнок в детском саду. 2007. № 5. С.80-87.

6. Дусказиева Ж.Г. Гендерная психология: учебное пособие. Красноярск, 2010. 108 с