

*Умение распознавать эмоции и управлять ими часто недооценивают, а ведь это — одна из основных составляющих успеха человека как в жизни, так и в работе. Вы задумывались над тем, почему не подающие надежд троечники вырастают в успешных бизнесменов, а некоторые отличники-медалисты так и не находят свое место в жизни? На этот вопрос отвечает теория эмоционального интеллекта.*

## **ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?**

Эмоциональный интеллект — термин, который появился в современной науке около 30 лет назад.

До этого времени считалось, что человеческие чувства и контроль над ними приобретаются сами собой в процессе развития и не требуют дополнительной тренировки. Однако, ученым не давал покоя вопрос, почему многие люди с высоким коэффициентом интеллекта так и не достигают успеха в жизни.

Так появилась теория эмоционального интеллекта (ЭИ), как совокупности навыков понимания своих и чужих эмоций, намерений, желаний и мотивов, умения управлять ими и использовать в конкретных целях. Высокий ЭИ считается главным навыком выживания с первобытных времен — благодаря ему человек быстро адаптируется в критической ситуации, умеет договариваться с людьми, располагать к себе.

## **ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?**

Ярких и обаятельных людей сегодня называют харизматичными. А если добавить к харизме эмпатию и адекватную самооценку, мы

получим успешного, востребованного во многих сферах человека, который находит общий язык с окружающими людьми и способен добиться от них желаемого. Эти качества, по сути, и есть высокий эмоциональный интеллект. И если раньше считалось, что это врожденный дар, то сегодня существует возможность «прокачать» свой ЭИ в любом возрасте.

## **ПРИЗНАКИ НИЗКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Низкий ЭИ у ребенка сопровождается характерными признаками:

- он не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям, его не трогает чужое горе или печаль;
- ребенок не способен контролировать собственные эмоции (агрессию, раздражение, радость, обиду, не понимает, к чему может привести его несдержанность; компромиссам, не принимает во внимание интересы других людей;
- ребенку не свойственно говорить о своих чувствах, он не может сказать вам, что ему обидно, грустно или весело.

Если у вашего ребенка нет этих признаков, значит у него высокий эмоциональный интеллект, а вы инстинктивно развиваете его в верном направлении. Если же вы регулярно наблюдаете эти признаки, не отчаивайтесь — никогда не поздно начать развивать ЭИ.

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У РЕБЁНКА**

Чтобы повысить уровень ЭИ у ребенка, можно к повседневным развивающим занятиям

добавить специальные игры и упражнения. Они веселые и интересные, дети с удовольствием принимают в них участие.

### **ИГРА «СМАЙЛИКИ»**

Распечатайте или нарисуйте карточки со смайликами с различными эмоциями с одной стороны (радость, грусть, восторг, страх, задумчивость и т.д.) и названиями этих эмоций с другой.

Играть можно двумя способами:

- попросить ребенка угадать каждую эмоцию, проверить ее название;
- попросить изобразить написанную эмоцию, сверить с изображением.

Такая игра развивает не только эмоциональный интеллект, но и актерские способности, делает ребенка более раскованным.

### **КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР**

Театральная постановка сказок с любимыми игрушками в качестве персонажей закрепит прочитанное, позволит лучше понять чувства героев и мораль произведения. Разумеется, ребенок должен принимать участие в спектакле, озвучивать один или несколько персонажей.



## ИМПРОВИЗАЦИЯ

Взрослые с малышом придумывают персонажей и ситуацию, в которой они оказались, а затем развивают ее в процессе ролевой игры. Например, Колобок и Винни-пух отправились на рыбалку или Лисичка пришла лечить больного Серого Волка.

## СОСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИЙ ПО КОМИКСАМ

Детская фантазия не знает границ, это качество можно использовать во благо. Предложите ребенку серию из картинок, либо одну картинку, на которой изображена ситуация с несколькими персонажами. Пускай ребенок придумает сюжет, расскажет, что произошло с героями, что они чувствуют: возможно, он сформулирует продолжение истории и даже нарисует его. Внимательно слушайте ребенка, мягко указывайте на его ошибки, объясняйте, почему он неправ и не забывайте хвалить за логику!

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Анна Быкова. «Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы» - М.: БОМБОРА, 2020 г.
2. Виктория Шиманская. Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими. – СПб.: Издательство Питер Класс, 2022 г.
3. Джон Готтман, Джоан Деклер. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей. – ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018 г.
4. Ирина Артюх. Развиваем эмоциональный интеллект. Для детей 6-7 лет. – М.: Эксмодетство, 2020 г.

5. Ольга Галецкая. Развиваем эмоциональный интеллект. Для детей 4-5 лет. – М.: Эксмо-Пресс, 2020 г.
6. Оскар Бренифье. Что такое чувства? – М.: Издательство: CLEVER, 2011 г.
7. Сундучок детских книг. Эмоциональный интеллект [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sunduchokknig.com/collections/emotions>  
дата обращения: 19.08.2022

Августовская конференция педагогических работников города Ставрополя «Образование города Ставрополя: трансформируем ресурсы, выстраиваем контрольные точки, моделируем ключевые векторы развития»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 67 города Ставрополя

## МАСТЕР-КЛАСС

**«Профилактика отрицательных эмоциональных переживаний детей старшего дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями посредством практического применения игры «Сказочная страна эмоций»**  
(в рамках реализации инновационного проекта)



МБДОУ № 67 города Ставрополя  
**Адрес:** проспект Кулакова, 25 а  
**Телефон:** 39-10-86, 39-10-70  
**E-mail:** dou\_67@stavadm.ru  
**Сайт:** <https://stavsad67.ru>

**Волкова Юлия Владимировна,**  
педагог-психолог

23 августа 2022