

М.Н. Терещенко, И.Н. Евтушенко

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет»**

М.Н. Терещенко, И.Н. Евтушенко

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебно-методическое пособие

Челябинск

2024

УДК 157(921)

ББК 88.834.01 я 73

Т 35

Терещенко М.Н., Евтушенко И.Н. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Н. Терещенко, И.Н. Евтушенко. – Челябинск: Изд-во Библиотека А. Миллера 2024. – 131 с.

В пособии раскрываются содержание, особенности, способы развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста. Предложены занятия, дидактические игры и упражнения, направленные на развитие у детей старшего дошкольного возраста эмоционального интеллекта.

Издание будет полезно педагогам, родителям детей старшего дошкольного возраста, а также студентам педагогических вузов и педагогических колледжей, обучающихся по направлению Педагогическое образование, Психолого-педагогическое образование.

Рецензенты:

З.А. Шакурова, к. псих. наук, доцент

С.В. Проняева, канд. пед. наук

Учебно-методическое пособие выполнено в рамках государственного задания Рег. № НИОКТР 124012200170-8 на 2024 г. по проведению прикладного научного исследования «Интеллектуализация детских чувств в условиях эмоциогенной нестабильности цифрового общества»»

© Терещенко М.Н., И.Н. Евтушенко, 2024

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.....	6
1.2 Особенности процесса развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.....	16
1.3 Условия развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.....	26
Выводы по первому разделу.....	51
РАЗДЕЛ 2. ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	55
2.1 Игры и упражнения на развитие эмоционального интеллекта....	55
2.2 Проект по развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.....	105
2.3 Рекомендации для родителей и педагогов по развитию эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста	117
Заключение.....	122
Библиографический список.....	126

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день актуальность темы развития эмоционального интеллекта является необычайно актуальной. Активное развитие электроники и гаджетов зачастую заменяет детям активную игру на природе и общение со сверстниками. В следствии этого у детей нарушается правильность понимания того как управлять своими эмоциями. Педагогам, психологам и родителям нужно осознать важность данной темы и обеспечить детям вовлеченность в активные игры, реальное живое общение со сверстниками, занятия и упражнения на развитие интеллекта и эмоций.

Очень важно начинать формирование эмоционального интеллекта уже на ранних стадиях детства, когда мозг еще находится в стадии активного развития, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии. Раннее формирование навыков понимания своих эмоций будет полезным фундаментом для успешного существования в будущем обществе.

Развитие эмоционального интеллекта является основой для формирования эмоционально-волевой сферы. Умение регулировать свои эмоциональные процессы чрезвычайно важно для дошкольника, поскольку именно такое умение помогает ребенку найти адекватные способы снятия напряжения. В противном случае это верный путь к развитию патологических привычек и различных негативных зависимостей в будущем.

Данное учебное пособие составлено на основе материалов отечественной науки и практики, современных исследований по проблемам развития и воспитания детей дошкольного возраста, состоит из 2 разделов. Данное учебно-методическое пособие предназначено помочь педагогам, родителям в вопросах развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста. Предложенные в пособии занятия, игры и игровые упражнения предлагают обширный материал для развития

эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста. Также данное пособие будет полезно студентам: оно расширит и углубит их знания по данной проблеме, опираясь на педагогические и психологические знания, поможет приобретению практических навыков работы с детьми.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

В 1990 году Д. Мейер и П. Сэловей опубликовали статью об «Эмоциональном интеллекте», где представили свое видение этого понятия. Они объяснили, почему считают его частью общего интеллекта, проанализировали различия между социальным и эмоциональным интеллектом и другие аспекты. Их исследование стало отправной точкой для дальнейшего развития концепции эмоционального интеллекта.

Более обширную известность термин «эмоциональный интеллект» получил благодаря американскому психологу Д. Гоулману в конце 1990-х годов. Д. Гоулман опубликовал книгу под названием «Эмоциональный интеллект» в 1995 году, в которой он представил новую концепцию, утверждая, что успешность в жизни зависит не только от интеллекта, но и от способности управлять своими эмоциями и понимать эмоции других людей. Гоулман определил понятие «эмоциональный интеллект» как «способность к распознаванию, пониманию и управлению собственными эмоциями, эмоциями других людей, а также эмоциями взаимодействий между людьми».

Идея эмоционального интеллекта была встречена с большим интересом и быстро стала широко распространенной в психологических и менеджмент-кругах. Теория Гоулмана была основана на исследованиях в области психологии, нейронауки и социологии, и показала, что эмоциональная компетентность играет важную роль в нашей жизни и работе.

С течением времени понятие эмоционального интеллекта стало все более распространенным и важным для практического применения. Оно

нашло свое отражение в множестве областей, включая лидерство, образование, психотерапию и межличностные отношения. Сегодня многие компании и организации придают значительное значение развитию эмоционального интеллекта своих сотрудников, так как это помогает улучшить коммуникацию, решение проблем, управление конфликтами и повысить общую производительность.

Как следствие, термин «эмоциональный интеллект» стал важным понятием в психологии и менеджменте, способствуя развитию новых подходов к пониманию и контролю над нашими эмоциями и поведением.

Существует множество подходов к пониманию значения эмоционального интеллекта и его важности для успешной жизни.

И.Н. Андреева определила эмоциональный интеллект как «способность человека управлять своими эмоциями, понимать чувства других людей, эффективно общаться с ними, а также управлять отношениями и конфликтами. Она также подчеркивает важность эмоционального интеллекта для успешной адаптации в обществе и достижения целей».

Д. Карузо, эксперт в области эмоционального интеллекта, определяет его как способность осознавать, понимать и управлять своими собственными эмоциями, а также эмоциями других людей. Он утверждает, что эмоциональный интеллект играет ключевую роль в успешном взаимодействии с окружающим миром, в управлении конфликтами, принятии решений и достижении личных и профессиональных целей.

По мнению Карузо, эмоциональный интеллект включает в себя такие компоненты, как эмоциональная осведомленность, умение управлять своими эмоциями, способность понимать чувства других людей, эмпатия и умение строить положительные отношения. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта, по мнению автора, способны эффективно управлять стрессом, устанавливать глубокие и доверительные отношения, и успешно справляться с трудностями в различных сферах жизни.

Эмоциональный интеллект – это «способность человека понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями окружающих его людей». Д.В. Люсин и Д.В. Ушаков в своем определении подчеркивают, что эмоциональный интеллект включает в себя такие аспекты как осознание своих эмоций, умение выражать их адекватно, а также способность к эмпатии и умению чувствовать и понимать эмоции других людей. Авторы подчеркивают, что эмоциональный интеллект помогает человеку лучше понять себя, улучшить свои отношения с окружающими, успешно решать конфликты и проблемы, а также повышать свою общую жизненную удовлетворенность и успех. Важно отметить, что эмоциональный интеллект можно развивать и совершенствовать через обучение, практику и саморефлексию.

Дж. Д. Мейер вводит понятие «эмоционального интеллекта» как способность к осознанию своих собственных эмоций и эмоций окружающих людей, управлению ими и выражению их конструктивным образом. Основная особенность этого определения заключается в том, что эмоциональный интеллект не только охватывает эмоциональную компетенцию человека, но также включает в себя умение эффективно взаимодействовать с другими людьми и принимать правильные решения на основе своих эмоций. Таким образом, эмоциональный интеллект включает в себя как внутренний контроль и понимание своих эмоций, так и умение управлять ими в общении с окружающими.

Э.Л. Носенко рассматривает понятие «эмоциональный интеллект» как комплексное качество личности, включающее способность к пониманию и управлению своими эмоциями, а также умение эффективно общаться с окружающими людьми и понимать их эмоциональное состояние. Носенко подчеркивает, что эмоциональный интеллект играет важную роль в повседневной жизни человека, влияя на его успешность как в личной, так и профессиональной сфере.

Р. Робертс акцентирует внимание не том, что эмоциональный интеллект представляет собой сложное понятие, которое до сих пор не имеет четкого определения и методов измерения. Он указывает на необходимость разработки единой теории, которая бы объединяла различные подходы к пониманию эмоционального интеллекта.

Одной из основных проблем в изучении эмоционального интеллекта является его измерение. Существующие методики не всегда точно отражают все компоненты данного понятия и могут быть субъективными в оценке. Р. Робертс указывает на необходимость разработки объективных инструментов измерения эмоционального интеллекта, которые были бы пригодны для использования в практической сфере.

На практике доказано, что эмоциональный интеллект играет важную роль в различных сферах жизни человека, включая управление эмоциями, социальные отношения, принятие решений и достижение успеха. По мнению Р. Робертса, развитие эмоционального интеллекта может повысить эффективность взаимодействия с окружающими людьми и помочь достичь личных и профессиональных целей.

Взгляд Р. Робертса на эмоциональный интеллект подчеркивает необходимость дальнейших исследований и разработки методов измерения данного понятия, а также его значимость для повседневной жизни и достижения успеха.

Таким образом, взяв за основу определения разных авторов, можно сказать, что эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать и управлять своими эмоциями, а также эмоциональными состояниями других людей.

Предикт жизненного успеха и управленческих качеств – это набор критериев, на основе которых можно предсказать вероятность достижения успеха в жизни и в карьере, а также способности человека к управлению другими людьми и ресурсами. В основе предикта лежат различные характеристики и качества личности человека, такие как интеллектуальные

способности, коммуникативные навыки, лидерские качества, умение принимать решения, устойчивость к стрессу и др. Предикт может быть использован при найме персонала, планировании карьеры, развитии личности и в других областях, где важны успех и эффективное управление. Исследования Д. Гоулмана, В.М. Ермакова, А.В. Карпова и А.С. Петровской представляют обоснование эмоционального интеллекта как предикта жизненного успеха и управленческих качеств.

Д. Гоулман, выдвинув концепцию эмоционального интеллекта, продемонстрировал, как важно понимание эмоций для успешной жизни и работы. Он показал, что эмоциональный интеллект влияет на умение управлять своими эмоциями, общаться с другими и принимать обоснованные решения.

В.М. Ермаков проводил исследования, подтверждающие важность эмоционального интеллекта в контексте управленческих качеств. Его труды свидетельствуют о том, что лидеры с более высоким уровнем эмоционального интеллекта обычно демонстрируют более эффективное руководство, коммуникацию и межличностные отношения.

В своих работах А.В. Карпов и А.С. Петровская подчеркивают, что эмоциональный интеллект является предиктором жизненного успеха, который включает в себя не только финансовое благополучие, но и общественное признание, удовлетворение от работы и качество межличностных отношений. Исследования указанных ученых обосновывают связь между эмоциональным интеллектом, жизненным успехом и управленческими качествами, показывая, что развитие этого аспекта личности может существенно повысить эффективность в различных сферах жизни.

Некоторые из ученых занимались поиском способов развития эмоционального интеллекта и его составляющих. Так, для развития эмоционального интеллекта необходимо овладеть определенными навыками, которые были определены учеными М. Брэкеттом, С. Риверсом

и С. Хагельскампом на основе теории эмоционального интеллекта Дж. Майера и П. Сэловея.

Пять основных навыков эмоционального интеллекта включают в себя:

– распознавание эмоций в себе и других – умение определять и понимать свои собственные эмоции, а также чувства других людей;

– понимание причин и последствий эмоций – способность анализировать и понимать, почему возникают определенные эмоции и какие последствия они могут иметь;

– точное обозначение эмоций – умение назвать эмоции точно и отличать их друг от друга;

– выражение эмоций – способность выражать свои эмоции конструктивным образом, без негативного воздействия на окружающих;

– регулирование эмоций – умение контролировать и управлять своими эмоциями, справляться с стрессом и решать конфликты спокойно и разумно.

Эти навыки являются основой развития и обучения эмоционального интеллекта у детей, помогая им лучше понимать себя и окружающих, строить здоровые отношения и успешно справляться с жизненными вызовами.

Теория, предложенная Сэловеем и Майером, связывает эмоциональный интеллект с личностными факторами, такими как теплота и чуткость, и определяет его как способность осознавать смысл эмоций и использовать это знание для выявления и решения проблем. Они предполагают, что эмоциональный интеллект представляет собой совокупность способностей, необходимых для адаптивной обработки эмоциональной информации.

Эмоциональный интеллект по их теории связан с четырьмя основными видами способностей:

1) точность оценки и выражение эмоций как у самого индивида, так и у окружающих его людей;

2) когнитивная ассимиляция эмоционального опыта;

- 3) распознавание, понимание и осмысление эмоций;
- 4) адаптивная регуляция эмоций у индивида и окружающих людей.

Эти способности представляют собой ключевые аспекты эмоционального интеллекта, позволяющие человеку успешно управлять своими эмоциями, взаимодействовать с окружающими и эффективно решать возникающие проблемы. Такой подход открывает возможность более углубленного понимания роли эмоций в нашей жизни и их влияния на взаимодействие и адаптацию в обществе.

В книге Р. Стернберга рассматриваются несколько аспектов эмоционального интеллекта и его взаимосвязь с когнитивными способностями. Одним из ключевых механизмов, предложенных авторами, является влияние эмоций на процессы мышления. Определенные эмоции могут как стимулировать, так и препятствовать продуктивности мыслительного процесса, а также направлять внимание на конкретные задачи.

Другим важным аспектом эмоционального интеллекта является способность эффективно регулировать эмоции. Это связано не только с самими эмоциями, но и с такими способностями, как сопереживание и откровенность. Исследования алекситимии, состоящей в неспособности оценивать и выражать свои эмоции вербально, также указывают на важность взаимодействия различных областей мозга, ответственных за мышление и эмоции. Отсутствие этой связи может сказываться на общей эмоциональной и когнитивной компетенции человека.

Российские психологи погрузились еще глубже в тему и провели ряд исследований эмоционального интеллекта в сфере российского образования.

Исследование М.О. Манойловой связано с эмоциональным интеллектом педагогов. Автор подчеркивает, что эмоциональный интеллект, включающий умение осознавать, принимать и регулировать

эмоции себя и других, оказывает влияние на продуктивность деятельности и личностное развитие учителей.

М.О. Манойлова описывает комплексное исследование развития эмоционального интеллекта педагогов, где выявляется связь между уровнем продуктивности деятельности учителей и развитием их эмоционального интеллекта. В работе указывается, что высокий уровень продуктивности учителей связан с развитым эмоциональным интеллектом, формирующим единую интегрированную структуру, в то время как учителя с низким уровнем продуктивности могут испытывать тенденцию к эмоциональной деформации.

Также отмечается, что свойства эмоционального интеллекта у продуктивных педагогов важны для профессионального успеха и связаны с важными характеристиками личности, достигаемыми через интеграцию работы с учащимися и их личностными особенностями. Автор также рассматривает перспективы развития и формирования эмоционального интеллекта студентов педагогических ВУЗов через специальные программы и тренинги, чтобы повысить эффективность их профессиональной работы и взаимодействия в образовательном процессе.

Исследование Е.А. Стародубровской обращается к вопросам развития эмоционального интеллекта у молодежи. Рассматривается, как отсутствие умения раскрывать и адекватно выражать эмоции может негативно сказываться на психологическом и физическом здоровье человека.

Исследование описывает влияние эмоционального интеллекта на жизненный успех и профессиональное саморазвитие, особенно во время ранней и поздней юности. Обсуждается важность умения анализировать свои эмоции и поведение, и как развитие этих навыков может способствовать более успешному общению и профессиональному росту, особенно в контексте обучения в учебных заведениях.

Исследование также подчеркивает важность эмоционального интеллекта для педагогов, особенно в области музыкальной педагогики, где

передача знаний через общение играет ключевую роль. Отмечается, что проблема развития эмоционального интеллекта остается открытой и требует дальнейших научных исследований.

Научное исследование, проведенное А.М. Щетининой, посвящено диагностике социального развития ребенка. В учебно-методическом пособии, опубликованном в 2000 году, автор представляет свои методики оценки социального развития детей и предлагает рекомендации по диагностике и развитию социальных навыков у детей.

В результате исследования были выявлены основные аспекты социального развития, которые необходимо учитывать при проведении диагностики. Автор предложила ряд тестов и методик, которые позволяют оценить социальные навыки ребенка, его адаптацию в коллективе, уровень эмпатии и умение решать конфликты.

Результаты исследования позволяют оценить социальное развитие ребенка и выявить возможные проблемы или задержки в этой области. Полученные данные могут быть использованы для дальнейшей коррекционной работы с ребенком, направленной на развитие его социальных навыков и успешную адаптацию в обществе.

Выводы А.М. Щетининой могут быть использованы педагогами, психологами и специалистами по работе с детьми для улучшения качества образования и социальной адаптации детей.

Таким образом, исследование подтверждает гипотезу о положительном влиянии метафор на развитие эмоционального интеллекта у детей и предлагает использовать данную методику в образовательной практике для улучшения эмоционального благополучия детей.

Исследования об эмоциональном интеллекте в старшем дошкольном возрасте помогают лучше понять процесс формирования явлений в сфере эмоциональной интеллектуальности у детей и разрабатывать методики для их оптимизации и развития.

Развитие эмоционального интеллекта становится особенно важным в период старшего дошкольного возраста, поскольку именно в этот период дети начинают осознавать себя и анализировать свои действия.

А.С. Савенков рассматривает эмоциональный интеллект с точки зрения социума и предлагает структуру, которая включает в себя три компонента:

1) когнитивный – относится к способности ребенка адекватно воспринимать наблюдаемое поведение и понимать мотивы поступков других людей;

2) поведенческий – проявляется в реализации способности ребенка к коллективному взаимодействию и коллективному творчеству;

3) регуляторный – включает в себя такие аспекты, как эмпатия, сопереживание и способность ребенка устанавливать эмоциональные связи с другими людьми.

Изложенная Савенковым структура эмоционального интеллекта представляет широкий спектр аспектов, которые охватывают важные социальные и когнитивные навыки. Эмоциональный интеллект, в соответствии с этой структурой, не только подразумевает умение распознавать свои и чужие эмоции, но также включает в себя понимание мотивов поведения, умение взаимодействовать с коллективом, а также способность эмпатии и установления эмоциональных связей с окружающими.

Такой комплексный подход к эмоциональному интеллекту через социум открывает новые перспективы для изучения эмоциональных процессов и взаимодействия в обществе, а также позволяет более полно понять роль эмоций в развитии личности и успешной адаптации в социуме.

Эмоциональный интеллект является важным элементом в процессе интеграции эмоциональной, когнитивной и волевой сфер личности ребенка в старшем дошкольном возрасте, что подтверждает его важность в педагогическом процессе и обучении детей.

Исследование проблемы интеграции в развитии личности ребенка связано с исследованием процессов, которые происходят в эмоциональной, когнитивной и волевой сферах личности, и их взаимосвязи. Такие ученые как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Н.А. Менчинская, В.С. Мухина, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др. исследовали процессы формирования личности в различных возрастных периодах, выявляли ключевые моменты и факторы, влияющие на интеграцию различных аспектов личности.

Труды и исследования этих ученых подчеркивают важность взаимодействия эмоций, мышления и воли в развитии личности, а также важность адекватной социальной среды для формирования этих процессов. Специалисты также выделяли необходимость развития самосознания, саморегуляции и самоконтроля как важных аспектов интеграции личности.

Таким образом, можно сделать вывод, что исследование проблемы интеграции в развитии эмоциональной, когнитивной и волевой сфер личности ребенка позволяет лучше понять процессы формирования личности, выявить ключевые механизмы и факторы развития, а также разработать эффективные методы и стратегии воспитания и образования, способствующие гармоничному развитию личности.

1.2. Особенности процесса развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

В книге Г. Орме автор рассматривает эмоциональный интеллект как ключевой фактор успеха в жизни ребенка. Он описывает эмоциональный интеллект как способность управлять своими эмоциями, понимать чувства других людей и успешно взаимодействовать с окружающими.

Орме утверждает, что эмоциональный интеллект играет важную роль в формировании личности ребенка, так как помогает ему развивать социальные навыки, умение справляться со стрессом и конфликтами, а также успешно адаптироваться к различным ситуациям. Дети с развитым

эмоциональным интеллектом, по мнению автора, имеют больше шансов на успешное обучение, карьерный рост и личностное благополучие. Поэтому изучение процесса развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста имеет большое значение для развития их полноценной личности.

Л.А. Шапоренко утверждает, что возраст от 4 до 7 лет является критическим периодом в развитии эмоционального интеллекта, когда у детей формируются основные навыки управления собственными эмоциями и понимания эмоционального состояния других людей. В данном исследовании автор обращается к вопросу развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста и его влияния на развитие и социализацию личности ребенка. Шапоренко приходит к выводу, что развитие эмоционального интеллекта является необходимым условием для успешного развития и социализации личности ребенка. Эмоциональный интеллект позволяет детям лучше понимать свои эмоции, управлять ими, строить отношения с окружающими людьми, а также успешно адаптироваться к различным жизненным ситуациям. Автор подчеркивает важность работы над развитием эмоционального интеллекта с детьми в дошкольном возрасте, чтобы создать основу для их дальнейшего успешного развития и социализации. Поэтому изучение особенностей этого процесса в данном возрастном периоде позволит определить эффективные способы помощи и поддержки детей в их эмоциональном развитии.

Нынешнее поколение детей сталкивается с рядом проблем в сфере низкого развития эмоционального интеллекта, которые могут негативно сказаться на их дальнейшей жизни.

Одной из главных проблем является отсутствие у детей навыков эмоциональной саморегуляции. Недостаточное понимание и умение контролировать свои эмоции могут привести к конфликтам с окружающими, проблемам во взаимоотношениях и даже психологическим расстройствам.

Дети также часто сталкиваются с проблемами в общении из-за недостаточного развития навыков эмпатии. Отсутствие понимания чувств и эмоций других людей может привести к конфликтам и недопониманию.

Кроме того, дети часто не умеют эффективно выражать свои эмоции и чувства, что приводит к накоплению внутреннего стресса и напряжения.

Все эти проблемы в сфере низкого развития эмоционального интеллекта могут оказать серьезное влияние на жизнь детей, как в детском возрасте, так и в будущем. Поэтому важно обращать особое внимание на развитие эмоционального интеллекта у детей и помогать им приобретать необходимые навыки и умения для эффективного управления своими эмоциями и взаимодействия с окружающими.

В ходе исследования эмоционального интеллекта среди дошкольников О.Д. Ульзутуевой были выявлены следующие проблемы в процессе развития эмоционального интеллекта старших дошкольников:

- недостаточное осознание и понимание собственных эмоций: некоторые дети испытывали затруднения в распознавании своих эмоций и понимании их причин;

- ограниченные навыки эмоциональной регуляции: дети часто испытывали трудности в управлении своими эмоциями и реакциями на различные ситуации;

- сложности в эмпатии и понимании эмоций других людей: некоторым детям было сложно поставить себя на место другого человека и понять его эмоциональное состояние.

Исследование О.Д. Ульзутуевой подчеркивает и указывает на необходимость развития эмоционального интеллекта у дошкольников, чтобы помочь им лучше понимать свои и чужие эмоции, эффективно управлять своими эмоциями и успешно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Авторы исследований (Е.Б. Кальницкая, Ю.Н. Осипова, Е.Ю. Попкова, Н.С. Скопцова) пишут, что понимание особенностей процесса развития

эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста может помочь педагогам, психологам и родителям создать более эффективные программы обучения и воспитания, направленные на развитие социальных навыков, эмпатии, управления эмоциями и конструктивного решения конфликтов у детей.

Анализ современных исследований в области психологии и педагогики глубоко проникает в понимание влияния взаимодействия и социализации в детском саду на развитие личности. Он показывает, что образцы поведения и взаимоотношений, формирующиеся в раннем возрасте, сохраняются и могут приводить к возникновению различных проблем в поведении и отношениях даже у взрослых людей. Именно поэтому осознание важности и необходимости раннего вмешательства и коррекционно-развивающей работы занимает центральное место в работе педагогов дошкольных учреждений.

Организация коррекционно-развивающей работы для развития эмоционального интеллекта детей становится ориентиром для педагогов в дошкольных учреждениях. Она предполагает создание эффективной и стимулирующей образовательной среды, способствующей осознанию, пониманию и управлению эмоциями. Педагоги должны обладать глубоким пониманием эмоциональных потребностей детей и готовыми инструментами для активного развития их эмоциональных навыков и компетенций.

Такой подход к работе в дошкольных учреждениях направлен на формирование у детей осознанности эмоций, эмпатии, умения эффективно выражать свои эмоции и адаптироваться к социальным ситуациям. Необходимость развития эмоционального интеллекта уже в раннем возрасте заключается в том, что это способствует более гармоничному развитию личности и готовности к решению жизненных вызовов.

Такое построение работы для педагогов дошкольных учреждений отражает всестороннюю заботу о развитии детей и подчеркивает важность

учета и поддержки их эмоционального благополучия. Активное внедрение коррекционно-развивающей работы с фокусом на эмоциональном интеллекте позволяет подготовить новое поколение эмоционально компетентных и успешных людей.

Эмоциональный интеллект играет важнейшую роль в жизни человека, начиная с самого раннего детства. Развитие эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте считается критическим этапом в формировании здоровой эмоциональной базы ребенка. В этом возрасте дети находятся в ключевом периоде, когда формируются основы эмоциональной грамотности, которые остаются с ними на всю жизнь.

Раннее развитие эмоционального интеллекта способствует формированию у детей устойчивых навыков саморегуляции, социального взаимодействия и эмпатии. Возможность распознавать свои и чужие эмоции, эффективно управлять ими и строить здоровые отношения с окружающими становится основой для успешного обучения, развития личности и общения в современном мире.

Старший дошкольный возраст отличается повышенной пластичностью мозга, что делает его оптимальным временем для активного воздействия на формирование эмоционального интеллекта. В этом возрасте дети осваивают навыки саморегуляции, учатся проявлять эмпатию и понимать социальные нормы и ожидания, что является основой успешного адаптивного поведения в будущем.

А это значит, что развитие эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте является критически важным для личностного роста и социальной адаптации детей. Именно в этот период формируются основы эмоциональной компетентности, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни, поэтому вложение усилий в развитие эмоционального интеллекта в этом возрасте имеет долговременное значение.

Эти доводы подтверждает Е.А. Юргайте, которая говорит, что проблема развития эмоционального интеллекта становится особенно важной в старшем дошкольном возрасте, потому что этот период является ключевым для формирования личности и является временем, когда происходит наиболее активное развитие обсуждаемого нами феномена. Юргайте пишет: «В этот период дети осознают, что они могут управлять своими эмоциями, учатся контролировать их, и начинают интеллектуализировать свои психические процессы, включая эмоциональные. Они начинают понимать социальные эмоции и формируют способность смотреть на мир через призму чувств».

Исследование М.А. Нгуен связано с эмоциональным интеллектом детей старшего дошкольного возраста. В результате представлен анализ существующих концепций эмоционального интеллекта и основные проблемы его определения и развития в данном возрасте. Основной упор делается на психолого-диагностический инструментарий для определения уровней формирования эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.

Также подчеркивается, что эмоциональный интеллект для старшего дошкольного возраста можно рассматривать как готовность ребенка ориентироваться на других людей и учитывать их эмоциональное состояние в своей деятельности. Эмоциональный интеллект в данном контексте включает направленность внимания ребенка на мир эмоций и людей, эмоциональную ориентацию и готовность учитывать эмоциональное состояние других.

В процессе развития эмоционального интеллекта среди детей старшего дошкольного возраста наблюдаются некоторые гендерные различия, которые могут влиять на способность к распознаванию и выражению эмоций. Ряд исследований (И.С. Бухаровой, Е.М. Листик, О.В. Смирновой, О.Г. Филипповой) указывают на то, что девочки в этом возрасте чаще проявляют более высокий уровень эмпатии и социальной

чувствительности, в то время как мальчики могут иметь тенденцию к более активному выражению негативных эмоций, таких как гнев или раздражение.

Гендерные различия в процессе развития эмоционального интеллекта могут быть обусловлены как биологическими факторами, так и социокультурным окружением, в котором воспитываются дети. Например, стереотипы, связанные с полом, могут влиять на то, как дети принимают и выражают свои эмоции. Девочкам часто уделяется больше внимания к их эмоциональным состояниям и могут поощряться в выражении чувств, в то время как мальчиков иногда приучают сдерживать свои эмоции и проявлять более сдержанное поведение.

Необходимо отметить, что гендерные различия в развитии эмоционального интеллекта не означают, что один пол обладает лучше развитыми эмоциональными способностями, чем другой. Важно понимать, что каждый ребенок уникален и имеет свой собственный темп развития эмоциональной компетентности. Поддержка и понимание со стороны родителей и педагогов играют решающую роль в помощи детям развивать свои эмоциональные навыки, независимо от их гендерной принадлежности. Разнообразные подходы и индивидуальный подход к развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста способствуют формированию эмоционально здоровых и социально компетентных личностей.

Исследование М.А. Нгуен также выявило гендерные различия в формировании эмоционального интеллекта среди детей старшего дошкольного возраста, где девочки чаще проявляют внимательность, чувствительность и умение анализировать обстоятельства с целью нахождения выхода из конфликтов. С другой стороны, мальчики склонны к более агрессивным решениям и коллективным усилиям при решении проблем.

Зная, что для детей дошкольного возраста развитие эмоционального интеллекта имеет критическое значение, поскольку это время является основополагающим для формирования базовых эмоциональных навыков и умений, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни. Очень важно выявить и применить эффективные методы и подходы к развитию эмоционального интеллекта у детей в этом возрасте, чтобы помочь им в эмоциональной саморегуляции, понимании своих чувств и развитии здоровых межличностных отношений.

Один из ключевых методов развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста – игровые техники и методики. Игра как форма деятельности позволяет детям экспериментировать с различными эмоциями, взаимодействовать с окружающим миром и учиться выражать свои чувства. Посредством игровых ситуаций дети могут осознавать свои эмоции, учиться контролировать их, понимать эмоциональное состояние других людей и развивать навыки эмпатии.

Исследование Ю.В. Лазаревой посвящено изучению эффективности арт-терапии в развитии эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста. Арт-терапия является формой терапевтического воздействия, которая использует художественные материалы и творческие процессы для помощи детям в выражении своих эмоций, осознании собственных чувств и развитии эмоциональной саморегуляции.

Ю.В. Лазарева проводит анализ влияния арт-терапии на различные аспекты эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста, такие как умение распознавать и называть свои эмоции, эмпатия, умение контролировать свои реакции на различные ситуации и т.д. Результаты исследования могут помочь понять, насколько эффективным может быть применение арт-терапии для совершенствования эмоциональной компетентности детей в данном возрасте.

Исследование К.Н. Алексеевой посвящено изучению развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста с

использованием художественной литературы. К.Н. Алексеева исследует влияние знакомства детей с художественными произведениями на развитие их эмоциональной грамотности, способности понимать и анализировать эмоции персонажей, а также собственные чувства и реакции на события из рассказов и книг. Результаты исследования могут помочь понять, как художественная литература может быть использована в качестве средства для развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование А.О. Лучининой посвящено изучению плейбэк-театра как средства развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста. Данная работа исследует влияние участия детей в плейбэк-театре на их способность понимать и передавать эмоции, развивать эмпатию, умение воспринимать и реагировать на эмоциональные состояния других людей.

Исследование Е.А. Тупичкиной, посвященное рисованию песком как средству развития эмоционального интеллекта и профилактики эмоционального неблагополучия дошкольников исследует влияние творческого процесса рисования песком на эмоциональное самовыражение детей, их способность осознавать и управлять своими эмоциями, а также возможность использования данного метода для предупреждения эмоциональных проблем у детей дошкольного возраста.

Другим важным методом является обучение эмоциональной грамотности. Различные образовательные программы могут помочь детям узнать и назвать свои чувства, осознать связь между своими эмоциями и поведением, а также научить их стратегиям эмоциональной регуляции. Умение различать и управлять своими эмоциями с раннего возраста является важным навыком, который поможет детям преодолевать трудности, лучше адаптироваться к новым ситуациям и строить здоровые отношения.

Исследование Ю.Б. Гиппенрейтер и А.Н. Рудакова посвящено изучению влияния использования метафор на развитие эмоционального интеллекта у детей.

Авторы предполагают, что метафоры могут помочь детям лучше понимать свои эмоции, выражать их и общаться друг с другом. Для проведения исследования авторы разработали специальные упражнения и игры, в которых дети использовали метафоры для описания своих чувств.

Результаты исследования показали, что дети, которые участвовали в тренировках по использованию метафор, проявили большую способность к саморегуляции эмоций, улучшили коммуникационные навыки и стали более эмоционально эмпатичными.

В своем исследовании А.О. Куракина изучала модель психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта у дошкольников. Целью исследования было выявление эффективных методов и подходов к развитию эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.

В ходе исследования автор использовала различные методы изучения развития эмоционального интеллекта у дошкольников, включая психологическую диагностику, педагогическое наблюдение и эксперимент.

Результаты показали, что психолого-педагогическое сопровождение может значительно повысить уровень развития эмоционального интеллекта у дошкольников. В частности, регулярные психологические занятия, игровые методики и педагогическая поддержка способствуют развитию эмоциональных навыков у детей. А.О. Куракина подтвердила значимость психолого-педагогического сопровождения в развитии эмоционального интеллекта дошкольников и предложила конкретные методы и подходы, которые могут быть использованы педагогами и психологами для эффективного сопровождения этого процесса.

Несомненно, родители и педагоги играют ключевую роль в развитии эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Создание

поддерживающей и эмоционально благоприятной среды, в которой дети могут свободно выражать свои чувства, общаться о своих эмоциональных переживаниях и получать поддержку и понимание, является основой для успешного развития их эмоциональной компетентности. Акцент на индивидуальный подход и уважение к уникальности каждого ребенка также способствует эффективному развитию их эмоционального интеллекта.

Изучив доступные исследования и опыт педагогов и психологов, становится ясно, что эмоциональный интеллект у детей старшего дошкольного возраста требует комплексного подхода. Различные методики, такие как рисование песком, музыкальные занятия, игровые техники и другие, могут эффективно развивать различные аспекты эмоционального интеллекта у детей.

Объединение разнообразных способов и методов позволяет детям более полно и всесторонне освоить навыки распознавания и управления своими эмоциями, развивает их способность к эмпатии, коммуникации и решению конфликтов. Кроме того, комплексный подход способствует более глубокому и устойчивому усвоению навыков эмоционального интеллекта и их успешной интеграции в повседневную жизнь детей.

Таким образом, мы приходим к выводу, что для эффективного формирования ключевых навыков и качеств у детей старшего дошкольного возраста необходимо объединять различные способы и методы развития их эмоционального интеллекта. Такой комплексный подход позволяет создать более благоприятные условия для успешного функционирования детей в обществе и обеспечивает им необходимые навыки и качества для достижения успеха в будущем.

1.3 Условия развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

Для того чтобы понять, какие психолого-педагогические факторы влияют на формирование эмоционального интеллекта у старших

дошкольников, необходимо более точно определить, что подразумевается под термином «психолого-педагогические условия». Это означает не только описание этих условий, но и их обоснование и характеристика, чтобы установить прямую связь между конкретными факторами и развитием эмоционального интеллекта у детей такого возраста. Понимание и исследование этих условий поможет разработать более эффективные методики и программы работы с детьми для развития их эмоционального интеллекта.

Понятие «условие» дает возможность интерпретации его как фактора, влияющего на результат, так и окружения, в котором результат достигается. Под педагогическим условием понимается влияние внешних обстоятельств, которые намеренно создаются педагогом для достижения определенных образовательных целей. Эти условия могут быть различными и включать в себя организацию образовательного процесса, использование специальных методик обучения, создание особой обстановки в группе и т.д. Это позволяет педагогу контролировать и направлять образовательный процесс, чтобы достичь желаемых результатов и развития детей.

В.И. Андреев рассматривает педагогические условия как комплекс факторов, которые создаются педагогом с целью обеспечить эффективный процесс обучения. Он подчеркивает, что эти условия должны быть сконструированы и применены сознательно, с учетом конкретных образовательных целей, содержания учебного материала, методов обучения и организационных форм работы с детьми.

Педагогические условия – это необходимые условия, которые должны быть созданы для успешной реализации образовательного процесса. Эти условия включают в себя комплекс мероприятий, которые обеспечивают эффективность выбранных методов обучения, содержания обучения, используемых средств и форм обучения. Их основная цель – достижение заданных образовательных целей, обеспечение успешного обучения и

развития обучающихся. Создание и поддержание таких педагогических условий играет ключевую роль в успешности образовательного процесса.

Исследователи И.И. Ветрова, Д.В. Люсин, Р.Робертс, Е.А. Сергиенко, Д.В. Ушаков, описывают уровни развития эмоционального развития у старших дошкольников на основе поведенческих и эмоциональных проявлений.

1. Высокий уровень эмоционального развития: дети с высоким уровнем эмоционального развития обычно способны контролировать свои эмоции, адекватно выражать их и адаптироваться к различным ситуациям. Они могут эмпатично относиться к другим людям и успешно решать конфликты без агрессии.

2. Средний уровень эмоционального развития: дети среднего уровня эмоционального развития могут иметь некоторые трудности с контролем эмоций и положительного выражения своих чувств. Они могут реагировать агрессивно или пассивно на стрессовые ситуации, но в целом они могут успешно общаться с окружающими.

3. Низкий уровень эмоционального развития: дети с низким уровнем эмоционального развития могут испытывать серьезные трудности в контроле эмоций, понимании их происхождения и выражении чувств. Они могут часто проявлять агрессию, нервозность или пассивность, что может затруднять их социальное взаимодействие и адаптацию к окружающей среде.

Н.С. Ежкова и А.М. Щетинина одним из ключевых критериев развития эмоциональной сферы детей выделяют компонент «умение определять эмоциональные состояния людей». Они также охарактеризовали уровни эмоционального развития для определенных диагностических методик:

1. Высокий уровень – ребенок всегда точно интерпретирует эмоциональный смысл изображения и может связать его с событиями из своей жизни.

2. Средний уровень – ребенок способен самостоятельно распознать настроение персонажей и эмоциональное содержание изображения.

3. Низкий уровень – ребёнок не способен самостоятельно понять связь между настроением произведения и его содержанием, либо его эмоции, вызванные жизненной ситуацией, отличаются от содержания изображения.

Исследование развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста требует особого внимания и применения специальных диагностических методик. Одной из таких методик является методика «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» разработанная Г.А. Урунтаевой и Ю.А. Афонькиной. Эта методика позволяет достаточно глубоко изучить способность детей понимать и распознавать эмоции других людей, что важно для их эмоционального развития.

Психологическая диагностическая методика «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» разработана Г.А. Урунтаевой и Ю.А. Афонькиной для оценки уровня эмоционального развития у испытуемых. В методике участникам показывают изображения людей, выражающих различные эмоции, и предлагается сделать предположения о том, какую эмоцию переживает каждый изображенный человек (например, радость, грусть, страх и т. д.). Далее проводится оценка того, насколько точно участники распознали эмоции и соответствующие им адекватные реакции. Это позволяет оценить уровень понимания и эмпатии у испытуемого, поскольку способность четко распознавать эмоции других людей и адекватно реагировать на них свидетельствует о высокой эмпатии и понимании чувств окружающих.

По мнению авторов, методика может использоваться в исследованиях по развитию эмоционального интеллекта, определению социальной компетентности и эмпатических навыков у испытуемых разного возраста. Результаты данной методики могут дать важные сведения о способности

человека к адекватному распознаванию и реагированию на эмоциональные состояния других людей.

В рамках нашего исследования мы определили следующие психолого-педагогические условия для развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации:

- будет разработан комплекс мероприятий по развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста;

- будет создана развивающая предметно-пространственная среда, способствующая развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.

Рассмотрим эти условия подробнее.

Комплекс развивающих мероприятий по формированию эмоционального интеллекта направлен на помощь детям в решении проблем, связанных с их эмоциональным состоянием и поведением. Он предполагает проведение занятий, на которых дети учатся понимать, осознавать и управлять своими эмоциями.

Комплекс мероприятий может быть представлена в двух вариантах. В первом варианте на каждом занятии рассматривается одна конкретная эмоция. Дети изучают, как она возникает, какие симптомы проявляются при ее переживании, и учатся контролировать свои реакции на нее.

Во втором варианте занятия построены таким образом, что дети изучают несколько эмоций одновременно. Они понимают, как каждая из эмоций влияет на них и на их поведение, и учатся управлять этими эмоциями, развивая таким образом свой эмоциональный интеллект.

Такой подход позволяет детям узнать больше о себе, лучше понимать свои эмоции и обучиться справляться с ними в различных ситуациях.

Для того чтобы развивать у детей эмоциональный интеллект, необходимо предоставлять им разнообразные задания, которые помогут им формировать навыки и представления о своих эмоциях и эмоциях

окружающих. Педагог должен использовать специальные методики и инструменты, которые помогут успешно реализовать детскую деятельность и помочь им в процессе образования и решении задач. Важно создать подходящие условия и инструменты для детей, чтобы они могли развивать свой эмоциональный интеллект и успешно справляться с поставленными задачами в образовательном процессе.

Полихудожественная деятельность – это процесс, включающий в себя использование нескольких видов искусства одновременно (например, музыки, театра, живописи) для творчества, самовыражения и воспитания. Она позволяет детям через разнообразные искусственные формы выразить свои эмоции, мысли и впечатления, что способствует развитию их эмоционального интеллекта.

Педагоги должны осознавать, что приобщение детей к искусству имеет не только эстетическую, но и педагогическую ценность. Художественная деятельность способствует развитию творческого мышления, воображения, эмпатии, а также умению адекватно реагировать на окружающий мир.

Синтез различных видов искусства помогает расширить эмоциональный опыт детей, обогатить их внутренний мир, научиться воспринимать и понимать искусство разными способами. Художественная литература позволяет проникнуть в разные эпохи и культуры, живопись развивает восприятие красоты и форм, театр позволяет переживать истории на сцене, а музыка дарит людям возможность почувствовать глубинные эмоции и переживания без слов.

Полихудожественная деятельность становится мощным инструментом, способствующим всестороннему развитию эмоционального интеллекта у детей и формированию гармоничной личности.

Воздействие различных видов искусства на ребенка не только помогает ему учиться сопереживать, грустить, радоваться и удивляться, но также способствует обогащению его внутреннего мира. Когда дети

погружаются в новые эмоциональные переживания через искусство, их отношение к сверстникам, взрослым, животным и природе может меняться в лучшую сторону.

Через художественное творчество, такое как рисование, аппликация, лепка, дети могут выразить и пережить широкий спектр своих эмоций. Освоение новых ролей в театрализованных постановках позволяет им понять разные точки зрения, почувствовать себя на месте другого человека и развить эмпатию к окружающим.

Музыка, в свою очередь, имеет уникальную силу вызывать у нас различные эмоциональные состояния. Музыка может заставить нас плакать или смеяться, размышлять или расслабиться. Стимулирует разные участки нашего мозга, вызывая разнообразные чувства и реакции.

Интеграция различных видов искусства в образовательный процесс детей является важным инструментом развития их эмоционального интеллекта, умения эмпатии и творческого мышления. Каждый вид искусства открывает детям новые возможности для самовыражения, самопознания и понимания окружающего мира, делая их более открытыми, толерантными и эмоционально подкованными личностями.

Развитие эмоциональной сферы у детей – это сложный процесс, который можно стимулировать и развивать через различные виды деятельности. Чтобы дети могли более глубоко понимать и управлять своими эмоциями, важно использовать разнообразные методики и техники в работе с ними.

Показ детям разнообразных произведений искусства, будь то музыка, картины или театральные постановки, способствует расширению их эмоционального опыта. Обсуждение и обмен мнениями о произведениях искусства помогает формировать у детей умение анализировать и понимать различные чувства и переживания. Беседы на тему эмоций и их проявлений позволяют детям лучше понимать себя и окружающих.

Игровые методики также играют важную роль в развитии эмоциональной сферы. Игры, направленные на выражение эмоций и управление ими, помогают детям осознавать свои чувства и реагировать на них адекватно. В процессе игры дети могут выражать свои чувства через различные действия, слова, жесты, что способствует развитию их эмоционального интеллекта.

Игры, направленные на выражение эмоций, помогают детям осознавать и идентифицировать свои чувства. Они учат детей различать именно то, что они чувствуют, помогают высказать свои переживания и научиться управлять своими эмоциями. Важно, чтобы игры включали элементы импровизации, сюжетные линии, ролевые игры, которые позволяют детям окунуться в определенные эмоциональные ситуации и выразить свои чувства.

Практическая деятельность на занятиях музыкой, изобразительным искусством (аппликация, лепка) позволяет детям выразить свои эмоции через конкретные действия и творческие проекты. Музыка, рисование, лепка – все это инструменты, с помощью которых дети могут выразить свои эмоции, воплотить свои идеи и увидеть результат своего творчества, что способствует развитию их эмоционального интеллекта.

В результате, разнообразные методики, такие как просмотр, обсуждение, игры и творческая деятельность, на занятиях по изобразительному искусству и музыке, помогают детям раскрывать и развивать свою эмоциональную сферу, делая их более эмоционально развитыми и гармоничными личностями.

Чтобы дети глубже понимали мир эмоций, педагоги и психологи могут проводить специальные занятия, направленные на знакомство со своими чувствами и эмоциями. На таких занятиях важным является рассмотрение и изучение различных эмоций с использованием пиктограмм и анализ мимики лица для понимания, какие эмоции испытывает человек.

Само наблюдение за выражением лица – бровями, глазами, ртом – является важным элементом для выявления настроения человека.

Работа с детьми на занятиях включает обсуждение различных ситуаций, в которых они могут испытывать разнообразные эмоции, вопросы о том, когда они радовались, грустили, удивлялись или испытывали страх. Подобные практики помогают детям осознать и понять свои эмоции, а также научиться выражать их адекватно в различных жизненных ситуациях.

Работа с эмоциями и чувствами на занятиях с педагогом-психологом позволяет детям погрузиться в мир своих эмоций, узнать себя лучше, а также развивать навыки эмоционального понимания и самовыражения.

Занятия по эмоциональному развитию в небольших подгруппах имеют некоторые преимущества. Во-первых, это позволяет каждому ребенку быть услышанным и понятым. В такой среде каждый участник группы может высказаться, рассказать свою историю, поделиться своими переживаниями без страха быть оборванным или проигнорированным. Это способствует развитию самовыражения и самопонимания у детей.

Педагог-психолог, ведущий занятия, играет важную роль в создании безопасной и поддерживающей атмосферы. Перед началом занятий он напоминает детям о правилах поведения в группе, таких как уважение к другим участникам, внимательное слушание и поддержка. Это помогает избежать конфликтов, обеспечивает фокус на учебный процесс и помогает каждому ребенку чувствовать себя важным и уважаемым.

Важно также учить детей быть эмпатичными и поддерживать друг друга. На занятиях по эмоциональному развитию детям говорят, что они не должны смеяться над неудачами других, что важно проявлять понимание и поддержку даже в сложных ситуациях. Это помогает формировать у детей навыки социального взаимодействия, уважения к окружающим и понимания важности поддержки взаимоотношений. В результате каждый участник группы получает возможность быть услышанным,

поддержанным и уважаемым, что способствует их эмоциональному развитию и повышению самооценки.

Тема страха у детей может вызвать особое беспокойство и сомнения в собственных силах. Не все дети готовы признаться окружающим, что что-то пугает их. Поэтому важно создать доверительную обстановку и поддержку со стороны друзей, чтобы ребенок почувствовал себя комфортно и мог поделиться своими страхами. Роль психолога заключается в том, чтобы внимательно выслушать и принять к сведению каждую историю, помочь ребенку разобраться в своих чувствах.

Детям часто помогает, когда взрослый также откровенно говорит о своих страхах. Это укрепляет веру детей в себя и помогает им осознать, что страхи – это естественное чувство, с которым можно справиться. Важно работать с такими детьми в индивидуальной форме, чтобы уделять каждому внимание и поддержку, необходимые для преодоления страхов.

Для развития эмоционального интеллекта рекомендуется вовлекать детей в игры и упражнения, где они могут перевоплощаться в различных персонажей. Такие занятия позволяют малышам лучше понимать и управлять своими эмоциями. Например, ребенок может играть роль трусливого зайца или храброго льва, грустной собаки или веселого клоуна, и рассказать, почему у каждого персонажа свои чувства и поведение.

Когда ребенок перевоплощается в персонажа с противоположными качествами, это помогает ему расширить свои грани и пережить разные эмоциональные состояния. Например, скромный ребенок, играя роль храброго льва, может почувствовать себя увереннее и смелее. Этот опыт помогает детям развивать уверенность в себе и лучше понимать свои эмоции, что положительно сказывается на их способности общаться с окружающими.

Использование разнообразных игр и упражнений, где дети имеют возможность исполнять различные роли и выражать эмоции, является эффективным методом помощи маленьким детям в изучении и осознании

своего внутреннего эмоционального мира. При проведении занятий с психологом, детям предлагаются различные игры, включая «Отражение», «Эмоциональные тайны», «Эмоциональный калейдоскоп», «Мои счастливые моменты...» и пр. Такие формы активности способствуют тому, чтобы дети могли осознавать и выражать свои чувства.

При индивидуальной работе с дошкольником можно прибегнуть к увлекательным играм, например, к игре «Погружение в эмоции», используя мягкий конструктор. Ребенок получает возможность создавать лицо из различных деталей и выражать эмоции по своему выбору. Такой подход поможет детям исследовать различные эмоции, включая радость, грусть, гнев, страх и удивление, и понимать их смысл и выражение. В результате таких игр дети научатся распознавать и контролировать свои эмоции, что в свою очередь способствует их лучшему самопониманию и пониманию окружающих.

При создании разнообразных сюжетов и проведении обсуждений с детьми, а также разговорах о том, как можно помочь героям в решении их проблем, дошкольники учатся проявлять заботу и внимание к окружающим. Это способствует развитию у детей эмпатии и способности сопереживать. В результате, в будущем такой человек будет более отзывчивым и внимательным к жизненным трудностям других людей. Благодаря знакомству с различными эмоциями, изучению пиктограмм и проведению сценок, дети через игру погружаются в мир эмоциональных переживаний, рассматривают свой собственный опыт и анализируют свои чувства.

В рамках образовательной деятельности для детей 6-7 лет были проведены развивающие занятия по темам эмоциональной сферы. Методика работы была основана на программе И.А. Пазухиной «Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников». Основным инструментом образовательно-развивающей работы стали групповые игровые занятия, проводившиеся два-три раза в неделю в течение двух месяцев. Длительность занятия составляла 25-30 минут.

В процессе работы с детьми акцент был сделан на развитие эмоциональной сферы, формирование эмоциональных навыков и навыков саморегуляции. В рамках игровых занятий дети учились распознавать и выражать свои эмоции, развивать умение вступать в контакт с другими людьми, учились решать конфликты и принимать участие в коллективных играх.

В ходе занятий по развитию эмоционального интеллекта детей использовались различные методы и материалы, направленные на развитие их чувственной и эмоциональной стороны. В программе занятий были задействованы произведения детской художественной литературы различных жанров, такие как стихотворения, сказки, рассказы. Также применялись иллюстративные материалы, серии картин, дидактические и настольные игры, а также пиктограммы эмоций и картинки с изображениями зверей и людей, выражающими различные эмоции.

Для того чтобы дети могли наиболее продуктивно взаимодействовать с предлагаемыми материалами, им были предоставлены альбомы, цветные карандаши, фломастеры, цветные бумажные салфетки и кусочки ткани разного цвета. Такой разнообразный набор инструментов позволял детям выразить свои эмоции и чувства через творчество и игровую деятельность. Тематический план реализованных занятий и мероприятий представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Тематический план мероприятий по развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

	Тема мероприятия	Описание
1	Тайна моего имени	Дети узнают о значении своих имен и играют в различные интересные игры, такие как «Имя растет» и Игра «Цветок-имя», которые помогают им раскрыть свою личность. Они также создают

		личные визитные карточки, придумывают сказки и рисуют «Ромашку с именем».
2	Автопортрет	В ходе занятия дети играют в игру «Составь фоторобот», рассказ про девочку Катю, играть в «Найди друга», «Дотронься» (по произведению Е. Пермяка), «Встань по порядку», игру-ассоциацию «На кого я похож», «Мишка и кукла». Завершится занятие рисунком «Мой портрет» и ролевой игрой «На границе».
3	Мой внутренний мир	На занятии дети играют в игру под названием «Выдуманная биография». Цель игры: открыть сильные стороны ребенка. Узнают друг друга через игру «Знакомство-представление», развивают умение понимать эмоции через игру «Угадай, кто я» и создают своего собственного воображаемого зверя в игре «Мой зверь». А чтобы выразить свои чувства рисуют на ладони то, что их волнует в рисунке «Ладонка».
4	Мой любимый сказочный герой	Эмоционально-развивающее занятие для детей старшего дошкольного возраста, включающее игры-пантомиму, хоровод сказочных героев и рисование подарков и портретов любимых сказочных персонажей. В ходе занятия дети могут проявить свою креативность и любовь к сказке, развивая при этом свои эмоциональные навыки.
5	Мы так похожи	На занятии проводятся игры: «Подарок» по произведению С. Маршака, «Обезьянки». Дети играют в мыльные пузыри и играют в «Люблю – не люблю». Также проводится конкурс хвастунов и

		игра «Ветер дует на...», а затем дети расслабляются в игре «Комната смеха».
6	Мы такие разные	Занятие включает в себя игры «Испорченный телевизор», «Что не так», «Кто это?», «Фоторобот», а также рисование с элементами загримирования лица человека. В ходе занятия дети учатся распознавать и выражать разные эмоции через игровые и художественные активности.
7	Язык жестов и движений	Занятие, включающее игру «Изобрази сказку» без слов, упражнение «Артисты», игру «Смелый мальчик», этюды на тему «Это я! Это пантомимы» и игру «Сурдоперевод». При помощи перечисленных игр у детей развивается воображение, эмпатия, умение контролировать свои эмоции и выражать их без слов.
8	Наши эмоции	На этом занятии дети развивают навыки распознавания и понимания различных эмоций через игры: «Угадай эмоцию», «Прочитай письмо», «Джинн», «Встреча эмоций», «Полярные эмоции» и «Зеркало». Создадут рисунок «Поезд эмоций», чтобы визуализировать свои чувства.
9	Мальчики и девочки	Занятие включает в себя беседы на тему отношений, игры для развития эмпатии и сопереживания, чтение стихотворения о новых друзьях, драматизации из сказок, игры-ролевые ситуации и упражнения по коммуникации. Эти активности помогают детям понимать свои

		чувства, развивать социальные навыки и умение строить отношения с окружающими.
10	Радость	На занятии дети учатся распознавать и выражать свои эмоции с помощью игр, этюдов и рисунков. Они учатся ассоциировать радость с различными образами, испытывать ласку и радость от встреч с друзьями, позитивно мыслить и выражать радость через рисунки. В конце занятия дети рисуют «Ромашку радости» и выражают свои эмоции игрой «Что может поднять тебе настроение?».
11	Удивление	Занятие по развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста, включающее чтение сказок А. Пушкина и А.Барто, изучение пиктограммы удивления, упражнения со зеркалом, игры на развитие фантазии и тренировку эмоций, а также творческие задания на рисование и создание сюжетов в театре.
12	Страх	Занятие, включающее упражнения, игры и этюды для работы с эмоцией страха. В рамках занятия дети проходят упражнения «Страх – это...», играют в «Гуси-лебеди», используют «Маски», играют в ассоциацию «Страх», участвуют в играх «Рыбаки и рыбки» и «Медвежонок». Также проводятся упражнения «Зеркало» и этюды «Момент отчаяния» и «Что в углу?». Завершается занятие чтением стихотворения К. Чуковского «Закаляка».

13	Гнев	<p>На занятии проводится игра «Толкование», «Море волнуется», «Порви круг». Тренируется умение управлять эмоциями. Проводятся игры-ассоциации: «Злость» и «Тигр на охоте». Дети учатся выражать свои чувства через рисунок «Оживи кружочки» и этюд «Хмурый орел», а также узнают, как общаться с окружающими через игру «Руки знакомятся».</p>
14	Горе	<p>На занятии дети учатся выражать и управлять своими эмоциями через игры, упражнения и беседы. Они играют в театр, учатся отражать эмоции в зеркале, выражают грусть и горе через игры и этюды. На занятии также проводятся упражнения по тренировке эмоций, и дети создают рисунки грустных персонажей, чтобы привлечь внимание к своим чувствам.</p>
15	Интерес	<p>На занятии дети знакомятся со стихотворением А. Барто «Снегирь», участвуют в игре «Театр», учатся выражать эмоции в этюде «Любопытный», играют в игру «Маски», делают ромашку «Мне интересно».</p>
17	Давайте жить дружно	<p>На занятии обсуждаются стихотворения и сказки о дружбе. Проводятся игры, упражнения на взаимопонимание и эмпатию, с целью помочь детям понять и уважать чувства других. Дети узнают как правильно общаться, выражать свои эмоции и быть настоящим другом.</p>

18	Мой ласковый и нежный зверь	<p>На занятии дети погружаются в мир животных через разнообразные игры и активности. Размышляют о своих чувствах и отношениях к животным в беседе, примеряют роли животных в играх «Животные» и «Зоопарк». С помощью игры «Маски» исследуют различные эмоции, а через игру «На кого я похож» учатся узнавать эмоции в других людях. Затем дети выражают свою фантазию и творческий потенциал, создавая рисунок «Несуществующее животное». Наконец, в игре «Доброе животное» они учатся проявлять заботу и доброту к окружающим.</p>
19	Я знаю, я умею, я могу	<p>Сначала дети узнают историю рассеянного волшебника из рассказа Е. Шварца. Затем играют в «Связующую нить», чтобы понять, как эмоции связаны между собой. После этого пробуют себя в игре «Цветик-семицветик», чтобы раскрасить свои эмоции яркими красками. И, наконец, играют в игру «Расколдуй девочку», чтобы научиться управлять своими эмоциями и переживаниями.</p>
20	Наши эмоции	<p>На занятии дети погружаются в мир эмоций через увлекательные активности: рассказывают и слушают сказки; ищут себя в кривых зеркалах; тренируют память в игре «Повтори фразу»; наслаждаются музыкой и выражают эмоции через рисунки. Они также узнают о разных профессиях и выражают свои настроения в игре «Азбука настроения».</p>

Таким образом, тематический план занятий по развитию эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста в рамках экспериментальной группы был разносторонним и многообразным, позволяя каждому ребенку найти подходящий для себя способ выражения и понимания своих эмоций.

Л.С. Выготский считал, что среда играет ключевую роль в развитии человека, так как именно взаимодействие с ней формирует способности и формы деятельности. Под средой понимается не только материальное окружение, но и социальные отношения, которые влияют на развитие человека.

Образовательная среда, по мнению О.Х. Веселовой, имеет большой потенциал для обучения и развития детей только в том случае, если она способна вызвать у них эмоциональный и личностный отклик. Это возможно через создание интересных и вдохновляющих задач, поддержку самостоятельности и самовыражения, позитивное взаимодействие со сверстниками и педагогами. Когда дети ощущают себя свободными, важными и любимыми, они лучше учатся и развиваются.

Идея образовательной среды, как определено в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, включает в себя несколько ключевых компонентов.

Один из важных компонентов по мнению С.Н. Юсуповой – это предметно-пространственная развивающая образовательная среда. Этот элемент обеспечивает детям возможность активного взаимодействия с различными материалами, игрушками, оборудованием и предметами окружающего мира. Такая среда способствует стимуляции их познавательной активности, развитию творческого мышления и освоению различных навыков.

Создание предметно-пространственной развивающей образовательной среды играет важную роль в общем формировании личности ребенка, его социально-эмоциональном развитии и успешной

адаптации к окружающему миру. При организации развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС для дошкольного образования необходимо учитывать все образовательные области, такие как социально-коммуникативная, речевая, художественно-эстетическая, физическая и познавательная. Основными характеристиками благоприятной среды являются доступность, насыщенность, изменчивость, многофункциональность, разнообразие, безопасность и доступность.

И.А. Раднова отмечает, что для эффективного развития эмоционального интеллекта у старших дошкольников крайне важно создать подходящую развивающую предметно-пространственную среду в группах. Организация данной среды способствует формированию различных навыков у детей. Особое внимание следует уделить игровой деятельности, которая близка детям, особенно сюжетно-ролевой игре. В таких играх дети могут раскрывать свои способности, экспериментировать с разными ролями и эмоциями, и усваивать социальные и культурные нормы через интерактивное взаимодействие.

Создание и поддержание соответствующей предметно-пространственной среды важно для стимулирования творческого мышления, социальной адаптации, развития коммуникативных навыков и самосознания у детей. Важно, чтобы игровое пространство предлагало достаточное разнообразие материалов, игрушек и предметов для того, чтобы стимулировать не только физическую, но и эмоциональную активность ребенка.

В групповом помещении цветовая гамма должна быть спокойной для приятного восприятия, но в то же время не монотонной. Необходимо стремиться к эстетичной обстановке, будь то в раздевалке, спальне, на улице, во время еды и так далее. Музыкальное сопровождение как на музыкальных занятиях, так и в группе, должно быть разнообразным – от детских песен и народной музыки до классических произведений и различных музыкальных инструментов.

И.В. Соловьева отмечает, что создание стимулирующей предметно-пространственной среды, особенно с фокусом на сюжетно-ролевую игру, предоставляет детям возможность полноценно выражать свои эмоции, развивать социальные навыки, принимать участие в активном обучении и формировать свою личность.

Согласно взглядам известных специалистов из области детской игры, таких как: Г.М. Андреева, Т.А. Владимирова, Е.В. Зворыгина, Д.Б. Эльконин и др., игра представляет собой постоянную форму коммуникации, в рамках которой дети переходят от игровых ситуаций к реальным отношениям, стремятся понять намерения своих партнеров в игре, обмениваются идеями и совместно воплощают задуманное. Однако, существует проблема, которая заключается в том, что в современных дошкольных учреждениях не уделяется должного внимания сюжетно-ролевым играм, и дети часто заменяют этот тип активности другими формами детской деятельности.

О.Х. Веселова, И.А. Раднова, В.И. Соловьева замечают, что дети стараются вовлечься в различные виды деятельности, такие как рисование, просмотр мультфильмов, конструирование или игры на компьютере. Однако, на их взгляд, подобное поведение иницируется взрослыми и, к сожалению, негативно сказывается на развитии игровых навыков у детей. Сегодня, по мнению И.А. Савенкова, у современных дошкольников наблюдается сниженный интерес к разнообразным играм, они становятся менее сложными по содержанию, порой утрачивают свою суть.

Поэтому основным приоритетом исследователи считают создание благоприятных условий и оборудования для развития игровой активности и улучшения эмоционального благополучия детей в дошкольных учреждениях. При организации предметно-пространственной среды в дошкольной группе важным принципом, который требует соблюдения со стороны педагогов, является эмоциональная составляющая, то есть гарантирование индивидуального комфорта, психологической

безопасности и эмоционального благополучия для каждого дошкольника. Исследователи О.Х. Веселова, И.А. Раднова, В.И. Соловьева, С.Н. Юсупова отмечают, что развивающая предметно-пространственная среда для старших дошкольников требует соответствия определенным требованиям для эффективного развития их эмоционального интеллекта:

1. Должна быть организована таким образом, чтобы способствовать игровой деятельности, особенно сюжетно-ролевой игре.

2. Создавать условия для полного раскрытия возможностей ребенка и успешного усвоения социально-культурного опыта.

3. Предоставлять детям возможность выбирать интересные для них занятия и партнеров для общения.

4. Обеспечивать индивидуальную комфортность, психологическую защищенность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

5. Способствовать развитию конструктивного мышления, мелкой моторики, творческого воображения, внимания, координации движений, а также умения доводить начатое дело до завершения.

6. Разрабатывать уверенность ребенка в себе, его способность контролировать ситуации, развивать память, мышление, внимание, решение логических задач, ориентировку в пространстве и принятие решений.

7. Обновлять и дополнять материалы и оборудование для игр с учетом потребностей и интересов детей.

8. Предоставлять разнообразные возможности для самовыражения, творчества и развития социальных навыков.

Играющее важную роль в достижении поставленной цели исследования является развивающая предметно-пространственная среда, созданная в группе. Современное понимание «развивающей предметно-пространственной среды» включает в себе обеспечение активности ребенка, формирование его личностной позиции, развитие навыков общения, взаимоотношений и творческого потенциала через доступные

средства, стимулирующие самовыражение. Учитывая приведенное выше, поставим следующие задачи:

1) создать условия для выражения положительных эмоций по отношению к собеседнику через речевой этикет;

2) вовлекать дошкольников в беседы, игры, обсуждения для развития связной диалогической и монологической речи, умений ситуативного общения;

3) формировать адекватное поведение в конфликтных ситуациях;

4) стимулировать совместный поиск взаимовыгодных решений в сложных ситуациях;

5) развивать навыки саморегуляции эмоций, здоровой самооценки, сочувствия, эмпатии, как часть эмоционального интеллекта.

В связи с этими задачами, совместно с педагогами экспериментальной группы нами была преобразована предметно-пространственная среда группы, были добавлены элементы, способствующие развитию эмоционального интеллекта у детей.

Раздевалка в детском учреждении играет важную роль не только как место, где дети учатся самообслуживанию, но и как средство для формирования навыков общения. Здесь дети учатся здороваться и прощаться друг с другом, умению общаться в коллективе.

Кроме того, раздевалка может быть использована для привлечения родителей к процессу воспитания детей. На стендах в раздевалке нами были размещены выставки детских работ, фотографии из жизни детей, рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта у детей.

Также в раздевалке мы разместили мини-библиотеку методической литературы для родителей.

В групповом помещении мы разместили на стене уголок «Эмоциональная палитра: от радости до грусти». Стенд представляет собой увлекательный и интерактивный инструмент для развития эмоционального интеллекта у детей.

На стенде представлены различные картинки, иллюстрирующие различные эмоции – от радости и умиления до грусти и страха. Дети могут выбрать картинку, которая наилучшим образом отражает их текущее состояние, и выразить свои чувства и эмоции при помощи символов или цветов.

Кроме того, на стенде размещены задания и упражнения, помогающие детям осознать и понять свои эмоции, управлять ими и находить средства и способы справляться с негативными эмоциями. Стенд стал отличным инструментом для обучения детей самопониманию, эмпатии и умению контролировать и управлять своими эмоциями.

В пространстве группы был создан «Уголок утешения». Цель этого уголка – создание комфортной и уютной обстановки для детей, где они могут получить утешение, расслабиться и играть самостоятельно в течение дня. Здесь используются различные мягкие игрушки, подушки с разными эмоциональными выражениями, а также альбом с семейными фотографиями воспитанников. Это место позволяет детям выразить свои эмоции и найти утешение в трудных ситуациях, таких как разлука с родителями или адаптация к новому режиму.

На одной из полок нами был сделан «Веселый уголок», здесь дети создают свой собственный мир из разноцветных цветков, ярких тканей, миниатюрных фигурок и других предметов, чтобы поднять себе настроение и почувствовать радость от игры и творчества.

Второй полкой стала игровая копилка «Изучение эмоций: путешествие внутрь себя», где представлены раскраски, картинки-ребусы, картинки-задания и следующие дидактические игры:

1. «Эмоциономикс» – игра, в которой дети учатся распознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать чувства других. Игра включает в себя карточки с эмоциональными выражениями, ситуациями, а также задания для обсуждения.

2. «Эмоциональный лабиринт» – игра, целью которой является развитие умения детей управлять своими эмоциями в различных ситуациях. В игре представлены карточки с различными сценариями, которые выводят детей на реакцию и помогают им понять, как правильно справиться с негативными эмоциями.

3. «Эмоциональный пазл» – игра, в которой дети должны собрать пазлы, изображающие различные эмоции. При этом они обсуждают, когда и почему возникают определенные чувства, а также то, как можно проявить эти чувства в социально-приемлемой форме.

4. Дидактическая игра «Как поступают друзья».

5. Дидактическая игра «Мои чувства».

6. Дидактическая игра «Эмоции в сказках».

Также нами была разработана методическая копилка для педагогов «Эмоциональный интеллект детей: практические рекомендации для педагогов» предназначенная для помощи воспитателям в работе с детьми, направленной на развитие их эмоционального интеллекта.

В копилку входят следующие материалы:

1. Теоретический обзор: основы эмоционального интеллекта, его важность для успешной адаптации и личностного роста ребенка.

2. Практические советы и рекомендации по развитию навыков саморегуляции, эмпатии, управления стрессом и конфликтными ситуациями.

3. Игры и упражнения для проведения в детском саду, способствующие развитию эмоционального интеллекта.

4. Методики работы с детьми в разных возрастных группах.

5. Практические кейсы и примеры успешной работы с детьми, основанные на принципах эмоционального интеллекта.

Эта коллекция поможет педагогам создать благоприятную атмосферу в образовательном учреждении, развивающую эмоциональную грамотность

и помогающую детям стать более эмоционально устойчивыми и успешными в жизни.

Для работы с негативными эмоциями нами была создана «Коробка гнева». Коробка содержит:

1. «Поле выражения эмоций». Это специально созданное пространство, где дети могут выражать свою злость и разочарование. На этом коврике они могут смело потоптать свои эмоции, чтобы освободиться от негатива.

2. «Баночки-оралки». Представляют собой небольшие контейнеры, в которых дети могут сохранить свои негативные эмоции и слова, выраженные в ярости. После того, как они выговорились и открыли свои чувства, они всегда закрывают крышку, чтобы не допустить распространения отрицательной энергии по окружающим.

3. Коробочка «Исследование текстур». При помощи содержимого коробочки дети могут исследовать и экспериментировать с различными текстурами бумаги, мнут и рвут их, наслаждаясь тактильными ощущениями.

4. «Пластилиновая терапия». Дети могут использовать пластилин как инструмент самовыражения и релаксации. Они могут мять его, вылеплять изделия, выражая свои чувства и фантазию.

5. Антистресс-подушка «Дракон». Подушка специально создана для того, чтобы помочь ребенку избавиться от негатива и стресса. Ребенок, бьющий по этой мягкой и безопасной подушке, получает возможность выражать свои эмоции. Каждый удар по подушке помогает ребенку освободиться от злости, разочарования или обиды, а затем спокойно и радостно вернуться к игре.

6. «Мозаика спокойствия». Детям предлагается создавать мозаики из специальных элементов, чтобы успокоиться и сконцентрироваться на процессе творчества.

Данные методические пособия предоставляют возможность использовать их специалистам различных областей знаний, а также психологам на тренингах, проводимых как в кабинетах, группах, музыкальных залах, так и на открытом воздухе. Такой подход подчеркивает важность принципов мобильности, доступности и универсальности этих учебных пособий, обеспечивая возможность их применения в различных условиях и средах.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что развивающая предметно-пространственная среда играет ключевую роль в социально-эмоциональном развитии детей старшего дошкольного возраста. Обогащая их игровой опыт, способствуя развитию творческого мышления, конструктивного воображения и социальных навыков, она создает условия для полного раскрытия потенциала каждого ребенка. Поэтому важно продолжать стремиться к совершенствованию образовательной среды, обеспечивая детям возможность игрового самовыражения, взаимодействия и развития. Отметим, что эмоциональный интеллект является ключом к успешной социализации и формированию личности, поэтому внимание к созданию стимулирующей среды играет важнейшую роль в повседневной деятельности педагогов и развитии дошкольников.

Выводы по первому разделу

Из анализа психолого-педагогической литературы по проблеме развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста можно сделать следующие выводы:

– развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста является важным этапом формирования личности и ключевым для успешной социальной адаптации;

– для эффективного формирования ключевых навыков и качеств у детей старшего дошкольного возраста необходимо использовать

комплексный подход, объединяя различные способы и методы развития их эмоционального интеллекта;

– исследования в области развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста играют ключевую роль в обеспечении их полноценного развития и благополучия, способствуя формированию устойчивых навыков саморегуляции и социальной адаптации;

– для успешного развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста необходимо создать специальные организационно-педагогические условия, включая комплекс мероприятий и развивающую предметно-пространственную среду.

Изучив особенности процесса развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста, можно сделать следующие выводы:

– старший дошкольный возраст является ключевым периодом для формирования эмоционального интеллекта у детей, поскольку в этот период они начинают осознавать себя, анализировать свои действия и учатся управлять своими эмоциями;

– важно помнить, что в старшем дошкольном возрасте дети начинают интеллектуализировать свои психические процессы, включая эмоциональные, что делает развитие их эмоционального интеллекта особенно значимым;

– исследования в данной области позволяют лучше понять процесс формирования явлений в сфере эмоциональной интеллектуальности у детей и разрабатывать методики для их оптимизации и развития.

– осознание социальных эмоций и формирование способности смотреть на мир через призму чувств является важным аспектом развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, из анализа особенностей процесса развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста можно сделать вывод о важности этого периода для формирования ключевых

навыков саморегуляции, социальной адаптации и эмоционального благополучия у детей.

Анализ организационно-педагогических условий развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста также позволил сделать следующие выводы:

– для успешного формирования эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста необходимо учитывать психолого-педагогические факторы, которые влияют на этот процесс;

– создание специальных организационно-педагогических условий, таких как комплекс мероприятий по развитию эмоционального интеллекта и развивающая предметно-пространственная среда, способствует успешному развитию эмоциональной компетентности у детей;

– для понимания влияния психолого-педагогических условий на формирование эмоционального интеллекта у старших дошкольников необходимо более детально определить сами условия и их влияние на процесс развития;

– использование разнообразных методик и стратегий развития эмоционального интеллекта, основанных на современных исследованиях в данной области, способствует гармоничному развитию личности детей старшего дошкольного возраста.

Следовательно, из анализа организационно-педагогических условий развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста делаем вывод о необходимости создания специальных условий и методик для успешного формирования этого важного аспекта личности детей.

Реализация организационно-педагогических условий для развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста является важным и необходимым шагом в образовательном процессе. Акцент на понимании и выражении эмоций не только способствует личностному развитию детей, но и помогает им лучше адаптироваться в

социуме. Разработанный комплекс мероприятий и созданная развивающая среда будут способствовать не только формированию навыков управления эмоциями, но и повышению общей эмоциональной грамотности у детей, что в свою очередь приведет к формированию эмоционально устойчивых личностей.

РАЗДЕЛ 2. ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Игры и упражнения на развитие эмоционального интеллекта

1. Игра «Дай карандаш»

Играющим предлагается произнести фразу «Дай карандаш» с разными интонациями: весело, грустно, со злостью, обидой и т.д. Можно заранее распечатать картинки-смайлики и показывать их, чтобы задавать тон, либо просто озвучивать условия.

В зависимости от возраста детей задания могут быть простые (как описано выше) или усложненные: как будто долго бежал и устал; прощаешься с любимым другом на все лето; как будто боишься того, у кого просишь; либо грозит опасность и нужно срочно предупредить других, помочь и т.д. Для детей постарше в конце игры можно провести небольшую рефлексию: к примеру, обсудить, что они чувствовали, когда у них просили карандаш злобно, грубо или ласково и вежливо.

2. Игра «Сказка на новый лад»

Еще одна вариация предыдущей игры. Предложите ребенку пересказать хорошо известную сказку с определенной интонацией. Либо поменять местами героев: пусть Красная Шапочка будет злой и грубой, а Серый Волк ласковым и добрым.

3. Игра «Разноцветная классика»

Лучше всего для этой игры использовать классические музыкальные произведения (к примеру, произведения П.И. Чайковского или «Времена года» А. Вивальди), поскольку классические произведения идеально передают разное настроение. Предложите ребенку нарисовать музыку. Пусть он возьмет цветные фломастеры или краски, которые, на его взгляд, соответствуют звучащему произведению, и попробует с их помощью передать настроение на бумаге. Это могут быть крупные резкие мазки или

плавные линии, конкретные изображения или просто каракули. Самое главное – обязательно обсудите с ребенком рисунок. Попросите пояснить, почему он выбрал те или иные цвета, почему на картинке преобладают острые углы и яркие краски либо плавные линии и нежные тона. Какое настроение было у ребенка, когда он рисовал под музыку? О чем он фантазировал?

4. Игра «Танцуем настроение»

Отличный способ не только проработать эмоциональный интеллект для ребенка, но и снять стресс у взрослого. Играем по принципу «что слышу, то танцую». Отключаем рациональное и включаем фантазию: ваша задача двигаться так, как звучит музыка. А во время передышки обсуждаем, например, «Почему мы с тобой так сильно топали? Потому что музыка серьезная, грозная. Как на войне. Значит, мы сильные и смелые, как солдаты. Так звучит марш. А потом мы двигались плавно, красиво, хотелось кружиться, быть мягкими, легкими – это был вальс».

5. Настольная игра Brainy Trainy «Эмоциональный интеллект»

Это один из примеров готовых настольных игр, тренирующих эмоциональный интеллект. Можно купить готовый набор с карточками либо сделать ее самостоятельно, опираясь на возраст и уровень развития ребенка. На одной стороне карточки описана ситуация и варианты действий. Ребенок выбирает, как бы он поступил, и объясняет почему, а затем смотрит правильный ответ с пояснениями на обратной стороне карточки. Вообще любые настольные игры на тренировку воображения и логики станут отличным подспорьем в развитии эмоционального интеллекта.

6. Игра «Где живут эмоции?»

Для ребят постарше, которые уже научились определять и описывать эмоции, можно проводить такую игру: спрашивать, где в теле живут эмоции. Дети умеют объяснять это лучше взрослых. Например, ребенок испугался, когда залаяла собака. Можно обсудить это: «Что ты

почувствовал? Где у тебя живет страх? А как ты удивляешься? Вот такие большие глаза становятся? Вот это да!».

В ходе игры некоторые дети рассказывают, что если им страшно, то у них болит животик, а ноги перестают слушаться, хочется руками себя обнять и так далее. Эта важная информация поможет родителям лучше понимать своего ребенка и помогать ему переживать стрессовые ситуации.

7. Игра «Разговор на языке эмоций»

Это специальная психологическая техника, которая одинаково эффективна как для детей, так и для взрослых. Вам нужно произнести фразу, состоящую из трех частей: «Я чувствую... потому что... я хотел бы...». У детей это может быть в таком варианте: «Я чувствую злость, потому что мама заставляет меня есть суп, а я хотел бы сначала поесть конфет». А вот пример взрослой ситуации: «Я злюсь, потому что не успеваю сдать проект вовремя. Мне бы хотелось получить помощь, поскольку этот проект важен для всей нашей компании, а не только для меня». Эта техника помогает притормозить и проконтролировать свои эмоции, а затем справиться с ними. Научите ей своего ребенка и попробуйте попрактиковать сами в стрессовых ситуациях: вы увидите, что справляться станет намного легче.

8. Игра «Эстафета добра»

Цель игры: научить детей радовать окружающих и получать удовольствие от вызванных эмоций.

Ход игры: все участники игры садятся в кружочек. Для создания особой доверительной атмосферы рекомендуется сесть на ковёр как можно ближе друг к другу.

Ведущий поворачивается к своему соседу справа и говорит ему комплимент, что-то приятное, например:

- Мне очень нравится твоя улыбка;
- Ты слепил очень красивую гусеницу;
- Я рад, что мы с тобой друзья.

Тот, кому адресованы «приятности», не забыв поблагодарить за них, поворачивается к своему соседу и передаёт «эстафету добра».

На что обратить внимание: «приятности» не должны повторяться. Если один из игроков растерялся и не может придумать добрых слов, он выражает сожаление и просит помощи у остальных ребят:

– «Ты очень хороший. Мне жаль, что я не могу сейчас поделиться с тобой добром. Друзья, помогите мне, пожалуйста».

Игра должна проходить в спокойной, дружеской атмосфере. Нужно исключить соревновательный, азартный компонент.

В данной игре перед детьми не стоит задача продемонстрировать свою находчивость и придумать больше всех «приятностей». Их цель – подарить радость товарищам по этому упражнению, полезному для развития эмоционального интеллекта.

9. Игра «Фантазёры»

Цель игры: научить ребёнка анализировать эмоциональное состояние рисованных персонажей, развивать чуткость и воображение.

Ход игры: подготовьте несколько картинок, на которых изображены эмоции людей. Попросите ребёнка описать то, что он видит на рисунке.

После попросите его придумать, что предшествовало изображённому моменту.

Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше.

На что обратить внимание.

Чем больше деталей заметит ребёнок на картинке, тем лучше. Если в процессе работы над эмоциональным интеллектом вы будете периодически повторять показ картинок, то непременно обнаружите, как возрастает внимательность ребёнка.

10. Игра «Эмоциональные танцы»

Танец отлично передаёт эмоции и настроение. Предложите детям придумать свой «танец радости» или «танец разочарования», «танец интереса» или «танец грусти». В этой игре важно работать с разным

настроением, и под каждую эмоцию ребенок двигается по своему усмотрению.

Если играет группа детей, то все по очереди предлагают свое движение, которое повторяют остальные. Так получается искренний, импровизированный танец.

11. Игра «Копилка добрых дел»

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если он затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра может стать для него стимулом совершать что-то хорошее.

12. Игра «Выбрасываем злость»

Дайте ребенку следующие заготовки: черные тучки или темные кляксы, предложите сложить их в мешок. При этом побуждайте ребенка рассказать, какие плохие поступки были у него сегодня. Договоритесь с ним, что вы складываете вашу злость, обиду или другую отрицательную эмоцию в этот мешок и идете выбрасывать ее.

13. Игра «Пирамида любви»

Поговорите вместе с детьми о том, что все мы что-то любим. У кого-то это семья, у кого-то кукла, а некоторым просто нравится мороженое. Предложите детям построить пирамиду любви. Взрослый начинает ее строить, называя то, что он любит и кладет руку в центр. Затем каждый из детей называет то, что ему нравится или вызывает симпатию и кладет свою руку сверху. Таким образом, получается целая пирамида.

14. Игра «Лица»

Цель игры: способствует развитию понимания мимических выражений лица.

Ход игры: взрослый вывешивает на доске различные картинки-маски. Радость, удивление, интерес, гнев, злость, страх, стыд, презрение, отвращение.

Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

15. Игра «Маски»

Игра немного схожа с описанной выше.

Цель игры: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Каждому из участников дается задание – выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

16. Игра «Игрушка»

Цель игры: ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары – обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней.

Важно: при выполнении этого упражнения ребенку – хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую.

Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку. Приобретенные навыки в сочетании с развитым эмоциональным интеллектом остаются с детьми на всю жизнь и дают мощный стимул к успешной и интересной жизни.

17. Игра «Эмоциональные пиктограммы»

Для этой игры нужны специальные карточки с изображениями эмоций. Предложите ребёнку вытянуть любую карточку, лежащую

картинкой вниз, и изобразить эмоцию, которая на ней нарисована так, чтобы другие участники игры смогли её отгадать.

18. Игра «Что я чувствовал сегодня»

Для этой игры можно использовать те же карточки с эмоциями, что и в предыдущей. Каждый день предлагайте ребёнку взять картинку с той эмоцией, которую он сегодня ощущал, и попросите рассказать о ней.

19. Игра «Кукольный театр»

Прекрасное занятие для закрепления любимых сказок, улучшения выразительности речи и развития эмоционального интеллекта через обыгрывание персонажей сказки.

20. Игра «С мячом»

Поиграйте с ребёнком в мяч, поочерёдно передавая его друг другу и называя эмоции и их причину. Например, «мне приятно, когда...», а дальше предлагайте свои варианты («меня хвалят», «ты мне улыбаешься» и т.д.). Предлагайте разные эмоции для закрепления у ребёнка всего спектра человеческих чувств.

21. Игра «Угадай эмоцию по голосу»

Выберите любые фразы и произносите их с разной интонацией, а ребёнку предложите угадать по голосу, что Вы чувствуете, затем поменяйтесь ролями. Для этой игры подойдут самые обычные фразы, например: «Я сегодня пойду в магазин», «На праздниках мы поедем в деревню».

22. Игра «Коробочка счастья»

Эта игра развивает не только эмоциональный интеллект, но и воображение, память. Участвуем сами и предлагаем ребёнку мысленно создать в своей голове «коробочку счастья». Туда сложите все, что дает ощущение счастья. Важно, чтобы были задействованы все пять чувств: обоняние, зрение, осязание, слух, вкус.

Например:

- 1) вкус – шоколад,

- 2) обоняние – запах цветущей сирени,
- 3) слух – шум моря,
- 4) зрение – улыбка мамы,
- 5) осязание – объятия любимого человека.

Обсудите с ребенком свои и его эмоции.

23. Игра «Эмоциональный альбом»

Путешествие – отличный повод и возможность для новых эмоций. Попробуйте вместе с ребенком запечатлеть самые интересные события. Сделайте ваши фотографии эмоционально окрашенными. На одном снимке вы удивлены, на другом испуганы, на третьем счастливы и так далее.

Можно создать специальный альбом, где к фотографиям вы добавите подписи и небольшие истории о путешествии. Эти же снимки можно использовать для игры. Распечатайте, перемешайте и придумайте историю, ориентируясь только на эмоции на фото.

24. Игра «Эмоции в картинах»

Правила простые: вы рисуете какую-то эмоцию, ребенок рисует. Затем сравниваете, что получилось. Здесь важна композиция и цвета, которые выберет ребенок. После можно создать свою галерею эмоций.

25. Игра «Эмоциональный компас»

Интересная игра для всей семьи, где каждый угадывает эмоции. Игрок получает восемь карточек (грусть, радость, гнев, отвращение, удивление, страх, интерес, обида). Перечень можно дополнять и изменять. Главное, чтобы у всех участников был одинаковый набор карточек.

Правила: каждый загадывающий игрок придумывает слово, ситуацию или понятие, которые ассоциируются у него с эмоцией. Затем он выкладывает карточку в круг рубашкой вверх. Остальные должны отгадать, что это за эмоция.

В этой игре дети легко раскрывают свои эмоции. А взрослые могут узнать о несоответствии своего восприятия с детским видением мира.

Например, первый день в школе может вызывать у ребенка страх или огорчение, а у мамы первое сентября ассоциируется с радостью.

26. Игра «Я удивлюсь, если...»

Суть игры проста. Вы придумываете забавные ситуации, которые могут вызвать удивление. Например, можно использовать следующие фразы:

- Я удивлюсь, если ты наденешь мое платье
- Я удивлюсь, если папа вернется домой в костюме супергероя
- Я удивлюсь, если зимой будет жарко
- Я удивлюсь, если сейчас увижу единорога и т.д.

Также можно использовать выражения следующего типа:

- Я очень порадуюсь, если...
- Я очень разозлюсь, если...
- Я очень буду грустить, если...
- Я приду в возмущение, если...

Данная игра не только дает возможность повеселиться, развивает эмоциональный интеллект, но и является отличной тренировкой воображения и находчивости. Игра также помогает детям понять, что такое «ожидаемое» и «неожиданное».

27. Игра «Шесть эмоций на моем лице»

Посоревнуйтесь, у кого лучше получается изображать все эмоции: гнев, радость, страх, брезгливость, печаль, интерес, удивление и т.д. Можно изображать эмоции перед зеркалом или показывать друг другу.

28. Игра «Читаем эмоции с картинки»

Возьмите книгу с изображением лиц. Можно использовать специальную литературу, самодельный альбом с картинками из интернета и даже обычный журнал или газету. Попробуйте вместе с ребенком определить, какие эмоции испытывает человек на фото или на рисунке. Обсудите свои догадки.

Умение угадывать эмоции по лицу поможет в общении с людьми. В такие игры можно играть везде. На улице, в музее, дома.

29. Игра «Язык тела»

Попробуйте изобразить эмоцию движениями, не выдавая ее лицом. Пусть ребенок попробует угадать. Теперь поменяйтесь местами. Лицо можно закрыть платком или маской.

30. Игра «Угадай по голосу»

Еще одна форма игры – угадывать эмоции по интонации. Попробуйте произносить фразы по-разному. Пусть ребенок попробует угадать, что вы испытываете. Теперь предложите ребенку произносить простые фразы с разными эмоциями, как будто вы разговариваете по телефону.

Примеры:

«Сегодня на завтрак была овсянка»

«Мама вернулась с работы»

«Мы едем к бабушке на выходные»

31. Игра «Линии эмоций»

Предложите ребенку на свой вкус нарисовать грустную линию, радостную, обиженную, злую, счастливую и так далее. Нарисуйте, как вы видите линии с разными эмоциями. Сравните рисунки.

Эта игра не только развивает воображение, но и помогает наглядно увидеть разницу между восприятием.

32. Игра «Цвет эмоций»

Возьмите густые краски (лучше гуашь) и выберите цвет эмоций. Пусть ребенок нарисует сам. Обычно радость выражают яркими, чистыми цветами. Грусть – серыми тонами и холодными красками. Отвращение, как правило, рисуют зеленого или коричневого цвета.

Существенная разница встречается в цветовом восприятии страха. По выбранному оттенку можно сделать вывод о поведении человека в стрессовой ситуации. Некоторые из нас бегут, прячутся, а кто-то нападает. Поэтому цвета могут различаться от белого до черного, выбранный оттенок

может быть красным или фиолетовым. Но не стоит сразу бить тревогу, если ребенок выбирает непривычные решения для выражения эмоций. Каждый индивидуален.

33. Игра «Рисуем настроение»

Для этого упражнения нужно использовать краски. Настроение меняется каждый день, поэтому и задание можно сделать ежедневным. Попробуйте вместе с ребенком на протяжении недели рисовать свои эмоции, а потом просмотрите получившиеся картины. Поговорите об этом.

34. Игра «Ласковые имена»

Игра коллективная, воспитывающая доброжелательное отношение одного ребенка к другому. Игроки должны встать в круг. Один из участников бросает мяч другому, называя его ласково по имени.

Например: Сереженька, Богданчик, Олечка и т.д. Второй игрок бросает следующему.

35. Игра «Комплименты»

Предложите детям сесть в круг лицом и взяться за руки. Каждый ребенок должен сказать что-то доброе и приятное своему соседу, сидящему рядом. Тот, кому предназначена похвала, говорит:

«Спасибо, мне очень приятно». И дальше он говорит комплимент следующему ребенку. Когда малыш затрудняется что-то сказать, взрослый должен ему помочь найти нужные слова.

36. Игра «Курсы актерского мастерства»

Приготовьте карточки с описаниями различных ситуаций из жизни детей. Ребенок должен с помощью жестов, звуков и выражения лица изобразить, что чувствует герой ситуации.

37. Игра «Как я говорю?»

Нужно произносить одну и ту же фразу, например: «Доброе утро!», с разными интонациями (радостно, грустно, зло, удивленно, испуганно и т.д.) Пусть ребенок попробует угадать эмоцию. Затем выбрать другую фразу и поменяться ролями.

38. Игра «Давайте поздороваемся»

Упражнение создает психологически непринужденную атмосферу.

В начале упражнения обсуждаются различные способы приветствия, реально существующие и шуточные. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия и поздороваться им.

39. Игра «Встаньте те, кто...»

Игра в группе.

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ...

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет младшую сестру,
- любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети. После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры:

– Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д.

Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

– Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам, то ему помогает группа.

40. Игра «Опиши друга»

Цель: развитие внимательности и умения описывать то, что видел, продолжение знакомства.

Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера.

Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.

41. Игра «Что изменилось?»

Цель: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Игра проводится в группе детей.

Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты. В это время в группе производится несколько изменений в одежде, прическах детей, занимаемом ими местом (но не больше двух-трех изменений; все производимое изменения должны быть видимы). Задача водящего правильно подметить произошедшие изменения.

42. Игра «Убеди меня»

Цель игры: научить отстаивать свои интересы; защищать то, что дорого; спокойно принимать критику своих убеждений.

Ход игры:

1. Спросите ребёнка, какое из недавно прочитанных произведений понравилось ему больше всего.
2. Сделайте сенсационное заявление, объявив, что считаете эту книгу совершенно неинтересной.
3. Позвольте ребёнку переубедить вас.

На что обратить внимание

Будьте тактичны. Возражайте мягко, не оскорбляя детских чувств, но побуждая своего оппонента приводить всё новые и новые аргументы в защиту своей позиции.

В итоге вы должны признать победу малыша. В идеале после игры вместе перечитать книгу, которую обсуждали.

Вместо литературы можно подвергнуть анализу просмотренные фильмы и мультфильмы, новые игры, игрушки и наряды.

43. Игра «Командиры наоборот»

Цель игры: помочь детям осознать золотое правило нравственности: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе».

Игра рассчитана на компанию из нескольких человек.

Ход игры:

1. Выберите ведущего. Как правило, это взрослый, которому известен секрет игры.

2. Каждый из игроков должен придумать для ведущего задание: прокукарекать; зайти в тёмный чулан; почесать кота за ушком и пр.

Задания могут быть любыми, при условии, что их выполнение не причинит никому вреда.

3. Когда все игроки высказались, ведущий объявляет главную «фишку»: выполнять задания предстоит не ему, а тем, кто их придумал.

На что обратить внимание.

При повторном выполнении упражнения его воспитательная ценность существенно падает. Зная «фишку», ребята будут придумывать задания очень осторожно.

Можно изменить правила, превратив описанную игру в «Фанты»:

- все игроки пишут задания на бумажках;
- бумажки надо свернуть и кинуть в шляпу;
- все игроки по очереди достают свёртки и выполняют то, что вытянули.

44. Игра «История одного шарика»

Цель игры: научить ребёнка расслабляться, подстегнуть работу его воображения, помочь анализировать собственные переживания.

Ход игры:

1. Попросите ребенка надуть яркий воздушный шарик.
2. Придумайте историю, суть которой в том, что шарик переполнен эмоциями, к примеру:
 - ему очень обидно, что он зелёный, а его друзья красные;

– он боится предстоящего праздника, потому что дети могут его раздавить;

– он солгал маме-шарику о том, где гулял вчера вечером, и теперь ему мучительно стыдно.

3. Чтобы шарик не лопнул от нахлынувших эмоций, ему надо помочь. Пусть ребёнок медленно выпустит воздух из шарика, приговаривая в этот момент что-то подбадривающее, какие-то слова поддержки.

На что обратить внимание.

Желательно, чтобы надувал шарик, а затем выпускал из него воздух ребёнок, но, если потребуется, помогите с этой частью задания.

Спрашивайте его, бывали ли у него ситуации, в которых он чувствовал себя переполненным эмоциями как этот шарик (эмоции могут быть и радостными, не обязательно упоминать страх, досаду или стыд).

45. Игра «Как ты себя чувствуешь?»

Цель игры: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом. Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

46. Игра «Мое настроение»

Цель игры: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Детям предлагается рассказать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении – все зависит от фантазии и желания ребенка.

47. Игра «Подарок на всех (цветик-семицветик)»

Цель игры: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Детям дается задание: «Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?» Или: «Если бы у нас был цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?» Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток, читая стихотворение:

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,
Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,
Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.
Вели, чтобы...

В конце игры можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

48. Игра «Портрет самого лучшего друга»

Цель игры: развитие анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего лучшего друга. Затем проводится беседа. Примерные варианты вопросов:

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом?
- Какими качествами обладает этот человек?
- Хочешь ли ты, чтобы тебя считали хорошим другом?
- Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать).

Например:

- помогай друзьям;
- делись с ними, учись играть и заниматься вместе;
- останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав;
- не ссорься, не спорь по пустякам, играй со всеми дружно;
- не завидуй;

- если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись;
- спокойно принимай советы и помощь других ребят;
- не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему;
- если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз;

49. «Этюд на различные позиции в общении»

Цель: прочувствовать различные позиции в общении.

Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: «Мое любимое животное», «Мой самый радостный день в прошлом месяце» и пр.

Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор.

После игры у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Например, «Как больше понравилось общаться? Почему?».

50. Игра «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты):

1) закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки;

2) снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки;

3) ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями;

4) обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

51. Игра «Волшебные средства понимания»

Цель: осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

Детям предлагается ответить на вопросы:

1) Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?

2) Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека).

3) Почему эти средства понимания мы можем назвать «волшебными»?

4) Можем ли мы с вами применять эти «волшебные» средства, когда?

52. Игра «Ролевое проигрывание ситуаций»

Цель: упражнение направлено на конкретную проработку, применение «волшебных» средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Воспользовавшись «волшебными» средствами понимания, дети должны помочь в ситуациях:

1) плачущему ребенку, он потерял мячик;

2) мама пришла с работы, она очень устала;

3) товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;

4) ваш друг плачет, он получил плохую оценку;

5) девочка-соседка попросила помочь сделать аппликацию и т.п.

53. Игра «Рисование»

Цель: развитие эмпатии, творческого воображения.

Детям дается задание: нарисовать доброе животное, назвать его ласковым именем, наградить его каким-нибудь волшебным средством понимания.

Рисование проводится под тихую спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами на нелинованных белых листах. Затем устраивается конкурс на самое доброе животное. Победителю вручается грамота.

54. Игра «Художник слова»

Цель: развитие способности описывать наблюдаемое, умения выделять существенные для описания детали, использование приемлемых, необходимых слов, расширение активного и пассивного словаря детей.

Каждый ребенок по очереди задумывает кого-то из группы и начинает рисовать его словесный портрет – внешние особенности (а по возможности и внутренние, психологические) не называя конкретно имени этого человека.

55. Игра «Сделаем по кругу друг другу подарок»

Цель: учить детей понимать настроения другого, развитие эмпатии.

Ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: «Что ты хотел бы подарить именно этому человеку? Подари тот подарок, который, по твоему мнению, сейчас ему особенно нужен». Подарок можно описать словами или показать жестами.

56. Игра «Настроение»

Цель: умение описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Создается цветопись настроения группы. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски, или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант:

из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый ребенок выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку. Можно предложить детям сочинить спонтанный танец настроения.

57. Игра «Общее настроение»

Цель: развитие понимания, чувствования настроения собеседника.

1 этап: объявляется конкурс на лучшее изображение радости, страха, гнева, горя (в дальнейшем набор эмоций можно расширить). Настроение изображается с помощью мимики и жестов. Затем, когда выражение эмоции найдено, ведущий просит придумать и издать звук, ассоциирующийся у каждого ребенка с этим состоянием. Если задание выполняется с трудом, то можно связать его с ситуацией из конкретного жизненного опыта детей, сказав: «Вспомни себя, когда ты радовался, когда у тебя произошло какое-то неприятное событие и т.д.»

Если дети начинают копировать движения друг у друга, то задание можно проделать с закрытыми глазами и открывать их только тогда, когда выражение нужного состояния будет найдено.

2 этап: работа в парах. Отбираются несколько базовых эмоций, например, испуг, удивление, радость, горе. Дети стоят спиной друг к другу, на счет раз-два-три показывают одно и то же состояние, не сговариваясь. Важно как можно лучше научиться чувствовать друг друга. Удачно, когда выбор состояния в паре совпадают 2-3 раза подряд.

3 этап: разрабатывается единый всеобщий знак для изображения основных эмоций, например, страха, горя, радости и т.д.

На этом этапе важна работа по обсуждению видимых признаков, выражающих определенное состояние.

58. Игра «Я хороший, я плохой»

Цель: развитие рефлексии и самоанализа.

Детям предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы их как хорошие, так и плохие качества. Если дети

затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Предложить детям вопросы: «Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?».

59. Игра «Эмоции в сказках»

Цель: учить правильно понимать эмоциональное состояние героев сказок, соотносить мимику и жесты героев с их эмоциональным состоянием, видеть изменение настроения.

Материал: цветные иллюстрации из сказок, зеркало.

Ход игры: рассмотреть карточки, задать следующие вопросы:

1. Из какой сказки герои?
2. Как меняется настроение у героя? Почему?
3. Расскажи кто из героев хитрый, капризный, злой, грустный и т.д.
4. Представь, что злые герои превратились в добрых, а добрые в злых.
5. Придумай сказку с доброй Бабой-Ягой.
6. Попробуй перед зеркалом изобразить выражение лица героя.

60. Игра «Психогимнастика»

Цель: учить соотносить текст с настроением героев, закреплять умение детей выражать эмоции и чувства с помощью мимики и жестов, пантомимики, тренировать лицевую мускулатуру, выразительность движений.

Материал: карточки с изображением различных ситуаций, с обратной стороны карточек напечатан текст, описывающий ситуацию на картинке; зеркало.

Ход игры: взрослый или ребенок читает текст на карточке, рассматривает картинку. Пробует представить себе чувства героя, его настроение; перед перед зеркалом пробует изобразить выражение лица героя.

61. Игра «Занимательные шарики»

Цель: учить анализировать эмоциональное состояние, развивать чуткость и воображение.

Материал: карточки с шариками с лицами. Шары воздушные, маркер.

Ход игры: дать ребенку рассмотреть карточки. Задать вопрос: «Как ты думаешь, что сейчас чувствует каждый шарик? Почему?». Предложить нарисовать на воздушном шаре какую либо эмоцию и пояснить почему он нарисовал именно ее.

62. Игра «Природа и настроение»

Цель: учить детей понимать свои эмоции и настроение.

Материал: карточки с изображением явлений природы, с изображением времен года.

Ход игры: рассмотреть карточки, ответить на вопросы:

1. Какое настроение вызывают у тебя эти явления природы и каждое из времен года?
2. Что тебе нравится больше? Почему?
3. Чем ты любишь заниматься летом (весной, зимой, в снегопад)?
4. Что ты делаешь когда идет дождь (гремит гром)?

63. Игра «Поступки и настроение»

Цель: научить детей понимать свои и чужие эмоции, формирование навыка сопереживания и поддержки друг друга.

Материал: карточки с изображением различных детских поступков, пиктограммы эмоций.

Ход игры: рассмотреть карточки, предложить разложить каждую из них под подходящей пиктограммой эмоций. Задать вопрос: «Какие чувства вызывают у тебя поступки этих детей?».

64. Игра «Цвет и настроение»

Цель: учить детей распознавать настроение и эмоции, соотносить настроение и цвет, ассоциирующийся с ним.

Материал: карточки с изображением сказочных героев в различном настроении и несколько вариантов разноцветной одежды к каждому герою.

Ход игры: рассмотреть картинки, каждому герою выбрать подходящий по цвету костюм. Например, «Посмотри на Дюймовочку. Какое у нее настроение? Как думаешь какого цвета платье она выберет?».

65. Игра «Разрезанные картинки»

Цель: развивать умение детей передавать свое настроение и настроение других, развивать эмпатию.

Материал: разрезанные карточки с изображением детей, сказочных животных, солнышка, тучки и т.д. с различным настроением, зеркало.

Ход игры: части карточек ребенок складывает в одну и пытается перед зеркалом изобразить мимикой и жестами эмоцию персонажа. Возможные задания:

- нахмурься как тучка,
- рассердись как волк,
- улыбнись как солнышко,
- найди пары карточек с одинаковым настроением.

66. Игра «Скажи наоборот»

Цель: учить быстро находить слова противоположные по значению, развивать память. Пополнять словарный запас ребенка.

Материал: мяч

Ход игры: дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов (веселое – грустное, бодрое – усталое, довольное – сердитое, спокойное – взволнованное, праздничное – будничное, радостное – печальное и т.п.).

67. Игра «Составь портрет»

Цель: учить составлять портрет человека с выражением различных эмоций, развивать воображение, внимание, мелкую моторику, усидчивость.

Материал: картинки с изображением частей лица человека, дополнительные детали (парики, бабочка, украшения, усы, бороды, шляпы).

Ход игры: детям предлагают рассмотреть картинки и составить по ним лицо человека. Если дети затрудняются, то их спрашивают: «Что ты видишь на картинках?», «Какие части лица? Назови их». И поясняют: «Все люди разные, есть мужчины, есть женщины. Посмотрите друг на друга внимательно, чем отличаются люди друг от друга? Чем похожи? Придумайте лицо веселому мужчине, а теперь печальное женщине».

68. Игра «Какое у тебя настроение?» (разрезные портреты)

Цель: учить составлять портреты с выражением разных настроений, различать и называть основные эмоции и чувства, развивать наблюдательность.

Материал: лица людей с различными эмоциями, скреплены в блокнот, который разрезан на три части (1 часть – лоб, 2 часть – глаза-нос, 3 часть – рот).

Ход игры:

1) ребенок перелистывает части блокнота и складывает заданную воспитателем пентаграмму эмоции,

2) ребенок перелистывает части блокнота и складывает эмоцию, которая отображает его настроение. Рассказывает почему у него сейчас такое настроение.

69. Игра «Буду делать хорошо и не буду плохо»

Цель: учить понимать, какие поступки вызывают те или иные настроения, расширять представления о том, что настроение может влиять на поведение человека, учить соотносить мимику и жесты героев с их эмоциональным состоянием.

Материал: игровое поле с квадратиками изображающие детей, совершающими поступок; кубик с точками, фишки по числу играющих, 30-40 небольших квадратиков из бумаги (фантики, открытки, любые другие призы)

Ход игры.

Играют от 2 до 4 детей. Фишки устанавливают в левом нижнем углу у картинки со стрелкой, все квадратики располагают посередине стола. Участники игры по очереди бросают кубик и передвигают свою фишку на столько картинок сколько точек на нем выпадет. Рассматривают картинку. Озвучивают хороший или плохой поступок на ней изображен и почему они так думают. Если на картинке хороший поступок, то играющий берет бумажный квадратик (фантик, открытку или любой другой приз). Тому, кто остановится на картинке, где изображен плохой поступок, придется вернуть один из своих квадратиков, положив его на середину стола. Когда каждый из играющих доберется до последней картинки в правом верхнем углу игрового поля, начинается подсчет квадратиков. У кого их окажется больше, тот и выиграл: ведь ему удалось встретиться с большим количеством хороших ребят.

70. Игра «Цветок эмоций»

Цель: учить детей различать эмоции по их схематическим изображениям.

Материал: большие черно-белые карточки по числу играющих с изображением лепестков цветка, на которых нарисованы разные персонажи с одинаковой эмоцией (радость, злость, испуг, грусть, удивление и т.д.); вырезанные цветные лепестки идентичные лепесткам на больших карточках.

Ход игры.

Дети выбирают себе большие черно-белые карточки, рассматривают их, определяют настроение. Далее детям необходимо «оживить» цветок, т.е. подобрать цветные лепестки на которых изображены персонажи с таким же настроением и которые ведущий произвольно показывает игрокам. Ребенок, который узнал свой лепесток, называет настроение и получает его, накрывая лепесток на большой карточке. Побеждает тот, кто быстрее соберет цветные лепестки.

71. Игра «Домино эмоции»

Цель: учить детей различать эмоции по их схематическим изображениям, способствовать познавательному и коммуникативному развитию дошкольников, улучшению концентрации внимания, зрительного восприятия.

Материал: фишки домино с изображением пентаграмм эмоций.

Ход игры: число играющих 1-6 человек. Детям предлагается строить дорожки по правилам домино.

72. Игра «Чего не хватает»

Цель: учить определять недостающее изображение, развивать способность аргументировать свою точку зрения.

Материал: игровые карты с изображением рамки из 9-ти квадратов. В каждом квадрате, кроме одного-двух, изображены пентаграммы эмоций, они чередуются между собой так, чтобы ни сверху, ни снизу не было одинаковых предметов; карточки-пентаграммы (ластики со смайликами).

Ход игры: дети рассматривают карточки и логическим путем, определяют какой пентаграммы не хватает в пустом квадрате. Объясняют свой выбор.

73. Игра «Снежинки»

Цель: развивать внимание, наблюдательность, способность определять эмоции по схематическим изображениям.

Материал: снежинки, в центре которых изображены пентаграммы эмоций по числу играющих, карандаши.

Ход игры: дети рассматривают выбранную снежинку и рассказывают, что она чувствует. Затем берут пустые снежинки и изображают на ней любую эмоцию. Настроение снежинки может быть таким, как у автора рисунка.

74. Игра «Чудики»

Цель: развивать у детей творческое воображение и фантазию; учить осознавать свои личностные особенности через проигрывание взятой на себя роли; учить детей обмениваться информацией.

Ход игры: взрослый раскладывает перед детьми карточки с нарисованными чудиками, дети выбирают себе понравившегося персонажа и придумывают о нем историю или сказку. Ведущий помогает им с помощью наводящих вопросов.

75. Игра «Мозайка»

Игроков может быть от 1 до 6. Перед ребенком шаблон лица, части лица и 1 карточка с образцом. Ребенок должен назвать эмоциональное состояние на картинке и изобразить эту гримасу на своем лице (можно делать это перед зеркалом). Затем ребенку предлагается собрать из деталей по образцу эту гримасу.

76. Игра «Рубка дров»

В процессе игре развивается эмоциональная регуляция и происходит снятие эмоционального напряжения. С помощью игры дети понимают, что справиться со своими эмоциями можно, выполняя физические упражнения.

В игре участники превращаются в настоящих актеров. Каждый участник должен представить, что он рубит дрова. Рубить будем воображаемым топором, то есть соединенными между собой ладонями. Участник ставит воображаемое полено на пень. Высоко над головой поднимает «топор» и резко с силой опускает его вниз, на «полено». При этом надо громко выкрикнуть: «Ха!». Повторить это действие несколько раз.

После игры обсуждаются следующие вопросы:

1. Какие ощущения появились в руках?
2. Какое настроение было до игры? А какое настроение после?

77. Игра «Крошка Енот»

Игра развивает способность распознавать и выражать различные эмоции.

Ход игры.

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

После игры обсуждаются следующие вопросы:

1. Легко ли было понять и изобразить радость, интерес и др.?
2. В каких ситуациях могут возникнуть те или иные эмоции: интерес, страх и др.?

78. Игра «Театр теней»

Игра направлена на развитие движений, отражающих эмоциональное состояние, а также способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ход игры.

Для игры понадобятся ширма и источник света. Нужно создать такую ширму, на которой можно разыграть театр теней. Задача ведущего в игре – показывать движения руками, находясь по одну сторону ширмы. Через движение ему нужно передать эмоциональное состояние. Задача участников по другую сторону ширмы – определить эмоциональное состояние.

После игры обсуждаются следующие вопросы:

1. Как меняются движения в разных состояниях?
2. Какую эмоцию было легче всего изобразить и понять? Почему?

79. Игра «Да и нет не говорить»

Игра развивает навыки регуляции импульсивности, самоконтроля.

Ход игры.

Взрослый объясняет правила игры: нельзя отвечать на вопрос «да» и «нет», нужно найти другой способ ответить. После чего начинает задавать вопросы, например: «Ты завтракал сегодня?», «Есть ли у тебя брат?» и пр.

После игры обсуждаются следующие вопросы:

1. Легко ли было искать ответы?
2. Какое настроение у вас было, когда не получалось найти ответ?

80. Игра «Четвертый лишний»

В игре развивается внимание, восприятие, навыки распознавания различных эмоций. Кроме того, игра развивает умение аргументировать свою точку зрения.

Ход игры.

Взрослый называет детям четыре слова, связанные с миром эмоций:

- радость, добродушие, отзывчивость, жадность;
- грусть, обида, вина, радость;
- трудолюбие, лень, жадность, зависть;
- жадность, злость, зависть, отзывчивость;
- грустить, огорчаться, веселиться, печалиться;
- радоваться, веселиться, восторгаться, злиться;
- радость, веселье, счастье, злость.

Дети должны выделить одно слово, которое не подходит к остальным, и обосновать свой выбор. Если игра сложна для детей, можно ограничить каждый набор тремя словами.

После игры обсуждаются следующие вопросы:

1. Знакомы ли вам были эти эмоциональные состояния?
2. Испытывали ли вы состояние зависти/вины/...? (акцент в этом вопросе состоит не в том, чтобы ругать детей за переживание негативных эмоций, а в том, что они все существуют и мы все их чувствуем).

81. Игра «Эмоциональные ситуации»

Упражнение на развитие понимания причин эмоций, умения анализировать ситуации, в которых возникают те или иные эмоции.

Ход игры.

Для игры понадобится мяч. Участники передают или бросают его друг другу по очереди. Каждому игроку, в чьих руках оказывается мяч, задаются вопросы, например, «Когда ты радуешься?». Игрок отвечает и передает мяч дальше. Можно оставить этот же вопрос, а можно задать новый: спросить про злость, грусть, удивление и пр.

После игры обсуждаются следующие вопросы:

1. Одинаковые ли у вас были эмоции и ситуации, вызвавшие их? (акцент делается на том, что одна и та же ситуация может вызывать разные эмоции у разных людей).

2. В каких ситуациях ваши родные/друзья радуются (грустят, злятся...)?

82. Игра «На что похоже настроение?»

Игра направлена на развитие восприятия эмоций.

Ход игры.

Участники игры говорят, на какое время года, природное явление, погоду похожи разные настроения. На что похожа грусть? На что похож страх, радость и пр. Также можно сделать акцент на настроении в настоящий момент, на что оно похоже.

После игры обсуждаются следующие вопросы:

1. А чем еще похожи настроение и погода? (стоит сделать акцент, что они изменяются).

2. Что мы можем сделать, когда чувствуем грусть, страх?

83. «Шесть эмоций на моем лице»

Игра представляет собой шуточное соревнование у кого лучше получается изображать эмоции: гнев, радость, страх, брезгливость, печаль, интерес, удивление и так далее. Можно играть перед зеркалом или показывать друг другу.

84. Этюд на выражение основных эмоций «Лисичка подслушивает»

Для детей 5-6 лет.

Цель: развивать способность понимать эмоциональное состояние и адекватно выражать своё (внимание, интерес, сосредоточенность).

Ход этюда.

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик и петушок. Подслушивает. Голова наклонена в сторону – слушает, рот полуоткрыт. Нога выставлена вперёд, корпус слегка наклонён вперёд.

85. Этюд на выражение основных эмоций «Прогулка»

Для детей 5-6 лет.

Цель: закрепление воспроизведения различных эмоций (радость, удовольствие, удивление).

Ход этюда.

Летний день. Дети гуляют. Пошёл дождь. Дети бегут домой. Прибежали вовремя, начинается гроза. Гроза прошла, дождь перестал. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам.

86. Игра-упражнение на проявление эмоций «Здравствуйте»

Взрослый объясняет детям, что в нашем мире заведено при встрече приветствовать друг друга. Предлагает ребятам поприветствовать друг друга, проявляя различные эмоциональные состояния: радость, печаль, удивление, обида, злость, подозрительность, доброжелательность.

Задаёт вопрос детям: что такое эмоции?

87. Этюд на проявление эмоций «Мышки»

Взрослый говорит детям: «Раннее утро. Мышки спят. Покажите, как они подложили под щёчку ладошки, глаза закрыли и мирно посапывают. Пора, мышки, просыпаться! Открыли они глазки, а на улице дождь. Я буду читать стихотворение, а вы показывайте все эмоции и жесты мышек».

Сначала они удивились,
потом глубоко возмутились.

Обиделись, но не на всех.
С обидой они отвернулись,
Как мышь на крупу, все надулись.
И вдруг опечалились все.
Поникли печальные плечи,
В глазах опечаленный вечер.
И слёзы вот-вот побегут.
Но тут лучик солнца украдкой
По щёчке скользнул нежно-гладкой.
И всё засветилось вокруг.
От радости все улыбнулись.
Как будто от сна все очнулись.
Запрыгали и закричали: Ура! Ура!
(Е. Алябьева)

Вопросы детям и обсуждение их:

Ребята, какие эмоции вы показали мимикой и жестом? (удивление, обида, печаль, радость).

Как вы понимаете, такое выражение «Как мышь на крупу, все надулись»? (это значит обидеться без причины). Представьте, что мышка обиделась на крупу, которую ест. Это глупо, правда? Так и вы иногда обижаетесь, а сами не знаете на что.

88. Упражнение «Сладкая конфета»

Упражнение на развитие чувств и эмоций детей, умения передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жеста.

Детям предлагается передать мимикой и жестами их эмоции при произнесении следующих выражений:

- сладкая конфета,
- горькое лекарство,
- кислый лимон,
- грязная бумажка,

– красивая игрушка.

89. Игра «Волшебный стул»

Цель: развитие навыков взаимодействия, достижение положительного самоощущения, умение выражать позитивные эмоции.

Ход игры.

Один из детей садится в центр на «волшебный стул», остальные говорят ему ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

90. Игра «Разноцветный букет»

Цель: учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

Ход игры.

Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для того, чтобы составить букет. Объясняет свой выбор. Затем все «букетики» объединяются в один большой общий «букет» и устраивают хоровод цветов.

91. Игра «Я радуюсь, когда...»

Игра в группе детей.

Ход игры.

Педагог говорит: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда...». Ребенок рассказывает, когда он радуется, а затем бросает мячик другому ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь задает ему такой же вопрос.

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

92. Упражнение «Зеркало»

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Некоторые дети изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание.

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.

Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д.

Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

93. Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»

Педагог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам педагог читает сказку:

«Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок. Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей

придется мыть эту гору посуды», – подумал малыш. – «Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал.

Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок!», – и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась и сказала: – «Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!» А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость».

После чтения сказки педагог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.

94. Игра «На полянке»

Педагог говорит детям: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?». После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

95. Игра «Рассмеши принцессу-несмеяну»

Педагог рассказывает историю о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?». Ребятам предлагается при помощи фигурок придумать и обыграть историю для царевны-несмеяны. Ребята подходят к стеллажу с миниатюрами и выбирают фигурки для своей истории. Затем каждый из них с помощью своих персонажей рассказывает смешную историю, проигрывая ее

фигурками. В конце педагог подводит итоги, выбирая наиболее смешной рассказ. При этом он благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась.

96. Игра «Удиви мышку»

Педагог рассказывает историю о мышке-путешественнице, которая объехала много стран и повидала много интересного. Мышка приехала в детский сад и хочет послушать их удивительные истории. Слова сопровождаются помещением мышки в поднос. Ребятам предлагается подойти к стеллажу с фигурками и выбрать персонажей для своей удивительной истории. По мере готовности каждый ребенок рассказывает мышке свою сказку. Если ребенок затрудняется придумать тему, педагог помогает ему, предлагает вспомнить, что необычного малыш видел на прогулке, в цирке, в гостях и т.п.

После проигрывания всех историй, взрослый от лица мышки хвалит детей за их умение удивляться и удивлять.

97. Упражнение «Посмеемся над страхами»

Это упражнение лучше выполнять, сидя на ковре. Ребята вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце упражнения можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души.

Дети очень любят это упражнение. Оно поднимает настроение и способствует снятию зажатости как на физическом, так и на психологическом уровне. Первоначально ребята могут стесняться друг друга, им может не удаваться смеяться от души, но по мере сплочения группы зажатость исчезает.

98. Этюд «Еж и Лягушка»

Детям предлагается послушать историю про Ежа и Лягушку: «Договорились как-то Еж и Лягушка вместе позавтракать. Ранним солнечным утром они встретились на полянке. Лягушка принесла на тарелочке много мух и комаров, которых она наловила для своего друга

накануне, а Ежик в качестве угощения приготовил грибы и ягоды. Каждый из них хотел порадовать другого. Но, когда Лягушка поставила на пенек тарелку, Еж воскликнул: «Ой, да разве это можно есть? Ну и гадость! И где ты только это взяла?». «Ну это же так вкусно! – недоумевала Лягушка. – Я выбрала самое лучшее, посмотри какие они жирненькие!». Долго еще был слышен в лесу их спор, который так ничем и не закончился. Они не знали одного: у каждого свои вкусы. И то, что любит один, другому может совершенно не нравиться».

После того, как педагог прочитал историю, в группе начинается обсуждение. Затем дети делятся на пары и проигрывают эту историю. Далее педагог еще раз обращает внимание детей на то, что у всех разные вкусы и их надо уважать.

99. Игра «Угадай эмоцию»

На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети.

Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и «видеть» эмоции других людей.

100. Игра «Про Обидку и Грустинку»

Педагог объясняет детям, почему они иногда приходят в детский сад с плохим настроением. Оказывается, дети в этом совсем не виноваты, просто к ним по дороге приклеилась Обидка и Грустинка. Главное их найти и сбросить с себя. Это может сделать сам ребенок или его друг. После рассказа педагога можно проиграть ситуацию снятия плохого настроения.

101. Игра «Подарок другу»

Педагог предлагает детям выбрать себе пару. Один из детей в паре садится на стульчик. Он именинник. Другой ребенок – гость. Он приносит имениннику подарок.

Гостю нужно без слов показать что ты подарил. Задача именинника – угадать, что это за предмет. Затем ребята меняются местами.

102. Игра «Что было бы, если бы..»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя(ев) которой отсутствует(ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

Можно разделить детей на группы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию. Например, одна группа придумывает и разыгрывает ситуацию, герои которой злятся, другая – ситуацию, в которой герои смеются.

103. Этюд «Баба-Яга»

Этюд на выражение гнева.

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет – сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

104. Этюд «Фокус»

Этюд на выражение удивления.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

105. Этюд «Новая девочка»

Этюд на выражение презрения.

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей – недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

106. Этюд «Про Таню»

Этюд на выражение горя-радости.

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь —

Не утонет в речке мяч!»

107. Игра «Испорченный телевизор»

Все участники игры, кроме одного, закрывают глаза, «спят». Ведущий молча показывает «неспящему» участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики и жестов. Этот участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так пока все не «проснутся».

После этого ведущий опрашивает участников игры, начиная с последнего и кончая первым, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телевизор» был полностью исправен.

Возможные вопросы для обсуждения:

По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?

Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?

Трудно ли было тебе понять другого участника?

Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?

С помощью данных игр можно развивать не только эмоции, но и внимание, память, мышление, воображение детей. И необязательно это делать именно в группе.

Отправляясь на прогулку, запаситесь разными маленькими историями на выражение эмоций, например, такими.

108. Этюд «Соленый чай»

Этюд на выражение отвращения.

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

109. Упражнение «Эмоции»

Цель: обучение ребенка выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих.

Возраст: дошкольный.

Дети становятся в круг, ведущий просит показать их какую-либо эмоцию (радость, печаль, тоску, грусть и так далее).

Помимо основного психотерапевтического эффекта упражнение также развивает подвижность лицевой мимики ребенка.

Упражнения на внешнее проявление эмоций и интонирование фраз можно проводить как на занятии, так и в свободное время. Можно восхититься новым платьем Ани, огорчиться из-за отсутствия Марины, обрадоваться появлению Иры после болезни.

На прогулке рассмотреть снежинку и удивиться ее необычной форме, а потом расстроиться, что она растаяла.

110. Игра «Страшный зверь»

Цель: через пантомиму передавать черты характера и поведения персонажей (смелый, трусливый, глупый, осторожный).

Ход игры.

Педагог читает стихотворение В. Семерина «Страшный зверь». Дети, получившие роли, действуют по тексту.

«Прямо в комнатную дверь,

Проникает хищный зверь!

У него торчат клыки

И усы топорщатся
У него горят зрачки
Испугаться хочется!
Может это львица?
Может быть волчица?
Глупый мальчик крикнул:
- Рысь!!
Храбрый мальчик крикнул:
- Брысь!»

111. «Волшебное колечко»

Цель: через пантомиму передавать черты характера (добрый, злой, справедливый).

Развивать творческое воображение.

Ход игры.

Злой волшебник, с помощью заколдованного колечка, превращает хорошего мальчика в плохого. Мальчик всех обижает, дразнит, всё ломает. Наконец, устал, он засыпает. Добрый волшебник предлагает спасти мальчика, снять кольцо. Все дети тихо подходят и снимают колечко. Мальчик просыпается. Он снова ласковый, просит у всех прощения. Всем весело.

112. Упражнение «Сова летит!»

Это упражнение учит ребенка сдерживать свои эмоции, сдерживать двигательную активность, оставаться неподвижным некоторое время, действовать согласно командам ведущего.

Ход упражнения.

Ведущий говорит:

Пляшут зайки на полянке

Целый день, целый день!

Кувыркаться и резвиться

Им не лень, им не лень!

«Зайки» или игроки действительно получают возможность совершать любые произвольные движения, прыгать и скакать вволю, пока ведущий не произнесет: «Сова летит!» Вот тут все «зайки» замирают настолько, насколько это возможно. Мышцы игроков напряжены, ведь «сова» (в нее может превратиться сам ведущий) способна заметить даже малейшее движение незадачливого зверька и схватить его!

113. Игра «Смайлики»

Предназначена для детей дошкольного возраста.

Цель: научить детей изображать различные проявления эмоций, раскрепостить замкнутого ребенка, повысить его самооценку.

Ход игры.

Современные малыши отлично понимают, что такое смайлы. Ведущий предлагает сыграть в игру «Полученный смайлик». Из группы детей выбирается главный игрок. Ведущий сообщает ему на ухо новость, которая должна вызвать на лице ребенка определенную эмоцию: улыбку, разочарование, удивление, растерянность и т. д.

Остальные дети должны угадать показанную эмоцию и оценить новость, услышанную главным игроком.

Игра способствует не только раскрепощению детей, но и формированию оценочной функции. А узнанная эмоция придает уверенность в актерском мастерстве.

114. Этюд «Под дождиком»

Цели:

- учить детей выражать эмоции радости и грусти,
- воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку,
- учить имитировать простейшие движения,
- развивать ориентировку в пространстве,
- развивать общую и мелкую моторику,

Оборудование и материалы:

- большой зонт,

– аудиозапись шума дождя,
– листы синей бумаги для каждого ребенка, маленькие зонтики (по одному на двоих детей).

Ход этюда (первый вариант).

Дети начинают бегать под «дождиком», подставляя ладошки под его «капли».

Музыка начинает звучать тревожнее, в лесу – настоящий ливень! Взрослый открывает зонт и зовет детей, предлагая спрятаться от дождя. Педагог под зонтом с радостью встречает детей, имитирует движения – как будто вытирает им носики, ручки, стряхивает капли дождя с одежды, приглашая делать то же самое и детей.

Затем педагог предлагает детям самим побыть «дождиком». Он просит их сделать капельки из синей бумаги (разорвать синюю бумагу на мелкие кусочки, скатать их в маленькие шарики), а затем подбросить их вверх. Педагог показывает, как можно бросать капельки на себя или на другого ребенка.

Ход этюда (второй вариант).

Дети начинают бегать под «дождиком», подставляя ладошки под его «капли».

Музыка начинает звучать тревожнее, в лесу настоящий ливень! Взрослый раздает детям зонтики и предлагает им, прижавшись друг к другу, спрятаться от дождя под зонтиком.

Педагог обыгрывает ситуацию: дети радуются тому, что стоят близко друг к другу, вместе

держат зонт, могут общаться друг с другом. Педагог предлагает детям погулять под зонтами, посмотреть вокруг, поговорить друг с другом.

115. Этюд «Дождь идет»

Цели:

– познакомить детей с выражением эмоций радости и грусти, развивать умение отвечать на вопросы;

– развивать умение рассказывать сказку с использованием плоскостного (настольного) театра;

– развивать умение имитировать простейшие движения животных и насекомых;

– развивать ориентировку в пространстве;

– воспитывать любовь к природе.

Оборудование:

плоскостные фигурки животных, запись шума дождя.

Ход этюда.

Включается запись шума дождя. Дети бегают под «дождем», подставляют ладошки капелькам дождя, радуются, перепрыгивают через «лужи», открывают воображаемые зонтики над головой.

Выключается музыка. Дети рассаживаются на ковре и вспоминают, в какой сказке звери прятались под грибком от дождя. Затем звучит аудиозапись сказки В. Г. Сутеева «Под грибом». Во время прослушивания сказки имитируют различные движения и звуки, соответствующие ситуациям сказки:

– шум дождя – стучат пальцами по ковру;

– полет бабочки – взмахивают руками;

– голос лягушки – квакают;

– уши зайца – показывают руками;

– движения лапок лисы – двигают руками по полу;

– солнце – обводят руками круг.

Затем предлагается детям рассказать сказку, используя фигурки животных настольного театра. И объяснить, почему все животные и насекомые поместились под грибком.

Когда дети рассказали сказку, им предлагается игра «Зеркальце» – детям нужно изобразить перед зеркалом выражения мордочек и позы каждого животного во время дождя и после того, как выглянуло солнце.

116. Этюд «Капельки»

Цели:

- учить детей выражать эмоции радости и грусти;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать ориентировку в пространстве.

Оборудование:

аудиозапись шума дождя, листы синей бумаги для каждого ребенка.

Ход этюда.

Дети делают «капельки», подбрасывают их, стараясь «намочить» как можно больше окружающих.

Далее взрослый обращает внимание детей на то, что дождь закончился, выглянуло солнце и можно погулять, побегать по полянке.

117. Серия игр-этюдов

Цель: развитие детского воображения. Обучать детей выражению различных эмоций и воспроизведению отдельных черт характера.

1. Представьте раннее утро. Вчера вам подарили новую игрушку, вам хочется везде носить ее с собой. Например, на улицу. А мама не разрешила. Вы обиделись (губки «надули»). Но это же мама – простили, улыбнулись (зубы сомкнуты).

2. Представьте себя собачкой в будке. Серьезная собачка. Ага, кто-то идет, надо предупредить (рычим).

3. Берем снежинку в руку и говорим ей хорошие слова. Говорим быстро, пока не растаяла.

4. Я работник сладкий,

Целый день на грядке:

Ем клубнику, ем малину,

Чтоб на всю наестся зиму...

Впереди арбузы – вот!..

Где мне взять второй живот?

5. На носочках я иду –

Маму я не разбужу.

6. Ах, какой искристый лед,

А по льду пингвин идет.

7. Мальчик гладит котенка, который прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет, трется головой о руки мальчика.

8. У ребенка в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Он угощает товарищей, которые берут и благодарят. Разворачивают фантики, кладут конфеты в рот, жуют. Вкусно.

9. Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в уголок

И съел сам.

Гам, гам, гам!

10. Мама сердито отчитывает своего сына, промочившего ноги в луже.

11. Дворник ворчит, выметая из подтаявшего снега прошлогодний мусор.

12. Весенний снеговик, которому весеннее солнце напекло голову; испуганный, ощущает слабость и недомогание.

13. Корова, тщательно пережевывающая первую весеннюю травку. Спокойно, с наслаждением.

14. Был у зайца дом как дом

Под развесистым кустом,

И доволен был косой:

–Крыша есть над головой! –

А настала осень,
Куст листочки сбросил,
Дождь как из ведра полил,
Заяц шубу промочил. –
Мерзнет заяц под кустом:
– Никудышный этот дом!

15. Шерсть чесать – рука болит,
Письмо писать – рука болит,
Воду носить – рука болит,
Кашу варить – рука болит,
А каша готова – рука здорова.

16. У забора сиротливо
Пригорюнилась крапива.
Может, кем обижена?
Подошел поближе я,
А она-то, злюка,
Обожгла мне руку.

17. Шар надутый две подружки
Отнимали друг у дружки.
Весь перецарапали! Лопнул шар,
А две подружки посмотрели –
Нет игрушки, сели и заплакали...

18. Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
– Как быть без хруста,
Если я – капуста.

(Руки отведены в стороны ладонями вверх, плечи приподняты, рот раскрыт, брови и веки приподняты).

19. Полюбуемся немножко,
Как ступает мягко кошка.
Еле слышно: топ-топ-топ,
Хвостик книзу: оп-оп-оп.
Но, подняв свой хвост пушистый,
Кошка может быть и быстрой.
Ввысь бросается отважно,
А потом вновь ходит важно.

118. Игра «Мимическая гимнастика»

Цели:

- учить понимать соответствующую настроению мимику;
- осознавать своё эмоциональное состояние.

Ход игры.

Детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг. Эмоции можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию.

Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе и пр.

119. Игра «Собери эмоцию»

Цели:

- учить определять по отдельным мимическим фрагментам выраженную эмоцию;
- развивать умение осознавать эмоцию;

– развивать цветоощущения.

Ход игры.

Потребуется лист с пиктограммами, разрезанные на части наборы пиктограмм, цветные карандаши, листы бумаги.

Детям даётся задание собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение эмоции. Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить детей нарисовать любой рисунок, выбрав карандаш, который по их мнению соответствует собранной эмоции.

120. Игра «Эмоциональные кубики»

Найдите или сделайте кубики с различными словами-эмоциями: радость, страх, удивление и т.п. Попросите ребенка бросить кубик и описать свое состояние, связанное с этой эмоцией. Это поможет развить у него эмпатию и умение осознавать свои чувства.

121. Игра «Изображаем эмоции»

Для этой игры взрослый берет зеркало и вместе с ребенком показывает, как выглядят эмоции – страх, гнев, отвращение, печаль, радость, интерес, удивление. Например, демонстрирует гнев: хмурит брови, опускает уголки губ и т.д. Для того чтобы воспринимать эмоции, важно знать, как они выглядят, и мимика – самый простой способ «прочитать их».

Для этой игры можно использовать специальные гаджеты – например, зеркало «Мое настроение», которое показывает слайды с фотографиями других детей.

122. Игра «Крокодил»

Известная игра, в которой один участник загадывает другому какое-либо слово, и тот должен молча «показать» его остальным. Дети дошкольного часто загадывают животное, предмет или глагол.

Способность считывать чужие эмоции – один из компонентов эмоционального интеллекта, и эта игра прекрасно на нее работает, как и другие игры, где нужно угадывать что-то по жестам и мимике.

Поначалу набор мимики и жестов у ребят довольно небогатый, но со временем они начинают вовлекаться, игра становится все интереснее, а репертуар детей – намного богаче.

123. Покажи чувства руками

Цель игры: научиться понимать свои эмоции.

Ход игры.

В начале игры один из взрослых предлагает игрокам представить, что их ручки ожили и могут веселиться, сердиться, пугать и пугаться и так далее. Сначала ведущий показывает пример и называет чувство, а игроки повторяют. Потом можно чувство не называть, пусть попробуют угадать. Ручки могут радоваться, прыгая по столу или дрожать, сжимаясь в кулачки, громко топая, толкаться и даже щипаться, если злятся.

Старшие дошкольники могут сами взять на себя роль ведущих. А взрослый попробует угадать, какое чувство они загадали.

124. Игра «Превратись в пластилинчик»

Игра помогает почувствовать свои границы, развивает эмпатию, взаимопонимание и спонтанность. Проводить можно в кругу семьи или очень близких людей. Бывают дети особо чувствительные к прикосновениям. Если ребенку не нравится – не настаивайте.

Ведущий выбирает одного игрока, предлагает ему представить, что он кусочек пластилина и из него можно что-либо вылепить. Но для того, чтобы это сделать, сначала пластилинчик нужно размять. Ведущий разминает, растирает игрока-пластилинчика и «лепит» из него какое-либо животное. Остальные угадывают, кто это. Потом пластилинчик становится ведущим.

125. Упражнение «Рассказ о чувствах»

Возьмите несколько картинок с разными ситуациями: дружба, конфликт, радость и т.д. Попросите ребенка выбрать одну картинку и рассказать историю, описывая эмоции героев. Затем попросите его предложить альтернативные варианты решения проблемы. Эта

игра развивает у детей творческое мышление и способность анализировать чувства других людей.

Игры, упражнения и задания на развитие эмоционального интеллекта дошкольников помогают детям узнать и понять себя и других людей, улучшить свои навыки общения и эмоционального регулирования. Регулярные занятия подобными играми помогут детям развивать свою эмоциональную компетентность и становиться более эмоционально грамотными и уверенными в себе взрослыми.

2.2 Проект по развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» вступившего в силу ФГОС ДО является развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье.

Насколько детям необходимо изучать свой организм и окружающий мир, настолько им также необходимо изучать и свой внутренний мир. Совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Поэтому не менее важно, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

Знание собственных эмоций – область, связанная с самосознанием, которое подразумевает, что человек способен распознавать свое настроение и называть его. Люди, ориентирующиеся в своих чувствах, значительно лучше управляют своей жизнью.

Поэтому перед нами стоит цель:

Формирование у детей эмоционально – мотивационных установок по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым людям.

Развитие навыков, умения и опыта, необходимых для адекватного поведения в обществе, способствующего наилучшему развитию личности ребенка и подготовки его к жизни.

Из цели вытекают следующие основные задачи:

1. Сообщая детям знания, воспитывать в них такие нравственные качества, как любовь к близким людям, стремление заботиться о них.
2. Развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, как собственного поведения, так и поступков окружающих людей.
3. Воспитывать интерес к окружающим людям, развивать чувства понимания и потребности в общении.
4. Формировать у детей умения и навыки практического владения выразительными движениями – мимикой, жестами, пантомимикой.
5. Развивать самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе самостоятельной деятельности.
6. Необходимо сформировать у детей способность распознавать собственные чувства и чувства других людей, чтобы уметь управлять своими эмоциями и поддерживать верный стиль в отношениях.

Эмоции и чувства, как и другие психические процессы, проходят на протяжении детства сложный путь развития. Поэтому при развитии эмоциональности у детей необходимо учитывать их возрастные особенности.

На сегодняшний день актуальность темы развития эмоционального интеллекта как никогда является актуальной по нескольким показателям: активное развитие электроники и гаджетов заменяет детям активную игру на природе и общение со сверстниками, тем самым нарушается правильность понимания управлять своими эмоциями. Педагогам, психологам и родителям нужно осознать важность данной темы и оградить детей от социальных сетей путем активных живых игр, занятий и упражнений на развитие интеллекта и эмоций. Очень важно начинать формирование эмоционального интеллекта уже на ранних стадиях детства,

когда мозг еще находится в стадии активного развития, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии. Раннее формирование навыков понимания своих эмоций будет полезным фундаментом для успешного существования в будущем обществе.

Развитие эмоционального интеллекта является основой для формирования эмоционально-волевой сферы. Умение регулировать свои эмоциональные процессы чрезвычайно важно для дошкольника, поскольку именно такое умение помогает ребенку найти адекватные способы снятия напряжения. В противном случае это верный путь к развитию патологических привычек и различных негативных зависимостей в будущем.

Реализация данного проекта рассчитана на 18 занятий с детьми – живых встреч, который поможет дошкольникам в формировании и овладении способностями эмоционального интеллекта. Проект «Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста» направлен на развитие эмоционального интеллекта детей, на организацию эмоционально-комфортного взаимодействия детей, педагогов и родителей в группе детского сада, стимулирующее развитие эмоционально-волевой сферы детей, посредством интеграции разнообразных образовательных областей и сфер жизнедеятельности ребенка.

Важно определить диагностические и развивающие программы, психолого-педагогические условия развития эмоциональной культуры дошкольников, предложить практические рекомендации для родителей детей старшего дошкольного возраста. Ведь только совместными усилиями педагога-психолога и родителей можно добиться желаемого.

Данный проект является актуальным на сегодняшний день для педагогов-психологов и педагогов ДОУ в связи с трудностями взаимодействия детей со сверстниками и взрослыми, с проявлением эмоциональной нестабильности детей старшего дошкольного возраста.

Программа развития эмоционального интеллекта дошкольников является важной частью их образовательного процесса. Из этого следует цель и задачи проекта.

Цель проекта заключается в формировании навыков эмоционального интеллекта, таких как умение управлять своими эмоциями, распознавать эмоции других людей и эффективно взаимодействовать с ними, а также создание условий для развития эмоционального интеллекта.

Задачи проекта:

1. Способствовать созданию благоприятного эмоционального и психологического комфорта в группе ДООУ.

2. Формировать представления о базовых эмоциях и чувствах, умение разумно и эффективно управлять своим поведением.

3. Определить условия для построения эмоционально-комфортного взаимодействия детей, педагогов и родителей.

4. Развивать эмоциональную, творческую и познавательную активность и интегративные качества личности детей старшего дошкольного возраста.

5. Повысить уровень знаний и умений у родителей и педагогов по вопросам развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста

Основные задачи программы включают:

1. Развитие самосознания и самоконтроля. Проведение игр и упражнений, направленные на развитие навыков осознания и контроля эмоций. Например, дети могут учиться распознавать свои эмоции через игру, где им задаются вопросы о том, что они чувствуют в определенных ситуациях.

2. Развитие эмоциональной осведомленности. Дошкольники учатся распознавать эмоции других людей, а также сопереживать им. Они могут играть в роль других людей и пытаться понять, что другой человек чувствует в определенных ситуациях. Такие игры помогают развить социальные навыки и эмпатию.

3. Развитие навыков эффективного коммуникативного взаимодействия. Дошкольники получают задания, направленные на развитие умения слушать и выражать свои мысли и чувства словами. Например, им могут предлагаться упражнения, где они должны правильно сочетать слова и эмоции, чтобы описать свои чувства.

4. Развитие способности к решению проблем. Дошкольники учатся различным стратегиям и методам, которые помогут им справиться с трудными эмоциями и ситуациями. Игры и задания направлены на развитие навыков позитивного мышления, таких как поиск альтернативных решений и постановка целей.

Встречи по программе развития эмоционального интеллекта проводятся в форме групповых занятий, чтобы дети могли активно взаимодействовать друг с другом и развивать социальные навыки. Для развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста можно использовать следующие формы и методы:

- игры (игротерапия- дидактические, творческие, сюжетно-ролевые, коммуникативные, психогимнастические игры)/Ролевые игры;
- обучающие беседы;
- дискуссии;
- сказкотерапия – это современный метод передачи жизненно важных знаний, гармонизации личности и развития эмоционального интеллекта;
- игровые обучающие ситуации, дискуссии, решение ситуативных задач;
- творческие задания: арт-терапия и рисование;
- ведение «Календаря эмоций»;
- театрализованная деятельность;
- психогимнастика – включает в себя этюды, мимику, пантомимику;
- релаксационные методы;
- использование наглядных пособий;
- чтение художественной литературы;

- прослушивание музыкальных произведений;
- интерактивные игры и беседы, рассказы и сказки, работа с видеосюжетами и так далее.

Материалы, используемые для встреч, включают карточки с эмоциями, рисунки, музыку, книги или пазлы с изображением эмоций, карандаши, бумагу, краски и другое. Эти материалы помогают визуализировать эмоции и делают упражнения более интересными и понятными для дошкольников.

Регулярные занятия по программе помогают детям осознавать и управлять своими эмоциями, лучше понимать причины собственного поведения, выражать свои эмоции в корректной и понятной для окружающих форме, научатся распознавать чувства и настроение окружающих людей, развивать навыки социальных взаимодействий и повышать их уровень коммуникации.

Реализация проекта

Сроки реализации проекта будут проходить в три основных этапа:

1 этап. Подготовительный – определение уровня развития эмоционального интеллекта у детей подготовительной группы ДОУ. На данном этапе важно провести анализ имеющихся условий для реализации проекта по развитию эмоционального интеллекта, диагностика детей и анализ, составлен план реализации проекта, презентация проекта, анкетирование родителей, педагогов.

Подготовительный этап занимает ориентировочно 2 месяца, например октябрь-ноябрь.

В подготовительный этап включены: встречи с детьми – 3 (3 диагностических методики); встречи с педагогами – 2; встречи с родителями – 1 (анкетирование и собрание).

2 этап. Основной. В рамках основного этапа будет организовано:

- проведение развивающих занятий с дошкольниками;

– определены условия организации эмоционально-комфортного взаимодействия;

– консультирование родителей и педагогов;

– реализация всех мероприятий по плану проекта.

На этом этапе необходимо сформировать у детей представления о базовых эмоциях и чувствах, умение разумно и эффективно управлять своим поведением. Также необходимо:

– повысить профессиональную компетентность педагогов ДООУ по вопросу развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, например провести консультацию с презентацией «Построение эмоционально-комфортного взаимодействия с детьми»;

– разработать методические рекомендации для педагогов по организации развивающей среды в группах ДООУ;

– создать картотеку игр;

– составить памятки для родителей «Приемы развития эмоционального интеллекта ребенка», «Эмоциональный интеллект. Что это такое?»;

– провести индивидуальные консультации для родителей;

– создание доски настроения в группе.

Основной этап занимает ориентировочно 3 месяца, январь-февраль-март. Количество встреч – 15.

3 этап. Заключительный. Данный этап включает:

– анализ эффективности реализации проекта «Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста».

– анализ уровня профессиональной компетентности педагогов;

– анкетирование родителей, круглый стол;

– итоговая диагностика уровня развития эмоционального интеллекта у детей подготовительной группы.

Встреч с родителями – 1. Встреча с педагогами – 1.

Опишем более развернуто основной этап реализации проекта.

Один из эффективных способов развития эмоционального интеллекта дошкольников – это игры, которые помогают детям распознавать и выражать свои эмоции, а также понимать чувства других людей.

«Эмоциональный флаг». Детям раздаются флаги с изображением разных эмоций (радость, грусть, злость, страх и т.д.) и далее детей просят выразить свое состояние, поднимая соответствующий флаг. В тетрадь записываются результаты.

«Мимика и эмоции». Игра-драматизация позволяет детям выразить и интерпретировать эмоции через мимику и жесты. Детей просят изобразить различные эмоции без использования слов. Время проведения 15 минут. Дети по очереди показывают эмоции, тем самым, еще можно понаблюдать, как дети реагируют друг на друга и какие эмоции им больше запомнились.

«Эмоциональный компас». Создается большой компас на полу с направлениями, соответствующими различным эмоциям по цвету, и просят детей встать в ту точку, которая соответствует их текущим эмоциям на этот момент. Игра проводится в разные дни и анализируется результат.

«Веселое эмоциональное караоке». С помощью песен, которые выражают различные эмоции, позволить детям раскрыть свои эмоции и выразить их через пение и движения. Для этого понадобятся игрушечные микрофоны (2 штуки), ноутбук и колонки.

«Чувственная прогулка». Задача взрослого проводить детей на прогулку и попросить их обратить внимание на разные эмоции, которые они видят на лицах людей вокруг. По возвращении говорим о том, какие эмоции дети заметили.

«Эмоциональная книга». Воспитатель создает вместе с детьми мини-книгу, где дети изображают в своих рисунках разные эмоции, которые они испытывают.

«Эмоциональное театральное представление». На фоне сцены дети могут создать небольшую историю или сценку, в которой они могут

выразить разные эмоции с помощью кукол с разными выражениями на лице и потом играть роли с разными эмоциональными сценами.

«Мое настроение». В этом задании необходимо нарисовать схему с несколькими кружочками и подписать их различными эмоциями: радость, грусть, злость и т.д. Ребенку предлагается каждый день заполнять схему и отмечать свое текущее настроение. Таким образом, дети учатся осознавать разные эмоции у себя и различать их.

«Что я чувствую». В этой игре целью является развитие эмпатии и умения распознавать эмоции других людей. Для игры понадобятся карточки с изображением различных эмоций – счастья, грусти, злости и т.д. Ребенку нужно выбрать карточку и показать эмоцию, а другие участники игры должны угадать, что он изображает. Таким образом, у детей развивается способность понимать и интерпретировать эмоции других людей.

«Мое самое лучшее качество». Для этой задачи нужно предложить ребенку вспомнить момент, когда он чувствовал себя особенно хорошо и доволен собой. Ребенку предлагается рассказать об этом моменте и поделиться своим самым лучшим качеством. Таким образом, дети учатся ценить и позитивно оценивать себя.

«Угадай эмоцию». Для этой игры ребенку предлагается поочередно пробовать различные эмоции – радость, грусть, удивление, страх и т.д. Важно, чтобы ребенок не только испытывал эмоции, но и умел выражать их через жесты, мимику и речь. Такая игра помогает развить у детей способность к самовыражению и осознанию своих эмоций.

«Мой друг». Для этой игры необходимо предложить детям нарисовать или описать своего вымышленного друга, который всегда помогает и поддерживает. Затем каждый ребенок рассказывает о своем друге и о том, какие положительные качества у него есть. Таким образом, развивается эмоциональное воображение, способность видеть позитивные стороны в других людях.

«Эмоция-зверь». Дает возможность ребенку проанализировать животных и то, какие эмоции эти животные вызывают у людей. Например, змея – страх, кошка – радость и т.д.

«Эмоциональный дайджест». Создается доска с разными карточками эмоций и дети выбрать картинку, которая наиболее точно отражает их настроение.

Далее будет описана методика диагностики детских страхов.

«Методика диагностики детских страхов» (по Захарову)

Цель: выявление количества и группы детских страхов.

Процедура проведения: проводится в форме опроса, беседы; ребенку задается вопрос: «Скажи, пожалуйста, ты боишься или нет...»

Обработка результатов: на основе ответов о количестве страхов у детей.

Наличие большого количества разнообразных страхов – это важный показатель преневротического показателя, таких детей следует относить к группе риска и проводить специальную работу, может быть показана консультация у детского психоневролога.

Эти страхи можно разделить на несколько групп:

1. Медицинские (боль, уколы, врачи, болезни, кровь)
2. Физические ущербы (транспорт, огонь, стихии, война, звуки)
3. Страх смерти (умереть)
4. Животных и сказочных персонажей
5. Кошмарных снов, темноты
6. Социальные страхи (люди, одиночество, опоздания, дети, наказания)
7. Пространственные (высота, вода, замкнутое пространство)

Какие страхи преобладают, с чем это связано, интенсивность переживания, методика позволяет провести следующую беседу (почему боишься – глубокое интервью).

Ниже представлены протокол диагностики и бланк регистрации ответов.

Протокол

Инструкция: “Скажи, пожалуйста, ты боишься или нет...”

- 1 *остаться один*
- 2 *заболеть*
- 3 *умереть*
- 4 *каких-то детей*
- 5 *воспитателей*
- 6 *того, что они тебя накажут*
- 7 *бабу-ягу, кощея, бармалея*
- 8 *страшных снов*
- 9 *темноты*
- 10 *волка, медведя, пауков, змей*
- 11 *машины, поездов, самолетов*
- 12 *бури, грозы, наводнения*
- 13 *высоты*
- 14 *в маленькой темной комнате, туалете*
- 15 *воды*
- 16 *огня, пожара*
- 17 *войны*
- 18 *врачей, кроме зубных*
- 19 *крови*
- 20 *уколов*
- 21 *боли*
- 22 *резких звуков (внезапно что-то упадет, стукнет).*

Бланк ответов

Ф.И.О. _____.

Возраст _____ *Дата проведения* _____

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>группа</i>
1	<i>остаться один</i>	
2	<i>заболеть</i>	
3	<i>умереть</i>	
4	<i>каких-то детей</i>	
5	<i>воспитателей</i>	
6	<i>того, что они тебя накажут</i>	
7	<i>бабу-ягу, кощея, бармалея</i>	
8	<i>страшных снов</i>	
9	<i>темноты</i>	
10	<i>волка, медведя, пауков, змей</i>	
11	<i>машины, поездов, самолетов</i>	
12	<i>бури, грозы, наводнения</i>	
13	<i>высоты</i>	
14	<i>в маленькой темной комнате, туалете</i>	
15	<i>воды</i>	
16	<i>огня, пожара</i>	
17	<i>войны</i>	
18	<i>врачей, кроме зубных</i>	
19	<i>крови</i>	
20	<i>уколов</i>	
21	<i>боли</i>	
22	<i>резких звуков (внезапно что-то упадет, стукнет).</i>	

2.3. Рекомендации для родителей и педагогов по развитию эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста

Рекомендации для родителей

Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольников происходит ежедневно: в быту, в процессе общения с близкими людьми и коллективом в детском саду или школе. От родителей же во многом зависит качество этого развития. Позитивный личный пример и стратегия воспитания формируют основу эмоционального интеллекта, которая затем «шлифуется» в детском саду или школе. Вот несколько общих рекомендаций, которые стоит соблюдать, чтобы обеспечить благоприятные условия для развития ребенка.

Важно непрерывное общение. Психологи рекомендуют постоянно разговаривать с ребенком с первых дней жизни. Рассказывайте ему сказки, читайте стихотворения, потешки или пойте песенки. Фольклор сочетает в себе полезные знания, интересный сюжет и яркие эмоциональные события все, что нужно ребенку для формирования высокого уровня эмоционального интеллекта в детстве.

Старайтесь обсуждать сказки и мультфильмы, интересуйтесь у ребенка, почему герои поступили определенным образом, кто прав, как нужно было поступить и т. д.

Также не стоит заставлять детей скрывать или игнорировать свои чувства. Чтобы научиться управлять своими эмоциями и понимать чужие, ребенок должен знать, что он чувствует в каждый момент своей жизни. Старайтесь реже использовать фразы, вроде «Не плачь», «Это не страшно/больно», «Не выдумывай, это вкусно».

Не обесценивайте чувств и желаний ребенка. Вместо фразы «Не важно, чего ты хочешь, – это надо сделать», говорите: «Я понимаю, что ты не хочешь, но иногда нам приходится делать то, что необходимо».

Обсуждайте собственные недостатки, чтобы ребенок понимал, что в мире нет идеальных людей, в то же время старайтесь не акцентировать

внимания на его недостатках – он должен увидеть и принять их самостоятельно.

Комментируя проступок, говорите только о самом поступке и чувствах, которые он в вас вызвал, например «Ты поступил некрасиво, меня это огорчило» вместо «Ты такой невоспитанный, мне стыдно за тебя».

Чаще интересуйтесь настроением ребенка, спрашивайте, что он чувствует в разных ситуациях, обсуждайте события, которые произошли в саду или школе – так вы поможете ему с трудностями в общении, подскажете, в чем он прав или не прав.

Будьте откровенны и честны, пускай ребенок с детства узнает о несовершенствах мира. Не стремитесь оградить его от всех бед, но учите во всем искать позитивные моменты.

Когда придет время учить ребенка контролировать свои эмоции, сдерживать гнев, агрессию, не забывайте о том, что детям полезно «выпускать пар», это стимулирует работу мозга и помогает снять нервное напряжение. Подвижные игры для ребенка – лучшее лекарство от негатива, а коллективные подвижные игры еще и отлично развивают коммуникацию.

Чтобы гнев и обида не копились, полезно уравнивать их позитивными эмоциями и добрыми делами – например, предложите ребенку после неприятного события покормить уличного пса, и его стресс отступит.

Занимаясь развитием эмоционального интеллекта ребенка, стоит помнить о том, что эффект достигается только в условиях динамики. Постепенно увеличивайте нагрузку, комбинируйте занятия, повышайте их сложность и не забывайте о поощрениях.

Рекомендации для педагогов

Педагогу дошкольного образования важно помнить, что через грамотно организованную деятельность у детей дошкольного возраста можно развивать все компоненты эмоционального интеллекта.

Для благополучного развития эмоционального интеллекта у детей воспитатель должен:

1) стараться понимать истинные интересы и стремления детей, их жизненные установки и ценности, которые во многом и вызывают эмоции;

2) создавать в коллективе эмоциональную атмосферу открытости и доверия друг к другу, общей радости, дружбы и взаимопонимания, когда дети ощущают свою безопасность, свою значимость для других;

3) перестать думать за детей, заранее прогнозировать, что они сделают и чего захотят, какие проблемы у них возникнут и пр.;

4) развивать коммуникативные навыки детей, способность максимально точно вербально выражать свои мысли, чувства и переживания;

5) развивать в детях умение слушать и слышать собеседника;

6) помогать детям в освоении навыков конструктивного решения конфликтов, а также навыков противостояния психологическим манипуляциям (сохранение эмоционального спокойствия в ситуации конфликта);

7) в работе использовать индивидуальный подход к каждому ребенку; стремиться к полноценному удовлетворению потребности отдельных детей во внимании, создавать возможности для реализации лидерских качеств детей.

8) помогать детям избавляться от эмоциональных проблем, мешающих эффективному общению;

9) поддерживать общие интересы детей, которые удерживают их рядом друг с другом, делают интересными друг для друга, создают эмоционально-психологические связи между ними, формируют общность, чувство причастности к общей жизни в группе.

Методы и приемы работы, которые педагог может использовать с целью развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста:

1) сюжетно-ролевые, симуляционные, дидактические игры и упражнения, эмоциональная гимнастика;

2) задания, направленные на знакомство или отработку практических упражнений на саморегуляцию или коммуникативных техник;

3) задания, направленные на расширение словарного запаса детей, связанного с эмоциями;

4) знакомство и анализ художественной литературы, музыкальных произведений, организация театрализованных постановок;

5) релаксационные упражнения, психогимнастика;

6) использование приемов арт-терапии (рисуночная терапия, библиотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, танцевальная терапия, драматерапия);

7) использование различных творческих заданий и др.

В работе педагогу важно соблюдать следующие принципы: уважать чувства каждого ребенка; помогать детям понять, какое поведение и какие мысли вызывают эмоции; помогать управлять эмоциями; принимать различия, существующие между людьми.

Для развития эмоционального интеллекта важно научить детей распознавать и идентифицировать свои эмоции. Можно использовать игры, рисование и обсуждение различных ситуаций, чтобы помочь детям осознать разнообразие эмоций и их выражение.

Важно понимать, что стойкие позитивные изменения возможны лишь при совместных усилиях всех участников развития ребенка, поэтому к работе воспитатель должен активно подключать родителей.

Педагог может предложить родителям для ознакомления интересную и полезную информацию об эмоциональном интеллекте, памятки, рекомендации специалистов по его развитию у детей и взрослых, методы самодиагностики и др. Эти материалы помогут родителям создать дома среду, способствующую гармоничному эмоциональному развитию ребенка и выстроить систему собственных осознанных действий, направленных на содействие такому развитию.

Для родителей можно провести, в рамках родительских собраний, просветительские и вовлекающие мероприятия, тематические встречи.

Для успешной организации деятельности, направленной на развитие эмоционального интеллекта дошкольников, воспитателю важно донести до родителей актуальность рассматриваемого вопроса, заинтересовать родителей, вовлечь их в совместную деятельность, установить с ними партнерские отношения.

Также родителям и педагогам будет полезно знать признаки низкого эмоционального интеллекта.

Итак, низкий эмоциональный интеллект у ребенка сопровождается характерными признаками:

1) ребенок не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям, его не трогает чужое горе или печаль;

2) ребенок не способен контролировать собственные эмоции (агрессию, раздражение, радость, обиду), не понимает, к чему может привести его несдержанность;

3) не склонен к компромиссам, не принимает во внимание интересы других людей;

4) ребенку не свойственно говорить о своих чувствах, он не может сказать вам, что ему обидно, грустно или весело.

Если у ребенка нет этих признаков, значит, у него достаточно высокий эмоциональный интеллект, и он развивается в верном направлении. Если же у ребенка регулярно наблюдаются эти признаки, не нужно отчаиваться – никогда не поздно начать развивать эмоциональный интеллект.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование подтвердило, что старший дошкольный возраст является ключевым периодом для формирования эмоционального интеллекта у детей. В этот период дети начинают осознавать себя, анализировать свои действия и учатся управлять своими эмоциями.

Эффективность комплексного подхода в развитии эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста объясняется тем, что такой подход позволяет использовать разнообразные способы и методы, которые взаимодействуют и дополняют друг друга, обеспечивая более глубокое и всестороннее развитие детей.

Когда различные аспекты эмоционального интеллекта рассматриваются и работают в комплексе, дети имеют возможность учиться распознавать и понимать свои эмоции, а также развивать навыки управления ими. Например, через игровые ситуации, обсуждение эмоций, тренировки по саморегуляции и ролевые игры дети могут практиковать различные аспекты своего эмоционального интеллекта.

Комплексный подход способствует формированию устойчивых навыков саморегуляции, то есть способности контролировать свои эмоции, реакции и поведение в различных ситуациях. Кроме того, развитие социальной адаптации у детей означает, что они учатся эффективно взаимодействовать с окружающими, понимать чувства других людей и находить конструктивные способы решения конфликтов.

Организационно-педагогические условия играют ключевую роль в успешном развитии эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста. Эти условия включают в себя специально созданные среды и мероприятия, которые способствуют эффективному обучению и развитию детей.

Комплекс мероприятий – это включение разнообразных мероприятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта; позволяет детям получить разносторонний опыт и практику в управлении своими эмоциями.

Может включать игры, упражнения по саморегуляции, обсуждение эмоций и другие активности, способствующие осознанию и контролю эмоций.

Развивающая предметно-пространственная среда – это среда, которая способствует развитию эмоционального интеллекта, играет важную роль. Например, наличие специальных игрушек, книг, картинок или других материалов, которые помогают детям понимать и выражать свои эмоции, может значительно улучшить процесс обучения.

Комплекс развивающих занятий, реализованный на базе исследования представляет собой целостную программу, способствующую развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста с учетом их потребностей, способностей и особенностей развития.

Внедренная на базе исследования развивающая предметно-пространственная среда представляет собой специально созданную образовательную среду, которая способствует эмоциональному, социальному и когнитивному развитию детей, обеспечивая им необходимые условия для успешной адаптации к окружающему миру и достижения личностного роста.

Путем сочетания комплекса мероприятий и создания подходящей среды дети получают возможность не только учиться новым навыкам, но и применять их на практике в поддерживающей и стимулирующей обстановке. Это способствует более глубокому и устойчивому усвоению навыков эмоционального интеллекта и их успешной интеграции в повседневную жизнь детей.

Таким образом, создание специальных организационно-педагогических условий, включая комплекс мероприятий и развивающую предметно-пространственную среду, является важным фактором, который существенно влияет на успешное развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.

Положительные изменения, выявленные в результате формирующего эксперимента, указывают на значительное улучшение уровня

эмоционального развития у детей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о высокой эффективности примененных методик и мероприятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта у детей.

Результаты показывают, что дети из экспериментальной группы достигли значительного прогресса в развитии своего эмоционального интеллекта. Это может проявляться в лучшем понимании и управлении своими эмоциями, улучшенных навыках социальной адаптации и общении, а также в повышенном эмоциональном благополучии.

Успех эксперимента указывает на то, что примененные методики и мероприятия действительно оказались эффективными в развитии эмоционального интеллекта у детей. Это может быть связано с правильным выбором подходов, адаптированных к потребностям и особенностям детей данного возраста, а также с использованием специально разработанных программ и инструментов.

Сравнение результатов с контрольной группой позволяет убедиться в эффективности примененных методик, поскольку разница в уровне эмоционального развития между группами явно демонстрирует позитивное воздействие проведенного эксперимента.

Положительные изменения, выявленные в ходе формирующего эксперимента, подтверждают успешность и эффективность примененных методик и мероприятий по развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость проведенного исследования по развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста заключается в следующем:

- 1) результаты исследования могут послужить основой для разработки эффективных программ и методик, направленных на развитие эмоциональной компетентности у детей. Эти программы могут быть

использованы педагогами и родителями для создания благоприятной среды, способствующей эмоциональному росту детей;

2) исследования в области развития эмоционального интеллекта играют ключевую роль в обеспечении полноценного развития и благополучия детей. Практическое применение результатов исследования может способствовать улучшению качества образования и воспитания детей;

3) развитие эмоционального интеллекта у детей способствует формированию устойчивых навыков саморегуляции и социальной адаптации. Эти навыки могут быть ключевыми для успешной адаптации детей в обществе и достижения личностного роста;

4) применение результатов исследования в практике может способствовать повышению эффективности образовательного процесса, улучшению взаимодействия педагогов с детьми и созданию поддерживающей среды для развития эмоционального интеллекта.

Библиографический список

1. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. - № 5. – С. 57-65.
2. Базарсадаева, Э.Ж. К вопросу об истории изучения эмоционального интеллекта / Э.Ж. Базарсадаева // Вестник бурятского государственного университета. – 2013. – № 5. – С. 24-31.
3. Балакирева, Т.С. Эмоции и дети комплексные занятия педагога-психолога / Т.С. Балакирева // Дошкольное воспитание. – 2005. – С. 65-70.
4. Батенова Ю.В., Долгова В.И. Использование метода игротерапии в процессе коррекции внутрисемейного общения дошкольников // Перспективы науки и образования. 2019. Т. 39. № 3. С.315–325.
5. Буянова, А.Ю. Теоретические аспекты развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста / А.Ю. Буянова, Е.Ю. Бледнова, С.Ю. Кудрявцева, Э.М. Зимуков // Образование и воспитание. – 2015. – №3. – С. 59-61.
6. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – Москва: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 304 с.
7. Грозина, В.А. Возможности игровых и рисуночных техник для развития эмоционального интеллекта старших дошкольников // Психологические исследования эмоций / В.А. Грозина. – 2012. – № 6. – С. 85-93.
8. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб.пособие для студ. вузов / Е.И, Изотова, Е.В. Никифорова. – Москва: «Академия», 2004. – 288 с.
9. Карпов, А.В. Прикладные аспекты проблемы эмоционального интеллекта / А.В. Карпов, А.С. Петровская // Современные проблемы

прикладной психологии: Материалы Всерос. научно-практ. конф. – Т. 3. Ярославль, 2006. – С. 268-273.

10. Кон, И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – Москва: Академия, 2012. – 367 с.

11. Конопкин, О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. - №3. – С. 38-48.

12. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / А.Д. Кошелева. – Москва: Изд. центр «Академия», 2003. – 176 с.

13. Кравцов, Г.Г. Принцип единства аффекта и интеллекта как основа личностного подхода в обучении детей / Г.Г. Кравцов // Вопросы психологии. – 2006. – № 6. – С. 53–64.

14. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 198 с.

15. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – Москва: Академический проект, 2011. – 432 с.

16. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. – Москва: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29-36.

17. Люсин, Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Д.В. Люсин // Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1. – С.3-26.

18. Марцинковская, Т.Д. Детская практическая психология / Т.Д. Марцинковская. – Москва: Гардарики, 2000. – 255 с.

19. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений / В.М. Минаева. – Москва: АРКТИ, 2001. – 48 с.

20. Мухина, В.С. Детская психология: учеб. для студентов пед. ин-тов. / В.С. Мухина. – Москва: Просвещение, 2005. – 272 с.
21. Нгуен, М.А. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника / М.А. Нгуен // Ребёнок в детском саду. – 2008. – №1. – С. 83-85.
22. Нгуен, М.А. Психологические предпосылки возникновения эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте / М.А. Нгуен // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 3. – С. 46-51.
23. Немов, Р.С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Р.С. Немов. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 456 с.
24. Обухова, Л.Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник / Л.Ф. Обухова. – Москва: Российское педагогическое агентство, 2006. – 374 с.
25. Орме, Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. – Москва: «КСП», 2003. – 272 с.
26. Петровская, А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности: автореф. дисс. канд. псих.наук / А.С. Петровская. – Ярославль, 2007. – 32 с.
27. Поддьяков, А.Н. Способен ли ребенок понимать и учитывать чужую точку зрения? / А.Н. Поддьяков // Дошкольное воспитание. – 2002. – №12. – С. 41–44.
28. Прусакова, О.А. Понимание эмоций детьми дошкольного возраста / О.А. Прусакова, Е.А. Сергиенко // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 24-35.
29. Романова И.О. Особенности формирования образа Я у детей дошкольного возраста / И.О. Романова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 162-164.

30. Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва: Гуманитарн. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 158 с.
31. Стрелкова, Л.И. Творческое воображение: эмоции и ребенок: Методические рекомендации / Л.И. Стрелкова // Обруч. – 2006. - № 4. – С. 24-27.
32. Терещенко М.Н., Микерина А.С., Колокольцева М.Д. Развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста в условиях нестабильности цифрового общества // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2024. Т. 13. № 1 (46). С. 174-179.
33. Урунтаева, Г.А. Психология дошкольного возраста: учебник для вузов / Г.А. Урунтаева. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2012. – 269 с.
34. Ушаков, Д.В. Интеллект: структурно-динамическая теория / Д.В. Ушаков. – Москва: Изд-во ИПГРАН, 2003. – 189 с.
35. Филиппова О.Г., Терещенко М.Н., Батенова Ю.В. Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10. № 4(37). С. 370-374.
36. Хилько, М.Е. Возрастная психология: Конспект лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. – Москва: Юрайт, ИД Юрайт, 2010. – 194 с.
37. Шавшаева, Л.Ю. Особенности формирования эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте / Л.Ю. Шавшаева // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы VIII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 17 мая 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (8). – С. 84-86.
38. Эльконин, Д.Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин. – Москва: Академия, 2006. – 367 с.
39. Якобсон, П.М. Психология чувств / П.М. Якобсон. – Москва: Педагогика, 2005. – 356 с.

40. Salovey P. & Mayer J. D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. V. 9. P. 185–211.
41. Nandy A., Nixon E., Quigley J. Parental toy play and toddlers' socio-emotional development: The moderating role of coparenting dynamics // *Infant Behavior and Development*. 2020. Vol. 60. 101465.
42. Tang Y., Li Sh., Ma L., Zheng Yu., Li Y. The effects of mother-father relationships on children's social-emotional competence: The chain mediating model of parental emotional expression and parent-child attachment // *Children and Youth Services Review*. 2023. Vol.155. 107227.

Научное издание

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Учебно-методическое пособие

М.Н. Терещенко, И.Н. Евтушенко